



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Máster Oficial en Sexología

*Trabajo Fin de Máster para la obtención del Título Oficial de
Sexóloga:*
**Esquemas Desadaptativos Tempranos en adolescentes con y sin
Dependencia Emocional**

Almería, a 25 de Mayo de 2013

Tutor: Antonio J. González Jimenez

Alumna: M^a del Mar Hernández Romera



Agradecimientos:

Quisiera empezar dándole las gracias a Rosa Zapata, porque se lo merece, y sin ella no podría agradecerle a mi tutor Antonio J. González Jiménez, por todas esas horas de tutorías y entender lo que quería decir cuando ni yo misma me entendía.

Quisiera dedicárselo también a Diego, que ha estado en todo momento apoyándome y ayudándome en mi búsqueda y que en ningún momento ha dejado de creer que podía conseguirlo.

Como no, agradecer a mis padres y a mi hermana por soportarme todos los días en los que no veía el fin y por apoyarme y animarme tanto en el trabajo como durante todo el máster.

También quisiera dar las gracias a todos mis compañeras/os del máster ya que han hecho los ratos más amenos, y sobre todo a M^a Felipa por ser una compañera y una amiga excepcional durante estos dos últimos años.

Y, por último, agradecer tanto a los alumnos como a los profesores del colegio “La Salle - Virgen del Mar”, y sobre todo al instituto de Vera “El Palmeral, por la confianza depositada en mí.

A todos y cada unos de vosotros, muchas gracias.

ÍNDICE



Índice:

Parte 1. Marco teórico

1. Introducción	7
2. Dependencia Emocional	
2.1. El amor	8
2.2. La inteligencia emocional	10
2.3. La emoción	14
2.4. Las competencias emocionales	19
2.5. La dependencia	23
2.6. La dependencia emocional	25
3. Esquemas Desadaptativos Tempranos	
3.1. Teorías y perspectivas	32
3.2. Concepto	34
3.3. Conceptualizamos	37
4. Revisión de investigaciones anteriores	38

Parte 2. Nivel técnico-metodológico

1. Justificación	43
2. Planteamiento del problema	43
3. Formulación de objetivos	44
4. Selección del método de investigación	45
4.1. Selección de la muestra	48
4.2. Técnica de recogida de datos	51

Parte 3. Nivel estadístico

1. Análisis de datos	56
1.1 Resultados del cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos (YSQ-L2)	57
1.2 Resultados del cuestionario de Dependencia Emocional	94
2. Conclusiones	113
3. Futuras líneas de investigación	117
4. Bibliografía	119
5. Anexo	125

PARTE 1: MARCO TEÓRICO



Parte 1. Marco teórico:

1. Introducción:

Hoy en día vivimos en una sociedad donde no sólo podemos encontrarnos a personas adictas a sustancias psicoactivas, sino que, también encontramos personas que dependen emocionalmente de otras, lo que constituye un fenómeno de enorme importancia sociosanitaria. Estos permanecen en el fondo de numerosos trastornos psicológicos que se ignoran ya que los profesionales desconocen en buena medida su etiología y claves diagnósticas y terapéuticas. Por todo ello, se precisa de un abordaje interdisciplinar y de un análisis comprensivo de la dependencia emocional, y así poder solventar estos problemas, dejando de ver tal patología como un simple mal de amores pasajero.

En un estudio del Jaller & Lemos (2009) no sólo se abordó la temática de la dependencia emocional, sino que se adentró en relacionar esta patología con las relaciones desadaptativas creadas en el proceso de socialización de la infancia, es decir, esquemas desadaptativos tempranos, que se definen como esquemas extremadamente estables y duraderos que se desarrollan durante la infancia, se elaboran a lo largo de la vida de un individuo y son significativamente disfuncionales y que servirán como marcos para el procesamiento de experiencias posteriores (Young, 1999), en crear o no una dependencia emocional en la relación de pareja.

En este estudio pretendemos hallar si hay o no relación entre dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en jóvenes adolescentes almerienses, y si hay o no relación con el estudio encontrado de esta temática. Es algo que no está muy estudiado, sobre todo en relación a dependencia emocional y por ello es tema de investigación en este trabajo. Para abordarlo de una manera eficiente debemos conocer de antemano a qué nos referimos en estos dos conceptos y que temáticas lo rodean.

2. Dependencia Emocional

2.1. El amor

Según Massa et al. (2011), Iturralde de Ardevín (1994) definen al amor como algo limpio, sincero, inteligente y que busca siempre el bien de la persona que se ama. Sin embargo, con respecto al constructo, Alberoni (2008), concibe en el ser humano dos tendencias innatas: el sexo, que lleva a la exploración y búsqueda de experiencias sexuales; y el enamoramiento, que conduce a buscar una relación profunda, duradera y exclusiva con una sola persona. La definición del amor variará en función del estado de la relación. Por este lado, para Sternberg (1989), el amor es una de las más intensas y deseables emociones humanas. Entiende el amor como un triángulo en el que cada vértice representa: intimidad (sentimiento de acercamiento), pasión (expresión de deseo y necesidad de autoestima) y compromiso (decisión de mantener el amor).

La intimidad es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación. Este componente promueve el acercamiento, el vínculo y la conexión; deseo por promover el bienestar de la persona amada, hay sentimientos de felicidad junto a la misma, existe gran respeto, entendimiento, apoyo y comunicación con la persona a la que se ama.

La pasión está referida a la sexualidad. Es el estado de intenso deseo de unión con el otro, y es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, tales como las de autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual.

El compromiso consiste de dos aspectos: uno a corto plazo, que es la decisión de amar a la otra persona; y otro a largo plazo, será el compromiso por mantener ese amor (Kusnetzoff, 2000).

El grado de presencia de cada uno de estos tres elementos determina qué tipo de amor tienen las personas.

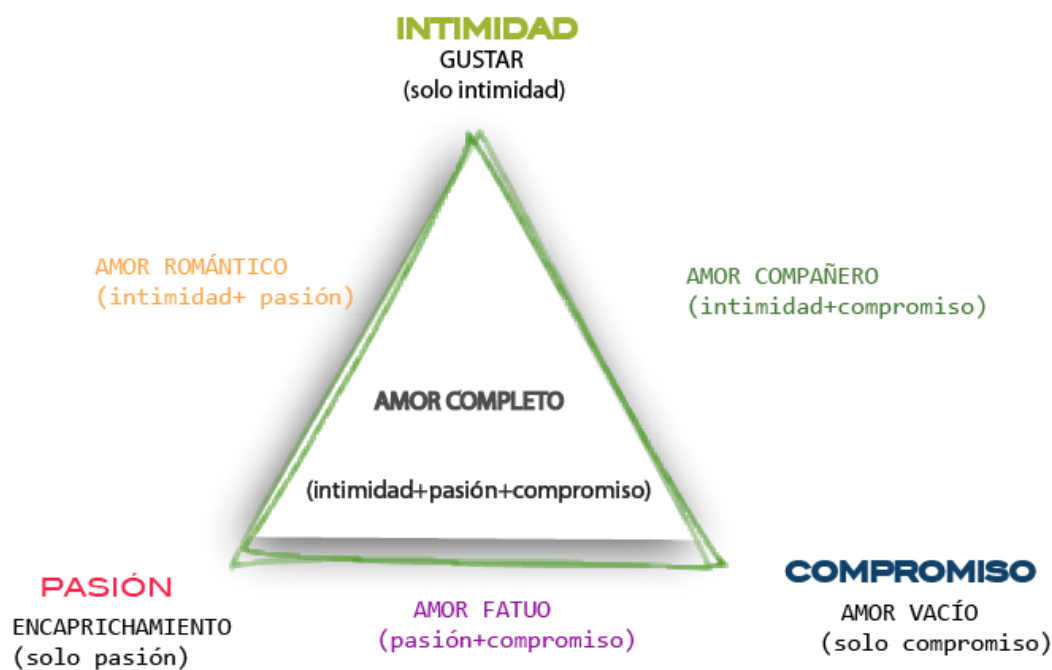


Figura 1. Triángulo de amor de Sternberg.

En una pareja, cada miembro puede percibir el nivel de los tres componentes del amor de su pareja de un modo diferente a como uno mismo juzga su nivel de implicación en la relación. Por lo tanto, en una pareja pueden surgir diferencias entre lo que experimentan ambos miembros. Cómo también ocurre, a lo largo del tiempo estos tres componentes van evolucionando de modo diferente y se va modificando así la naturaleza de las relaciones de pareja.

Para Tannen (1993) la clave de una buena relación de pareja reside en la comunicación y la capacidad empática de sus componentes, por ello la importancia de conocer que son las competencias personales y cómo inciden en nuestra vida, y así saber la relación tan estrecha que tienen con la dependencia emocional, que es objeto de nuestro estudio (Bisquerra y Pérez, 2007).

2.2. La Inteligencia Emocional

Sabemos que el ser humano es un ser razonable y que al mismo tiempo es sensible y emotivo, lo que nos lleva a decir que tenemos dos cerebros, uno racional y otro emocional.

Según Salvador (2010) podemos diferenciar: la *mente racional* que funciona mediante aproximaciones e hipótesis, es lógica y pragmática, percibe las cosas y las integra en un sistema coherente y estructurado; y la *mente emocional* que es totalmente irracional, toma sus creencias por verdad absoluta y rechaza todo lo que puede contrariarle. Estas dos mentes operan en armonía, es decir, va a existir un equilibrio entre ellas, pero no hay que olvidar que son facultades semi-independientes.

La inteligencia emocional la podríamos definir como un conjunto de habilidades que nos van a ayudar a sentir que sentimos. El que difundió este concepto de forma espectacular fue Daniel Goleman en 1995 con su libro *Inteligencia emocional* llegando a ser un best seller en numerosos países. Este reconoció basarse en el trabajo de Salovey y Meyer (1990), que definieron la inteligencia emocional como una serie de habilidades que sirven para apreciar y expresar de manera justa nuestras propias emociones y las de los otros y para emplear nuestra sensibilidad para motivarnos, planificar y realizar de manera cabal nuestra vida. Definieron cinco características:

1. Conocer las propias emociones.
2. Mejorar las emociones
3. Controlar la propia emoción
4. Reconocer emociones en los demás
5. Manejar las emociones

Goleman (1999) define la inteligencia emocional refiriéndose a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Dentro de esta definición incluye cinco habilidades emocionales y sociales básicas:

- *Conciencia de sí mismo:* Capacidad de saber lo que estamos sintiendo en un determinado momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de nuestras capacidades y en una sensación bien asentada de confianza en nosotros mismos
- *Autorregulación:* Manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estemos llevando a cabo y no interfieran con ella; ser conscientes y demorar la gratificación en nuestra búsqueda de objetivos; ser capaces de recuperarnos prontamente del estrés emocional
- *Motivación:* Utilizar nuestras preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas, ser más eficaces y perseverar a pesar de los contratiempos y las frustraciones que se presenten
- *Empatía:* Darse cuenta de lo que están sintiendo las personas, ser capaces de ponerse en su lugar y cultivar la relación y el ajuste con una amplia diversidad de personas
- *Habilidades sociales:* Manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar fluidamente; utilizar estas habilidades para persuadir, dirigir, negociar y resolver disputas; cooperar y trabajar en equipo.

De acuerdo con Goleman (2001) las personas emocionalmente desarrolladas, disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida, ya que saben interpretar y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, suelen sentirse más satisfechas. Todo ello se reflejará en la manera que tienen las personas en interactuar con el mundo.

Para Fernández-Berrocal y Ramos (2002) la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás,

que implican tres procesos: *percibir*, se trata de reconocer las emociones; *comprender*, lo que sentimos; y *regular*, dirigir y manejar de manera eficaz las emociones tanto positivas como negativas.

Según todo lo expuesto la inteligencia emocional delimita la manera en que nos relacionamos y entendemos el mundo, es el control de los propios sentimientos y de los demás.

El grado del desarrollo de la inteligencia emocional no se determina genéticamente, ni tampoco se desarrolla solamente en la infancia, sino que es un proceso continuo que dura toda la vida de un individuo y que nos permite aprender de nuestras propias experiencias. Por lo que relacionamos la madurez con la inteligencia emocional.

Se ha demostrado que las carencias de estas habilidades de inteligencia emocional van a afectar, en este caso, a los estudiantes tanto dentro como fuera del contexto escolar. Existen cuatro áreas fundamentales en las que una falta de inteligencia emocional provoca o facilita la aparición de problemas de conducta (Bisquerra, 2008):

- En las relaciones interpersonales.
- En el bienestar psicológico.
- En el rendimiento académico.
- En la aparición de conductas disruptivas.

Cómo nuestro objeto de estudio se basa en las relaciones interpersonales, vamos a ampliar más esta cuestión en relación a la inteligencia emocional.

Cualquier persona va a querer mantener la mejor relación posible con las personas que la rodean, en este sentido, una alta inteligencia emocional nos va a ayudar a ser más hábiles a la hora de percibir, comprender y manejar nuestras propias emociones y nos ayudará a extrapolar estas habilidades a las emociones de los demás. Las habilidades interpersonales, son recíprocas, es decir, ayudan a las personas a interactuar obteniendo beneficios mutuos, de tal manera que la persona que desarrolla y posee unas competencias sociales adecuadas con los demás, es más probable que reciba

una buena consideración y un buen trato por la otra parte (Extremera et Fernández, 2004).

Según varios estudios, la inteligencia emocional va a jugar un papel fundamental en el establecimiento, mantenimiento y calidad de las relaciones interpersonales (Bisquerra, 2008).

Todas las personas tienen la necesidad de sentirse bien consigo misma, experimentar las propias emociones y crecer emocionalmente. Cuando se ponen barreras a este objetivo básico pueden derivarse comportamientos desviados como es la dependencia emocional.

2.3. La Emoción

Para entender qué es una emoción, lo principal es experimentarla. La emoción se considera uno de los procesos psicológicos más difíciles de precisar. Muchos autores coinciden en que cuando sucede un acontecimiento que se cree pueda afectar a nuestra supervivencia se activa una respuesta emocional a través de un mecanismo de valoración, por lo que su cometido principal es la supervivencia y la adaptación a las demandas ambientales.

Una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1) Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neocortex interpreta la información.

Según Bisquerra (2009) en esta respuesta emocional vamos a distinguir tres componentes:

- Neurofisiológico: son la respuesta del organismo que se inician en el SNC (taquicardia, rubor, sudoración, sequedad de boca, etc.), éstas van a ser involuntarias. Se podrán evitar gracias a técnicas de relajación. Hay emociones intensas y frecuentes que pueden derivar a problemas de salud. Estos sistemas van a preparar al organismo para actuar de manera rápida ante un estímulo que suscite una reacción emocional.
- Comportamental: coincidirá con la expresión emocional, es decir, las expresiones del rostro, el tono de voz, el ritmo, movimiento, etc. La observación de un individuo permitirá identificar qué emociones está experimentando. Este componente se podrá llegar a disimular, aunque no será fácil. Si se aprende a regular la expresión emocional, se considera un indicador de madurez y equilibrio, teniendo efectos positivos en las relaciones interpersonales.

- Cognitivo: será la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa, va a coincidir con lo que denominamos sentimiento, que va a permitir etiquetar una emoción, siempre, en función del lenguaje. Es decir, sólo se podrá conocer a través del autoinforme.

Con lo expuesto se puede decir que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra 2000). Cómo sabemos cada persona es diferente por lo que vamos a actuar de manera distinta frente al mismo estímulo, externo o interno.

Por otro lado, en la Psicología cognitiva, según Sanz (2012), definieron la emoción como un proceso interno que tiene como finalidad interpretar y dar significado a las reacciones y sentimientos que las personas tienen sobre lo que les sucede.

Plutchik (1991) opina que la emoción es una cadena compleja de acontecimientos estrechamente relacionados que comienza con un estímulo y continúa consentimientos, cambios fisiológicos, impulsos para la acción y una conducta específica orientada hacia la meta.

Con todo lo visto, podemos decir que el concepto de emoción sirve para describir los efectos producidos por la actividad fisiológica, para valorar los sentimientos subjetivos, la exteriorización de la conducta y para preparar las acciones futuras (Sanz, 2012).

Según Sanz (2012), para poder analizar el papel que ejerce cada emoción se han agrupado las funciones de las emociones en cuatro categorías:

- Cognitiva: la investigación muestra que las emociones y los estados de ánimo participan activamente en los diferentes niveles del procesamiento seleccionando los estímulos imponiendo un estilo de funcionamiento y tratando de que el sujeto se reafirme en su estado emocional o cambie su manera de pensar. Existe otro punto de vista sobre estas cuestiones sobre pues hay quien defiende que la influencia que ejercen sobre la cognición también tiene lugar en el inconsciente sobre todo cuando se trata de la

cognición social, concretamente en los procesos valorativos de las actitudes y de la persuasión (Izard, 2009).

- Motivadora: cuando las emociones actúan de varias formas en el proceso motivador inician, detienen y dirigen el comportamiento y, sobre todo, proporcionan la energía necesaria para alcanzar la meta deseada. Es decir, las emociones ayudan a conseguir a las personas todo aquello que creen importante para satisfacer sus necesidades en la vida, son guías para la acción.

- Adaptativa: las emociones desempeñan un papel distractor al percibir y evaluar estímulos y situaciones antes de actuar ante ellos, reflejando la importancia que tiene para la persona. La única vía que se tiene para lograr el equilibrio y mantener un estilo de vida emocionalmente saludable es la adaptación, por ello las emociones van a preparar al organismo para que ejecute unas conductas exigidas por las condiciones ambientales y le dirigen y le aportan energía para tal fin.

- Interpersonal: esta función tiene doble objetivo: a) informar sobre los sentimientos, las intenciones y los motivos de uno, b) influir en los demás. Si las emociones que experimentamos son positivas será más fácil que las personas se integren y se comprometan socialmente; mientras que si experimentamos emociones negativas, éstas nos van a generar distanciamiento y rechazo hacia los demás. Por lo que las emociones positivas son la estimulación de la integración social y por ello es importante cultivarlas.

Desde el modelo de Plutchik (1958) y el de Tenhouten (2007), (citados en Bisquerra, 2009), muchos autores han estudiado cómo se estructuran las emociones, proponiendo numerosas clasificaciones. Es lógico que en ellas haya muchas coincidencias, pero no existe ningún consenso en utilizar una clasificación en general.

Nosotros nos quedamos con la clasificación de las emociones en positivas y negativas, ya que la mayoría de las personas cuando les pides que clasifiquen las emociones lo harán en estas dos categorías. Siguiendo a Lazarus (1991), las emociones se clasifican en:

1. Emociones negativas: tristeza, ira, miedo y asco.
2. Emociones positivas: nos hacen felices y satisfacen nuestras expectativas personales y sociales, como son: alegría, felicidad, amor.
3. Emociones neutras: no producen reacciones agradables ni desagradables, podrían considerarse como una mezcla de las anteriores. No existen muchas de este tipo, podemos citar una como es la sorpresa.

El bienestar emocional se va a referir a la valoración que cada persona hace de su satisfacción en la vida. Por lo que dependerá de las circunstancias que nos rodean y de la valoración que nosotros mismos hacemos de esas circunstancias, y como bien sabemos, lo que es factor de bienestar para una persona puede no serlo para otra.

Según Bisquerra (2009), se han identificado los siguientes factores de bienestar emocional:

- Familia y relaciones sociales.
- Amor y relaciones sexuales.
- Satisfacción profesional.
- Actividades de tiempo libre.
- Salud.
- Características socio-económicas.
- Características profesionales.

Todos estos factores asociados al bienestar emocional, también son las principales causas de malestar y conflicto, que pueden causar disgustos, tristeza, rupturas, ansiedad, depresión, fobias, etc., que llevan a la persona a recurrir a la psicoterapia. Para evitar esto, es necesario, desarrollar competencias para la vida que las eviten junto con una buena educación emocional. A continuación enumeraremos unas

propuestas que, según Bisquerra (2000), contribuyen al bienestar emocional y que son susceptibles a ser aprendidas:

- Gestión del tiempo.
- Fijarse objetos realistas.
- Disfrutar los pequeños avances que se consiguen.
- Autoestima.
- Ser positivo.
- Sentido del humor.
- Reír.
- Altruismo.
- Mantener relaciones sociales.
- No dejarse influir negativamente por los demás.
- Música.
- Ejercicio físico.
- Imaginación emotiva.
- Relajación.
- Ser escuchado.
- Expresar afecto.

Estas diversas estrategias junto al desarrollo de competencias para la vida, ayudan a aumentar este bienestar emocional, que van a manifestarse a través de emociones positivas.

2.4. Las Competencias Emocionales

En las dos últimas décadas se ha producido un creciente interés por conceptualizar el término competencia. Según un estudio de Bisquerra (2007), en general la mayoría de los estudios al respecto aparecen centrados en las competencias profesionales. Desde esta perspectiva podemos concebir la competencia como *la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.*

Según Bisquerra (2007) podemos destacar las siguientes características de la noción de competencia:

- Es aplicable a las personas (individualmente o de forma grupal).
- Implica unos conocimientos “saberes”, unas habilidades “saber-hacer”, y unas actitudes y conductas “saber estar” y “saber ser” integrados entre sí.
- Incluye las capacidades informales y de procedimiento además de las formales.
- Es indisociable de la noción de desarrollo y de aprendizaje continuo unido a la experiencia.
- Constituye un capital o potencial de actuación vinculado a la capacidad de movilizarse o ponerse en acción.
- Se inscribe en un contexto determinado que posee unos referentes de eficacia y que cuestiona su transferibilidad.

La revisión de varios estudios sobre competencias nos permite constatar que se han efectuado numerosas clasificaciones de ellas, en este estudio nos interesa aquellas que se denominadas competencias socio-personales.

Para hablar de competencias socio-personales, o cómo la voy a denominar en este estudio, competencias emocionales, debemos definirla, entendiéndola cómo el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra 2000).

Salovey y Sluyter (1997: 11) han identificado cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol. Este marco es coherente con el concepto de inteligencia emocional: autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía, habilidades sociales.

Siguiendo el modelo de Bisquerra (2000), las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias o bloques que vamos a representar mediante la siguiente figura 2, a la que se puede denominar *pentágono de competencias emocionales*:

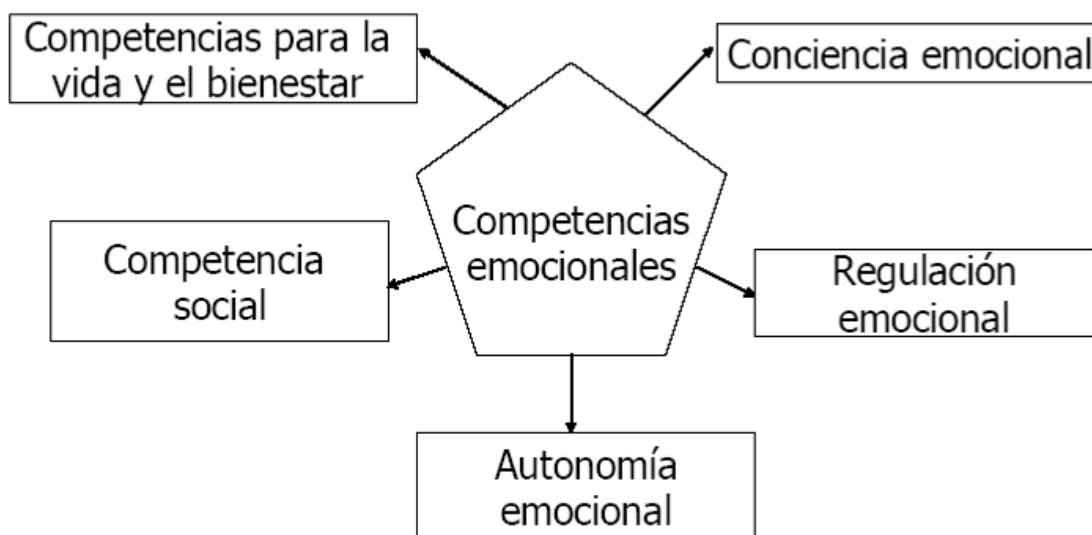


Figura 2. Modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra, 2009)

- *Conciencia emocional*: Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Podemos identificar las siguientes microcompetencias: *toma de conciencia de las propias emociones*; *dar nombre a las emociones*; *comprensión de las emociones de los demás*; *tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento*. La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.

- *Regulación emocional*: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las microcompetencias que la configuran con las siguientes: *expresión emocional apropiada; regulación de emociones y sentimientos; habilidades de afrontamiento; competencia para autogenerar emociones positivas.*

- *Autonomía personal (autogestión)*: Dentro de la autonomía personal se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como microcompetencias incluyen las siguientes: *autoestima; automotivación; autoeficacia emocional; responsabilidad; actitud positiva; análisis crítico de normas sociales; resiliencia.*

- *Inteligencia interpersonal ó competencia social*: La inteligencia interpersonal es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc. Las microcompetencias que incluyen son las siguientes: *dominar las habilidades sociales básicas; respeto por los demás; practicar la comunicación receptiva; practicar la comunicación expresiva; compartir emociones; comportamiento prosocial y cooperación; asertividad; prevención y solución de conflictos; capacidad para gestionar situaciones emocionales.*

- *Habilidades de vida y bienestar*: Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables de solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales. Todo ello de cara a potenciar el bienestar personal y social. Como microcompetencias se incluyen las siguientes: *fijar objetivos adaptativos; toma de decisiones; buscar ayuda y recursos; ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida; bienestar emocional; fluir.*

La competencia emocional pone el énfasis en la interacción entre persona y ambiente, y como consecuencia confiere más importancia al aprendizaje y desarrollo. La incidencia positiva de un buen nivel de desarrollo de las competencias emocionales en numerosas circunstancias de la vida es un hecho constatado, por lo que se pone de relieve que a medida que los niños y jóvenes van adquiriendo competencias emocionales se va observando, en su comportamiento, las consecuencias positivas que esto puede tener, destacando en ellas una regulación emocional, bienestar subjetivo y la capacidad de sobreponerse a emociones negativas (Bisquerra & Pérez, 2007).

En este sentido, en la dimensión personal, podemos destacar los efectos positivos de un buen desarrollo de estas competencias, tanto en el ámbito familiar, vida de pareja y en el establecimiento de relaciones sociales satisfactorias. Por lo que permiten organizar la propia vida de una forma sana y equilibrada. En este sentido, la capacidad de autorregulación y autonomía emocional son factores esenciales para el desarrollo personal. Desde la educación emocional es importante contribuir al desarrollo de las competencias emocionales, que se sabe que facilitan y predisponen a gozar de una vida más feliz, lo que como hemos comentado evitará que se cree una relación patológica, como es la dependencia emocional.

2.5. La Dependencia

Muchas personas, hoy día, necesitan a otra gente y viceversa, el problema radica cuando esa necesidad es tan exagerada que controla a esa persona, por lo que desarrolla una relación patológica.

Tradicionalmente, según Lemos y Londoño (2006), se han considerado dos tipos de dependencia: la instrumental y la emocional. La primera se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social, indefensión, dificultades para tomar decisiones y para asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia. La segunda, la dependencia emocional, se caracteriza por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, que lleva a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad (Castelló, 2000; 2002; 2005).

Por otro lado, en la revisión de la bibliografía, encontramos un sistema de clasificación, en el cual, se definen las dependencias afectivas o sentimentales como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende (Moral & Sirvent, 2009). Según estos autores podemos clasificar las dependencias afectivas en: *dependencias relacionales genuinas* (dependencia emocional, adicción al amor, dependencias atípicas), esto es con identidad propia, y las *mediatizadas* calificadas como coadicciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias a trastornos adictivos. Este tipo de dependencias son un fenómeno que afecta alrededor de un once por ciento de la población, por otro lado, con otros criterios de análisis se han descubierto porcentajes del 50% en personas encuestadas que reconocen depender de sus parejas o sufrir adicción al amor (Moral, 2006; Moral, Sirvent, Palacios y Blanco, 2005).

Antes de poder conocer la definición de dependencia emocional, vamos a definir brevemente los términos de codependencia y bidependencia, y así poder identificar la diferencia con el objeto del estudio.

La bidependencia es un fenómeno comportamental derivado de la adicción a las drogas y añadido a ésta; *suele perdurar* tras la deshabitación de la sustancia dado que tiende a ser una faceta estable que se aprende y adquiere durante la etapa de consumo activo. Es un hábito relacional acomodaticio, pasivizante e inhibidor de la autonomía, específico de adictos a drogas, sin descartar que se pueda presentar en adicciones no químicas ya que el condicionante *no es* la sustancia sino el *tipo de vida* que realiza el adicto (Sirvent, 2000) Suele definirse también como doble dependencia, ya que, como hemos dicho, surge en un adicto a alguna sustancia. Cuyas características, según Moral y Sirvent, 2008, se pueden enumerar en: falta de conciencia real del problema; inhibición de la propia autonomía y delegación de la toma de decisiones; búsqueda obsesiva de la pareja; y por, frecuentes sentimientos de vacío.

La codependencia es un estilo de relación donde la pareja de un adicto (alcohólico o a otras sustancias) sostiene percepciones y conductas que reflejan su tolerancia al abuso de esa sustancia, y que su modo de vida gira en torno al adicto, convirtiéndole en su cuidador mediante un comportamiento proteccionista e irresponsable (Moral & Sirvent, 2008). También podemos decir que este término ha sido generalizado a familiares de personas con enfermedades crónicas, tales como esclerosis múltiple, insuficiencia renal, enfermedad de Alzheimer, etc., e incluso en algunos casos se han visto afectados profesionales de salud, ya que este tipo de pacientes requieren, en muchos casos, una asistencia permanente debido a su incapacidad de realizar las actividades básicas de la vida diaria. Finalmente remarcar que el codependiente pierde el control de su propia vida y de sus límites, invirtiendo toda su energía en el adicto con necesidad de pertenecer y ser útil.

2.6. La Dependencia Emocional

Conociendo los términos anteriores podemos ya entrar a definir la Dependencia Emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000). Los comportamientos propios de los dependientes emocionales se orientan a mantener la cercanía interpersonal, como consecuencia de creencias y pensamientos erróneos acerca de la visión de sí mismo, la relación con los otros y el valor que otorga el sujeto a la amistad, la cercanía, la afiliación, la soledad, la separación, la intimidad y la interdependencia.

Sirvent (2000) define la dependencia emocional como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende. Toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente (Sirvent, 2000). Según May (2000) la *dependencia emocional* es una vinculación insana basada en el dolor, la rabia y el miedo, en un ambiente abusivo, posesivo e inaccesible; la cual se basa en el desequilibrio y en la desigualdad, ya que una persona es sometida por otra, esto es posible porque su compañía se vuelve más importante que el sentir amor (Sannuti, 2006). Puede ser llamada como “amor obsesivo”, es cuando el amor se convierte en adicción y se comienza a depender de la persona que uno ama (Brenlla, Brizzio y Palerma, 2009).

