

## En búsqueda de un tratamiento para la dependencia emocional en la pareja

Jaime Sebastián F. Galán Jiménez<sup>17</sup>  
y Daniel Armando Villalobos Mesa<sup>18</sup>

*Universidad Autónoma de San Luis Potosí*

### Resumen

La dependencia emocional es una necesidad afectiva extrema hacia la pareja, con manifestaciones de devaluación, control y temor a la pérdida; se resalta en ella el deseo de protección y cuidado, incapacidad para terminar la relación, aislamiento en las relaciones sociales, culpa, sacrificio y renuncia a las propias necesidades. Se realizó una revisión sistemática con la base del CONRICyT, en inglés y en español, con las palabras “dependencia emocional” y “tratamiento” entre 2013 y 2017. Se encontraron 27 y 143 resultados respectivamente, con un total de 170 artículos que mencionaban el término. La finalidad era la investigación de modelos de tratamiento para la dependencia emocional y, de ser posible, la generación de un meta análisis. Posteriormente, se realizó una búsqueda intencional desde google. Ningún documento revisado mencionó algún tratamiento específico o con base científica para la dependencia emocional.

**Palabras clave:** Dependencia emocional, tratamiento, revisión sistemática, violencia de pareja, psicopatología.

<sup>17</sup> Investigador de tiempo completo de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí psic.sebastiangalan@gmail.com

<sup>18</sup> Estudiante de licenciatura en la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí esta investigación se realizó durante el Verano de la Ciencia de la UASLP armandovillalobospsic@gmail.com

## Abstract

Emotional dependency is the extreme emotional necessity for the couple, it involves manifestations of devaluation, control and fear of loss; It emphasizes desires of protection and care, inability to end the relationship, isolation in social relations, guilt, sacrifice and resignation of own needs. A systematic review was performed with the CONRICyT base, in English and Spanish, using the words "Emotional dependency" and "Treatment" from 2013 to 2017. We found 27 and 143 results respectively, with a total of 170 articles mentioning the term, however, the purpose was to investigate models of treatment for emotional dependency and, if it was possible, the generation of a meta-analysis. Later, an intentional search was carried out from google data base. No document reviewed mentioned any specific or scientific based treatment for emotional dependence.

**Key words:** Emotional dependency; Treatment; Systematic review; Psychopathology; Couple violence.

## Introducción

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la actualidad en el tratamiento de la dependencia emocional, así como los elementos constitutivos de las propuestas de intervención publicadas en revistas científicas, para conformar una conclusión y, de ser posible, un meta análisis sobre la efectividad de dichos tratamientos.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015) afirma que, en 2011, 63% de las mujeres vivió algún tipo de violencia, en Chihuahua hasta el 80%; asimismo, casi el 50%

(47%) ha vivido violencia proveniente de su relación afectiva y, entre 2013 y 2014, diariamente se asesinó a una mujer en el país. Estos alarmantes datos hacen imprescindible el estudio del fenómeno de la dependencia emocional y la naturaleza de las relaciones.

Jesús Aiquipa (2012) cita a Sirvent y Moral (2007) quienes afirman que el 49.3% de la población española es dependiente emocional, con mayor incidencia en las mujeres. Castelló (2005) afirma que la dependencia emocional es resultado del miedo al abandono, de pensamientos obsesivos con respecto a la pareja y conductas de sumisión,

siendo estos los pilares que le dan sustento. Ocurre cuando hay una necesidad extrema de estar con el otro, superando al deseo de elegir a alguien más por voluntad, una necesidad que se sobrepone al afecto. Identifica cuatro factores causales de la dependencia emocional: carencias afectivas tempranas, autoestima vinculada a fuentes externas, elementos culturales y biológicos. A su vez, añade que el fenómeno se encuentra poco abordado, por lo cual, es necesaria una sistematización de un tratamiento.

## Dependencia emocional

Aiquipa (2015) considera que la dependencia emocional no sólo ocurre hacia la pareja, y se trata de una disfunción como rasgo de personalidad, en la cual existe una necesidad extrema de una persona hacia otra. La persona afectada puede manifestar: sumisión, necesidad, temor a que la relación se termine, entre otras características. Aiquipa (2015) diseñó un instrumento que mide: miedo a la ruptura, a la intolerancia, la soledad, dar prioridad a la pareja, necesidad de acceso a la pareja, deseo de exclusividad, subordinación, sumisión, y, por último, deseo de control y dominio.