Desde la Psicología Social española, Sangrador (1993) describió la dependencia sentimental como una necesidad patológica del otro que se explicaría por la inmadurez afectiva del individuo añadida a su satisfacción egocéntrica

Algunos rasgos diferenciadores expuestos por Sirvent (2007) son los relativos a la constatación de que los dependientes afectivos suelen ser personas vulnerables emocionalmente que manifiestan una ceguera hacia el otro, lo cual se podría explicar por la conjunción de ilusiones y/o atribuciones, hedonismo, y expectativas: *Te da lo que tegusta y esperas y en consecuencia le perdonas todo*. Tienden a elegir parejas

explotadoras, tienden a ser narcisistas y manipuladores; carecen de empatía y afecto, creen que poseen privilegios y habilidades fuera de lo común y, en suma, buscan una posición dominante en la relación de pareja; son personas muy seguras de sí mismas, lo que hace que las personas dependientes queden fascinadas ante ellas. Por lo que suelen soportar desprecios y humillaciones de parte de sus parejas, no reciben verdadero afecto, tienden a experimentar un estado de ánimo medio disfórico y/o sentimientos de vacío e inestabilidad emocional y respecto a antecedentes familiares pueden sufrir o haber sufrido en el seno familiar maltrato emocional y/o físico, como principales criterios descriptores.

Schaeffer (1998) plantea que este tipo de personas pierden su identidad y asumen posiciones de subordinación, con el fin de mantener el afecto y aprobación de su pareja. Castelló (2000, 2002) plantea que la persona con dependencia emocional se caracteriza por su baja autoestima, temor a la soledad, comportamientos excesivos de aferramiento, idealización de la pareja y prevalencia de la sumisión en las relaciones de pareja, aun cuando en aquellos aspectos de la vida diferentes a la relación de pareja, se desempeña de forma eficiente y sin necesidad de contar con otras personas que le protejan.

Un aspecto fundamental es la actitud dependiente, es decir, que aunque una persona con dependencia emocional rompa su relación, rápidamente va a reproducir con otra persona lo mismo que con la anterior, es decir, va a repetir comportamientos y actitudes, que acabaran dando de nuevo una relación basada en la dependencia.

Según Moral y Sirvent (2008), se han escaneado análisis rigurosos acerca de la problemática a la que nos estamos refiriendo, llevándose cabo investigaciones sobre el apego ansioso en adolescentes colombianos (Pardo, Pineda, Carrillo, & Castro, 2006), así como sobre amor pasional (Kú & Sánchez, 2006), sobre dependencias sentimentales tales como la codependencia (Delgado & Pérez, 2003, 2004; Pérez & Delgado, 2003; Pérez & Goldstein, 1992), con población mexicana, aproximaciones sobre la psicología del amor propuestas por Chiappo (2002) Branden (2000) o por Willi (2004), historias de pareja y su devenir analizadas por Sternberg (1989, 1999, 2000), etc. Y más

específicamente nos encontramos textos de Castelló (2005) sobre dependencia emocional y otras publicaciones sobre dependencias sentimentales y afectivas.

Según un estudio de Sirvent (2000), probablemente en todos nosotros está presente un cierto nivel de dependencia afectiva de carácter psicosocial, de manera que muchas personas necesitan a la gente y viceversa, sentimos, disfrutamos y sufrimos por amor, dado nuestro carácter eminentemente relacional y el hecho de que hayamos de definirnos como animales sociales.

Asimismo, detectamos con relativa facilidad nuestras emociones, que nos aportan referencias e información íntima (Evans, 2002), de modo que sentimos y vivimos emociones primarias que nos vinculan y enfrentan con nosotros mismos y con los otros. El problema adquiere entidad cuando el sujeto es controlado por esa necesidad afectiva. De acuerdo a los resultados hallados en esa investigación, el miedo a la pérdida, a la soledad y/o al abandono contamina el vínculo afectivo y lo vuelve sumamente vulnerable y patológico. La mistificación, el autoengaño o los propios mecanismos de negación reestructuran cognitivamente nuestra percepción de las relaciones. Conduce al sujeto a ser víctima de su pasión, a la experimentación de un vacío interior que nunca llenan, a la insatisfacción ante el desasosiego provocado por la sensación de que nunca están plenos, la intolerancia y el miedo a la soledad se convierte en una máxima que actúa como lastre en las relaciones, tal vez reproduciendo las propias experiencias de desapego afectivo en la infancia (Moral & Sirvent, 2008). Las carencias afectivas tempranas se plantean como uno de los posibles factores ligados al origen de la dependencia emocional (Castelló, 2005; Norwood, 1985; Schaeffer, 1998, y desempeñan un papel fundamental en la constitución psicobiológica del ser humano (Millon & Davis, 1998).

Con todo lo visto, lo podríamos definir, la dependencia emocional, como una adicción a las relaciones de pareja, sin embargo, engloba más que una simple adicción. Se han detectado seis áreas dentro de la dependencia emocional:

1. *Ansiedad de separación*: se expresa un miedo terrible al abandono, la separación o el distanciamiento. Esto va a generar las pautas interpersonales

de dependencia, dónde la persona se aferra demasiado a su pareja, lo ve como necesario para ser feliz, él es la clave para no sentir la angustia de la soledad. Esta ansiedad de separación puede surgir ante el distanciamiento temporal que implica la vida cotidiana, toda separación genera desconfianza del regreso de su pareja, lo que lleva a pensamientos relacionados con su pérdida y con la soledad (Castelló, 2005; Schaeffer, 1998).

2. *Expresión afectiva:* el dependiente emocional tiene una constante sensación de inseguridad y desconfianza por el amor de la pareja, que sólo ve calmada cuando la pareja le expresa, de manera constante ese amor que siente, que le asegure que es amado (Lynch, Robins & Morse, 2001). Se asemeja a una dependencia a sustancias, por esa necesidad insaciable.
3. *Modificación de planes:* estas personas suelen cambiar planes o actividades que tenían previstas realizar, por el simple hecho de pasar ese tiempo con su pareja. Se convierte así, en el centro de su vida, excluyéndose todo lo demás. Su atención se centra en satisfacer todas las necesidades, deseos o incluso caprichos de la pareja. Hace referencia al deseo de exclusividad del dependiente emocional, cómo en el deseo de que su pareja realice lo mismo (Castelló, 2005).
4. *Miedo a la soledad:* es el miedo a no tener una relación de pareja, necesita una pareja para sentirse equilibrado y seguro, por el contrario ve el estar sólo como algo aterrador (Castelló, 2005; Schaeffer, 1998).
5. *Expresión límite:* La posible ruptura de una relación para el dependiente emocional es algo tan catastrófico que, en muchas ocasiones, le lleva a que realice acciones y manifieste expresiones impulsivas se autoagresión, que se relaciona con las características de una persona con trastorno límite de la personalidad. Las cuales pueden ser vistas como una estrategia de aferramiento hacia la pareja, el dependiente es capaz de hacer cualquier cosa, incluso lesionarse a sí mismo, para evitar una ruptura con la pareja.

6. *Búsqueda de atención*: el dependiente busca, cómo una necesidad psicológica, la atención de la pareja para asegurar su relación y tratar de ser el centro en la vida de ésta (Castelló, 2005). La búsqueda de atención podría verse como una tendencia histriónica que se presenta en algunos dependientes emocionales.

Una característica no citada y que padecen los dependientes emocionales es el autoengaño. Todos somos susceptibles al autoengaño, especialmente en la dependencia emocional se halla retroalimentando ideas y creencias, y así dificultando la toma de conciencia del problema o la adopción de soluciones. Representa un mecanismo de defensa que va a ir más allá de la ignorancia consciente y que formará parte de su identidad como dependiente naturalizando el engaño como un mecanismo relacional.

A través de su distorsión de la realidad tratan de reafirmarse en sus creencias y expectativas sobre la relación, aprende a mentir y a mentirse como una respuesta adaptativa a sus vínculos desadaptativos tales como: chantajes, desprecios, enganches emocionales, juegos de poder, etc.

El autoengaño va a ser una distorsión, que sobre todo al principio de la relación, el dependiente fantaseará idealizando su relación sobreimplicándose en la misma, respondiendo a su posesividad y a su voracidad de amor.

La dependencia emocional en su forma estándar es más frecuente en mujeres lo cual ocurre debido a una mezcla de factores culturales y biológicos. Las mujeres, tanto por convenciones sociales como posiblemente por su propia naturaleza, tienen una tendencia más pronunciada a la empatía y a la vinculación afectiva. El hombre sin embargo, tiene más accesible el camino de la desvinculación afectiva de los demás, y por consiguiente de la hostilidad y el individualismo (Aunque preservando la autoestima, al contrario del patrón que manifiesta la dependencia emocional).

En general, las mujeres y los hombres son diferentes incluso para expresar sus emociones. Según Simón y Nath (2004), existen diferencias en la frecuencia en que los hombres y mujeres expresan emociones positivas y negativas. Algunos autores dicen que los hombres suelen expresar más emociones de cólera y que las mujeres expresan más emociones como la felicidad, tristeza y miedo. Aunque creo que más bien será

dependiendo de la persona, aquí vamos a generalizar según las conclusiones de los estudios revisados.

La diferencia de su incidencia en hombres y mujeres, va a depender, en gran medida, de los factores socioculturales por los que los varones aprenden a excluir sus emociones, mientras que las mujeres tienden a expresarlas, siendo según Brody (1993) la expresión de la emoción más dificultoso que la propia experiencia emocional.

Hoy día la identidad femenina sigue estando representada por la dependencia emocional, la comprensión y el cuidado de los otros, mientras que la masculina por la autosuficiencia, la racionalidad, el control emocional, la competitividad y el dominio de la violencia, ideales que actúan como configuraciones normativas grupales y afectan la subjetividad e intersubjetividad (Martínez et al. 2008).

Cómo hemos enunciado anteriormente, las mujeres son más susceptibles a desarrollar dependencia emocional, mientras que los hombres viven la relación de otras maneras, pero siempre habrá excepciones y ese es uno de los objetivos de este estudio.

Moral y Sirvent (2008), enuncian que unas buenas habilidades sociales e interpersonales, un buen concepto de sí mismo y una adecuada autoestima, junto a una eficaz inteligencia emocional, con una identidad social desarrollada mediante procesos socializadores dentro de la familia y en el grupo de iguales, una visión desmitificadora de la idealización de las relaciones de pareja y una fortaleza emocional, son factores de protección frente a trastornos de dependencia relacional.

En relación con estos factores de protección frente a la dependencia emocional, entendemos que tiene relación con posibles esquemas desadaptativos que se desarrollan durante la infancia de un individuo, debido a patrones constantes de experiencias nocivas al relacionarse, el individuo, con su entorno (padres, hermanos, amigos), más que la consecuencia de un evento traumático particular (Jaramillo & Lemos, 2009).

Según Riso (2008) los problemas de dependencia emocional hacia la pareja provienen desde la infancia, cuando la persona es sobreprotegida y genera la creencia de que el mundo es hostil y cruel, al no haberse enfrentado a la frustración y el estrés. El

salirse de la relación le genera miedo, malestar y apego al pasado, ésta es una respuesta de la incapacidad de renunciar a nada que le guste, demostrando una carencia de autocontrol.

3. Esquemas Desadaptativos Tempranos

3.1 Teorías y perspectivas

Los Esquemas Desadaptativos Tempranos se refieren a esquemas extremadamente estables y duraderos que se desarrollan durante la infancia, se elaboran a lo largo de la vida de un individuo y son significativamente disfuncionales. Estos esquemas sirven como marcos para el procesamiento de experiencias posteriores (Young, 1999).

Una cuestión que nos interesa respecto a las emociones es su conceptualización como respuestas adaptativas, es decir, lo estables que son en el tiempo, que podría estar relacionada con formas de pensar o patrones, también estables. En la psicoterapia cognitiva los esquemas son considerados como patrones relativamente estables que forman la base de la regularidad de las interpretaciones de una persona acerca de un conjunto particular de situaciones (López et al., 2012). Young, Klosko y Weishaar (2003) destacan la importancia de los esquemas en el funcionamiento de la personalidad, por lo que de ser así, no sería extraño que existiese algún tipo de relación entre ciertos esquemas de pensamiento y los estados afectivos.

La afectividad se encuentra determinada desde que el sujeto nace por sus diferentes reacciones y comportamientos frente a los objetos, personas, hechos o situaciones que acontecen en su vida, teniendo su sustento o base principal en la emoción. Las emociones, sentimientos, estados de ánimo y afectos, forman parte de una estructura que se va a ir conformando desde que nacemos.

El modelo teórico de la Terapia Cognitiva se basa en que no son los acontecimientos en sí mismos los que determinan lo que las personas sienten y hacen, sino el modo en cómo éstas los interpretan, es decir, los significados subjetivos que las personas otorgan a sus experiencias y que les da sentido (Beck, 1995). Es por esto que el modelo cognitivo ha explorado y analizado los procesos internos o variables cognitivas, como son las creencias, pensamientos, expectativas, etc., a través de los cuales el ser humano procesa información.

Las cogniciones han sido divididas en distintos niveles: el nivel más superficial se compone de productos cognitivos (pensamientos automáticos, autodiálogo, autoafirmaciones, entre otros), que consisten en pensamientos evaluativos y breves, pero que no suelen surgir de un razonamiento sino que emergen automáticamente; y que provienen de creencias intermedias, las cuales se constituyen por reglas, actitudes y supuestos que las personas suelen adoptar como verdades absolutas y que están influenciadas por un nivel más profundo compuesto por los esquemas cognitivos (López et al., 2012).

Los esquemas consisten en estructuras cognitivas estables y profundas que contienen reglas o instrucciones que guían la selección, codificación, almacenamiento y recuperación de la información. Se forman entre la predisposición genética del individuo y su exposición a influencias ambientales por medio de las relaciones con las figuras vinculares, padres, maestros, hermanos, que darán lugar a un conjunto de ideas y creencias con respecto a sí mismo y los demás que condicionaran la manera de evaluar e interpretar las situaciones. Éstas se activarán ante un acontecimiento o contexto congruente con el esquema, dependiendo de cómo sea la interpretación, se activarán posteriormente los procesos afectivos, motivacionales y conductuales, siendo modulados finalmente por los esquemas de control que permitirán evaluar si la conducta a efectuar es adecuada o no ya que dicho sistema también se basa en creencias, muchas de las cuales son adaptativas (Beck, 1995).

Cuando las personas desarrollan un trastorno psicológico, el procesamiento de la información se distorsiona, provocando que los esquemas cognitivos se activen ante las circunstancias relevantes del ambiente, magnificando los datos y negando o minimizando aquella información inconsistente con el mismo, desplazando y probablemente inhibiendo a otros que podrían ser más adaptativos y orientados a la realidad (Beck, 1995).

Dichos esquemas producen maneras erróneas de pensar y pensamientos automáticos negativos que generan problemas emocionales, conductuales y relacionales. Es posible que surjan de la operación de esquemas desadaptativos, como resultado de la

predisposición genética del individuo por una parte, y su exposición a influencias indeseables de otras personas y a hechos traumáticos específicos, por otra.

3.2 Concepto

Young (1999), enuncia que los Esquemas Tempranos Inadaptados (ETI) surgen de la interacción entre las experiencias tempranas de la infancia y el temperamento innato del niño, las cuales hacen referencia a necesidades emocionales básicas que deben satisfacerse en la relación con los otros significativos, y que forman un papel fundamental en los trastornos psicológicos. Si alguna de estas necesidades no ha sido satisfecha de manera adecuada, desarrollan esquemas adaptativos para esa situación, para hacer frente y sobrevivir, pero más tarde en la vida es posible que presenten dificultades de funcionamiento en algún área, volviéndose inadaptados.

Young et al. (2003) definen a los ETI como aquellos patrones cognitivos y emocionales contraproducentes en relación al sí mismo y a la relación con los demás que se van constituyendo a partir de patrones constantes de experiencias nocivas que la persona experimenta al relacionarse con su entorno en la infancia/adolescencia.

En un primer momento estos ETI, surgen de manera adaptativa a una situación que se produce de niño, y que su disfuncionalidad aparecerá más tarde cuando ya no se ajuste a la realidad y se perpetúan a lo largo de la vida del individuo y que se van a desencadenar ante acontecimientos vitales que se perciben similares a los nocivos en etapas tempranas y que cuando dichos esquemas se activan la persona va a experimentar fuertes emociones negativas como dolor, miedo, vergüenza o rabia, siendo tal vez la base arraigada de los trastornos psicológicos.

No obstante, es importante aclarar que, otro factor importante que da lugar al desarrollo y mantenimiento de los esquemas es el temperamento emocional que presenta cada niño, el cual es muy resistente al cambio pero a partir de terapia puede aprender a moderar sus respuestas emotivas y modificar o hasta suprimir algunas conductas disfuncionales favorecidas por su temperamento (Young et al., 2003).

Young y Klosko (1994) distinguieron 18 esquemas tempranos inadaptados, sosteniendo que estarían presentes, en mayor o menor grado, en todas las personas, estos se evalúan mediante el Young Schema Questionnaire, el cual, se redujo a una versión reducida de 15 esquemas tempranos inadaptados, que se presentamos a continuación:

- *Dominio de Desconexión/Rechazo*: Se vincula con la frustración de la necesidad de pertenencia y se compone de aquellos esquemas que implican la expectativa de que las necesidades de seguridad, estabilidad afectiva, empatía, protección, cuidado y respeto no se cumplirán por parte de los demás. Incluye: (1) *Privación Emocional*, sus necesidades emocionales no podrán ser satisfechas por otras personas; (2) *Abandono/Inestabilidad*, las personas que te rodean no ofrecerán el apoyo emocional que necesita y lo abandonaran por otras personas; (3) *Desconfianza/Abuso*, la creencia de que las otras personas le herirán, creyendo que sea de manera intencional; (4) *Aislamiento social/Alienación*, uno se aísla del mundo, no forma parte del grupo; (5) *El esquema Imperfección/Vergüenza*, la creencia de que se es defectuoso y por ello no es querido.

- *Dominio de Autonomía Deteriorada*. Se relaciona con la frustración de dicha necesidad y hace referencia, en general, a una falta de habilidad percibida para funcionar independientemente de los demás y de manera exitosa. Dicho dominio abarca los esquemas de: (6) *Fracaso*, la persona cree que ha fallado o fallará en la vida; (7) *Dependencia*, la creencia de no ser capaz de afrontar los altibajos de la vida sin la ayuda de otras personas; (8) *Vulnerabilidad al peligro*, un miedo exagerado a cualquier momento desagradable, y que no puede hacer nada para prevenirlo; (9) *Apego*, es un excesivo vínculo hacia otras personas, siendo incapaz de afrontar nada, ni de ser feliz sin ellas.

- *Dominio de Orientación a los Otros*. Se vincula con la satisfacción inadecuada de la necesidad de libertad para expresar emociones y deseos

que resulten válidos e involucra aquellos esquemas que tienen que ver con el énfasis excesivo en los deseos, sentimientos y reacciones de los otros a expensas de las necesidades propias. (10) *Subyugación*, implica renunciar a los propios derechos porque se siente coaccionada por otras personas; (11) *Autosacrificio*, no satisface sus propias necesidades ya que antepone las de los demás a las suyas propias.

- *Dominio de Sobrevigilancia e Inhibición*. Se vincula con una falta de expresión de espontaneidad y juego y concierne a creencias relativas a la supresión de impulsos y sentimientos espontáneos como así también a reglas rígidas internalizadas sobre el rendimiento y comportamiento, frecuentemente a expensas de la felicidad, autoexpresión, relajación, relaciones íntimas o salud. (12) *Inhibición Emocional*, excesiva inhibición espontánea de sus sentimientos; (13) *Metas inalcanzables*, se excede en intentar conseguir objetivos elevados para evitar críticas, dejando de lado su propio bienestar.

- *Dominio de Límites Insuficientes*. Está relacionado a la falta de límites apropiados y auto-control suficiente para lograr los propios objetivos y de responsabilizarse respecto a los demás u orientarse a objetivos a largo plazo. En efecto, conlleva dificultades con respecto a los derechos de los demás, en la cooperación con ellos, en realizar compromisos o fijar y alcanzar objetivos personales realistas. Este dominio se compone de los siguientes esquemas: (14) *Grandiosidad*, implica la creencia que uno es superior a los demás, incluyendo la competitividad excesiva o la dominación de los demás; (15) *Insuficiente autocontrol*, se refiere a una dificultad o negativa de usar el suficiente autocontrol y tolerancia para conseguir sus objetivos.

En este estudio se utilizará un cuestionario de validación posterior del Young Schema Questionnaire, llevada a cabo por A.Castrillón et al. (2005), que dio lugar a 45 ítems repartidos en 11 esquemas, que son los siguientes: *abandono, insuficiente autocontrol/autodisciplina, desconfianza/abuso, privación emocional, vulnerabilidad*

al daño y a la enfermedad, autosacrificio, estándares inflexibles 1, estándares inflexibles 2, inhibición emocional, derecho/grandiosidad, entrapamiento.

Con lo visto sabemos que, estos esquemas, se elaboran a lo largo de la vida y son estables, duraderos y significativamente disfuncionales, por su carácter resistente al cambio. Resultan familiares y cómodos, hasta tal punto que la amenaza de cambio resulta un desestabilizador de la organización cognitiva central, llevando al individuo a distorsionar la información y utilizar maniobras cognitivas para mantener válido e intacto el esquema (Young, 1999). Se encontró, según Sophia (1999), que junto con la baja autoestima, sentimientos de ira, la privación y estrés emocional, encontramos factores familiares de abandono físico y emocional en la infancia que son factores psicológicos importantes precursores de la dependencia emocional.

Lo anterior, hace necesario conocer los esquemas desadaptativos tempranos propios de quienes tienen dependencia emocional, los cuales estarían ligados a sus experiencias infantiles, y que permitirían comprender cómo funciona su ciclo interpersonal y así orientar la intervención psicológica a los elementos del perfil cognitivo claves para lograr una reestructuración y ayudar a estas personas a construir relaciones de pareja más saludables y satisfactorias (Jaramillo & Lemos, 2009).

3.3 Conceptualizamos

Con todo lo que hemos visto, podemos decir que los esquemas desadaptativos tempranos lo podríamos definir como aquellos patrones contraproducentes sobre las relaciones con los demás que vamos a desarrollar por nuestras malas experiencias vividas en la infancia, es decir, en nuestro proceso de socialización en estas etapas de la vida. No son producidas por una sólo experiencia nociva, sino que será resultado de continuas malas relaciones en la niñez, tanto en el entorno familiar como en el entorno social del niño/a.

4. *Revisión de investigaciones anteriores*

Durante la revisión bibliográfica encontramos sólo un estudio dentro de la misma temática, en él, se relacionaban los Esquemas Desadaptativos Tempranos con universitarios con Dependencia Emocional, realizado por Jaller Jaramillo, C. y Lemos Hoyos, M. en 2009.

Se llevo a cabo en la universidad de la ciudad de Medellín (Colombia), llegando a conseguir un total de muestra de 569 participantes, seleccionados de manera proporcional en las diferentes facultades con respecto al tamaño total de la muestra. La muestra estuvo formada por 386 mujeres y 183 hombres con un rango de edad entre los 16 y 31 años.

Se pasaron los dos cuestionarios propuestos a pasar en este estudio:

- Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE): construido y validado por Lemos y Londoño (2006)
- Cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos (YSQ-L2) (*Young Schema Questionnaire Long Form - Second Edition, YSQ-L2*)

Esta investigación encontró que los esquemas desadaptativos tempranos de desconfianza/abuso e insuficiente autocontrol predominan en estudiantes universitarios con dependencia emocional hacia su pareja, los cuales explicarían un gran porcentaje de los comportamientos de estos sujetos en sus relaciones afectivas.

En él se encontró que los universitarios con dependencia emocional presentan la sensación de que no se tiene una relación estable y fiable con sus figuras significativas, así como una sensación de que no se es digno de ser amado, aceptado, atendido y respetado. Esto implica que los dependientes emocionales presentan una sensación de impredecibilidad acerca de la satisfacción de las propias necesidades afectivas y la creencia de que aquéllos que rodean el individuo lo van a hacer víctima de sus humillaciones, engaños, abusos o mentiras (Young, 1999). Pero no se encontró diferencia entre la dependencia emocional y el género.

En la revisión bibliográfica, el restante de estudios vistos son, la mayoría, sobre los dos temas importantes de nuestro estudio, pero siempre, por separado, lo que nos dan una visión más amplia de los dos y nos hacen, aún más, querer saber más sobre su posible relación en población adolescente y sus relaciones de pareja. De ellos vamos a citar, a continuación, algunos de ellos.

Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles, llevado a cabo por Villa Moral Jimenez, M. y Sirvent Ruiz, C. en 2009, en el cual se ofrece un análisis clínico y psicosocial de la Dependencia Afectiva descrita como un tipo de dependenciasentimental caracterizada por la manifestación de comportamientos adictivos de apego patológico en larelación interpersonal. En él se evaluó los factores sintomáticos diferenciales de 78 casos diagnosticados de dependencia afectiva mediante el Test de Dependencias Sentimentales (TDS-100) con respecto a la población de 311 personas que se evaluaron, representando a la población general. Según lo hallado se comprobó que experimentan una dependencia pura con posesividad y manifestación de *craving* y abstinencia, presentandesajustes afectivos en forma de sentimientos negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono) einescapabilidad emocional, manifiestan conflictos de Identidad (pseudosimbiosis). Donde los varones son más buscadores de sensacionesy se muestran más inflexibles (Yo rígido) y las mujeres emplean más mecanismos de negación y noafrontamiento con conciencia de problema nula o distorsionada.

La definición de Amor y Dependencia Emocional en adolescentes de Mérida, Yucatan, realizado por Massa, J. et al en 2011. Este artículo nos habla que durante elproceso de cambios en la adolescencia el concepto de amor puede ser confundido con la dependencia emocional. Bajo estemarco el objetivo fue conocer diferencias entre los conceptosde amor y dependencia que tienen los adolescentes, tomandocomo variable la edad y el sexo. Para realizar el estudio setrabajo con 215 estudiantes (100 hombres y 115 mujeres), conun promedio de edad de 15 ($DE = 1.49$). La muestra fue divididaen grupos de edad de 13 a 15 ($n = 113$) años y de 16 a 18 ($n = 102$) años. Se les aplicó la técnica de redes semánticasnaturales (Valdez Medina, 1998), la cual contenía las palabras estímulo “amor” y “dependencia emocional”. Los resultados indican que el

grupo de mayor edad presentó una redsemántica mayor que el grupo de menor edad en ambos conceptos. Las tres primeras palabras usadas por el grupo de adolescentes de entre 13 y 15 años fueron cariño, felicidad y respeto al definir amor. Los adolescentes de entre 16 y 18 años emplearon las palabras confianza, respeto y cariño para definir el constructo de amor. Por otra parte, los adolescentes de entre 13 y 15 años usaron las palabras obsesión, amor y cariño para referirse a la dependencia emocional. Los adolescentes de entre 16 y 18 años emplearon las palabras amor, obsesión y confianza para definir la dependencia emocional. Las mujeres dieron las palabras cariño, respeto y confianza en su redsemántica de amor, así como las palabras obsesión, amor y respeto en su red semántica de dependencia emocional. Los hombres usaron cariño, respeto y felicidad para definir amor y por otra parte, así mismo, amor, obsesión y confianza para la dependencia emocional. Los resultados se discuten en relación a las características individuales que Caycedo (2007) resalta con respecto a las diferencias de los adolescentes en cuanto a sexo, así como la investigación de Leal (2007) sobre las diferencias con respecto a la edad.

Relación entre Esquemas Tempranos Inadaptados y Afectividad positiva y negativa, llevado a cabo por López, A. et al en 2012. Este trabajo tuvo como objetivo establecer posibles correlaciones entre los esquemas tempranos inadaptados propuestos por Jeffrey Young y la afectividad positiva y negativa. Se realizó una investigación correlacional sobre una muestra de 400 personas donde se obtuvieron como resultado cuatro esquemas tempranos inadaptados predictores de afectividad positiva en mujeres y tres en hombres; y cuatro esquemas predictores de afectividad negativa en mujeres y dos en hombres.

Por último, Relación entre esquemas maladaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, realizado por Agudelo Vélez, D. en 2008. Este estudio no experimental pretende identificar el perfil cognitivo mediante el modelo de los esquemas maladaptativos tempranos presentes en estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana Bucaramanga-UPB, relacionados con las puntuaciones obtenidas en ansiedad y depresión; todo con el fin de aportar a la identificación de características cognitivas que puedan ayudar en la prevención de estos

trastornos. Se evaluaron 259 estudiantes de psicología de primero a séptimo semestre de la UPB mediante los cuestionarios BDI, ST/DEP, STAI y YSQ-L2. Los resultados no indican la presencia de esquemas diferenciales en función de la presencia de depresión y de ansiedad, lo cual podría sugerir, desde el paradigma dimensional, la presencia de cierto patrón cognitivo para un trastorno mixto de ansiedad y depresión.

PARTE 2: NIVEL TÉCNICO-
METODOLÓGICO



Parte 2. Nivel técnico-metodológico

1. Justificación

La dependencia emocional no ha sido un tema muy tratado durante mucho tiempo, aun sabiendo que ha existido siempre por esa necesidad humana de depender cómo lo hacemos con nuestros padres en la infancia. Sin embargo, a lo largo de los últimos años se ha dado más auge y se ha empezado a definir e investigar sobre el tema en la población, ya que afecta a más personas de las que creemos y es un defecto dentro de las relaciones de pareja ya que son para disfrutarlas y cuando estas envuelto en una dependencia emocional lo que acabas creando es una relación angustiada con la otra persona.

Cómo he comentado, todas las experiencias vividas mientras crecemos nos van a marcar en la vida adulta, en nuestros comportamientos y actitudes hacia los demás, por lo que creemos que es importante que se relacione los esquemas desadaptativos tempranos en las personas con la facilidad o no en crear dependencia hacia otra persona en una pareja y cómo ello nos va a hacer querer depender siempre de otra persona.

Teniendo en cuenta que la vida en pareja es parte fundamental en la sexualidad de la mayoría de las personas y que se le presta poca atención, se justifica así, en una mayor medida, la investigación en este campo con el fin de abordar esta necesidad.