Beltrán-Morillas, Exposito y Valor-Sebura (2015) consideran que la dependencia emocional se relaciona con la necesidad de aprobación, así como la necesidad de atención o cercanía, ya que muchas veces la persona dependiente (casi siempre de sexo femenino) se culpa a sí misma para evitar situaciones conflictivas con la pareja, ya que le otorga vital importancia para la conformación de su identidad y autoestima. Desde González-Jiménez y Hernández-Romera (2014) también se habla del temor a la soledad, a la separación, la necesidad de reiteración, la desconfianza e inestabilidad, el abandono de los propios planes, acciones extremas como las autolesiones, entre otras.

Espíritu (2015) define la dependencia emocional como: "la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja". Lo cual considera que proviene de patrones adquiridos durante la niñez y que se puede apreciar en el sometimiento y búsqueda de llenar expectativas de la pareja por temor a perderle. Por su parte, Villegas y Sánchez (2013) añaden a lo expuesto anteriormente la necesidad de protección y cuidado, sensación de incapacidad de terminar la relación, así como un claro aislamiento de otras relaciones sociales. Barraca (2015) afirma que se encuentra implícito

en la socialización del rol femenino la culpa, el sacrificio y la renuncia hacia las propias necesidades.

Moriana (2015) encuentra en la dependencia emocional una necesidad afectiva, con elementos devaluativos y de desconfianza, relacionados con el sistema patriarcal, elementos de control y devaluación que coartan la autonomía de las personas inmersas en este tipo de relaciones.

Noriega (2011) aborda la codependencia (no precisamente dependencia emocional, pero por ser una aportación mexicana se destaca) la cual define como: "problema de relación dependiente de la pareja, caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la persona se enfoca en atender las necesidades de su pareja y de otros, sin tomar en cuenta las propias; se asocia con un mecanismo de negación, desarrollo incompleto de la identidad, represión emocional y orientación rescatadora hacia los demás" (pp. 91-92). Cabe destacar que la codependencia implica que una de las personas que se encuentra en la pareja consume sustancias y ha sido mucho más abordada. Sin embargo, se consideró un antecedente por su cercanía con el fenómeno.

La dependencia emocional se define como "un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas" (Castelló, 2012, p.17). En una relación de dependencia se es capaz de renunciar a la propia vida.

Por último, uno de los más citados trabajos y de los pocos que proponen un tratamiento de la dependencia emocional es del de Castelló (2005) quien aporta un modelo integrador (poco descrito), tomando en cuenta distintas dimensiones: biológica, psicodinámica, interpersonal, afectiva, cognitiva y conductual. Resalta la dimensión psicodinámica, interpersonal y afectiva como la más significativa. Desde la dimensión psicodinámica propone hacer una revisión en las carencias afectivas del paciente, así como posibles vinculaciones con personas hostiles y en las fuentes externas que fundamentan la autoestima del dependiente emocional. Para ello se hace un sondeo en su biografía, estudiando las relaciones de pareja del paciente y el desarrollo que éstas han tenido. El autor comenta que se presentan ocasionalmente tres mecanismos de defensa: la negación, la evitación y el bloqueo afectivo. Dentro de la dimensión interpersonal, se analizan las formas de vinculación. En la relación de pareja se busca un equilibrio o, en caso de ruptura, la reestructu-

ración del paciente y la reestructuración de sus relaciones. En la dimensión afectiva, se trabaja con la autoestima la cual se basa en elementos externos.

## Método

Se realizó una búsqueda de documentos en español en la base de datos del Consorcio Nacional de Recursos de Información Científica y Tecnológica (Conricyt), las palabras para realizar la búsqueda fueron “dependencia emocional” y “tratamiento”, solicitando como condición que se contase con el texto completo. Dicha búsqueda se realizó en documentos comprendidos a partir del año 2013 hasta el 2017. Contemplando todas las disciplinas: Bienestar y trabajo social, Ciencias sociales, Economía, Educación, Estudios sobre la mujer, Medicina, Parapsicología y ciencias ocultas; Periodismo y comunicación; Psicología, Salud pública, y Sociología e Historia social. Además de tomar en cuenta los siguientes tipos de contenido: artículo de revista, artículo de prensa, disertación, actas de conferencia, artículos de prensa, boletines informativos y libros (reseñas y capítulos).