2. Planteamiento del problema

Durante las III Jornadas Internacionales de Sexología, en Diciembre de 2011, se llevó a cabo una presentación, en la cual, se hablaba sobre la dependencia emocional, no daba datos de estudios realizados, pero sí la definía y nos daba claves de los problemas que surgen a partir de ella y la importancia que tiene en las relaciones de pareja. Desde este momento nos fue interesando el tema, incluso investigamos un poco

por internet sobre el mismo, lo que me hizo ver que hay bastante gente que dice padecerla y que sería un buen tema de estudio para nuestro TFM.

Durante la búsqueda bibliográfica, de la dependencia emocional, encontramos un artículo que relacionaba los esquemas desadaptativos tempranos con la dependencia emocional, lo nos pareció lo ideal, ya que la dependencia emocional puede desarrollarse si has podido desarrollar por posibles problemas en las relaciones en la niñez. Por otra parte, nos pareció adecuado poder realizarlo en población adolescente y comprobar si detrás de la dependencia emocional estos esquemas son influyentes o no, y si lo fueran en qué medida afecta a las relaciones de pareja de estos jóvenes.

3. Formulación de objetivos

Objetivo general:

El objetivo de este estudio es conocer si los esquemas desadaptativos tempranos influyen en el desarrollo de dependencia emocional en las relaciones de pareja de jóvenes adolescentes almerienses, y en su caso, identificar cómo influyen.

Objetivos específicos:

1. Conocer cuáles son los esquemas desadaptativos tempranos presentes en los jóvenes.
2. Identificar si estos esquemas desadaptativos tempranos que están presentes en los jóvenes, influyen en su dependencia emocional en sus relaciones de pareja.
3. Especificar, en su caso, cómo influyen estos esquemas desadaptativos tempranos en sus vidas.
4. Establecer las posibles diferencias de la dependencia emocional en función del género.

4. Selección del método de investigación

Siguiendo las orientaciones de Colás y Buendía (1998) podemos diferenciar tres paradigmas de investigación. Estos paradigmas son: el positivista, el interpretativo y el crítico.

Las peculiaridades del paradigma positivista son:

- Se fundamenta en un positivismo lógico y por su empirismo, también se denomina paradigma empírico-analista ó racionalista.
- La naturaleza de la realidad es objetiva, estática, única, dada, fragmentable y convergente.
- En este paradigma la finalidad de la investigación es explicar, predecir, controlar los fenómenos, verificar teorías y así poder construir leyes para regular los fenómenos.
- La relación del sujeto/objeto se basa en la independencia y neutralidad. El sujeto es “objeto” de la investigación.
- Sus valores son neutros, el investigador es libre de valores, su método es la garantía de objetividad.
- La teoría y la practica están disociadas, constituyen entidades distintas, la teoría es norma para la práctica.
- En cuanto a los criterios de calidad se basa en la validez, fiabilidad y objetividad.
- En cuanto a las técnicas (instrumentos y estrategias) van a ser cuantitativos, se llevara a cabo a través de pruebas estandarizadas, cuestionarios cerrados, y en una observación sistemática a través de la experimentación.
- El análisis de datos será cuantitativo a través de una estadística descriptiva e inferencial.

Por otro lado, en el paradigma interpretativo podemos identificar sus peculiaridades como:

- Se fundamenta en la fenomenología, en una teoría interpretativa, por ello también se denomina paradigma naturalista o cualitativo.

- La naturaleza de la realidad es dinámica, múltiple, holística, construida y divergente.
- Su finalidad en la investigación es comprender e interpretar la realidad, los significados de las personas, percepciones, intenciones o acciones.
- En la relación de sujeto/objeto existe una dependencia, es decir, se afectan los dos, según la implicación del investigador.
- En cuanto a los valores, son explícitos por lo que influyen en la investigación.
- La teoría y la práctica están relacionadas ya que existe una retroalimentación mutua.
- Referente a los criterios de calidad estarán influenciados por la credibilidad, la confirmación o transferibilidad de la información del estudio.
- Las técnicas (instrumentos y estrategias) son cualitativos, se basan en las descripciones, donde el investigador principal es el instrumento y los resultados estarán condicionados por la perspectiva del participante.
- Su análisis de datos será también cualitativo a través de inducción analítica y triangulación.

Ya por último, el tercer paradigma, el crítico, se caracteriza por:

- Este último paradigma se fundamenta en una teoría crítica, denominada también paradigma socio-crítico.
- La naturaleza de la realidad es compartida, histórica, construida, dinámica y divergente.
- Su finalidad es identificar el potencial de cambio, emancipar a los sujetos y analizar la realidad.
- En cuanto a la relación sujeto/objeto, está influida por el compromiso, el investigador es un sujeto más.
- Los valores son compartidos debe haber una ideología compartida.
- La teoría y la práctica son indisociables, a través de una relación dialéctica, la práctica es una teoría en acción.
- Los criterios de calidad de este paradigma se basa en la intersubjetividad y una validez consensuada.

- Las técnicas (instrumentos y estrategias) se llevan a cabo a través de un estudio de casos con técnicas dialécticas.
- Su análisis de datos, en este caso, será intersubjetivo y dialéctico.

En nuestra investigación, nos vamos a centrar fundamentalmente en el paradigma positivista, porque lo que intentamos es explicar y describir si en las relaciones de pareja de los adolescentes existe o no dependencia emocional y cómo inciden los esquemas desadaptativos tempranos, que puedan existir, en su incidencia.

Para esta finalidad, optamos por la metodología cuantitativa, propuesta por el paradigma positivista.

En la metodología cuantitativa propuesta por el paradigma positivista podemos establecer tres métodos. Los métodos a los que hacemos mención son los métodos experimentales, métodos correlacionales y los métodos descriptivos. Hemos seleccionado los métodos descriptivos por una serie de razones, ya que nos permiten:

- Describir sistemáticamente los hechos y características de una población de interés de forma objetiva y comparable.
- Recoger información detallada de una situación, identificar problemas, realizar comparaciones y planificar cambios y tomas de decisiones.

Nos declinamos dentro de los métodos descriptivos por el método de encuesta, ya que nos permite describir una situación a través de los datos obtenidos en la encuesta, que son un reflejo real de lo que está sucediendo en esa situación. Dentro de las principales técnicas de recogida de datos en los métodos de encuesta, nos hemos decidido por los test estandarizados, exactamente por los test de:

- *Cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos (YSQ-L2) (Young Schema Questionnaire Long Form- Second Edition, YSQ-L2)*: Instrumento desarrollado por Jeffrey Young y Gary Brown en 1990 y validado para Medellín por Castrillón, Chaves, Ferrer, Londoño, Maestre, Marín y Schnitter (2005).

- *Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)*: Construido y validado por Lemos y Londoño (2006)

De esta forma nuestra fiabilidad y validez viene determinada y asentada por los propios test estandarizados.

4.1. Selección de la muestra

Este estudio se ha realizado en Institutos de Educación Secundaria (IES)¹ ubicados en la provincia de Almería. Estas instituciones educativas han sido escogidas mediante un muestreo voluntario, es decir, nos pusimos en contacto con varios IES para que participaran de forma voluntaria en nuestro estudio.

Los centros que nos dieron una respuesta afirmativa para participar en la investigación han sido un centro concertado, de carácter religioso (católico), ubicado en Almería capital y otro centro público situado en Vera.

La muestra quedó formada por 238 alumnos pertenecientes de ambos centros (110 alumnos del IES concertado y 128 alumnos de IES público).

Atendiendo a la variable género, la muestra queda formada por 126 chicas y 112 chicos, tal y como se puede apreciar en la siguiente tabla nº 1.

Número de Alumnos		Centro		Total
		Centro concertado	Centro Público	
Género	mujer	52	74	126
	hombre	58	54	112
Total		110	128	238

Tabla nº 1: Muestra del estudio (Elaboración propia)

¹ De aquí en adelante, cuando hablemos de Instituto de Educación Secundaria, utilizaremos IES.

No obstante, hemos tenido una serie de problemas para acceder a la muestra, lo que nos ha conducido a trabajar finalmente con dos instituciones. Los problemas a los que nos referimos son los siguientes:

1. Debido al recelo de los centros sobre el tema planteado de la pareja en adolescentes, ya que en un primer momento queríamos realizarlo en jóvenes de entre 14 a 16 años, por lo que se subió la edad desde los 16 a 19 años.
2. La negativa a recibimos.
3. La multitud de solicitudes, en determinados centros, para la realización de alguna encuesta o cuestionario.
4. Nos dijeron que debía estar autorizado desde la delegación de educación de Almería.

La edad promedio de los estudiantes fue de 17 años (50,8%), con un rango de edad entre los 16 y los 19 años. Referente a los alumnos que tienen o no pareja podemos decir que el 36,1% (86) de ellos tienen pareja en la actualidad y que el 72,3% (172) de los mismos han tenido una relación de pareja en el pasado. Es muy importante este valor, ya que la dependencia emocional se desarrolla durante la relación de pareja y será lo que nos va a definir nuestra muestra en las cuestiones que nos interesan.

De todos los adolescentes de la muestra 53,8% (128) son alumnos de 1º de bachillerato y 46,2% (110) son alumnos de 2º de bachillerato (véase tabla nº 2)

A continuación, en el siguiente diagrama, vamos a mostrar los datos de nuestra muestra en función de la población que queríamos captar.



Tabla nº 2: Estadísticos descriptivos de las variables en 238 alumnos de bachillerato

Datos Demográficos		N	%
Edad	16	74	31,1
	17	122	51,3
	18	39	16,4
	19	3	1,3
Género	Femenino	126	52,9
	Masculino	112	47,1
Nacionalidad	España	220	92,4
	Brasil	2	0,8
	Cuba	1	0,4
	Ucrania	2	0,8
	Colombia	2	0,8
	Rusia	1	0,4
	Rumanía	1	0,4
	Ecuador	3	1,3
	Italia	1	0,4
	Venezuela	1	0,4
	Lituania	1	0,4
	Bolivia	1	0,4
	Argentina	2	0,8
	Centro	Concertado	110
Privado		128	53,8
Curso	1º Bachillerato	128	53,8
	2º Bachillerato	110	46,2
Religión	Católica	156	65,5
Ateo/a	77	32,4	
Islámica	2	0,8	
	Testigo de Jehová	1	0,4
	Católica Ortodoxa	2	0,8
Tengo pareja	Sí	86	36,1
	No	152	63,9
He tenido pareja	Sí	172	72,3
	No	66	27,7

4.2. Técnica de recogida de datos

Para realizar este estudio se pasaron a los adolescentes dos cuestionarios, los cuales son:

- *Cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos (YSQ-L2) (Young Schema Questionnaire Long Form- Second Edition, YSQ-L2)*: Instrumento desarrollado por Jeffrey Young y Gary Brown en 1990 y validado para Medellín por Castrillón, Chaves, Ferrer, Londoño, Maestre, Marín y Schnitter (2005). La prueba consta de 45 ítems y evalúa once esquemas:
 - Deprivación emocional (*M*: 11.03, *D.T.*: 5.01)
 - Abandono (*M*: 16.09, *D.T.*: 7.47)
 - Desconfianza/abuso (*M*: 13.13, *D.T.*: 6.16)
 - Vulnerabilidad al daño y a la enfermedad (*M*: 10.34, *D.T.*: 5.53)
 - Entrampamiento (*M*: 4.42, *D.T.*: 2.58)
 - Autosacrificio (*M*: 11.85, *D.T.*: 4.98)
 - Inhibición Emocional (*M*: 6.17, *D.T.*: 3.49)
 - Estándares inflexibles 1/autoexigencia (*M*: 9.29, *D.T.*: 4.76)
 - Estándares inflexibles 2/perfeccionismo (*M*: 9.17, *D.T.*: 4.00)
 - Derecho/ grandiosidad (*M*: 6.55, *D.T.*: 3.11)
 - Insuficiente autocontrol/autodisciplina (*M*: 13.00, *D.T.*: 6.00).

Este cuestionario posee un alfa de Cronbach de 0.9093 para la prueba total y de los factores entre el 0.71 y el 0.85.

Los ítems se puntúan según una escala tipo Likert de 6 valores, representando la presencia de los esquemas. 1= Completamente falso de mí; 2= La mayor parte falso de mí; 3= Ligeramente más verdadero que falso; 4= Moderadamente verdadero de mí; 5= La mayor parte verdadero de mí; 6= Me describe perfectamente. Para su calificación, se tiene en cuenta la suma de los ítems de cada Factor (esquema) obteniéndose las puntuaciones directas. Las puntuaciones directas de cada uno de los esquemas, se convierten a percentiles, teniendo como referencia en la siguiente tabla para establecer el límite de la presencia significativa del esquema, a partir del percentil 85.

Tabla nº 3: Puntajes de referencia percentil y puntuaciones T de los factores con ítems que poseen propiedades paramétricas del Young Schema Questionnaire – Long Form Second Edition.

Puntuación Típica												
Abandono	Insuficiente Autocontrol/Autodisciplina	Desconfianza / Abuso	Depravación emocional	Vulnerabilidad al daño y a la enfermedad	Auto sacrificio	Estándares inflexibles 1	Estándares inflexibles 2	Inhibición emocional	Derecho/grandiosidad	Entrampamiento	Percentil	Puntuación Total
6	6	5	5	4	4	4	3	3	3	2	1	25-28
											2	29-30
											3	31-32
											4	33
											5	33-34
											6	35
7											7	35
		6			5						8	35-36
											9	37
											10	38-39
8	7	7	6		7		5				15	40-41
9		8	7	5	8	5	6				20	42
10	8			6					4		25	43
11	9	9	8		9	6	7				30	44-45
12	10	10		7		7		4	5	3	35	46
13	11	11	9		10		8		6		40	47
14	12		10	8	11	8		5		4	45	48-49
		12		9			9				50	50
16		13	11	10	12	9		6			55	51
17	13			11	13		10		7		60	52
18	14	14	12	12		10	11	7		5	65	53-54
19.6	15	15	13	13	14	11			8		70	55
21	16	17		14	15	12	12	8		6	75	56-57
22.4	18	18	15	16	16	13	13	9	9		80	58-59
25	20	19	16	17	17	14	14		10	7	85	60
27	22	22	18	19	19	17	15	11	11	8	90	61-63
28	22.38	22.38	19			17		12		9	91	63
	23	23			20	18			12		92	64-65
29	24		20	20		18.74				10	93	65
30		25	21		21	19	16	13			94	65
31	25.1		22					14	13		95	66-67
32	27	25.28		21	22						96	67
	28	27	23	22	22.46	20	17	15		11	97	68-69
33	30	28	24	23	23	21	18	16	14	12	98	70-71
34	32	30	26	24	24	23		17.82	15		99	>72
36	36		30			24		18	18		100	
16.09	13.13	13.00	11.03	10.34	11.85	9.29	9.17	6.17	6.55	4.42	16.09	Media
7.47	6.16	6	5.01	5.53	4.98	4.76	4	3.49	3.11	2.58	7.47	D.std
1419	1419	1419	1419	1419	1419	1419	1419	1419	1419	1419		N



Los diferentes factores de este cuestionario, es decir de los esquemas desadaptativos, van a contener distintos ítem del mismo, dividiéndose de la siguiente manera:

- Factor 1 “Abandono”, está constituido por los ítems 5, 6, 7, 9, 10 y 11.
 - Factor 2 “Insuficiente autocontrol/autodisciplina” contiene los ítems 40, 41, 42, 43, 44 y 45.
 - Factor 3 “Desconfianza/abuso” compuesto por los ítems 12, 13, 14, 15 y 16.
 - Factor 4 “Deprivación emocional” formado por los ítems 1, 2, 3, 4 y 8.
 - Factor 5 “Vulnerabilidad al daño y a la enfermedad” constituido por los ítems 17, 18, 19 y 20.
 - Factor 6 “Autosacrificio” que contiene los ítems 23, 24, 25 y 26.
 - Factor 7 “Estándares inflexibles 1/autoexigencia” formado por los ítems 33, 34, 35 y 36.
 - Factor 8 “Estándares inflexibles 2/perfeccionismo” compuesto por los ítems 30, 31 y 32.
 - Factor 9 “Inhibición emocional” constituido por los ítems 27, 28 y 29.
 - Factor 10 “Derecho/ grandiosidad” contiene los ítems 3, 38 y 39.
 - Factor 11 “Entrampamiento” formado por los ítems 21 y 22.
- *Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE):*
Construido y validado por Lemos y Londoño (2006). Está compuesto por 23 ítems, posee un alto índice fiabilidad (Alfa de Cronbach de 0.927) y una explicación de la varianza de 64.7%. El instrumento evalúa seis factores de la dependencia emocional (Ansiedad de separación, Expresión afectiva de la pareja, Modificación de planes, Miedo a la soledad, Expresión límite, Búsqueda de atención), con alfas de Cronbach entre 0.62 y 0.87.

Al igual que en el cuestionario anterior, los ítems se puntúan según una escala tipo Likert de 6 valores, representando la presencia de los esquemas. 1= Completamente falso de mí; 2= La mayor parte falso de mí; 3= Ligeramente más

verdadero que falso; 4= Moderadamente verdadero de mí; 5= La mayor parte verdadero de mí; 6= Me describe perfectamente.

Loa factores de este cuestionario están formados por los distintos ítems del mismo:

- Factor 1 “Ansiedad de separación”: ítems 2, 6, 7, 8, 13, 15 y 17.
- Factor 2 “Expresión afectiva de la pareja”: ítems 5, 11, 12 y 14.
- Factor 3 “Modificación de planes”: ítems 16, 21, 22 y 23.
- Factor 4 “Miedo a la soledad”: ítems 1, 18 y 19.
- Factor 5 “Expresión límite”: ítems 9, 10 y 20.
- Factor 6 “Búsqueda de atención”: ítems 3 y 4.

PARTE 3: NIVEL ESTADÍSTICO



Parte 3. Nivel estadístico

1. Análisis de datos

Con los datos recogidos en los cuestionarios, se elabora una base de datos, los cuales serán procesados a través del paquete estadístico SPSS versión 20. Se realizará un análisis descriptivo de la población de estudio en el que se incluirán medidas de tendencia central y de dispersión para las variables cuantitativas.

A partir de aquí se analizaron los dos cuestionarios (Esquemas Desadaptativos Tempranos y Dependencia Emocional) y pretendíamos ver la prevalencia de los distintos factores que los conforman. De esta manera, en la muestra general queríamos determinar que sujetos presentan dependencia emocional y cuáles no, y qué factores son los que les influyen más. Para ello se relacionaron las frecuencias e ítem.

1.1. Resultados del cuestionario de Esquemas Desadaptativos

Tempranos (YSQ-L2)

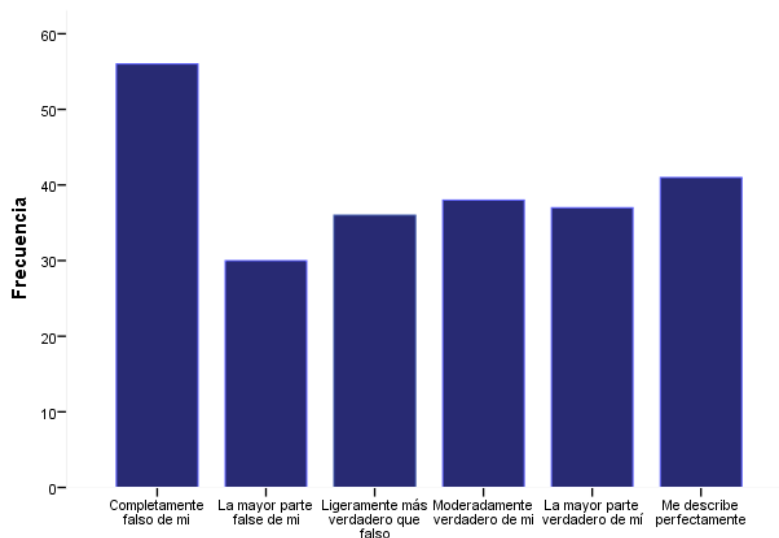
Vamos a analizar los resultados según los factores que conforman el cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos utilizado en nuestra muestra.

Factor 1 “Abandono”

El primer factor “Abandono” está formado por los siguientes ítems (5, 6, 7, 9, 10 y 11), que vamos a valorar y observar los resultados a través de sus gráficos correspondientes.

El primer ítem es el número 5 “*Me preocupa que las personas a quienes me siento cercano me dejen o me abandonen*”, observamos en el gráfico 1 que un 17,2% (41 alumnos) respondieron “Me describen perfectamente” y que un 15,5% (37 alumnos) que se identifican con “La mayor parte de verdadero de mí”, siendo estos porcentajes relativamente elevados, ya que entre los dos podemos observar que supera al 23,5% (56 alumnos) que refieren “Completamente falso de mí”.

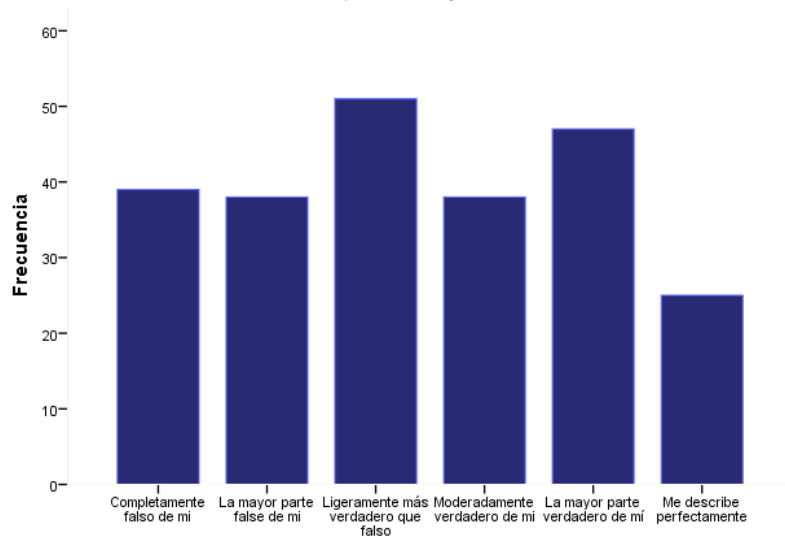
Grafico 1: “Me preocupa que las personas a quienes me siento cercano me dejen o me abandonen”



El siguiente ítem de este factor es el número 6 “*Cuando siento que alguien que me importa está tratando de alejarse de mí, me desespero*”, en el cual un 10,5% (25 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente” y un 19,7% (47 alumnos) “La

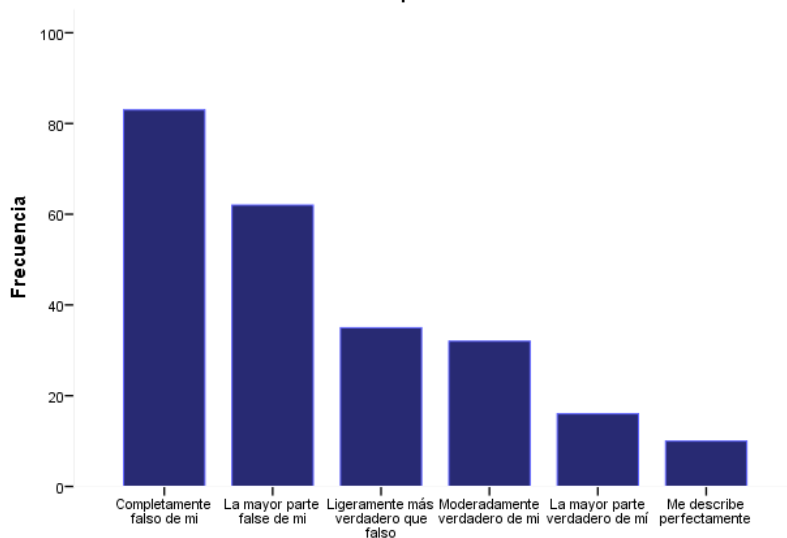
mayor parte verdadero de mí”, frente a un 16,4% (39 alumnos) que seleccionaron “Completamente falso de mí”.

Gráfico 2: “Cuando siento que alguien que me importa está tratando de alejarse de mí, me desespero”

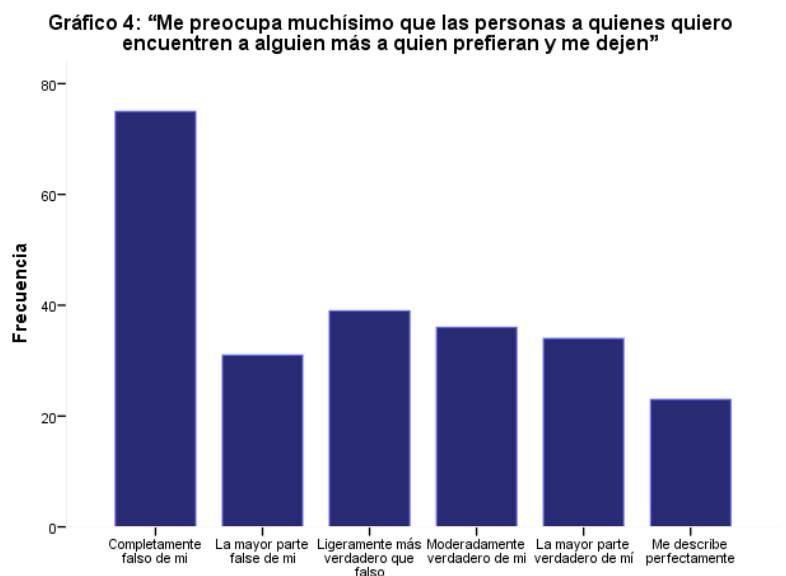


En el ítem 7 “Me aflijo cuando alguien me deja solo(a), aún por un corto período de tiempo”, vemos en su gráfico 3 que solamente un 4,2% (10 alumnos) eligieron “Me describe perfectamente”; y un 34,9% (83 alumnos) “Completamente falso de mí”.

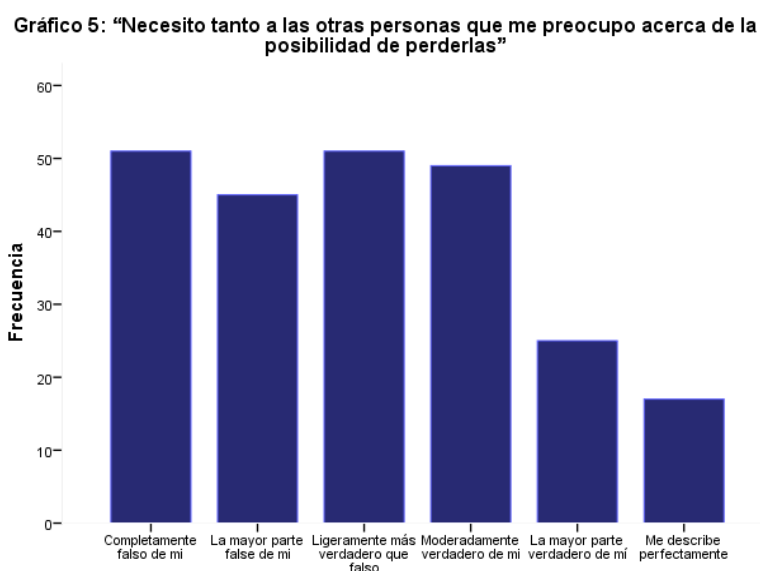
Gráfico 3: “Me aflijo cuando alguien me deja solo(a), aún por un corto período de tiempo”



El ítem 9 “*Me preocupa muchísimo que las personas a quienes quiero encuentren a alguien más a quien prefieran y me dejen*”, vemos que un 9,7% (23 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente” y un 14,3% (34 alumnos) “La mayor parte verdadero de mí”, en contraposición del 31,5% (75 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”.

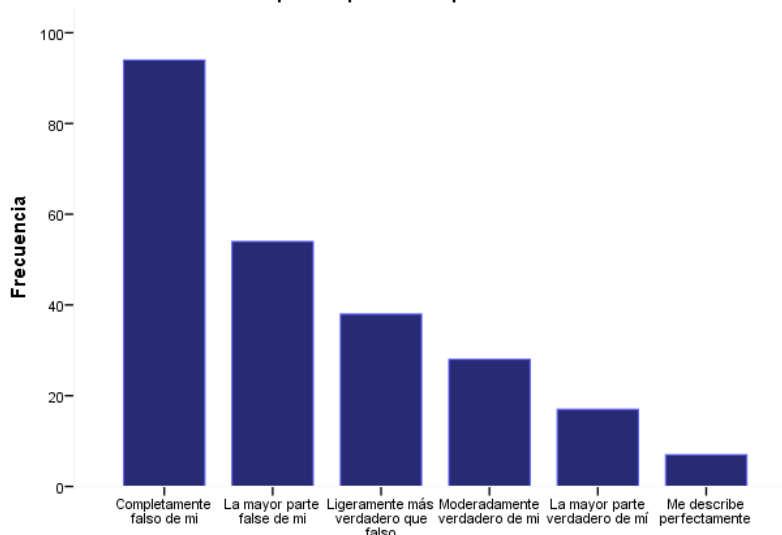


En el ítem 10 “*Necesito tanto a las otras personas que me preocupo acerca de la posibilidad de perderlas*”, un 61,7% (147 alumnos) seleccionaron “Completamente falso de mí”; un 17,6% (42 alumnos) eligieron tanto “Me describe perfectamente” como “La mayor parte verdadero de mí” (gráfico 5).



El último ítem del factor es el número 11 “*Me siento tan indefenso(a) si no tengo personas que me protejan, que me preocupa mucho perderlas*”, en el que sólo un 2,9% (7 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente”, en contraposición al 39,5% (94 alumnos) que eligieron “Completamente falso de mí”.

Gráfico 6: “Me siento tan indefenso(a) si no tengo personas que me protejan, que me preocupa mucho perderlas”



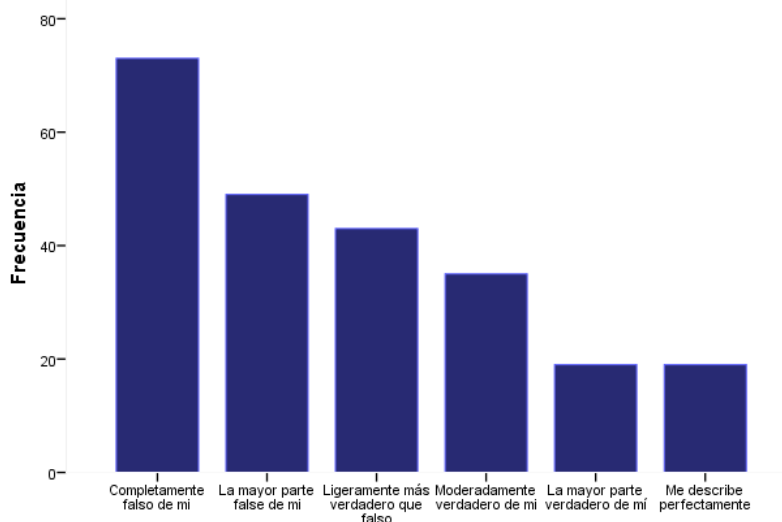
Al evaluar el factor 1 “*Abandono*” agrupando estos 6 factores que lo conforman identificamos a un 17,2% (41 alumnos) que podemos decir que poseen este factor, de los cuales distinguimos 23 chicas y 18 chicos.

Factor 2 “Insuficiente autocontrol/autodisciplina”

Los ítems que forman este factor 2 son: 40, 41, 42, 43, 44 y 45.

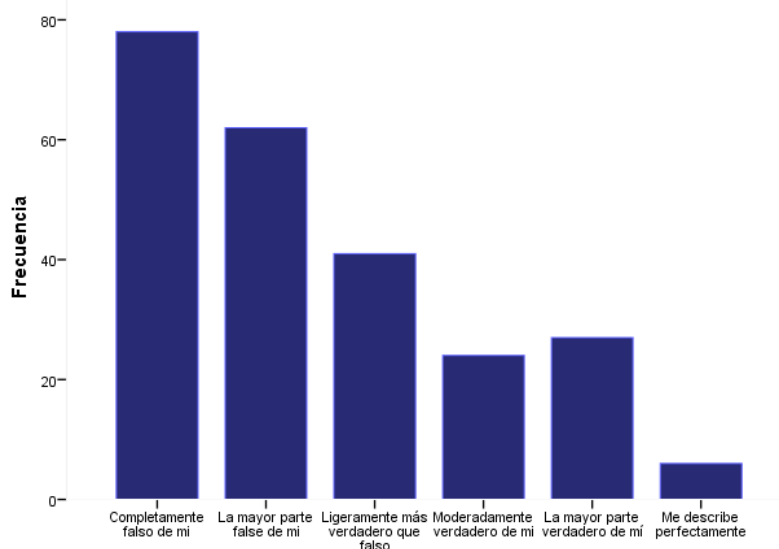
El primer ítem de este factor 2, el ítem 40 “*Parece que no puedo disciplinarme a mí mismo para completar tareas rutinarias o aburridas*”, podemos observar en el gráfico 7 que un 8% (19 alumnos) eligió “Me describe completamente”, y una mayoría de 30,7% (73 alumnos) respondió “Completamente falso de mí”.

Gráfico 7: “Parece que no puedo disciplinarme a mí mismo para completar tareas rutinarias o aburridas”



El ítem 41 “*Si no consigo una meta, me frustró fácilmente y la abandono*”, caracteriza al factor 2 y le da una gran importancia, vemos que un pequeño porcentaje de 2,5% (6 alumnos) escogieron “Me describe perfectamente”, y la mayoría de los adolescentes, un 32,8% (78 alumnos), contestó “Completamente falso de mí”.

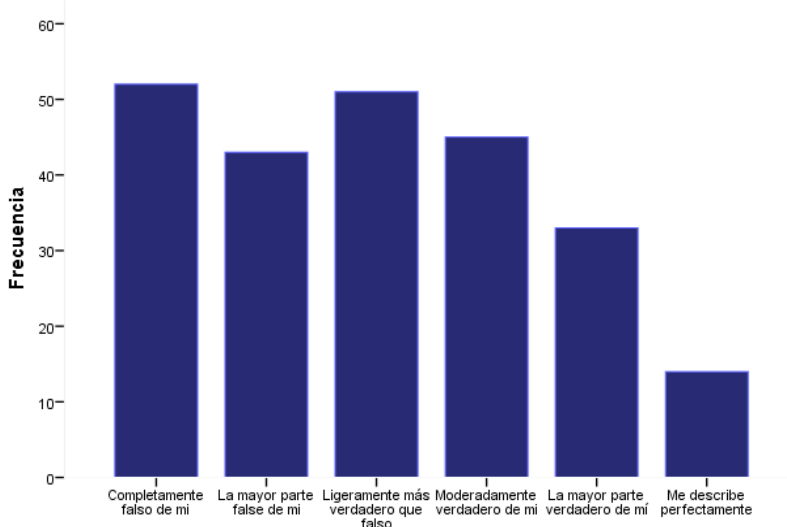
Gráfico 8: “Si no consigo una meta, me frustró fácilmente y la abandono”



En el ítem 42 “*Es para mí muy difícil sacrificar una satisfacción inmediata para alcanzar una meta a largo plazo*”, vemos un pequeño aumento, ya que un 5,9% (14 alumnos) respondió “Me describe perfectamente” y un 13,9% (33alumnos): “La mayor

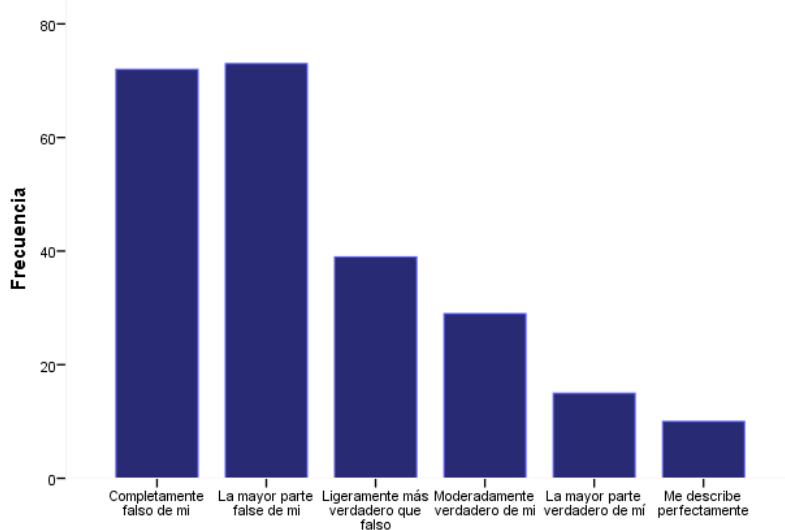
parte verdadero de mí”, que se contraponen a los 21,8% (52 alumnos) que eligió “Completamente falso de mí”.

Gráfico 9: “Es para mí muy difícil sacrificar una satisfacción inmediata para alcanzar una meta a largo plazo”,



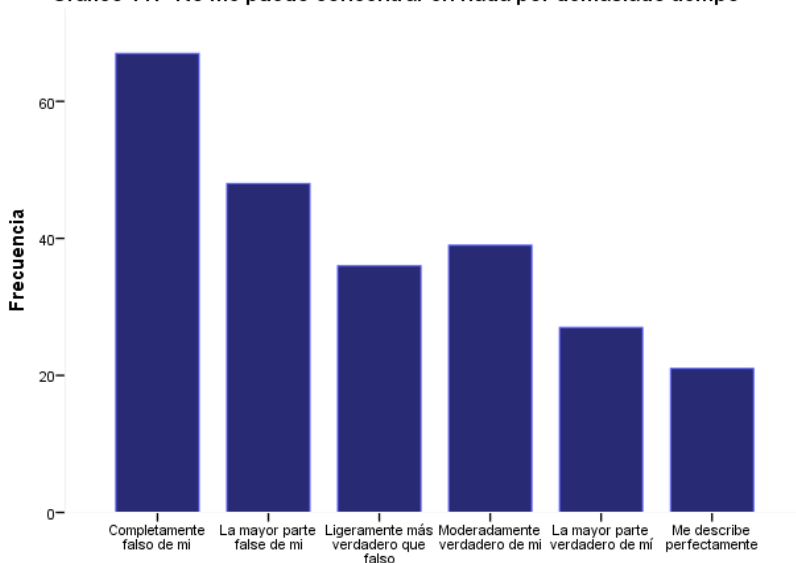
Ítem 43 “*Cuando las tareas se vuelven difíciles, normalmente no puedo perseverar para completarlas*”, en relación con los ítems anteriores tenemos un se ven reflejados en el enunciado, aún así la mayoría de ellos, un 30,3% (72 alumnos) respondió “Completamente falso de mí”.

Gráfico 10: “Cuando las tareas se vuelven difíciles, normalmente no puedo perseverar para completarlas”,



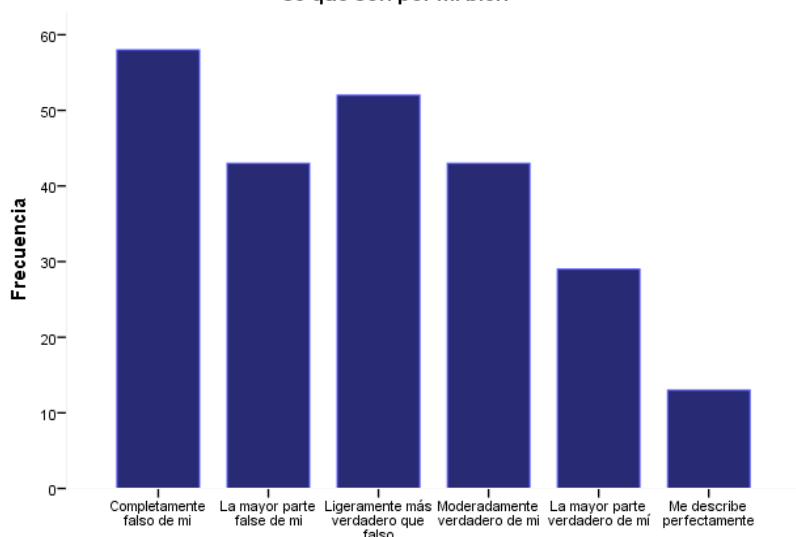
Ítem 44 “*No me puedo concentrar en nada por demasiado tiempo*”, en su gráfico 11 vemos que un 8,8% (21 alumnos) que respondió “Me describe perfectamente”, aún así, un 28,2% (67 alumnos) eligió “Completamente falso de mí”.

Gráfico 11: “No me puedo concentrar en nada por demasiado tiempo”



Ítem 45 “*No me puedo forzar a hacer cosas que no disfruto, aun cuando yo sé que son por mi bien*”, último ítem de este factor 2, vemos en su gráfico 12 que se reparte más la muestra en las diferentes opciones, nos queda un 5,5% (13 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente” y un 24,4% (58 alumnos) “Completamente falso de mí”.

Gráfico 12: “No me puedo forzar a hacer cosas que no disfruto, aun cuando yo sé que son por mi bien”



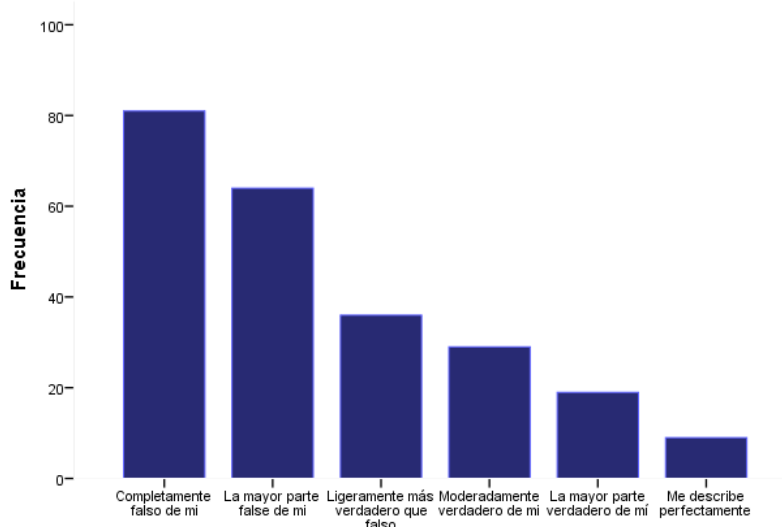
Estos 6 ítem que pertenecen al factor 2 “*Insuficiente autocontrol/autodisciplina*”, van a determinar el porcentaje de alumnos que superando el percentil 85 en ellos van a dar positivo en este factor, son un 18,9% (45 alumnos) del total de alumnos de los dos centros, distinguiendo a 14 chicas y a 31 chicos.

Factor 3 “Desconfianza/abuso”

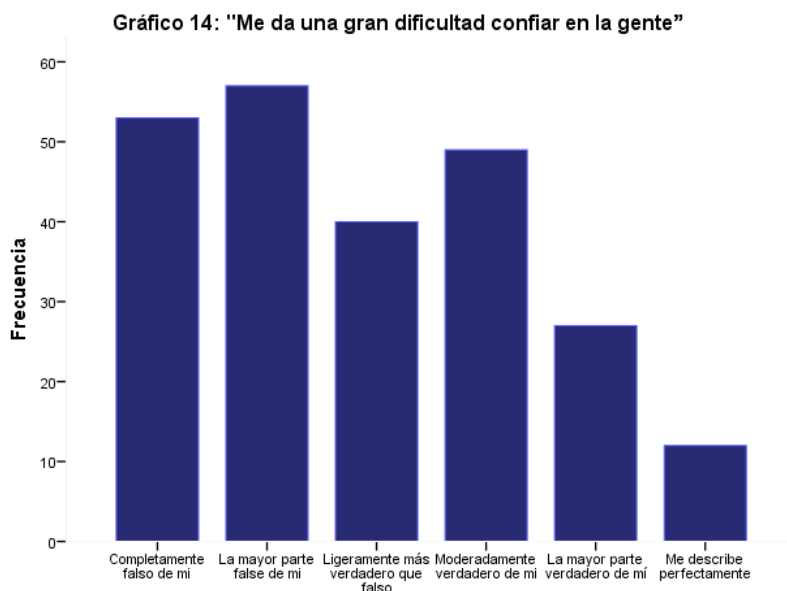
En el factor 3 podemos encontrarnos con los ítems: 12, 13, 14, 15 y 16.

Primer ítem del factor 3, ítem 12 “*Si alguien se comporta muy amable conmigo, asumo que esa persona debe estar buscando algo*”, sólo 9 alumnos (3,8%) contestó “Me describe perfectamente”, siendo la mayoría el 34% (81 alumnos) que respondió “Completamente falso de mí”.

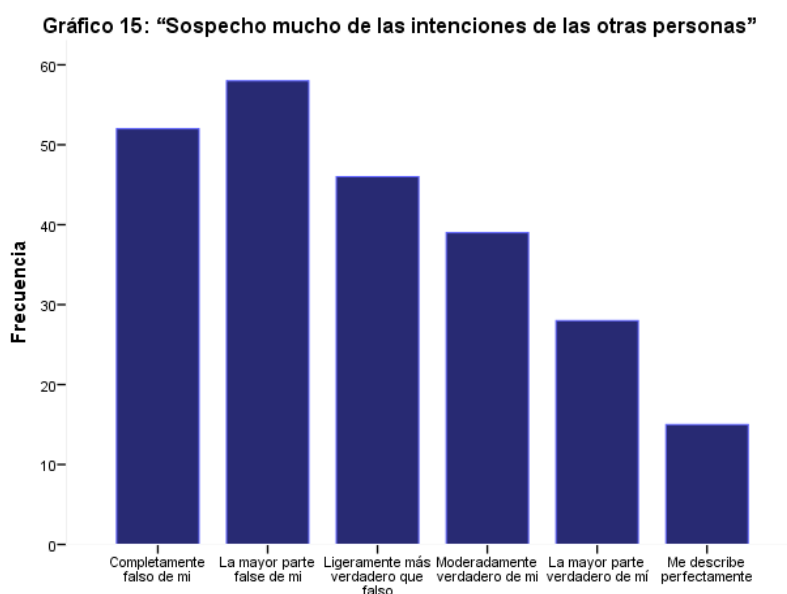
Gráfico 13: “*Si alguien se comporta muy amable conmigo, asumo que esa persona debe estar buscando algo*”



El ítem 13 “*Me da una gran dificultad confiar en la gente*”, se reparte más la muestra y aumenta a un 5% (12 alumnos) eligieron “Me describe perfectamente”, y un 22,3%: “Completamente falso de mí”, el mayor porcentaje se puede observar un 23,9% (57 alumnos) que respondió “La mayor parte falso de mí”.



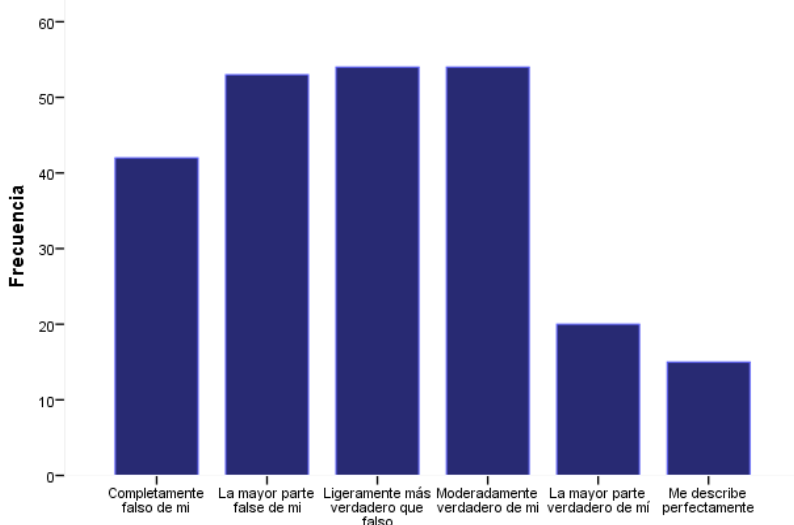
Tercer ítem, número 14 *“Sospecho mucho de las intenciones de las otras personas”*, un 6,3% (15 alumnos) eligieron *“Me describe perfectamente”* y un 11,8% (28 alumnos): *“La mayor parte verdadero de mí”*; sólo un 21,8% (52 alumnos) respondieron *“Completamente falso de mí”*



Ítem 15 *“Las otras personas muy rara vez son honestas; generalmente no son lo que parecen”*. En su grafico 16 podemos observar que sólo un 17,6% (42 alumnos) que

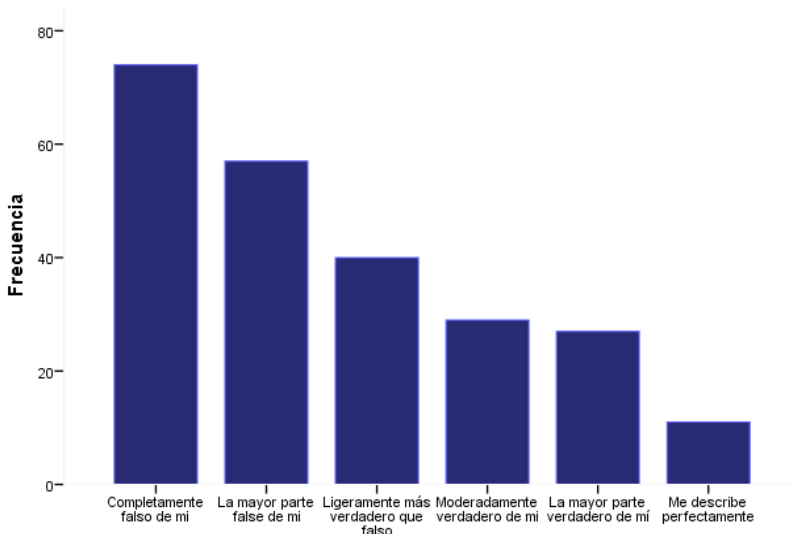
respondió “Completamente falso de mí”, mientras que sólo un 6,3% eligió “Me describe perfectamente”.

Gráfico 16: “Las otras personas muy rara vez son honestas; generalmente no son lo que parecen”



Último ítem número16 “Usualmente estoy en la búsqueda de las verdaderas intenciones de los demás”, observamos que un 31,1% (74 alumnos) respondieron “Me describe completamente, y sólo un 4,6% (11 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”.

Gráfico 17: “Usualmente estoy en la búsqueda de las verdaderas intenciones de los demás”



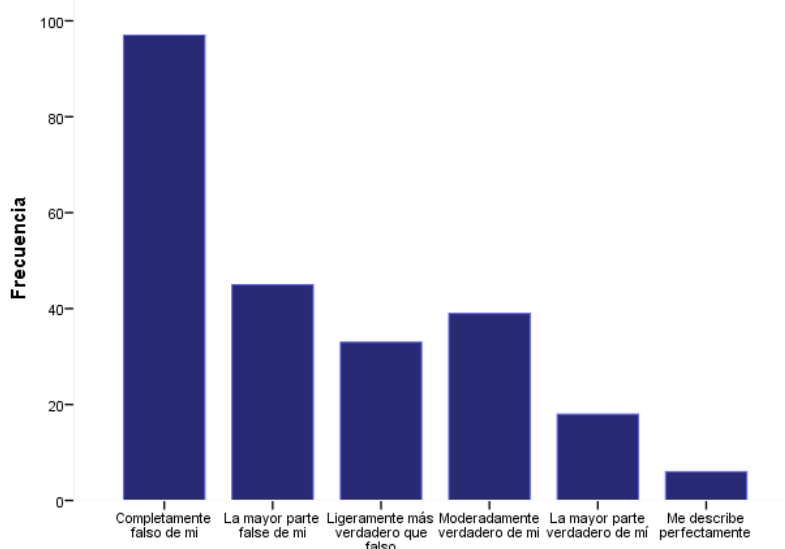
Estos 5 ítem conforman el factor 3 “*Desconfianza/abuso*” y van a determinar en qué medida poseen o no este esquema desadaptativo, en el análisis se observa que un 19,3% (46 alumnos) poseen este esquema, que cómo podemos comparar con los anteriores es un poco superior, en porcentaje. Distinguiendo entre ellos a 18 chicas y a 28 chicos.

Factor 4 “Privación emocional”

Los ítems que pertenecen a este cuarto factor son: 1, 2, 3, 4 y 8.

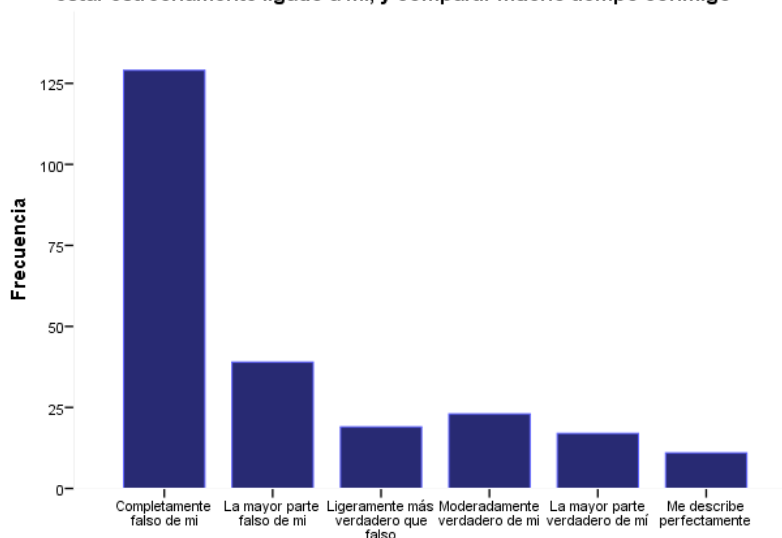
En el ítem 1 “*Las personas no han estado ahí para satisfacer mis necesidades*”, podemos observar en el grafico 18 que la mayoría aun 40,8% (97 alumnos) respondieron “Completamente falso de mí” y sólo un 2,5 % (6 alumnos) eligió “Me describe perfectamente”.

Gráfico 18: “*Las personas no han estado ahí para satisfacer mis necesidades*”



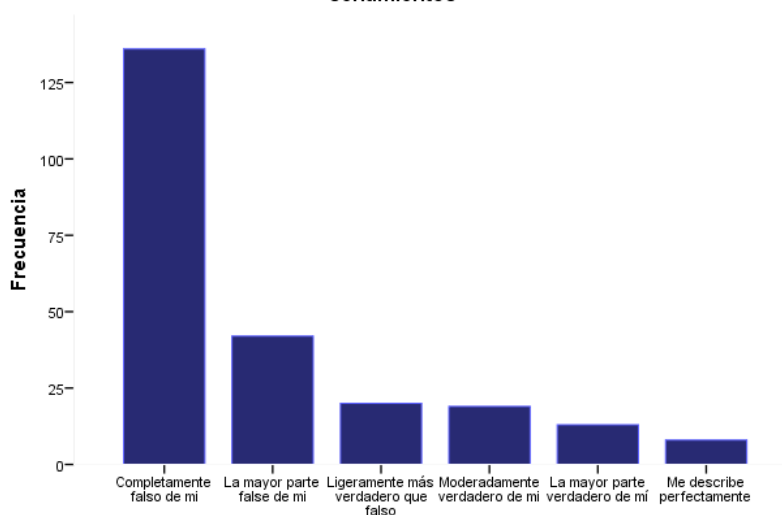
En el ítem 2 “*Por mucho tiempo de mi vida, no he tenido a nadie que quisiera estar estrechamente ligado a mí, y compartir mucho tiempo conmigo*”, vemos que al igual que en el ítem anterior la mayoría de los jóvenes, un 54,2% (129 alumnos) que respondieron “Completamente falso de mí”, sin embargo si existe un 4,6% (11 alumnos) eligió “Me describe perfectamente”.

Gráfico 19: “Por mucho tiempo de mi vida, no he tenido a nadie que quisiera estar estrechamente ligado a mí, y compartir mucho tiempo conmigo”



En este ítem 3 *“La mayor parte del tiempo no he tenido nadie que realmente me escuche, me comprenda o esté sintonizado son mis verdaderas necesidades y sentimientos”*, la mayoría de los adolescentes, un 57,1% (136 alumnos) respondieron *“Completamente falso de mí”*, pero sigue habiendo un pequeño porcentaje de un 3,4% (8 alumnos) que elige *“Me describe perfectamente”*.

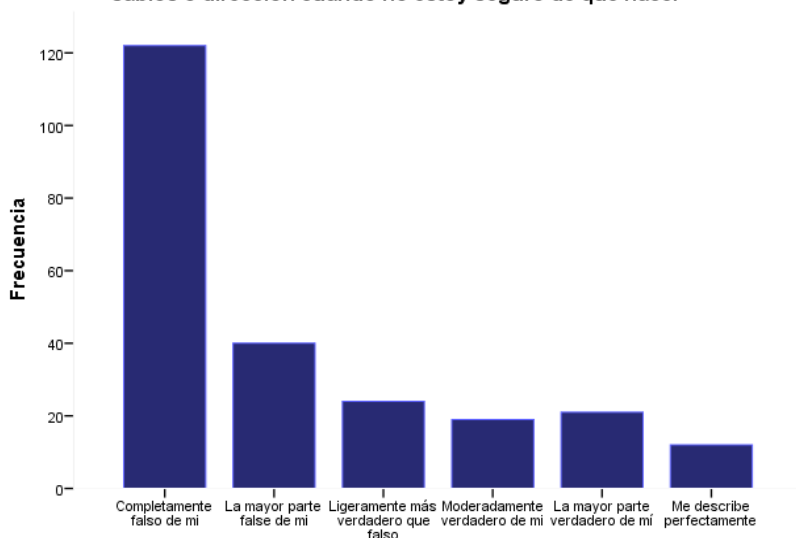
Gráfico 20: “La mayor parte del tiempo no he tenido nadie que realmente me escuche, me comprenda o esté sintonizado son mis verdaderas necesidades y sentimientos”



Ítem 4 *“Rara vez he tenido una persona fuerte que me brinde consejos sabios o dirección cuando no estoy seguro de qué hacer”*, vemos que hay un 5% (12

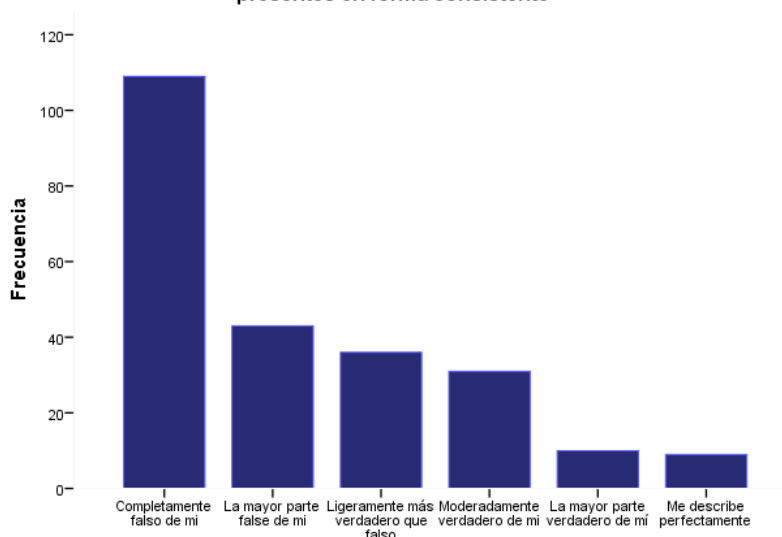
alumnos) respondió “Me describe perfectamente”, y un 51,3% (122 alumnos): “Completamente falso de mí”.

Gráfico 21: “Rara vez he tenido una persona fuerte que me brinde consejos sabios o dirección cuando no estoy seguro de qué hacer”



El último ítem perteneciente al cuarto factores el ítem 8 “*No puedo contar con que las personas que me apoyan estén presentes en forma consistente*”, el cuál una mayoría, un 45,8% (108 alumnos) eligió “Completamente falso de mí”, pero aún así nos seguimos encontrando con un pequeño porcentaje de un 3,8% (9 alumnos) que respondió “Me describe perfectamente”.

Gráfico 22: “No puedo contar con que las personas que me apoyan estén presentes en forma consistente”

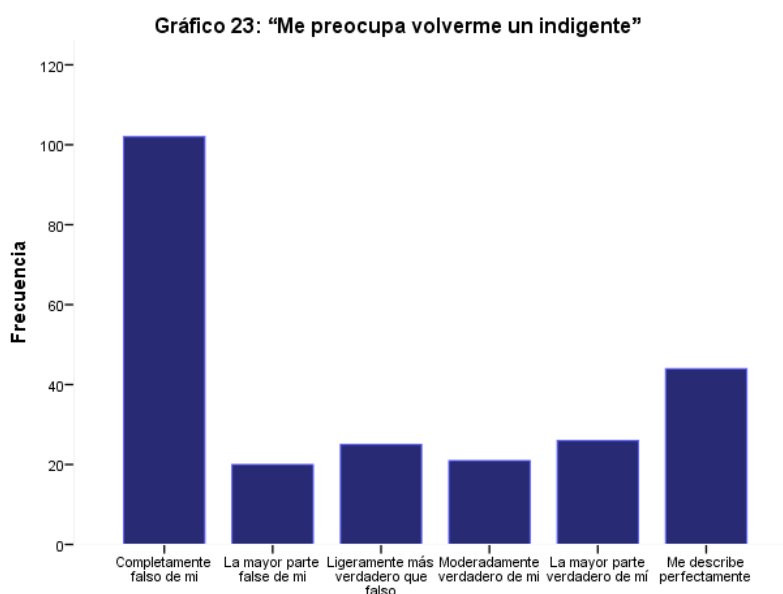


Estos ítems pertenecen a un factor importante dentro de los esquemas desadaptativos y de su análisis podemos sacar la conclusión de que existe un 16,8% (40 alumnos) de la muestra que posee este 4º factor “*Privación emocional*”, de los cuales 14 son chicas y 26 chicos.