Posteriormente, se realizó una búsqueda de documentos en inglés, de igual manera, en la base de datos del Consorcio Nacional de Recursos de Información Científica y Tecnológica ‘Conricyt’. Con las palabras “*Emotional dependency*” AND “*Treatment*” solicitando nuevamente el texto completo. La búsqueda se realizó en los mismos años y en las mismas disciplinas y criterios.

## Resultados

En la búsqueda realizada en español se obtuvieron 27 resultados, de los cuales, tres documentos hacen referencia a la dependencia emocional, sin embargo, ningún documento habla de algún tipo de tratamiento.

Sobre violencia de género se encuentran cinco artículos, tres sobre dependencia emocional hacia sustancias, de igual forma sobre parentalidad; tres acerca de estudio de las emociones, dos hablan desde la perspectiva de género. Se encontró un artículo por cada uno de los siguientes temas: conflictos de pareja, tratamientos médicos, dependencia afectiva, estilos de noviazgo, salud. Cabe mencionar que tres artículos se repitieron dentro de los resultados (Ver figura 1).

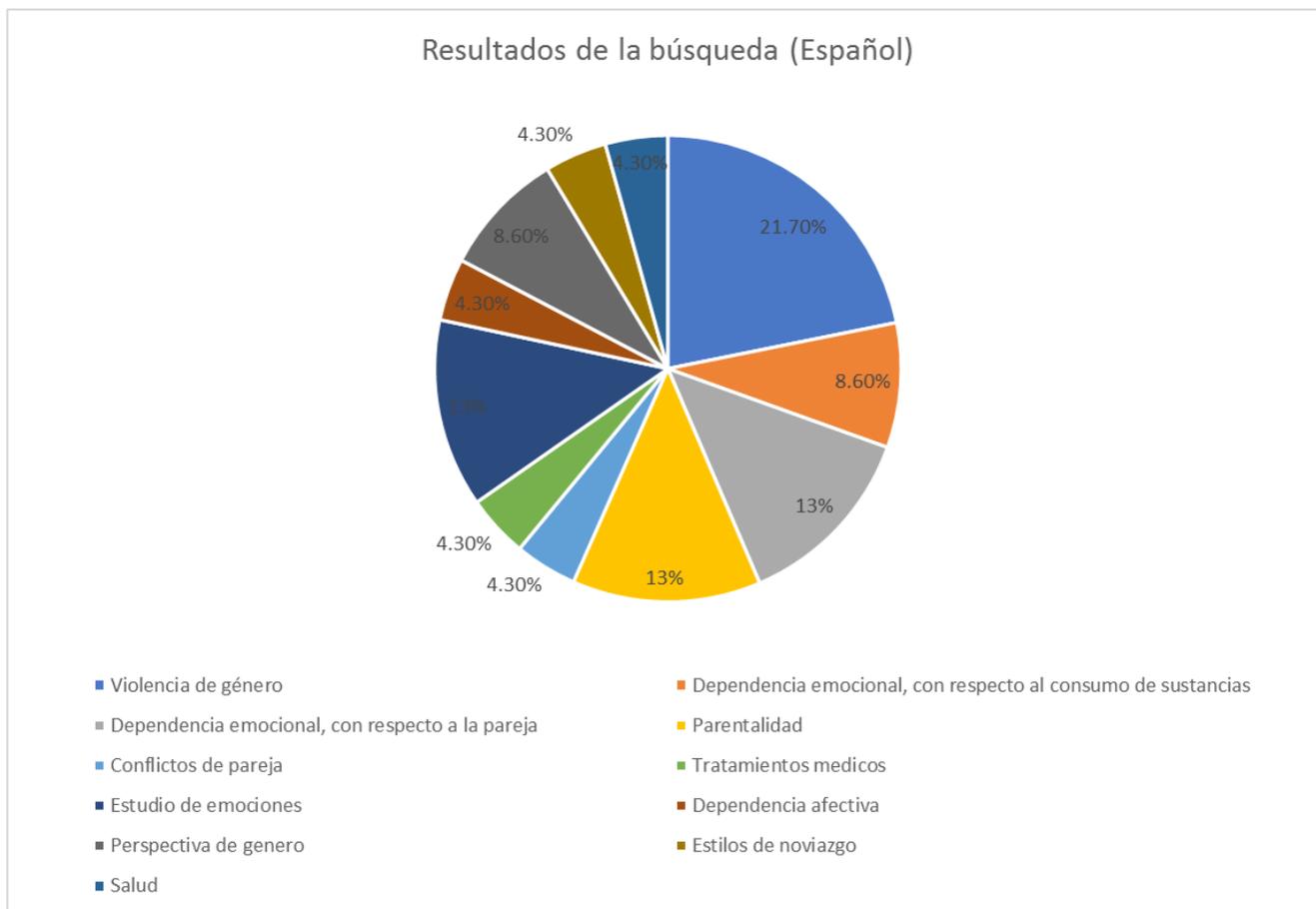


Figura 1. Distribución de los resultados obtenidos en la búsqueda en español por porcentajes