Factor 5 “*Vulnerabilidad al daño y a la enfermedad*”

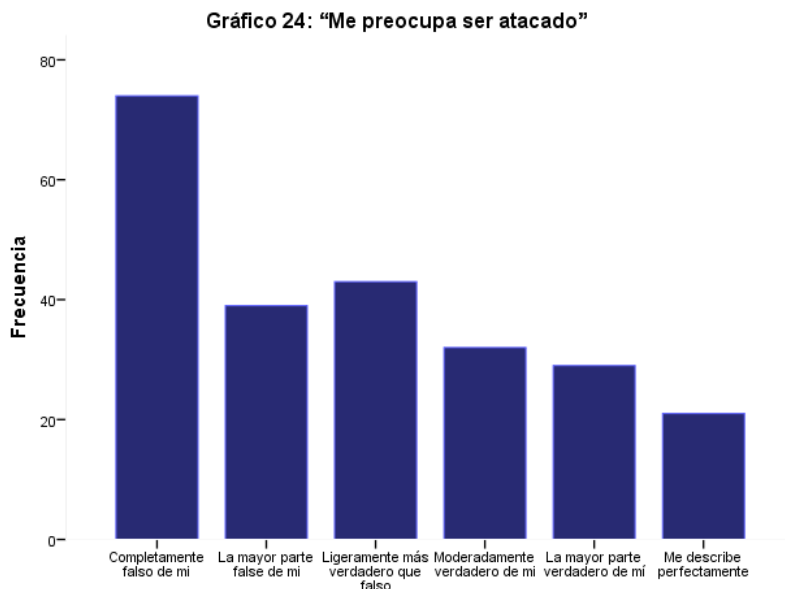
Los ítems que conforman el factor 5 son: 5, 18, 19 y 20.

Primer ítem del factor 5 “*Vulnerabilidad al daño y a la enfermedad*”, ítem 17 “*Me preocupa volverme un indigente*”, como es lo normal hay una mayoría de un 42,9% (102 alumnos) que respondieron “Completamente falso de mí”, pero sí tenemos un 18,5% (44 alumnos) que eligió “Me describe perfectamente”, lo cual es un porcentaje más elevado que con cualquier ítem visto hasta ahora. Llegamos a la conclusión, que por ahora, es uno de las cosas que más preocupan a los adolescentes.

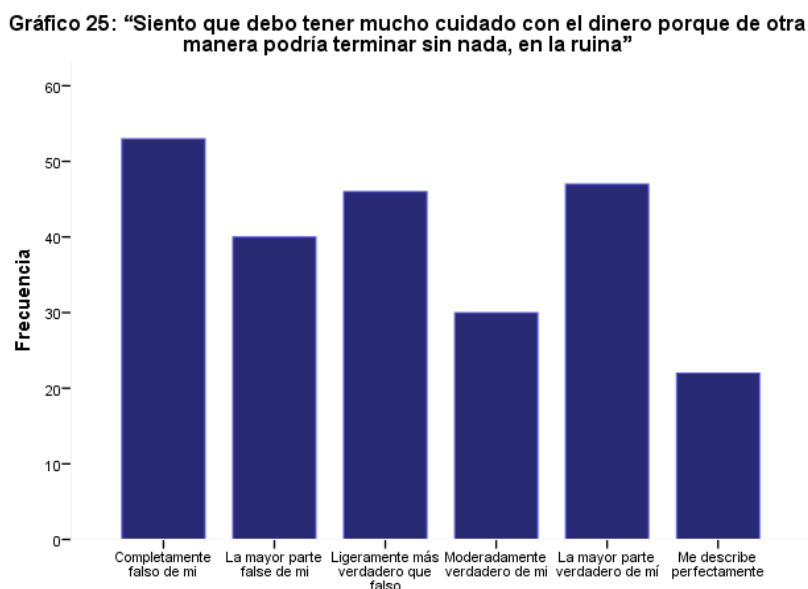


Ítem 18 “*Me preocupa ser atacado*”, no es tan importante como el anterior ya que bajamos a un 8,8% (21 alumnos) respondió “Me describe perfectamente” y la mayoría de ellos un 31,1% (74 alumnos) eligió “Completamente falso de mí”.



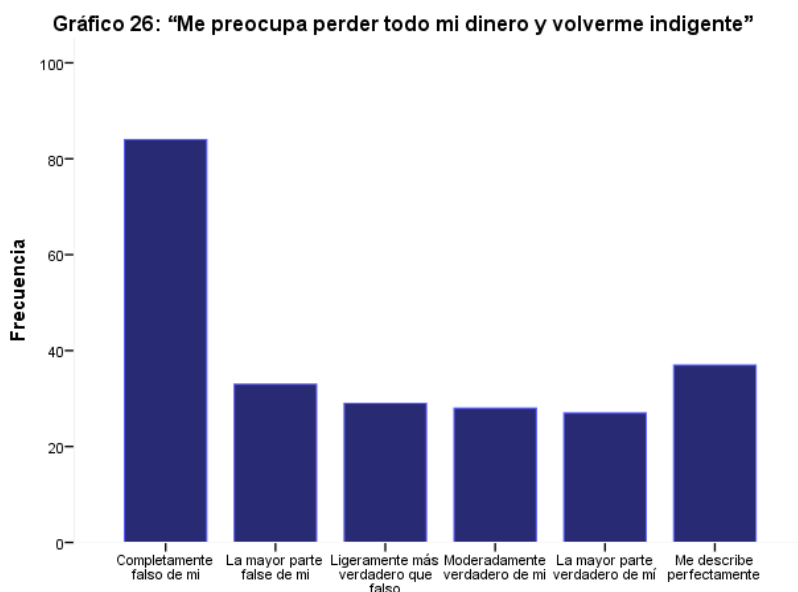


Ítem 19 “*Siento que debo tener mucho cuidado con el dinero porque de otra manera podría terminar sin nada, en la ruina*”, observamos que la muestra se reparte mucho entre todas las opciones de respuesta. Un 9,2% (22 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente”, y un 22,3% (53 alumnos): “Completamente falso de mí”.



Último ítem del factor 5, ítem 20 “*Me preocupa perder todo mi dinero y volverme indigente*”, en este caso un 15,5% (37 alumnos) eligieron “Me describe

perfectamente”, un 11,3% (27 alumnos) “La mayor parte verdadero de mí”, frente a un 35,3% (84 alumnos) que respondió “Completamente falso de mí”.

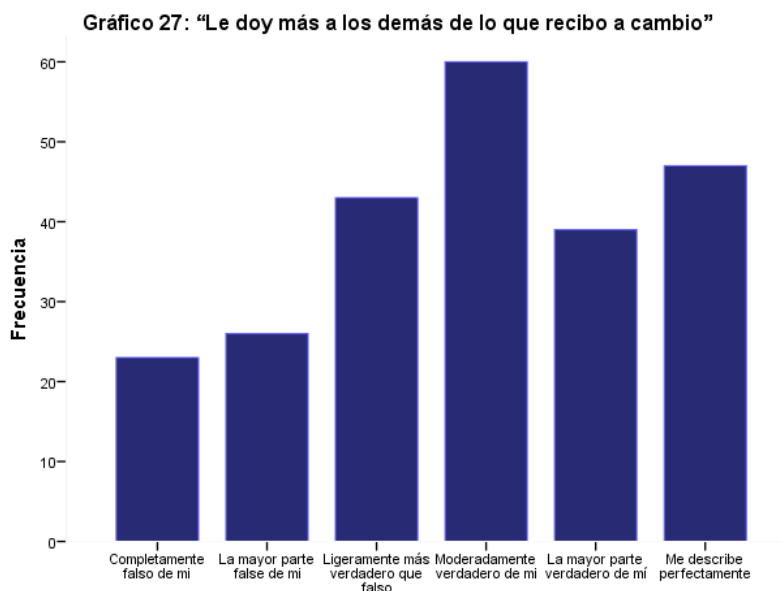


Al analizar estos 4 ítems en conjunto llegamos a la conclusión de que un 17,6% (42 alumnos) poseen este factor con respecto a los demás, y de ellos nos encontramos con 20 chicas y con 22 chicos.

Factor 6 “Autosacrificio”

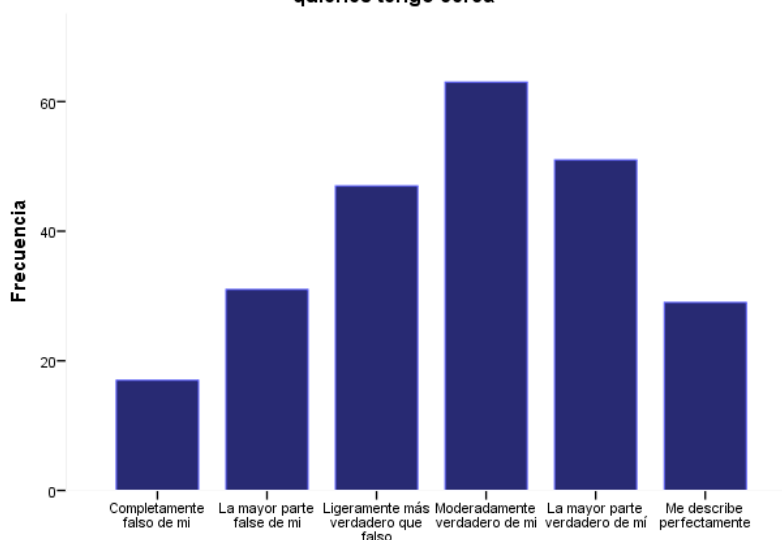
En este sexto factor nos encontramos con los ítems: 23, 24, 25 y 26.

Primer ítem del factor 6 “Autosacrificio”, ítem 23 “Le doy más a los demás de lo que recibo a cambio”, en este caso vemos que hay un 19,7% (47 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente” frente a un 9,7% (23 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”. Con lo que vemos que hay una diferencia entre los dos considerable, pero esta vez es lo contraria que no ha pasado con los ítems anteriores.



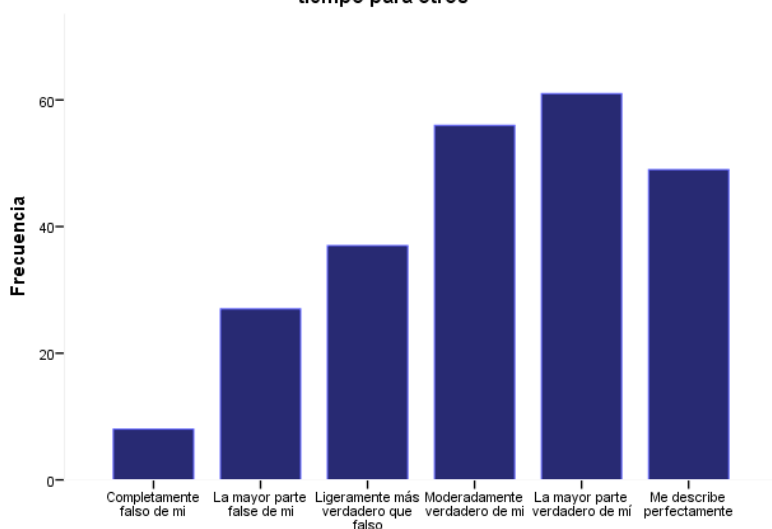
Ítem 24 “Usualmente soy el/la que termino cuidando a las personas a quienes tengo cerca”, el mayor porcentaje, con un 26,5% (63 alumnos) eligieron “Moderadamente verdadero de mí”, frente al 12,2% (29 alumnos) que respondió “Me describe perfectamente” y aquí podemos ver también que sólo un 7,1% (17 alumnos) indicaron “Completamente falso de mí”, llegando a la conclusión de que se sienten en gran medida cuidadores de los que le rodean.

Gráfico 28: “Usualmente soy el (la) que termino cuidando a las personas a quienes tengo cerca”



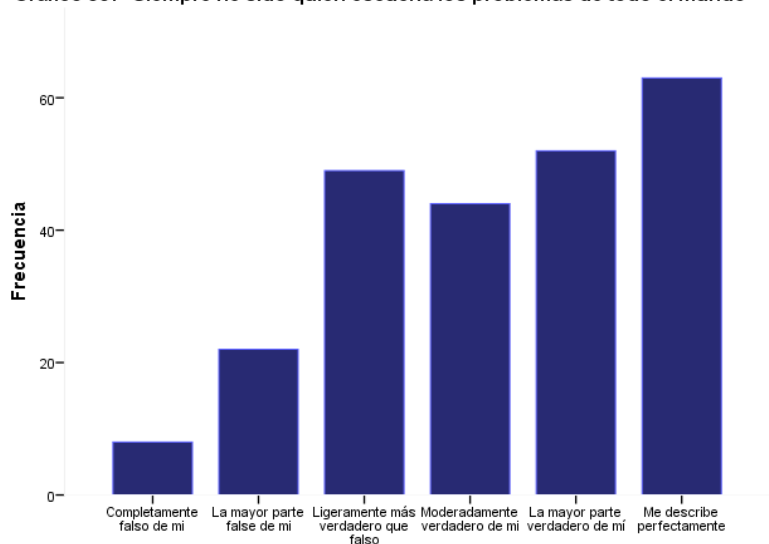
El ítem 25 “*No importa que tan ocupado(a) esté, siempre puedo encontrar tiempo para otros*”, como es lógico es un ítem en el cual nos encontramos que una mayoría de los alumnos un 20,6% (49 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente”, y sólo un 3,4% (8 alumnos) “Completamente falso de mí”.

Gráfico 29: “No importa que tan ocupado(a) esté, siempre puedo encontrar tiempo para otros”



Último ítem del factor 6, ítem 26 “*Siempre he sido quien escucha los problemas de todo el mundo*”, en este ítem sólo un 3,4% (8 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”, pero un 26,5% (63 alumnos), la mayoría, respondió “Me describe perfectamente”.

Gráfico 30: “Siempre he sido quien escucha los problemas de todo el mundo”



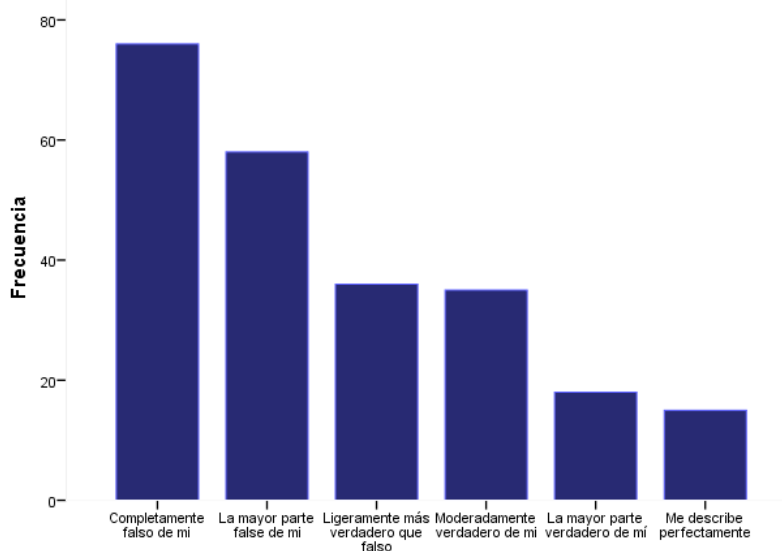
Después de analizarlos por separado, podemos estudiarlos en conjunto y sacamos la conclusión de que un 18,5% (44 alumnos) podemos decir que posee el esquema desadaptativo “Autosacrificio”, distinguiendo de ellos 36 son chicas y 8 son chicos. Hay que destacar que en el estudio de los ítems nos hemos encontrado con que dos de ellos preocupan a los jóvenes encuestados más que lo expuesto hasta ahora.

Factor 7 “Estándares inflexibles”

Los ítems que forman el factor 7 son: 33, 34, 35 y 36.

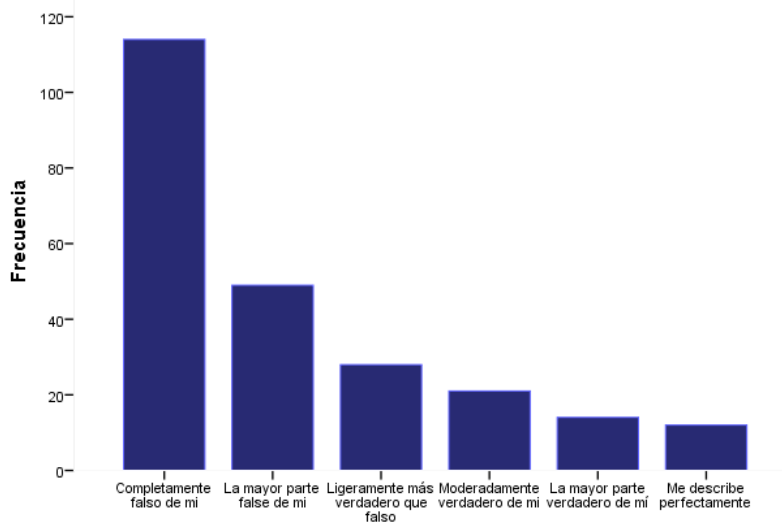
Primer ítem que corresponde al factor 7 “Estándares inflexibles”, ítem 33 “*Mis relaciones interpersonales sufren porque yo me exijo mucho*”, en el sólo un 6,3% (15 alumnos) eligió “Me describe perfectamente”, y la mayoría, un 31,9% (76 alumnos) respondió “Completamente falso de mí”.

Gráfico 31: “Mis relaciones interpersonales sufren porque yo me exijo mucho”



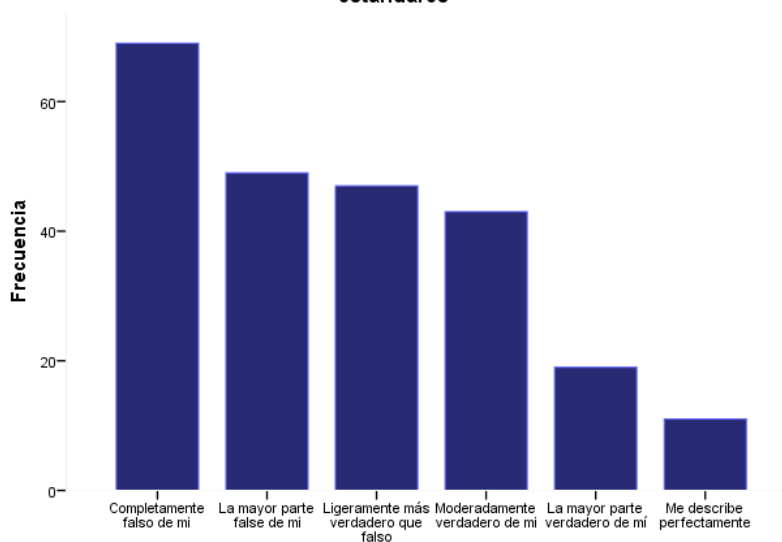
Ítem 34 “*Mi salud está afectada porque me presiono demasiado para hacer las cosas bien*”, en este ítem el mayor porcentaje lo observamos en que el 47,9% (114 alumnos) que respondió “Completamente falso de mí” y un 5% (12 alumnos) eligió “Me describe perfectamente”.

Gráfico 32: "Mi salud está afectada porque me presiono demasiado para hacer las cosas bien"



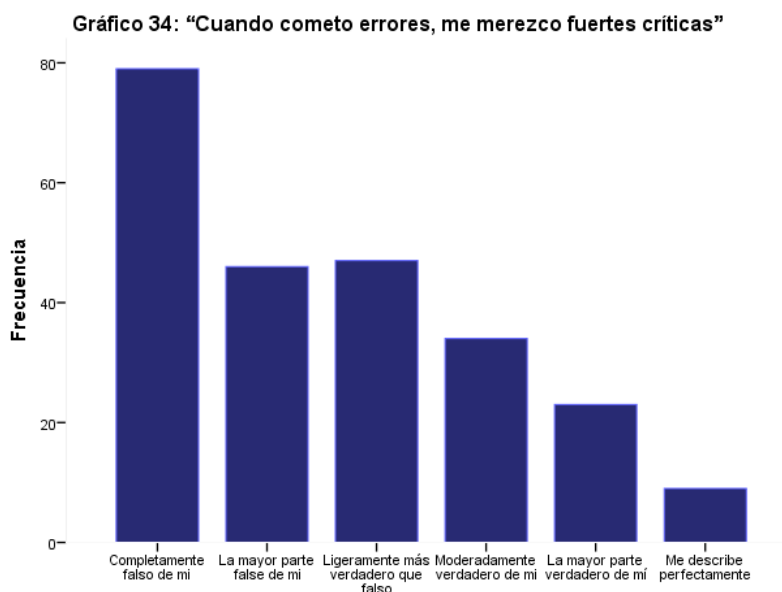
Ítem 35 *“Con frecuencia sacrifico placer y felicidad por alcanzar mis propios estándares”*, en este sigue habiendo una mayoría, un 29% (69 alumnos) respondieron *“Completamente falso de mí”*, y sólo un 4,6% (11 alumnos) eligió *“Me describe perfectamente”*.

Gráfico 33: “Con frecuencia sacrifico placer y felicidad por alcanzar mis propios estándares”



El ítem 36 *“Cuando cometo errores, me merezco fuertes críticas”*, es el último ítem, y cómo podemos observar en el gráfico 34 sigue en la misma línea, encontrando

sólo un 3,8% (9 alumnos) respondió “Me describe perfectamente” y un 33,2% (79 alumnos) “Completamente falso de mí”.

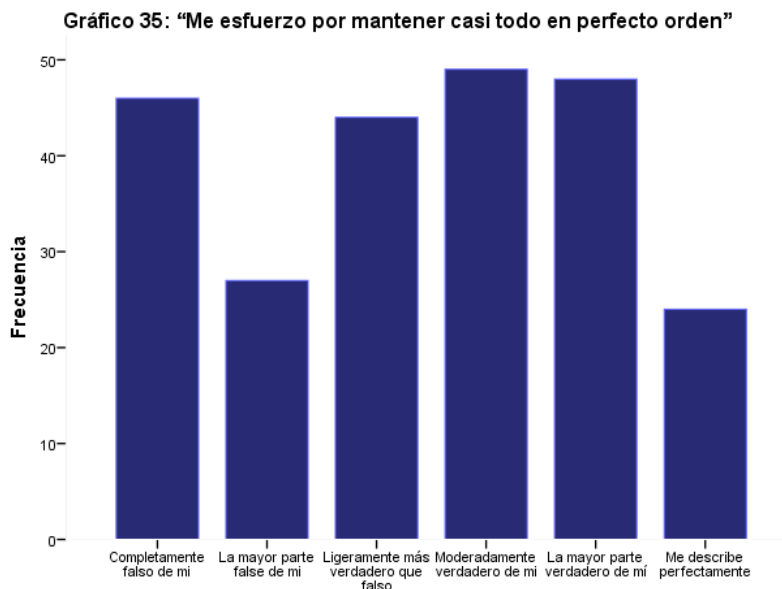


Al analizarlos todos a la vez para valorar en qué porcentaje podemos observar que se da este séptimo factor, podemos decir que un 18,9% (45 alumnos) de los alumnos encuestados poseen este factor “estándares inflexibles”, de los cuales 23 son chicas y 22 son chicos.

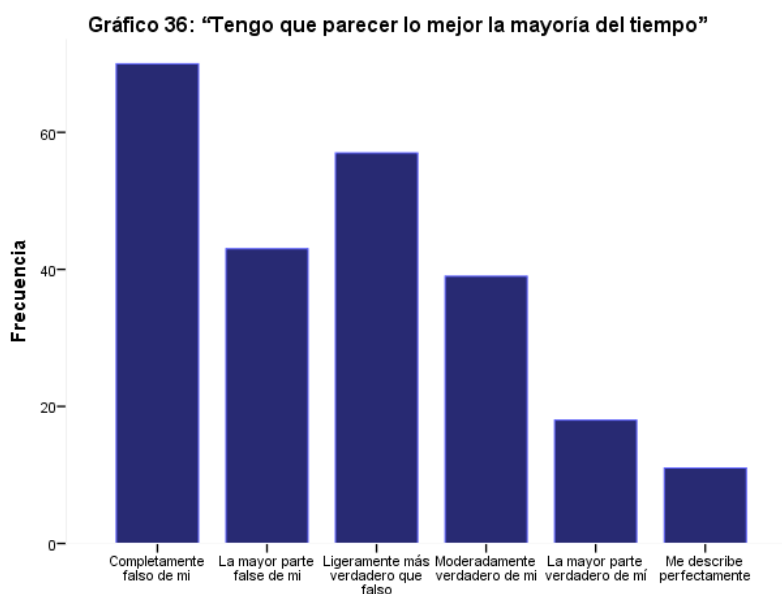
Factor 8 “Estándares Inflexibles 2”

En el octavo factor encontramos los ítems 30, 31 y 32.

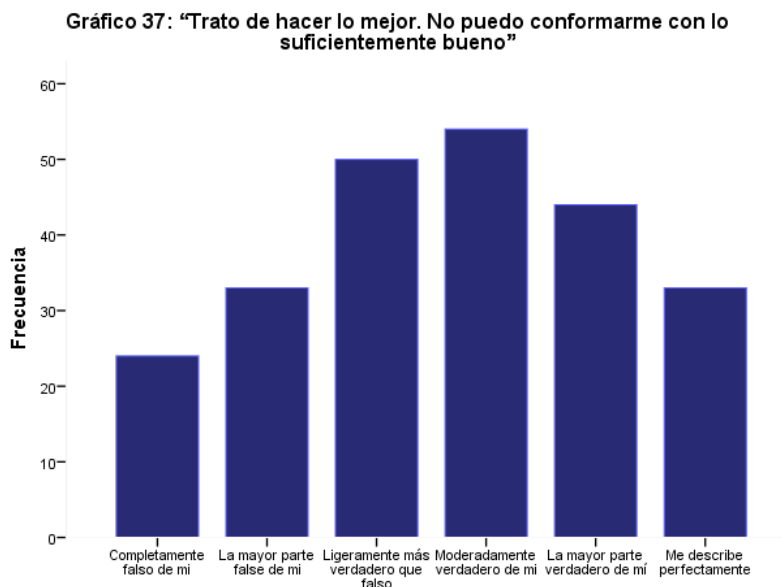
Primer ítem del factor 8, es el ítem 30 “*Me esfuerzo por mantener casi todo en perfecto orden*”, en su gráfico 35 vemos que es un poco más repartido que en ítem anteriores, un 10,1% (24 alumnos) eligieron “Me describe perfectamente” y tenemos que hacer referencia, en este caso, al 20,2% (48 alumnos) que respondieron “La mayor parte verdadero de mí”. Por otro lado el 19,3% (46 alumnos) eligió “Completamente falso de mí”.



El ítem 31 *“Tengo que parecer lo mejor la mayoría del tiempo”*, la mayoría, un 29,4% (70 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”, pero si hay un 4,6% (11 alumnos) que respondieron “Me describe perfectamente”.



El último ítem del factor 8, el ítem 32 *“Trato de hacer lo mejor. No puedo conformarme con lo suficientemente bueno”*, en este hay diferencia significativa en relación a los dos anteriores ya que si vemos que hay un 13,9% (33 alumnos) “Me describe perfectamente” y sólo un 10,1% (24 alumnos) “Completamente falso de mí”.

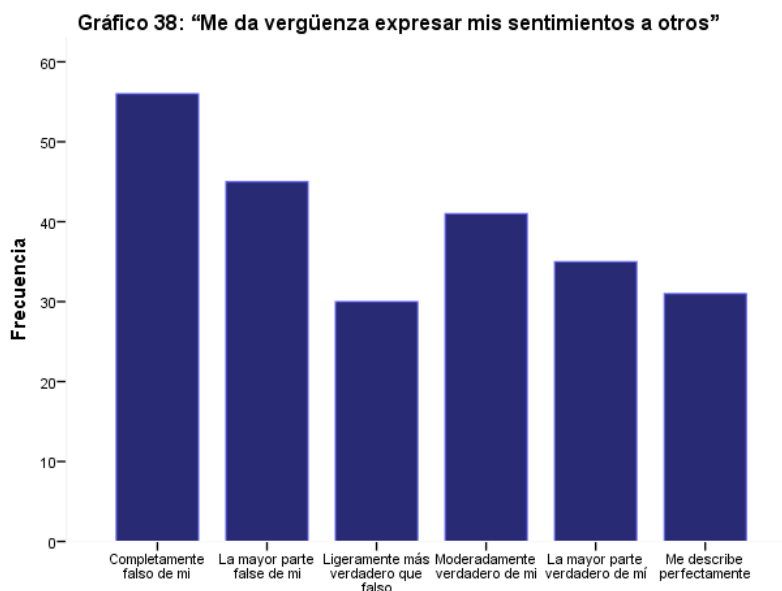


En un análisis de los tres ítems se puede observar que un 16,4% (39 alumnos) de todos los alumnos si poseen el factor 8 “*Estándares Inflexibles 2*”, de los cuales diferenciamos a 19 chicas y a 20 chicos.

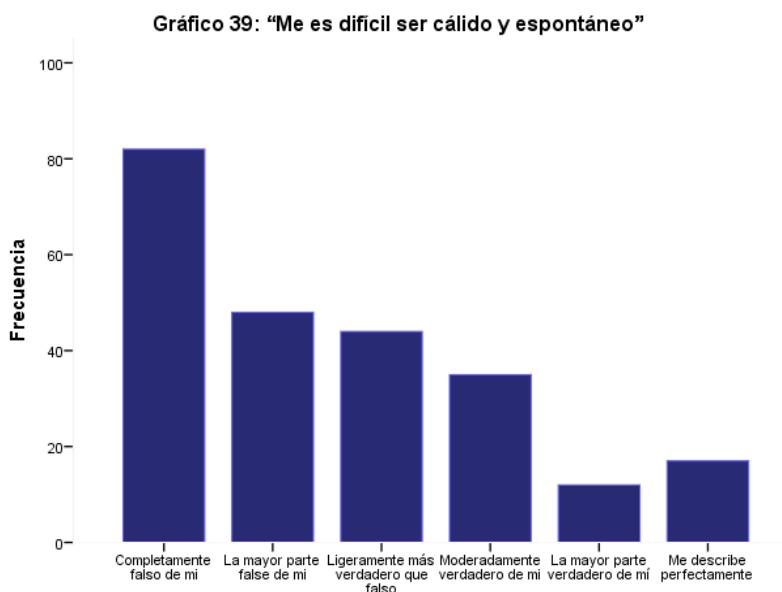
Factor 9 “*Inhibición emocional*”

El factor 9 lo conforman los ítems: 27, 28 y 29.

En el factor 9 “*Inhibición emocional*”, el primer ítem que nos encontramos es el 27 “*Me da vergüenza expresar mis sentimientos a otros*”, en el cual hay un 13% (31 alumnos) eligieron “Me describe perfectamente” y un 23,5% (56 alumnos) respondió “Completamente falso de mí”.



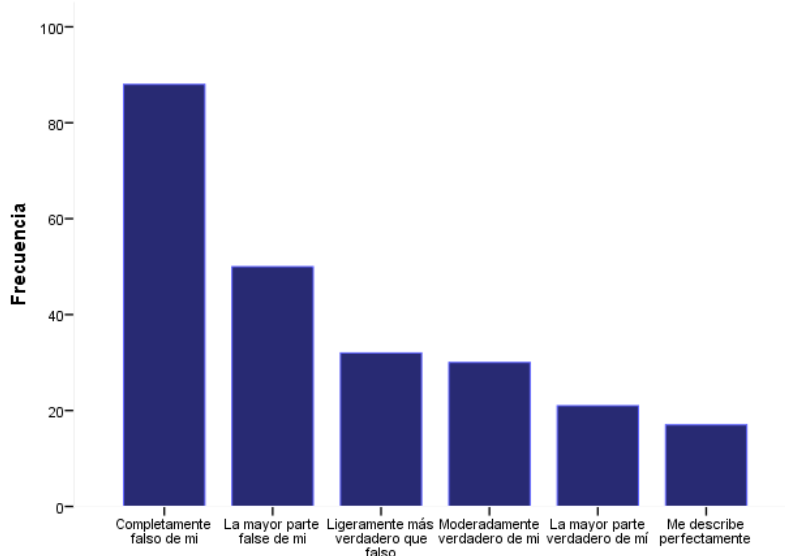
Ítem 28 *"Me es difícil ser cálido y espontáneo"*, el mayor porcentaje es un 34,5% (82 alumnos) que eligieron "Completamente falso de mí", mientras que sólo un 7,1% (17 alumnos) respondieron "Me describe perfectamente".



Último ítem del factor 9, ítem 29 *"Me controlo tanto, que los demás creen que no tengo emociones"*, podemos observar en su grafico 40 que el mayor porcentaje es un

37% (88 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”, y sólo un 7,1% (17 alumnos) seleccionaron “Me describe perfectamente”.

Gráfico 40: “Me controlo tanto, que los demás creen que no tengo emociones”



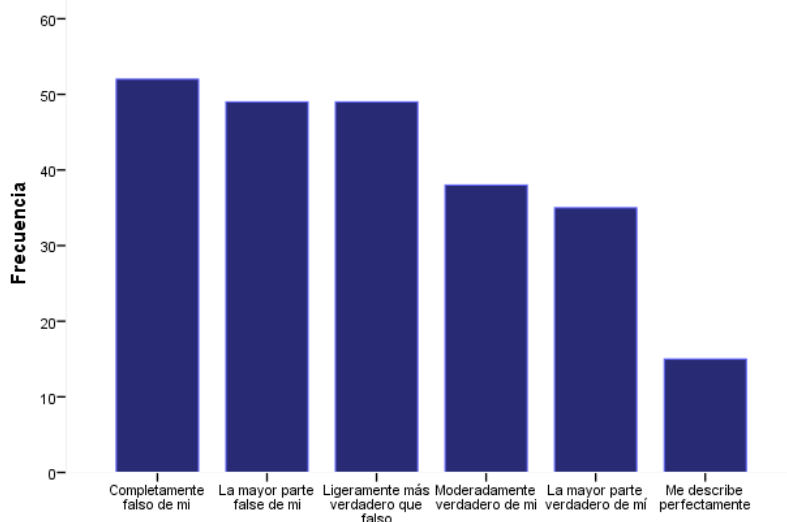
Cuando analizamos los tres factores a la vez para poder identificar aquel tanto por ciento de los alumnos poseen este factor decimos que un 16% (38 alumnos) de ellos lo tienen. De los cuales 14 son chicas y 24 son chicos.

Factor 10 “Derecho”

Los ítems que forman el factor 10 son 37, 38 y 39.

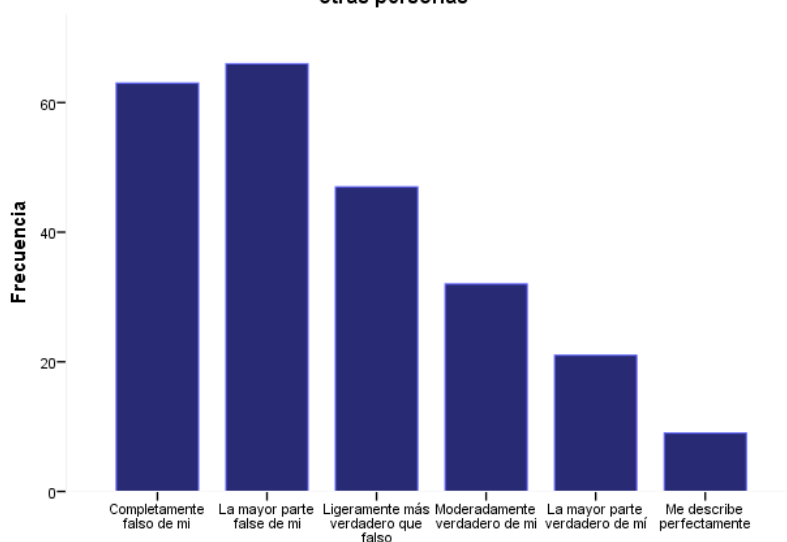
Primer ítem de 3 del factor 10 “Derecho”, es el ítem 37 “Tengo la sensación de que no que ofrezco es de mayor valor que las contribuciones de los demás”, en él sólo un 6,3% (15 alumnos) respondió “Me describe perfectamente” y la mayoría, un 21,8% (52 alumnos) eligió “Completamente falso de mí”.

Gráfico 41: “Tengo la sensación de que no que ofrezco es de mayor valor que las contribuciones de los demás”



El ítem 38 *“Usualmente pongo mis propias necesidades por encima de las de otras personas”*, sólo un 3,8% (9 alumnos) eligieron *“Me describe perfectamente”*, a diferencia de un 26,5% (63 alumnos) respondieron *“Completamente falso de mí”*.

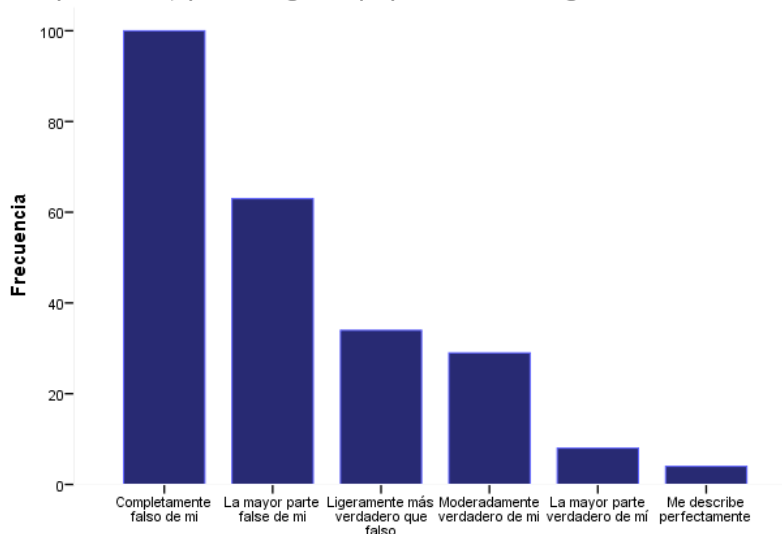
Gráfico 42: “Usualmente pongo mis propias necesidades por encima de las de otras personas”



El último ítem del factor 10, el ítem 39 *“Con frecuencia siento que estoy tan involucrado(a) en mis propias prioridades, que no tengo tiempo para dar a los amigos o a la familia”*, en este ítem un claro 42% (100 alumnos) que eligieron *“Completamente*

falso de mí” y un porcentaje de sólo 1,7% (4 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente”.

Gráfico 43: “Con frecuencia siento que estoy tan involucrado(a) en mis propias prioridades, que no tengo tiempo para dar a los amigos o a la familia”



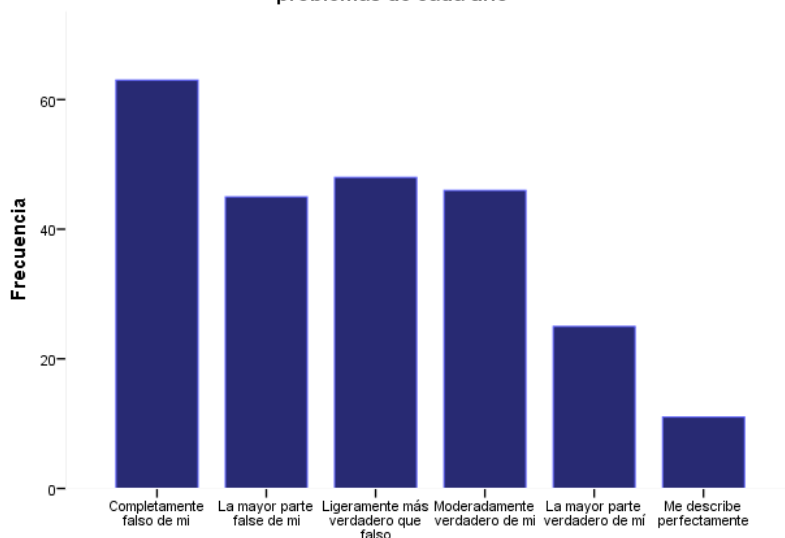
Cuando los juntamos para analizarlos según el factor 10 “*Derecho*” encontramos que un 17,6% (42 alumnos) del total posee este factor de los cuales 18 son chicas y 24 son chicos.

Factor 11 “*Entrampamiento*”

El factor 11 está compuesto por los ítems 21 y 22.

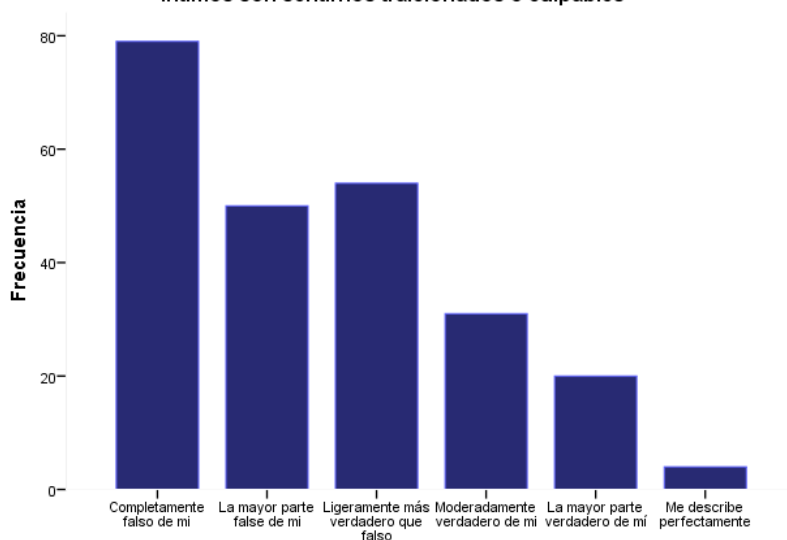
Primer ítem del factor 11 “*Entrampamiento*”, ítem 21 “*Mis padres y yo tendemos a involucrarnos demasiado en la vida y problemas de cada uno*”, en un menor porcentaje de 4,6% (11 alumnos) eligió “Me describe perfectamente” y un 26,5% (63 alumnos) seleccionó “Completamente falso de mí”.

Gráfico 44: “Mis padres y yo tendemos a involucrarnos demasiado en la vida y problemas de cada uno”



El segundo y último ítem de este factor, ítem 22 “*Es muy difícil tanto para mis padres como para mí, callar detalles íntimos son sentirnos traicionados o culpables*”, en un pequeño porcentaje de 1,7% (4 alumnos) eligieron “Me describe perfectamente” y un 33,2% (79 alumnos) contestaron “Completamente falso de mí”.

Gráfico 45: “Es muy difícil tanto para mis padres como para mí, callar detalles íntimos son sentirnos traicionados o culpables”



En el análisis de los dos factores, en conjunto para poder identificar si poseen o no el factor 11 “*Entrampamiento*”, nos encontramos que un 18,5% (44 alumnos) del total de los alumnos poseen este factor, entre los cuales nos encontramos con 23 chicas y con 21 chicos.

A continuación vamos a analizar, a través de la prueba chi-cuadrado, si hay diferencia significativa en las respuestas de algunos de estos esquemas desadaptativos con el género, es decir, con ser chica o chico. Lo hemos llevado a cabo con todos los esquemas, pero sólo vamos a mencionar aquellos en los que sí hemos visto significancia.

Vamos a ver los ítems que tienen significancia en cuanto al género, que son los siguientes:

- Ítem 2 *“Por mucho tiempo de mi vida, no he tenido a nadie que quisiera estar estrechamente ligado a mí, y compartir mucho tiempo conmigo”*, en el cual vemos una significación importante en cuestión del género, de 0,002, diferenciándolo entre chicas y chicos.

Tabla nº5: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 2

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,098 ^a	5	,002
Razón de verosimilitudes	19,988	5	,001
Asociación lineal por lineal	8,378	1	,004
N de casos válidos	238		

a. 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 5,18.

Tabla de contingencia Género * Ítem2

Recuento		Ítem2						Total
		Completamen te falso de mi	La mayor parte falso de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamen te verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente	
Género	mujer	81	18	9	4	10	4	126
	hombre	48	21	10	19	7	7	112
Total		129	39	19	23	17	11	238

- Item 3 “La mayor parte del tiempo no he tenido nadie que realmente me escuche, me comprenda o esté sintonizado son mis verdaderas necesidades y sentimientos”, al igual que en el anterior podemos observar diferencia estadísticamente significativa en cuestión del género de $p = 0,003$.

Tabla nº6: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 3

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	17,802 ^a	5	,003
Razón de verosimilitudes	18,052	5	,003
Asociación lineal por lineal	5,796	1	,016
N de casos válidos	238		

a. 2 casillas (16,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 3,76.

Tabla de contingencia Género * Item3

Recuento

	Item3						Total
	Completamen te falso de mi	La mayor parte false de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamen te verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente	
Género mujer	87	13	8	8	7	3	126
Género hombre	49	29	12	11	6	5	112
Total	136	42	20	19	13	8	238

- Ítem 4 “Rara vez he tenido una persona fuerte que me brinde consejos sabios o dirección cuando no estoy seguro de qué hacer”, si encontramos una significación en cuanto al género, $p = 0,002$.

Tabla nº7: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 4

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,386 ^a	5	,002
Razón de verosimilitudes	18,724	5	,002
Asociación lineal por lineal	13,671	1	,000
N de casos válidos	238		

Tabla de contingencia Género * Item4

Recuento		Item4					Total	
		Completamen te falso de mi	La mayor parte false de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamen te verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí		Me describe perfectamente
Género	mujer	80	18	8	9	8	3	126
	hombre	42	22	16	10	13	9	112
Total		122	40	24	19	21	12	238

- Ítem 29 “*Me controlo tanto, que los demás creen que no tengo emociones*”, existe una diferencia estadísticamente significativa clara con un $p = 0,000$, en cuestión al género, por lo que según sea chica o chico van a estar condicionadas la respuesta de los alumnos de la muestra del estudio.

Tabla nº11: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 29

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	33,225 ^a	5	,000
Razón de verosimilitudes	34,216	5	,000
Asociación lineal por lineal	22,639	1	,000
N de casos válidos	238		

Tabla de contingencia Género * Item29

Recuento		Item29					Total	
		Completamen te falso de mi	La mayor parte false de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamen te verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí		Me describe perfectamente
Género	mujer	63	31	8	10	9	5	126
	hombre	25	19	24	20	12	12	112
Total		88	50	32	30	21	17	238

- Ítem 40 “*Parece que no puedo disciplinarme a mí mismo para completar tareas rutinarias o aburridas*”, vemos en la tabla nº 15 una significación de $p = 0,001$, en relación al género.

Tabla nº15: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 40

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20,993 ^a	5	,001
Razón de verosimilitudes	21,560	5	,001
Asociación lineal por lineal	16,239	1	,000
N de casos válidos	238		

Tabla de contingencia Género * Ítem40

Recuento		Ítem40						Total
		Completament e falso de mí	La mayor parte false de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamen te verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente	
Género	mujer	52	28	16	17	8	5	126
	hombre	21	21	27	18	11	14	112
Total		73	49	43	35	19	19	238

- Ítem 42 “*Es para mí muy difícil sacrificar una satisfacción inmediata para alcanzar una meta a largo plazo*”, existe una significancia superior a algunas anteriores de $p = 0,001$, según el género.

Tabla nº17: Pruebas de chi-cuadrado, ítem42

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20,798 ^a	5	,001
Razón de verosimilitudes	21,989	5	,001
Asociación lineal por lineal	14,084	1	,000
N de casos válidos	238		

a. 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 6,59.

Tabla de contingencia Género * Item42

Recuento		Item42					Total	
		Completamen te falso de mi	La mayor parte false de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamen te verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí		Me describe perfectamente
Género	mujer	32	32	26	19	15	2	126
	hombre	20	11	25	26	18	12	112
Total		52	43	51	45	33	14	238

- Ítem 43 “*Cuando las tareas se vuelven difíciles, normalmente no puedo perseverar para completarlas*”, $p = 0,002$, lo que nos dice que existe una diferencia estadísticamente significativa en función del género.

Tabla nº18: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 43

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,261 ^a	5	,002
Razón de verosimilitudes	19,523	5	,002
Asociación lineal por lineal	15,858	1	,000
N de casos válidos	238		

a. 1 casillas (8,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,71.

Tabla de contingencia Género * Item43

Recuento		Item43					Total	
		Completamen te falso de mi	La mayor parte false de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamen te verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí		Me describe perfectamente
Género	mujer	48	45	14	11	5	3	126
	hombre	24	28	25	18	10	7	112
Total		72	73	39	29	15	10	238

- Ítem 44 “*No me puedo concentrar en nada por demasiado tiempo*”, con una significación en función del género parecida a las anteriores en las que $p = 0,003$.

Tabla nº19: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 44

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,360 ^a	5	,003
Razón de verosimilitudes	18,640	5	,002
Asociación lineal por lineal	15,538	1	,000
N de casos válidos	238		

a. 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 9,88.

Tabla de contingencia Género * Item44

Recuento

	Item44						Total
	Completamen te falso de mi	La mayor parte false de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamen te verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente	
Género mujer	45	32	16	16	9	8	126
hombre	22	16	20	23	18	13	112
Total	67	48	36	39	27	21	238

En la siguiente tabla nº 21, observamos la prevalencia de los distintos factores de los esquemas desadaptativos tempranos en alumnos con dependencia emocional, de los cuales vamos a comentar el que más aparece que es el factor 6, “Autosacrificio” con un total de el 60,5% (26 alumnos) del total de los dependientes emocionales, que se divide a su vez en sólo 12 chicas y 14 chicos.

Tabla nº 21: Incidencia de Esquemas Desadaptativos Tempranos en alumnos con dependencia emocional (elaboración propia)

	Con Dependencia Emocional		
	Mujeres	Hombres	Total
Factor 1	7	12	19
Factor 2	5	20	25
Factor 3	3	14	17
Factor 4	5	15	20
Factor 5	7	10	17
Factor 6	12	14	26
Factor 7	6	13	19
Factor 8	2	6	8
Factor 9	1	15	16
Factor 10	8	17	25
Factor 11	6	12	18
Total	62	148	210

Por otro lado comprobamos así que el que menos se repite es el factor 8 “*Estándares inflexibles II*”, con tan sólo un 18,6% (8 alumnos) del total de dependientes emocionales, en el cual diferenciamos a 2 chicas y 6 chicos.

Hay que mencionar al factor 9 “*Inhibición emocional*”, porque, a pesar de que no es ni el que más ni el que menos aparecen, pero sí vemos que sólo 1 chica con dependencia lo padece, mientras que sí hay 15 chicos que lo tienen.

En este caso vamos a ver una tabla nº 22, igual que la anterior, con la diferencia que ahora vamos a comentar la incidencia de los esquemas desadaptativos tempranos en alumnos que no padecen dependencia emocional. Como vemos el que va a tener la mayor incidencia va a ser el factor 6 “*Autosacrificio*”, que va a estar presente en un 44,6% (87 alumnos) del total de los no dependientes, diferenciando en 55 chicas y 32 chicos.

Tabla nº 22: *Incidencia de Esquemas Desadaptativos Tempranos en alumnos sin dependencia emocional (elaboración propia)*

	Sin Dependencia Emocional		
	Mujeres	Hombres	total
Factor 1	16	6	22
Factor 2	22	31	53
Factor 3	15	14	29
Factor 4	19	21	40
Factor 5	24	21	45
Factor 6	55	32	87
Factor 7	21	15	36
Factor 8	17	14	31

Factor 9	23	28	51
Factor 10	18	21	39
Factor 11	32	28	60
Total	262	231	493

En el caso del factor que menos se repite, es el factor 1 “*Abandono*”, que ocurre en un 11,3% (22 alumnos) en el que distinguimos a 16 chicas y 6 chicos.

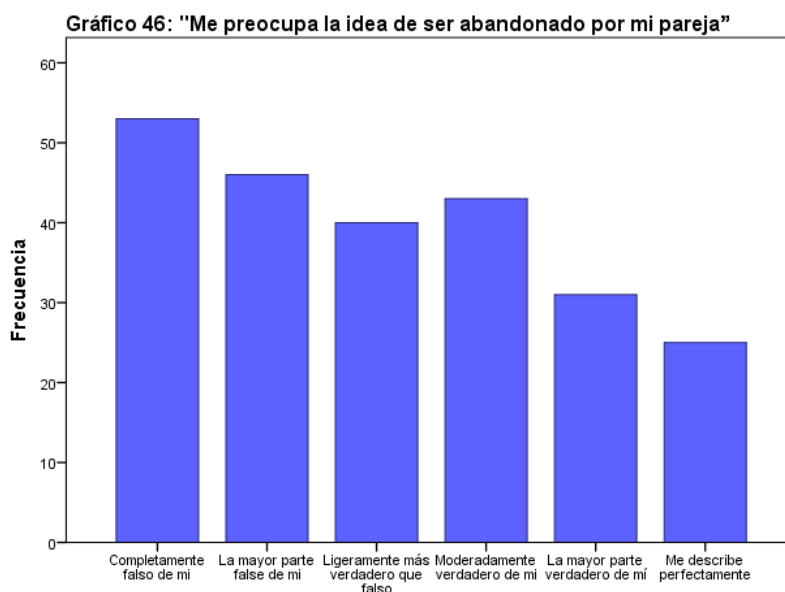
En la tabla nº 22 lo que más nos llama la atención es que más o menos se equiparan la incidencia entre chicos y chicas en todos los factores menos en el factor 6 “*Autosacrificio*”, que es el que más se repite y en el que las chicas son las que más lo sufren.

1.2. Resultados del cuestionario de Dependencia Emocional

Factor 1 “Ansiedad de separación”

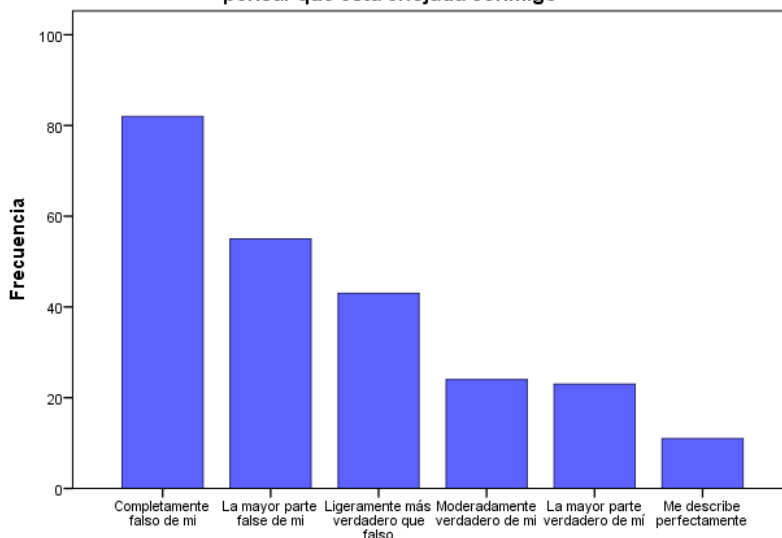
Éste primer factor está compuesto por los ítem 2, 6, 7, 8, 13, 15 y 17, los cuales vamos a analizar los resultados uno por uno, a través del cálculo de frecuencias y con un análisis discriminante en el SPSS, y así veremos sus diferencias.

El primero, el ítem 2 “*Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja*”, vemos en la grafica 46 una disminución no muy grande entre las diferentes respuestas de las cuales un 22,3% (53 alumnos) respondieron “Completamente falso de mí”; mientras que más o menos la mitad, un 10,5% (25 alumnos) eligieron “Me describe perfectamente”. Observamos un dato curioso de que un 18,1% (43 alumnos) respondió “Moderadamente verdadero de mí”.



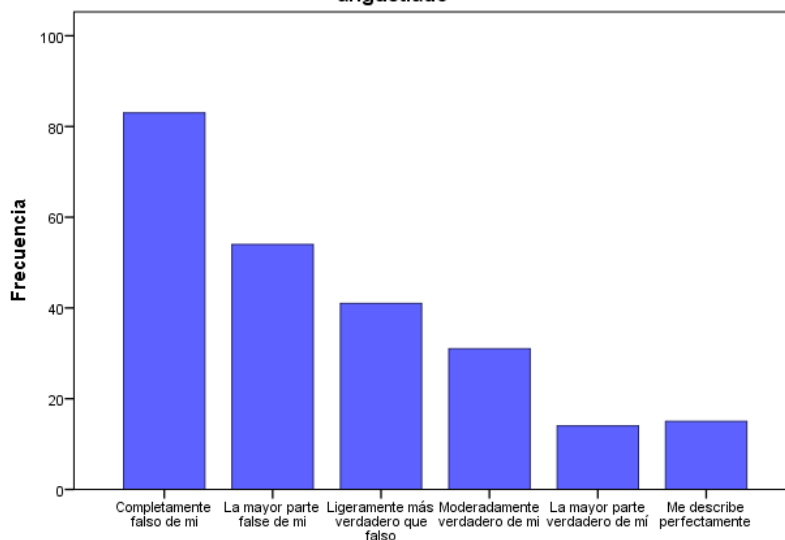
Ítem 6 “*Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo*”, un 34,5% (82 alumnos) contestó “Completamente falso de mí”, y por el contrario un 4,6% (11 alumnos) de los alumnos encuestados eligieron “Me describe perfectamente” (gráfico 47).

Gráfico 47: “Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo”



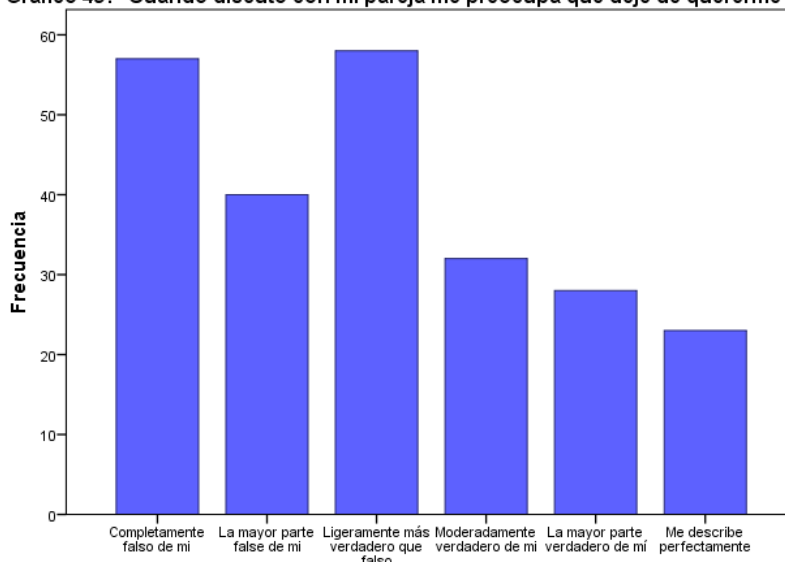
El ítem 7 “*Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado*”, sólo un 6,3% (15 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente”, y vemos en la gráfica 48, que al contrario un 34,9% (83 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”, siendo la mayoría de los resultados obtenidos.

Gráfico 48: “Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado”



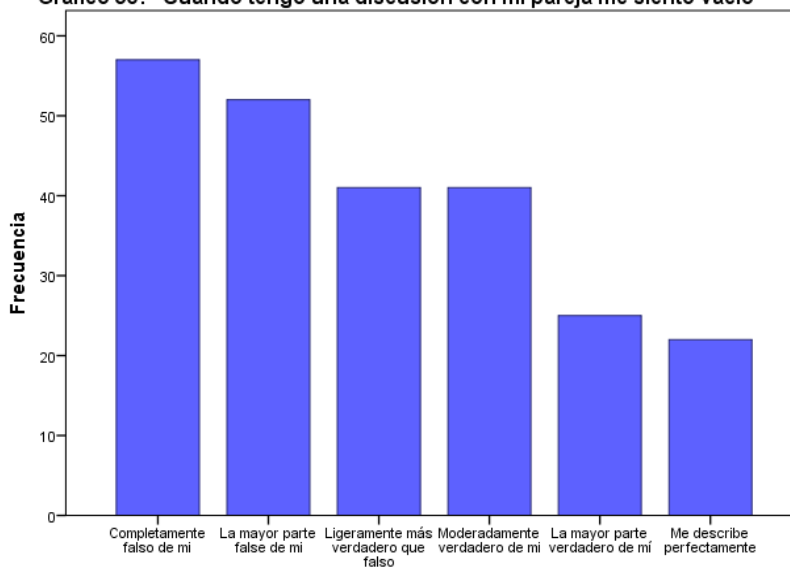
Ítem 8 “*Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme*”, un 23,9% (57 alumnos) de los alumnos contestó “Completamente falso de mí”, y por el contrario un 9,7% (23 alumnos) eligió “Me describe perfectamente”.

Gráfico 49: "Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme"



Ítem 13 "Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío" en este caso un 23,9% (57 alumnos) que respondieron "Completamente falso de mí", mientras que sólo un 9,2% (22 alumnos) eligió "Me describe perfectamente" (gráfico 50).

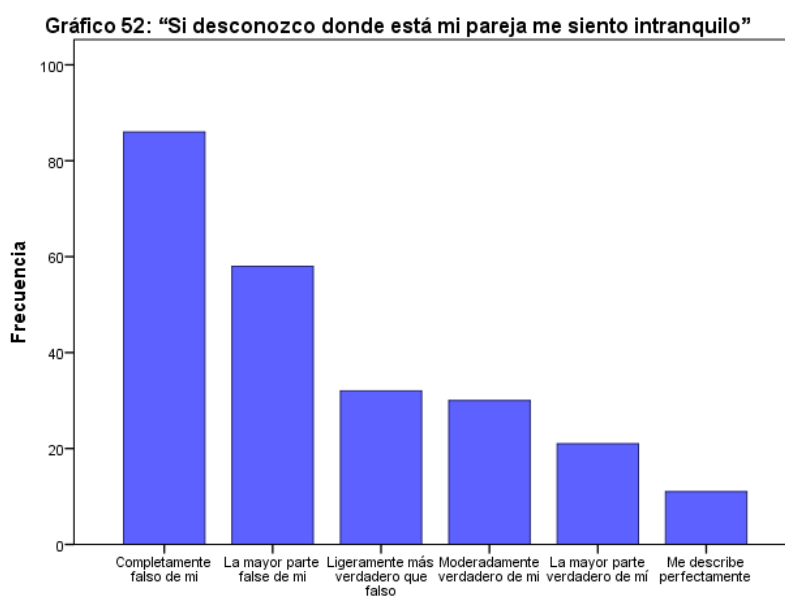
Gráfico 50: "Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío"



Ítem 15 "Siento temor a que mi pareja me abandone", un 10,1% (24 alumnos) que contestaron "Me describe perfectamente", pero sigue siendo un mayor porcentaje un 26,1% (62 alumnos) respondieron "Completamente falso de mí" (gráfico 51).



Último ítem del factor 1, el ítem 17 "*Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo*", la mayoría en un 36,1% (86 alumnos) eligió "Completamente falso de mi". Al contrario, un 4,6% (11 alumnos) respondieron "Me describe perfectamente".



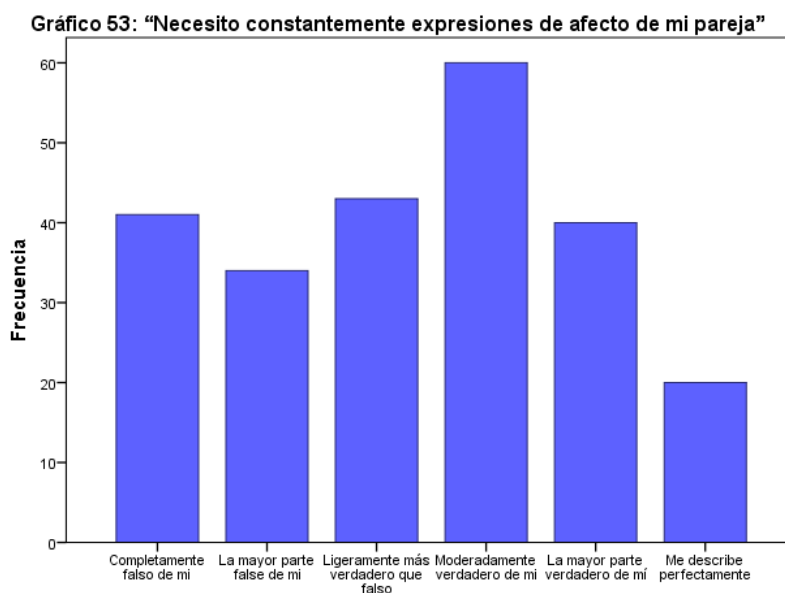
Al analizar el factor 1 en conjunto decimos que un 18,5% (44 alumnos) de la muestra poseen este factor "*Ansiedad de separación*", y que podemos diferenciar a

22 chicas y 22 chicos, siendo un factor que se encuentra en proporción en función del género.

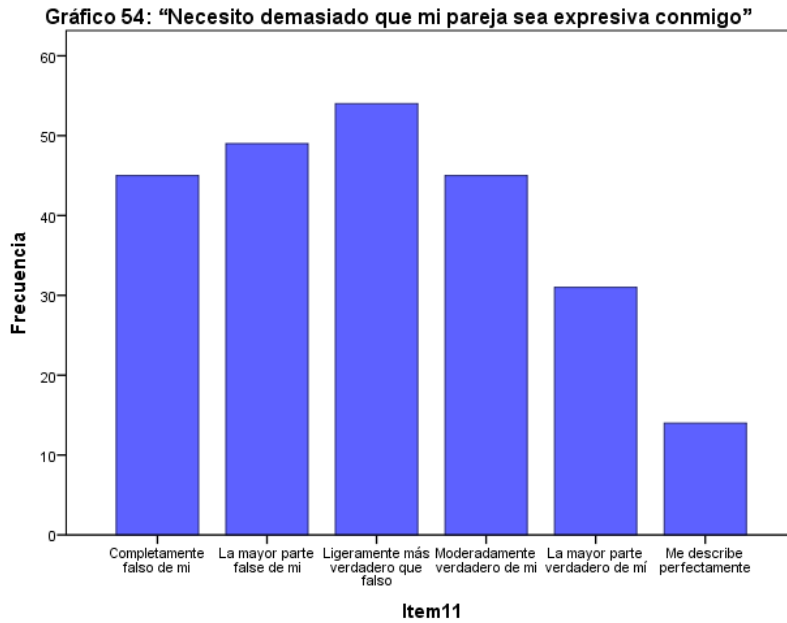
Factor 2 “Expresión afectiva de la pareja”

Este segundo factor del cuestionario de Dependencia Emocional, está formado por los ítems 5, 11, 12 y 14, los cuales también analizaremos los resultados obtenidos en nuestra muestra a través de sus gráficos correspondientes.

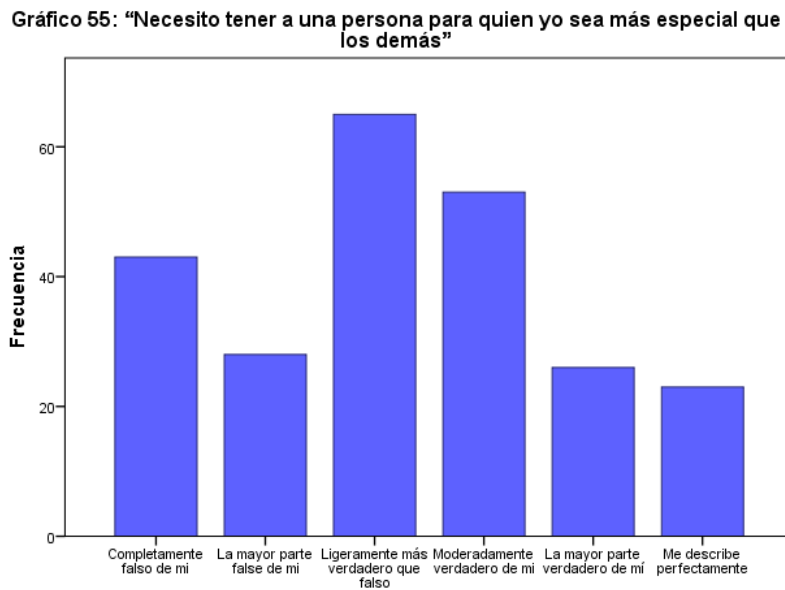
Ítem 5 “*Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja*”, el mayor porcentaje, un 25,2% (60 alumnos) respondieron “Moderadamente verdadero de mí”; sólo un 8,4% (20alumnos) eligió “Me describe perfectamente” y por el contrario un 17,2% (41alumnos) contestaron “Completamente falso de mí” (gráfico 53).



Ítem 11 “*Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo*”, un 5,9% (14 alumnos) que contestó “Me describe perfectamente”, y un 18,9% (45 alumnos) eligió “Completamente falso de mí”. El mayor porcentaje, como se puede observar en la gráfica 54, es de 22,7% (54 alumnos) que respondió “Ligeramente más verdadero que falso”.

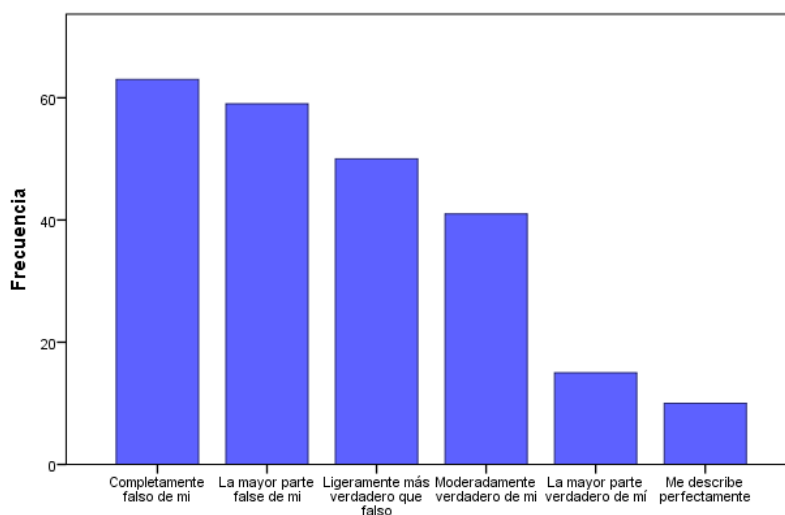


Ítem 12 *"Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás"*, en este caso observamos en su gráfico 55 que un 9,7% (23 alumnos) eligió "Me describe perfectamente", y un 18,1% (43 alumnos) contestó "Completamente falso de mí".



Ítem 14 “*Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto*”, en la gráfica 56 podemos ver que la mayoría de ellos, un 26,5% (63 alumnos) que contestaron “Completamente falso de mí”, y que por el contrario, un 4,2% (10 alumnos) eligió “Me describe completamente”.

Gráfico 56: “*Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto*”



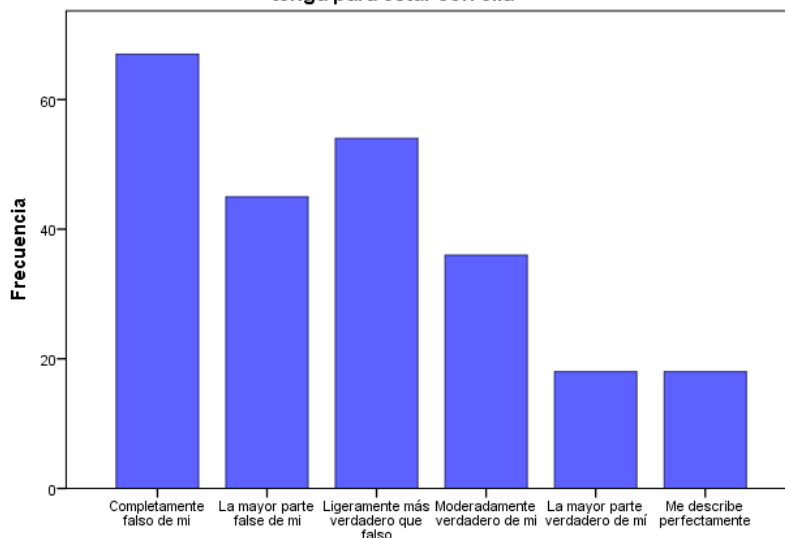
Cuando realizamos en análisis en el conjunto de todos los ítems de este segundo factor vemos que un 21% (51 alumnos) lo tienen, distinguiendo a 29 chicas y a 22 chicos de la muestra total.

Factor 3 “Modificación de planes”

Tercer factor conformado por los ítems 16, 21, 22 y 23.

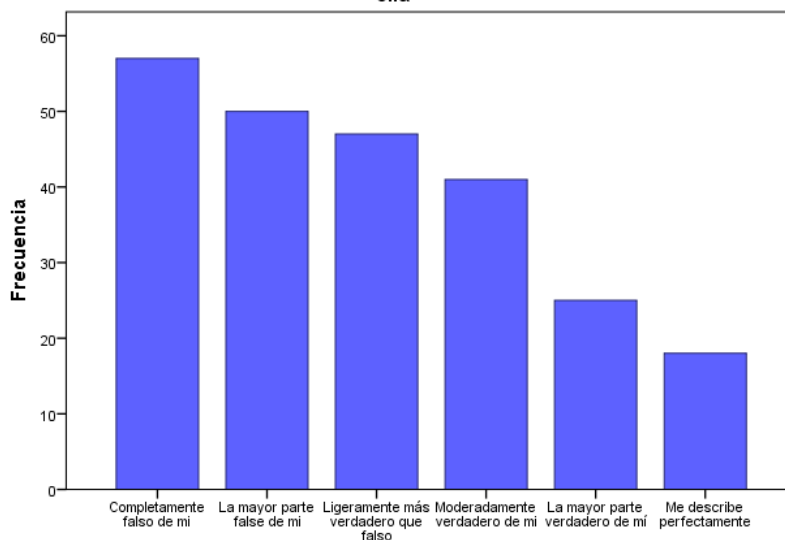
Ítem 16 “*Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella*”, una mayoría, un 28,2% (67 alumnos) respondieron “Completamente falso de mí”, y sólo un 7,6% (18 alumnos) eligieron “Me describe perfectamente”.

Gráfico 57: “Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella”



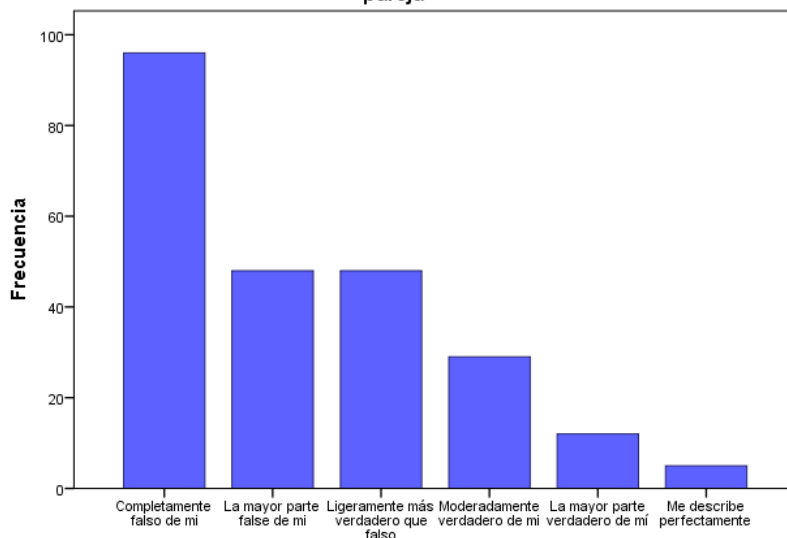
Ítem 21 “*Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios sólo por estar con ella*”, un 7,6% (18 alumnos) que contestaron “Me describe perfectamente”; mientras que un 23,9% (57 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”, como vemos en la grafica 58.

Gráfico 58: “Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios sólo por estar con ella”



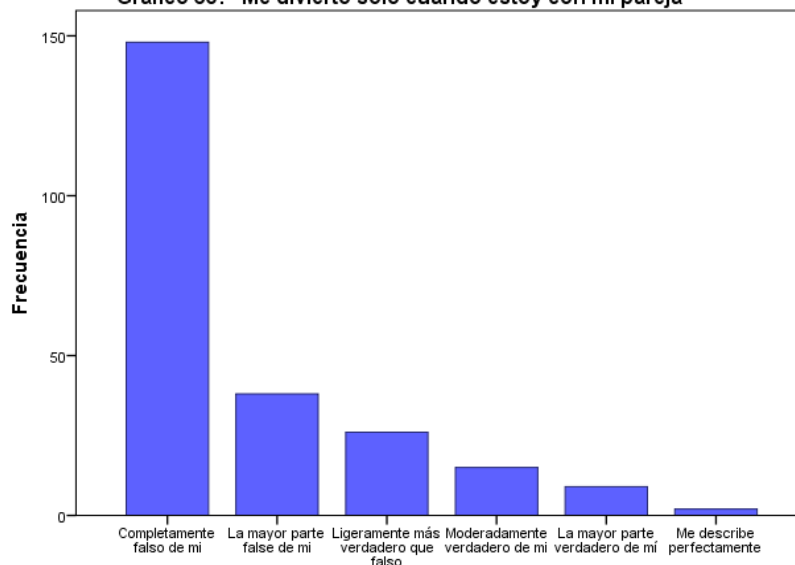
Ítem 22 “*Me alejo demasiado de los amigos cuando tengo una relación de pareja*”, un 40,3% (96 alumnos): “Completamente falso de mí” y por otro lado, sólo un 2,1% (5 alumnos): “Me describe perfectamente” (gráfico 59).

Gráfico 59: “Me alejo demasiado de los amigos cuando tengo una relación de pareja”



En el ítem 23 “*Me divierto solo cuando estoy con mi pareja*” sólo un 0,8% (2 alumnos) contestó “Me describe perfectamente”, mientras que un 62,2% (148 alumnos) eligió “Completamente falso de mí”. Vemos en el gráfico que hay una diferencia muy significativa entre las respuestas.

Gráfico 60: “Me divierto solo cuando estoy con mi pareja”

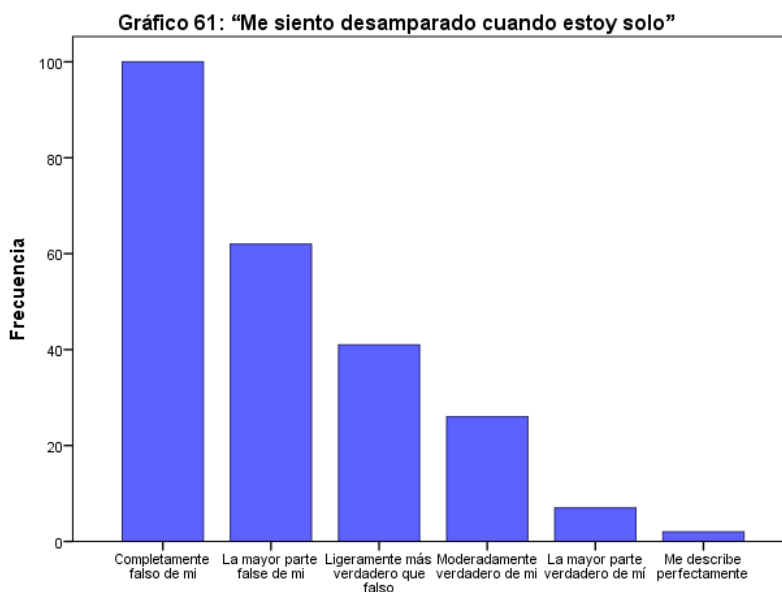


Al comprobar el conjunto de los ítems para saber quien tiene el factor “Modificaciones de planes” encontramos que un 21% (50 alumnos) de la muestra lo tiene, al igual que en el factor anterior, y que en este caso hallamos a 18 chicas y a 32 chicos.

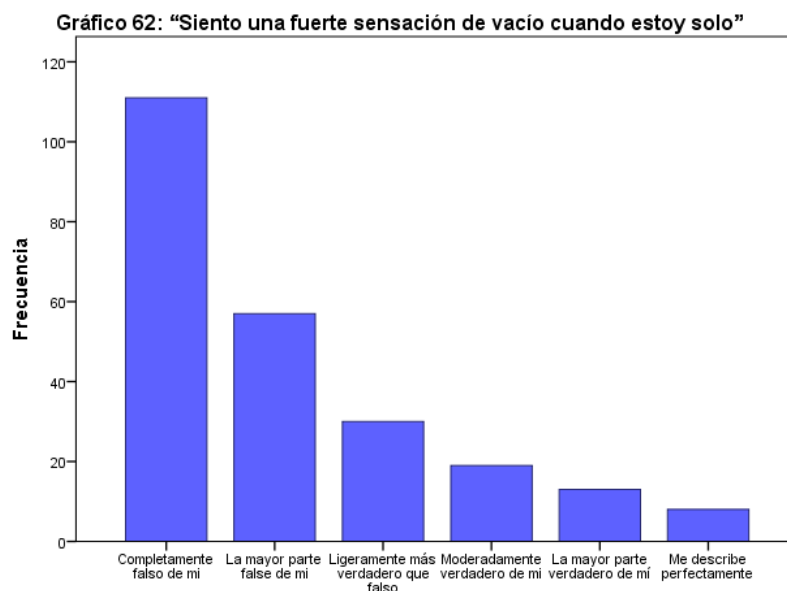
Factor 4 “Miedo a la soledad”

El cuarto factor está formado por los ítem 1, 18 y 19.

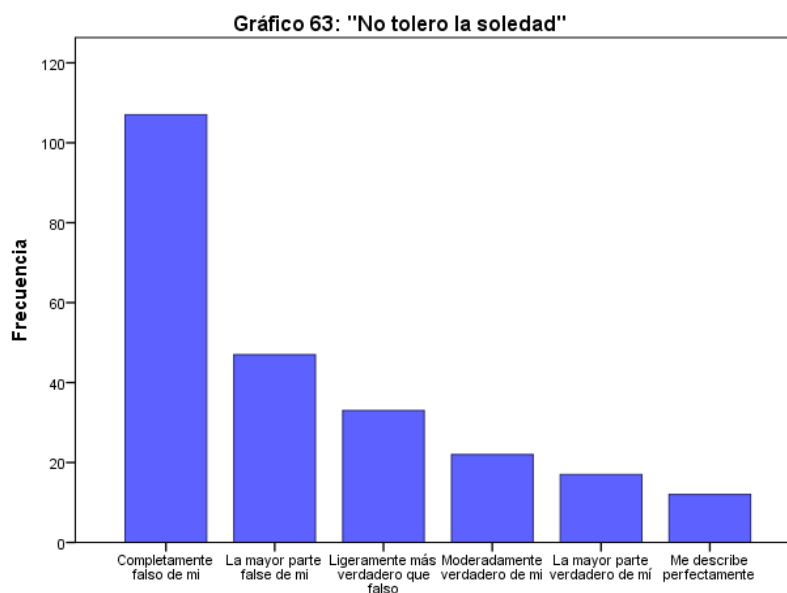
El ítem 1 “*Me siento desamparado cuando estoy solo*”, del cuestionario de dependencia emocional, en su gráfico 61 podemos observar que la mayoría, en un 42% (100 alumnos) que contestaron “Completamente falso de mí”, por lo que no se sienten desamparados cuando están solos y sólo 2 alumnos de la muestra, un 0,8% eligió “Me describe perfectamente”.



Ítem 18 “*Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo*”, en una mayoría, un 46,6% (111 alumnos) respondieron “Completamente falso de mí”, mientras que en un 3,4% (8 alumnos) eligieron “Me describe perfectamente”, lo podemos observar en el gráfico 62.



En el ítem 19 *"No tolero la soledad"*, un 5% (12 alumnos) respondió "Me describe perfectamente", y como podemos ver en el gráfico 63, por el contrario, en un mayoría, un 45% (107 alumnos) eligió "Completamente falso de mí".



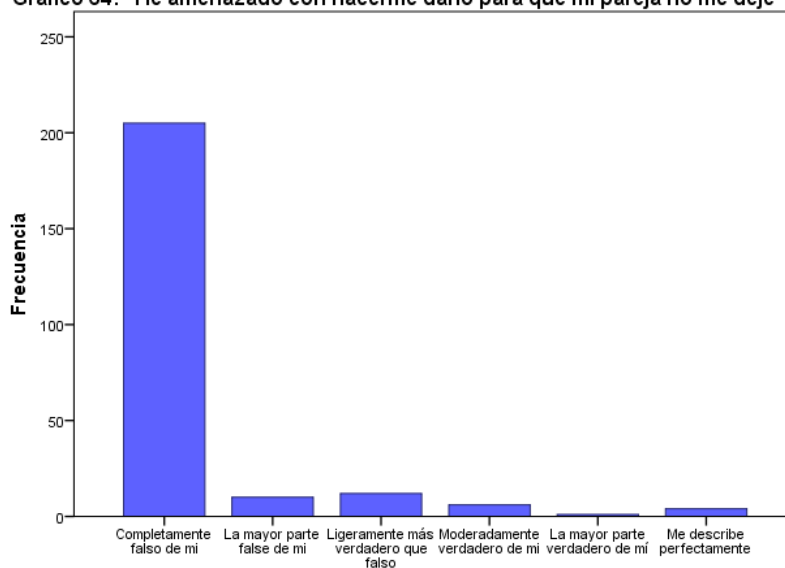
Cuando llevamos a cabo el análisis de los factores en conjunto vemos que en el factor *"Miedo a la soledad"* hay un 18,5% (44 alumnos) que tienen el factor, y podemos diferenciar a 15 chicas y 29 chicos.

Factor 5 “Expresión Límite”

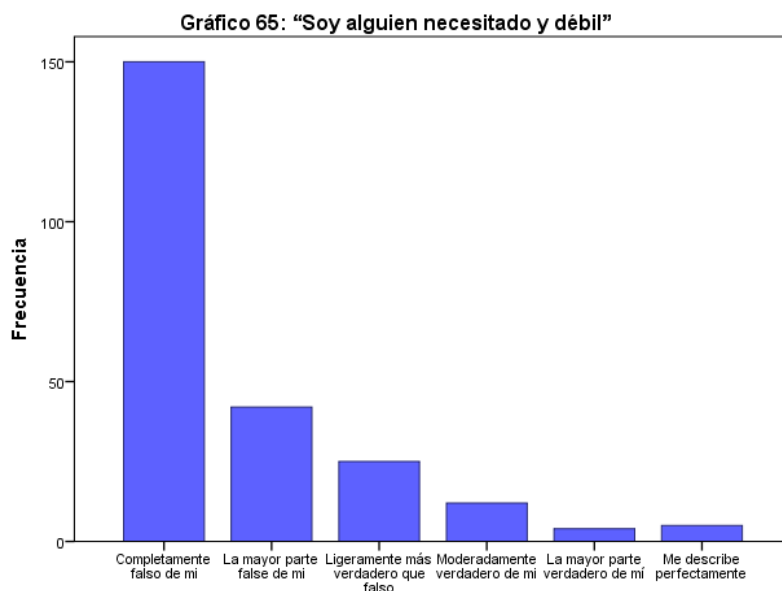
El quinto factor está formado por los ítems 9, 10 y 20, los cuales vamos a analizar los resultados obtenidos en nuestra muestra con ayuda de sus gráficos correspondientes, al igual que en los factores anteriores.

El ítem 9 “*He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje*”, en su gráfico 63 podemos ver que un 1,7% (4 alumnos) de la muestra respondieron “Me describe completamente” y como es de prever, en un mayor porcentaje de 86,1% (205 alumnos) contestó “Completamente falso de mí”.

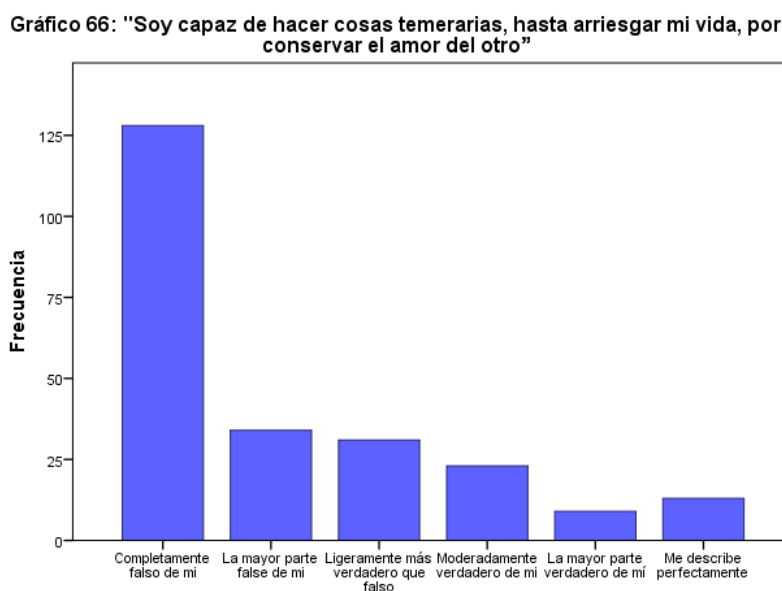
Gráfico 64: “He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje”



El ítem 10 “*Soy alguien necesitado y débil*”, la mayoría, un 63% (150 alumnos) eligieron “Completamente falso de mí”, mientras que sólo un 2,1% (5 alumnos) respondió “Me describe perfectamente”.



Ítem 20 “*Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro*”, un 5,5% (13 alumnos) contestó “Me describe perfectamente”, aún así en su mayoría, un 53,8% (128 alumnos) respondió “Completamente falso de mí”, como podemos ver en el grafico 66.

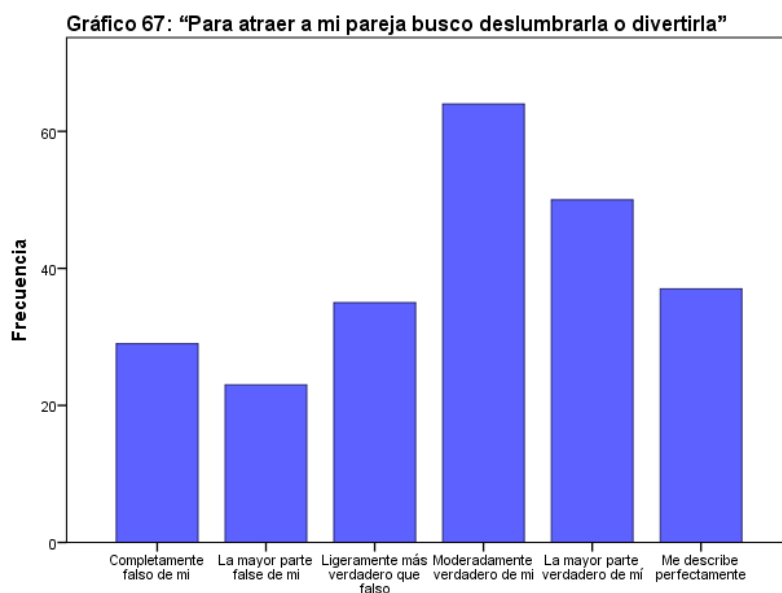


Hay un 18,1% (43 alumnos) que poseen el factor “*Expresión límite*”, el cual lo podemos separar en 13 chicas y 30 chicos.

Factor 6 “Búsqueda de atención”

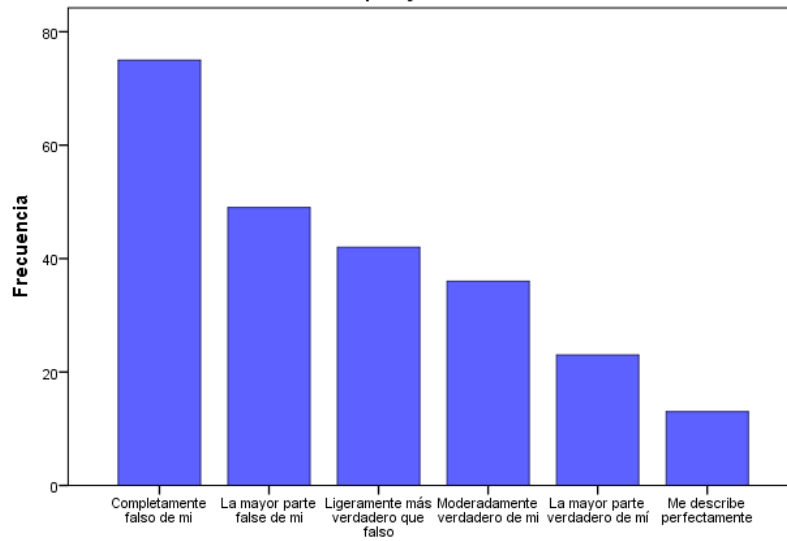
El último factor del cuestionario de Dependencia Emocional, el factor 6 está formado por los ítems 3 y 4, los cuales vamos a ver cómo afecta a la población de la muestra.

El ítem 3 “*Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla*”, en su gráfico 67 observamos que un 15,5% (37 alumnos) del total contestaron “Me describe perfectamente”, un porcentaje superior un 12,2% (29 alumnos) eligió “Completamente falso de mí”. El mayor porcentaje, un 26,9% (64 alumnos) que respondió “Moderadamente falso de mí”.



Último ítem del factor 6, ítem 4 “*Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja*”, en este caso sólo un 5,5% (13 alumnos) respondieron “Me describe perfectamente”, mientras que el 31,5% (75 alumnos) contestó “Completamente falso de mí” (grafico 68).

Gráfico 68: “Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja”



Este último factor “Búsqueda de atención” se identifica en 12,6% (30 alumnos) del total de la muestra, en el cual hay 10 chicas y 20 chicos.

A continuación, al igual que en el cuestionario anterior, vamos a analizar, a través de la prueba chi-cuadrado, si hay diferencia significativa en las respuestas de estos esquemas desadaptativos con el género, es decir, con ser chica o chico. Lo hemos llevado a cabo con todos los esquemas, pero sólo vamos a mencionar aquellos en los que sí hemos visto significancia.

- Ítem 20 “*Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro*”, en este caso hay una significación clara de $p = 0,000$, el cual vemos en la tabla nº 29, en relación con el género.

Tabla nº29: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 20

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	34,106 ^a	5	,000
Razón de verosimilitudes	35,228	5	,000
Asociación lineal por lineal	24,901	1	,000
N de casos válidos	238		

a. 2 casillas (16,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,24.

Tabla de contingencia Género * Item20

Recuento		Item20						Total
		Completamente falso de mi	La mayor parte falso de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente	
Género	mujer	89	12	14	5	2	4	126
	hombre	39	22	17	18	7	9	112
Total		128	34	31	23	9	13	238

- Ítem 23 “*Me divierto solo cuando estoy con mi pareja*”, vemos una diferencia estadísticamente significativa en función del género en la tabla nº 32 de $p = 0,001$.



Tabla nº32: Pruebas de chi-cuadrado, ítem 23

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	21,149 ^a	5	,001
Razón de verosimilitudes	22,529	5	,000
Asociación lineal por lineal	11,392	1	,001
N de casos válidos	238		

a. 4 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,94.

Tabla de contingencia Género * Item23

Recuento

	Item23						Total
	Completamente falso de mi	La mayor parte false de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente	
Género mujer	91	20	6	5	2	2	126
Género hombre	57	18	20	10	7	0	112
Total	148	38	26	15	9	2	238

Al igual que hemos realizado en el cuestionario anterior, a través de las siguientes tablas vamos a poder ver en qué medida afectan los 6 factores en los que se divide el cuestionario de dependencia emocional, tanto en alumnos que tengan dependencia como en los que no.

Tabla nº 33: Incidencia de los factores de Dependencia Emocional en alumnos con dependencia emocional (elaboración propia)

	Con Dependencia Emocional		
	Mujeres	Hombres	total
Factor 1	15	20	35
Factor 2	11	15	26
Factor 3	11	18	29
Factor 4	18	8	26
Factor 5	5	14	19
Factor 6	4	14	18
Total	128	89	217

Esta primera tabla nº 33 vemos en qué medida existen los diferentes factores en dependientes emocionales, de los cuales el que más encontramos es el factor 1 “*Ansiedad de separación*” con un total de 81,4% (35 alumnos) del 100% de dependientes, en el cual nos encontramos un porcentaje repartido en 15 chicas y 20 chicos.

En el caso del que tiene menos incidencia es el factor 6 “*Búsqueda de atención*” en un 41,9% (18 alumnos), en el que diferenciamos a sólo 4 chicas y 14 chicos. Es el factor en el que más diferencia hay en la frecuencia de incidencia entre chicas y chicos.

Tabla nº 34: Incidencia de los factores de Dependencia Emocional en alumnos con dependencia emocional (elaboración propia)

	Sin Dependencia Emocional		
	Mujeres	Hombres	total
Factor 1	7	2	9
Factor 2	18	6	24
Factor 3	7	14	21
Factor 4	7	11	18
Factor 5	8	16	24
Factor 6	6	6	12
Total	53	55	108

En la tabla nº 34 vemos la incidencia de los factores de dependencia emocional en aquellos alumnos que no son dependientes. El factor que más se repite son 2:

- Factor 2 “Expresión afectiva de la pareja”, un 12,3% (24 alumnos) del total de no dependientes de nuestra muestra, en el cual 18 son chicas y 6 son chicos.
- Factor 5 “Expresión límite”, un 12,3% (24 alumnos), de los cuales en este caso hay sólo 8 chicas y 16 chicos.

Por otro lado, el que menos incidencia tiene será el factor 1 “Ansiedad de separación” con sólo 4,6% (9 alumnos) de los no dependientes emocionales, en el cual hay 7 chicas y 2 chicos.

2. Conclusiones

La dependencia emocional ha sido entendida como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas (Castelló, 2000), que lleva a concebir la vida sólo dentro de una relación afectiva, donde el otro es considerado como la fuente de satisfacción de esas necesidades que no han sido satisfechas en las primeras etapas. Probablemente en todos nosotros esté presente un cierto nivel de dependencia emocional, de manera que muchas personas van a necesitar de otras y viceversa, el problema irá adquiriendo entidad cuando el sujeto es controlado por esa necesidad afectiva (Moral & Sirvent, 2009). Las experiencias afectivas de las primeras etapas, van a tener implicaciones en la configuración de los esquemas desadaptativos tempranos y, por consiguiente, en la dependencia emocional (Jaramillo & Hoyos, 2009).

Este estudio tiene como base responder si esta afirmación que plantean otras investigaciones y que planteamos nosotros tiene veracidad en nuestra población adolescente.

Uno de los objetivos de este estudio era dar a conocer qué esquemas desadaptativos encontrábamos en los jóvenes de nuestra muestra, para llegar a este objetivo hemos analizado factor por factor llegando a la conclusión de que todos estos esquemas afectan en mayor o menor medida a los adolescentes.

Encontramos que el esquema desadaptativo temprano que predomina en la muestra total del estudio es el de “Autosacrificio” presente en un 47,5%, es decir, en 113 de los alumnos, diferenciando a 67 chicas y 46 chicos. Se van a caracterizar, ya que, van a satisfacer de manera exagerada y voluntaria las necesidades de los demás, anteponiéndolas a las suyas (Young et al, 2003). Estas personas van a asumir conductas para evitar causar dolor a los demás, sintiéndose egoístas y culpables si lo causan y manteniendo vinculación con aquellas personas que perciben que necesitan de ellos (López et al., 2012). Junto a este esquema encontramos otros dos, “Insuficiente autocontrol” y “Entrampamiento”, con lo que estos sujetos van a presentar una autoexigencia que les impide conseguir de manera eficaz sus objetivos, a la vez que presentan una implicación y cercanía excesiva con personas significativas, como los

padres. Estos resultados sólo concuerdan con los expuestos en el estudio de Jaramillo y Hoyos (2009), en el esquema “*Insuficiente autocontrol*”.

Por otro lado, el esquema desadaptativo que menos encontramos es el factor de “*Estándares inflexibles II*” presente en un 16,4%, es decir, en 39 alumnos de los cuales 19 son chicas y 20 son chicos. Nos indica la presencia de autoexigencia y perfeccionismo, no hace referencia a ninguna consecuencia negativa, pero sabemos que en ocasiones el perfeccionismo puede limitar la consecución de un objetivo y frustrarlo. Muy de cerca también encontramos el esquema “*Abandono*”, presente en un 17,3% (41 alumnos). Estos adolescentes creen que las personas que les rodean no les ofrecerán el apoyo emocional que necesitan, expresando su temor y preocupación de ser abandonados por ellas. Hoy día se considera un factor de vulnerabilidad de diferentes trastornos psicopatológicos, entre los que destacan la depresión, la ansiedad social, los trastornos de la alimentación y el trastorno límite de la personalidad (Castrillón et al., 2005).

En cuanto al género, observamos en las chicas la aparición de un factor predominante, “*Autosacrificio*”, coincidiendo con el que predomina en el total de nuestra muestra, y con los resultados de los hallazgos de Welburn et al. (2002), donde las mujeres puntúan más alto en este esquema cognitivo. Con respecto a los chicos el factor que predominante es el de “*Insuficiente autocontrol*”, también característico de la muestra.

Por otra parte, en cuanto a los resultados de la dependencia emocional en nuestro estudio, obtuvimos que un 18,1% (43 alumnos) del total padecen dependencia emocional. Con ello analizamos cuantos chicas y chicos hay en estos 43 alumnos, por lo que decimos que hay 16 chicas y 27 chicos. Esto nos hace rebatir una idea preconcebida sobre la dependencia emocional en que las chicas están más predispuestas a padecerla, y aquí a diferencia de ello encontramos que existe un porcentaje de 4,7% superior de chicos que padecen dependencia emocional, y al igual que en el estudio de Jaramillo y Hoyos (2009) no encontramos una relación significativa entre la dependencia emocional y el género ($p=0,371$).

En los dos cuestionarios nos encontramos con diversos factores que lo dividen para poder analizarlos en profundidad, por lo que vamos a comentar los aspectos más importantes de la relación entre los dos cuestionarios a través de dichos factores.

Podemos ver que el esquema más encontrado en los alumnos con dependencia emocional es “*Autosacrificio*” presente en 60,5% (26 alumnos) de esta muestra dependiente, al igual que hemos comentado anteriormente, dichos alumnos no satisfacen sus propias necesidades, anteponiendo las de los demás a las suyas. Va a estar seguido de dos esquemas “*Insuficiente autocontrol*” y “*Derecho/Grandiosidad*”, en los que se podría hipotetizar que estos alumnos van a creer que tienen derechos por encima de los demás, intentando controlar a los otros, incluyendo una competitividad excesiva (Castrillón et al., 2005). En cuanto a los alumnos sin dependencia emocional, el esquema que más se repite es también el de “*Autosacrificio*”, el cual no podemos decir que sea igual a lo encontrado por Jaramillo & Hoyos (2009), ya que ellos encontraron el más representativo a “*Vulnerabilidad al daño y a la enfermedad*”.

Por último, comentaremos la presencia de los factores de dependencia emocional tanto en la población dependiente como en la no dependiente. En los alumnos con dependencia emocional encontramos que el factor “*Ansiedad de separación*” es el que más caracteriza a nuestra muestra, de este modo y de acuerdo con los resultados obtenidos en nuestro estudio, y en la investigación de Moral & Sirvent (2009), es que esta parte de la población va a tener un miedo excesivo a que se pueda producir la ruptura de la pareja y que va a ser indicado a través de las expresiones emocionales de la persona, contaminando el vínculo afectivo y volviéndolo vulnerable y patológico. Este factor se relaciona, según la American Psychiatric Association (2002), con un cuadro clínico en el que tendrá que ver los trastornos de la infancia, la niñez o la adolescencia. Todo ello beneficiará a provocar que se refuerce las pautas interpersonales de dependencia, ya que se aferra tanto a la pareja, que esta ansiedad surge ante el distanciamiento temporal que implica la vida cotidiana, con el que se aumenta la desconfianza del regreso de la pareja y puede llevar a la activación de pensamientos automáticos relacionados con la pérdida y la soledad (Lemos & Londoño, 2006). El factor menos característico es el de “*Búsqueda de atención*”.

En cuanto a los alumnos sin dependencia emocional los esquemas más característicos serán, “*Expresión afectiva de la pareja*” y “*Expresión límite*”, estos factores se refieren a esa necesidad de constantes expresiones afectivas por parte de su pareja y por aquellas manifestaciones límites frente a la pérdida a través de estrategias que reflejan su grado de necesidad. La “*Expresión Límite*” se relaciona con las características de una persona con trastorno límite de la personalidad (Lemos & Londoño, 2006). El menos representativo de esta muestra es el de “*Ansiedad de separación*”, que es el que más caracteriza a nuestra muestra de dependientes emocionales.

De esta forma, los hallazgos de este estudio nos permiten evidenciar cómo la ansiedad de separación y la modificación de planes son manifestaciones del esquema de “*Autosacrificio*” presente en los estudiantes con dependencia emocional. Esto los lleva a cambiar sus planes y comportamientos según los deseos de su pareja para estar más tiempo con ella y evitar la separación, por mínima que sea. A través del esquema “*Derecho/Grandiosidad*”, estas personas van a intentar controlar a la pareja, pero al no conseguirlo van a provocar un descontrol descrito por el esquema “*Insuficiente autocontrol*”, que lleva a la realización de conductas límite ante la posibilidad inminente de la ruptura (Lemos & Londoño, 2006).

Existen limitaciones en el desarrollo de este estudio, ya que sólo hemos podido acceder a una muestra pequeña en relación a la totalidad de centros de educación secundaria. Por otro lado puede haber algún sesgo en las respuestas a los dos cuestionarios, ya que en total tenían que responder a 68 afirmaciones, lo cual puede resultarles pesado.

Este equilibrio emocional se puede alcanzar mediante el aprendizaje de la inteligencia emocional. Proponemos que ya desde la etapa de infantil se haga hincapié en este aspecto. De esta manera, obtendremos en un futuro relaciones afectivas sanas y equilibradas en la adolescencia y adultez.

3. *Futuras líneas de investigación*

Cualquier trabajo de investigación va a contribuir a despejar algunas dudas sobre el tema del que trata dicho estudio, pero a la vez, nos va a generar nuevas preguntas que nos podrán llevar a nuevas vías de investigación.

En este caso, cuando íbamos realizando y descubriendo diferentes investigaciones sobre el tema, llegamos a la conclusión que es importante ampliar la muestra y no sólo centrarnos en adolescentes. Debemos sobre todo, seguir buscando las posibles conexiones de los esquemas desadaptativos tempranos en pacientes ya diagnosticados de dependencia emocional, para llegar a dar una solución a este problema a través de una buena educación en competencias emocionales.

Por otro lado, creemos que existe una incidencia de dependencia emocional con el apego, por lo que podría ser otra línea de estudio interesante y llamativa.

Para finalizar no nos podemos olvidar que los esquemas desadaptativos tempranos se relacionan con temas de ansiedad y de afectividad. Creemos que se debería seguir sobre esas líneas para ver realmente como afectan en las relaciones y en la vida cotidiana de las personas.

Por lo que hemos podido comprobar, estas líneas de investigación son prácticamente recientes. Necesitan de mucha iniciativa y trabajo aún por delante para poder encontrar respuestas a todas estas preguntas.

BIBLIOGRAFÍA



4. Bibliografía:

1. Agudelo-Vélez, D.M., Casadiegos-Garzón, C.P., Sánchez-Ortiz, D.L. (2008). Relación entre esquemas maladaptativos tempranos y características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8 (1), 87-103.
2. Alberoni, F. (2008). *Lecciones de amor: doscientas respuestas acerca del amor, el deseo, el sexo y la pasión*. Madrid: Gedisa.
3. Alcalá, V., Camacho, M., Giner, D., Giner, J., & Ibáñez, E. (2006). Afectos y género. *Psicothema*, 18(1), 143-148.
4. Beck, A. T. (1995). *Con el amor no basta*. Ediciones Altaya, SA.
5. Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
6. Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
7. Bisquerra Alzina, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia, El enfoque de la Educación Emocional*. Madrid: WK Educación.
8. Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, (10), 61-82.
9. Brenlla, M., Brizzio, A. y Carreras, A. (2009). *Actitudes hacia el amor y el apego*. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Descargado el día 3 de Diciembre de 2012 de : <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico4/4%20PSICO%20001.pdf>
10. Brody, L. (1993). On understanding gender differences in the expression of emotions: gender roles, socialization and language. En Ablon, S., Brown, D., Khantzian, E. y Mack, J. (ed.): *Human feelings: explorations in affective development and meaning*. Hillsdale NJ. Analytic Press.
11. Castelló, J. (2000). *Análisis del concepto dependencia emocional*. Descargado el día 20 de Noviembre de 2012 de: http://www.robertexto.com/archivo8/depend_emocio.htm



12. Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid, España: Alianza
13. Castrillón, D.A., Chaves, L., Ferrer, A., H Londoño, N., Maestre, K., Marín, C., & Schnitter, M. (2005). Validación del Yong Schema Questionnaire Long Form: (YSQ-L2) en población colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(3), 541-560.
14. Caycedo, C. et al. (2007). Relación entre el género y las experiencias de cortejo y actitudes hacia las relaciones románticas en adolescentes bogotanos. *Psicología desde el Caribe*, 20. De la base de datos EbscoHost2.0.
15. Cooper, V., & Pinto, B. (2011). Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *Revista AJAYU*, 6(2).
16. De la Villa Moral Jiménez, M., & Sirvent Ruiz, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 151-167.
17. Evans, D. (2002). *Emoción: la ciencia del sentimiento*. Taurus Ediciones.
18. Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud: Revista de psicología clínica y salud*, 15(2), 117-137.
19. Fernández Berrocal, P., & Ruíz Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15), 421-436.
20. Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
21. Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós SA.
22. Goleman, D. (2011). ¿Qué hace a un líder? *Harvard Business Review*, 89 (11), 42-50.
23. Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual review of psychology*, 60, 1.

24. Jaramillo, C. J., & Hoyos, M. L. (2009). Esquemas Desadaptativos Tempranos en estudiantes universitarios con Dependencia Emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(2), 8.
25. Jiménez, M., de la Villa, M., Sirvent Ruiz, C., & Blanco Zamora, P. (2012). *Autoengaño en adictos y dependientes emocionales*. Comunicación presentada en el XIII Congreso Virtual de Psiquiatría.com
26. Kusnetzoff, J. (2000). Teoría triangular del amor de Sternberg. Descargado el día 13 de Febrero de 2013 de <http://www.e-sexologia.com/conferencias/confe7.htm>
27. Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46 (8), 819.
28. Leal, A. (2007). *Nuevos tiempos, viejas preguntas sobre el amor: un estudio con adolescentes*. Universidad Autónoma de Barcelona. Descargado el día 13 de Febrero de 2013 de <http://www.uned.ac.cr/sep/recursos/documents/NuevosTiemposViejasPreguntas sobreelAmor-AuroraLeal.pdf>
29. Lemos Hoyos, M., & Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9 (2), 127-140.
30. López Pell, F. A., Rondón, J. M., Alfano, S. M. & Cellerino, C. (2012). Relaciones entre esquemas tempranos inadaptados y afectividad positiva y negativa. *Ciencias Psicológicas VI* (2), 149-173
31. Lynch, T. R., Robins, C. J. & Morse, J. Q. (2001). Couple functioning in depression: the roles of sociotropy and autonomy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 93-103.
32. Martínez Benlloch, I., Bonilla Campos, A., Gómez Sánchez, L., & Bayot, A. (2008). Identidad de género y afectividad en la adolescencia: asimetrías relacionales y violencia simbólica. *Anuario de psicología*, 39(1), 109-118.
33. Massa López, J. E., Pat Escalante, Y. M., Keb Fonseca, R. A., Canto Santana, M. V., & Chan Carvajal, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3).

34. May, D. (2000). *Codependencia: la dependencia controladora; la dependencia sumisa*. Bilbao: Descleé De Brouwer SA.
35. Millon, T., & Davis, R. (1998). *Trastornos de la personalidad: Más allá del DSM-IV*. Masson.
36. Moral Jiménez, M.D.L.V., & Sirvent Ruiz, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240.
37. Moral, M.V., Sirvent, C., Palacios, L., & Blanco, P. (2005, March). Codependencia: delimitación conceptual y análisis de las diferencias intergénero en codependientes y población general. Comunicación presentada en *X Congreso de la Sociedad Española de Toxicomanías* (pp. 2-5).
38. Moral, M.V. (2006). Epidemiología y evaluación de las dependencias afectivas: Acerca de una interpretación psicosociológica del placer voluptuoso de Artemisa. Ponencia presentada al *I Encuentro Profesional de Dependencias Sentimentales o Afectivas*. Libro de resúmenes (pp. 8-15). 20 de Enero, 2006. Madrid.
39. Moral, M.V. y Sirvent, C. (2008). Bidependencia como coadición: Perfil diferencial con adictos según los criterios del TDS-100. *9º Congreso Virtual de Psiquiatría*, 1-29 de febrero.
40. Retana, B y Sánchez, R. (2005). *Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes*. Universidad Veracruzana. Xalapa, México. Descargado el día 13 de Febrero de 2013 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/292/29210109.pdf>.
41. Riso, W. (2008). *¿Amar o Depender?* Barcelona: Norma SA Editorial.
42. Salvador Ferrer, C.M. (2010). *Análisis transcultural de la inteligencia emocional*. Universidad de Almería.
43. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990) Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185 – 211.
44. Salovey, P., y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.
45. Sangrador, J. L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5 (1), 181-196



46. Sannuti, A. (2006). La dependencia emocional. *Criterio*. Descargado el día 10 de Diciembre de 2012 de: <http://www.revistacriterio.com.ar/2006/04/page/2/>.
47. Sanz de Acedo Lizarraga, M.L. (2012). *Psicología. Individuo y Medio Social*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
48. Schaeffer, B. (1998). *¿Es Amor o es adicción?*. Barcelona: Apóstrofe.
49. Simon, R.W. y Nath, L.E. (2004). Gender and emotion in the United States: do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior? *The American Journal of Sociology*, 109 (5), 1.137-1.177.
50. Sirvent, C. (2000). *Las dependencias relacionales: dependencia emocional, codependencia y bidependencia*. Comunicación presentada en el I Symposium Nacional de Adicción en la Mujer. Madrid.
51. Sirvent, C., & Villa Moral, M. (2007). La dependencia sentimental o afectiva. Comunicación presentada en el 8º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis.
52. Sternberg, R.J. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós Iberica.
53. Tannen, D. (1993). *Gender and conversational interaction* New York: Oxford University Press.
54. Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., & Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (4), 519-530.
55. Young, J. E., y Klosko, J. (1994). *Reinventing your life*. New York, NY: Plume.
56. Young, J. (1999). *Cognitive Therapy for personality disorders: A Schema-focused approach* (3ª ed.). Sarasota, Florida: Professional Resource Press.
57. Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.



ANEXO



Cuestionario

Instrucciones:

El propósito de este cuestionario es conocer cómo te ves a ti mismo/a. Por ello, lee bien los enunciados y elige la respuesta que más te identifique con cada uno.

Esto no es un examen, no hay respuestas correctas o incorrectas.

Dado que el cuestionario es anónimo, te pedimos por favor que seas sincero/a en tus respuestas.

Si no comprendes alguna palabra pide ayuda a la persona encargada.

Datos personales:

Edad:

Género:

País donde nació:

País donde nació mi padre:

País donde nació mi madre:

Tengo pareja actualmente: Sí o No

He tenido pareja: Sí o No

Nombre del centro:

Curso:

Religión:

Padre en paro: Sí No

Madre en paro: Sí No

Tengo alguna enfermedad, ¿Cuál? _____

Elige el número que mejor te describa según la siguiente escala:

1 Completamente falso de mí	2 La mayor parte falso de mí	3 Ligeramente más verdadero que falso	4 Moderadamente verdadero de mí	5 La mayor parte verdadero de mí	6 Me describe perfectamente
-----------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------	--	-----------------------------------

Ejemplo:

1. Pienso que mi vida es interesante.

En esta afirmación elegiremos 1 si crees que tu vida es muy aburrida y no te identificas con el enunciado, y por el contrario si te identificas con él elegiremos el 6. La puntuación del 2 al 5 irá en función de cómo de interesante ves tu vida.

1. Las personas no han estado ahí para satisfacer mis necesidades emocionales.	1 2 3 4 5 6
2. Por mucho tiempo de mi vida, no he tenido a nadie que quisiera estar estrechamente ligado a mí, y compartir mucho tiempo conmigo.	1 2 3 4 5 6
3. La mayor parte del tiempo no he tenido a nadie que realmente me escuche, me comprenda o esté sintonizado con mis verdaderas necesidades y sentimientos.	1 2 3 4 5 6
4. Rara vez he tenido una persona fuerte que me brinde consejos sabios o dirección cuando no estoy seguro de qué hacer.	1 2 3 4 5 6
5. Me preocupa que las personas a quienes me siento cercano me dejen o me abandonen.	1 2 3 4 5 6
6. Cuando siento que alguien que me importa está tratando de alejarse de mí, me desespero.	1 2 3 4 5 6
7. Me aflijo cuando alguien me deja solo(a), aún por un corto período de tiempo	1 2 3 4 5 6
8. No puedo contar con que las personas que me apoyan estén presentes en forma consistente	1 2 3 4 5 6
9. Me preocupa muchísimo que las personas a quienes quiero encuentren a alguien más a quien prefieran, y me dejen.	1 2 3 4 5 6
10. Necesito tanto a las otras personas que me preocupo acerca de la posibilidad de perderlas.	1 2 3 4 5 6
11. Me siento tan indefenso(a) si no tengo personas que me protejan, que me preocupa mucho perderlas.	1 2 3 4 5 6
12. Si alguien se comporta muy amable conmigo, asumo que esa persona debe estar buscando algo.	1 2 3 4 5 6
13. Me da una gran dificultad confiar en la gente.	1 2 3 4 5 6
14. Sospecho mucho de las intenciones de las otras personas.	1 2 3 4 5 6
15. Las otras personas muy rara vez son honestas; generalmente no son lo que parecen.	1 2 3 4 5 6
16. Usualmente estoy en la búsqueda de las verdaderas intenciones de los demás.	1 2 3 4 5 6
17. Me preocupa volverme un indigente.	1 2 3 4 5 6
18. Me preocupa ser atacado	1 2 3 4 5 6

19. Siento que debo tener mucho cuidado con el dinero porque de otra manera podría terminar sin nada, en la ruina.	1 2 3 4 5 6
20. Me preocupa perder todo mi dinero y volverme indigente.	1 2 3 4 5 6
21. Mis padres y yo tendemos a involucrarnos demasiado en la vida y problemas de cada uno.	1 2 3 4 5 6
22. Es muy difícil tanto para mis padres como para mí, callar detalles íntimos sin sentirnos traicionados o culpables.	1 2 3 4 5 6
23. Le doy más a los demás de lo que recibo a cambio	1 2 3 4 5 6
24. Usualmente soy el (la) que termino cuidando a las personas a quienes tengo cerca	1 2 3 4 5 6
25. No importa que tan ocupado(a) esté, siempre puedo encontrar tiempo para otros.	1 2 3 4 5 6
26. Siempre he sido quien escucha los problemas de todo el mundo	1 2 3 4 5 6
27. Me da vergüenza expresar mis sentimientos a otros	1 2 3 4 5 6
28. Me es difícil ser cálido y espontáneo.	1 2 3 4 5 6
29. Me controlo tanto, que los demás creen que no tengo emociones.	1 2 3 4 5 6
30. Me esfuerzo por mantener casi todo en perfecto orden.	1 2 3 4 5 6
31. Tengo que parecer lo mejor la mayoría del tiempo.	1 2 3 4 5 6
32. Trato de hacer lo mejor. No puedo conformarme con lo “suficientemente bueno”.	1 2 3 4 5 6
33. Mis relaciones interpersonales sufren porque yo me exijo mucho.	1 2 3 4 5 6
34. Mi salud está afectada porque me presiono demasiado para hacer las cosas bien	1 2 3 4 5 6
35. Con frecuencia sacrifico placer y felicidad por alcanzar mis propios estándares	1 2 3 4 5 6
36. Cuando cometo errores, me merezco fuertes críticas.	1 2 3 4 5 6
37. Tengo la sensación de que lo que ofrezco es de mayor valor que las contribuciones de los demás.	1 2 3 4 5 6
38. Usualmente pongo mis propias necesidades por encima de las de otras personas	1 2 3 4 5 6
39. Con frecuencia siento que estoy tan involucrado(a) en mis propias prioridades, que no tengo tiempo para dar a los amigos o a la familia.	1 2 3 4 5 6
40. Parece que no puedo disciplinarme a mí mismo para completar tareas rutinarias o aburridas.	1 2 3 4 5 6
41. Si no consigo una meta, me frustró fácilmente y la abandono.	1 2 3 4 5 6



42. Es para mí muy difícil sacrificar una satisfacción inmediata para alcanzar una meta a largo plazo.	1 2 3 4 5 6
43. Cuando las tareas se vuelven difíciles, normalmente no puedo perseverar para completarlas.	1 2 3 4 5 6
44. No me puedo concentrar en nada por demasiado tiempo.	1 2 3 4 5 6
45. No me puedo forzar a hacer las cosas que no disfruto, aun cuando yo sé que son por mi bien.	1 2 3 4 5 6

A continuación vamos a realizarte preguntas para poder conocer cómo ves tú relación con tu pareja, si la has tenido ó en un supuesto que la tuvieras. Por ello, lee bien los enunciados y elige la respuesta que te identifique con cada uno, al igual que en las preguntas anteriores, no es ningún examen, si tienes dudas consulta a la responsable.

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