En la búsqueda efectuada en inglés se obtuvieron 143 resultados de los cuales 22 documentos se repetían. De los 121 resultados distintos, solo tres documentos hacen referencia a la dependencia emocional. No obstante, ninguno habla sobre intervención o tratamiento.

Los demás documentos se clasificaron en los siguientes temas: seis documentos hablan de dependencia interpersonal, 20 más hacen referencia a violencia doméstica y de pareja, dos hablan de estudios de cultura, 10 de estudios de grupos y estudios sociales, cuatro de psiquiatría, cinco de dependencia emocional a sustancias y a estudios de abuso de sustancias, ocho de estudios y tratamientos médicos, 15 de tratamientos y estudios psicológicos (que no hacen referencia a

dependencia emocional, sino a otros fenómenos); 11 de estudios y tratamientos de pareja, 11 de estudios de familia, seis de inteligencia emocional, uno de intervenciones educativas, tres de

legislaciones, políticas y estudios legales; dos de estudios éticos y ocho de estudios de género (Ver figura 2).



Figura 2. Distribución de los resultados obtenidos en la búsqueda en inglés por porcentajes.

Únicamente se encontraron cuatro resultados específicos (no repetidos) sobre dependencia emocional, el primero “La metodología feminista en los estudios de la “Dependencia emocional. Sesgos y repercusiones en el ámbito científico”, una tesis cuya autora es Kemberly García (2013), hace referencia a la metodología feminista y a la relación entre este modelo y la dependencia emocional, determinando que se presentan sesgos de género vinculados con la dependencia emocional. La autora cita, para la definición de dependencia

emocional en su trabajo, a Castelló (2005) quien ya ha sido citado, como esa necesidad extrema de ser amado. La autora describe la definición del trastorno dependiente de la personalidad según DSM-IV y CIE-10, realiza una revisión, sin embargo no hace mención de un tratamiento. Posteriormente, se presenta el trabajo de Siabato y Salamanca (2015), quienes en su artículo, “Factores asociados a ideación suicida en universitarios”, relacionan la dependencia emocional con la ideación suicida, en una universidad de Colombia.

Tal conclusión fue determinada con la aplicación del Cuestionario de dependencia emocional (CDE), junto con el Inventario de ideación suicida positiva y negativa (PANSI), la Escala de autoevaluación para la depresión (SDS), la Escala de impulsividad de Barratt (BIS), el Cuestionario de dependencia emocional (CDE), la Escala de eventos vitales estresantes (EEVA). Concluyeron que existía una relación significativa entre la ideación suicida y la dependencia emocional. Sin embargo, no hacen alusión a tratamiento alguno.

En la investigación "Barreras para escapar de la violencia de género: la mirada de las profesionales de los centros de protección de mujeres", realizado por Moriana (2015) se aborda la problemática que sufren las mujeres en Valencia, España, que forman parte del centro de protección de mujeres en dicha localidad. Entre los hallazgos se reportan factores externos e internos, los primeros de índole social, mientras que los segundos hacen referencia a la violencia y a fenómenos emocionales. En este artículo se destaca que los hombres son quienes, bajo el supuesto de la protección, terminan subordinado a la mujer. Se define la dependencia emocional como "la necesidad afectiva que sienten las mujeres de sus parejas, unida a la desconfianza

que presentan en sus potencialidades y posibilidades" (Moriana, 2015, p. 98), pero tampoco en él se presenta un propuesta de tratamiento.

El artículo de Xiaojun, Quifan, Ying, Luo & Liu (2015), "Modelos de discriminación latente para la detección social de emociones en personas con dependencia emocional", trabaja no con la dependencia emocional en la pareja sino con la interdependencia entre las emociones evocadas por distintos estímulos. Por último, Petruccelli et. al. (2014) en su artículo "Un estudio exploratorio sobre la dependencia afectiva y la agresión", presentan la correlación entre la dependencia emocional y la agresión proactiva y reactiva, concluyendo que existe una significativa relación entre dependencia emocional y agresión proactiva. Por lo que se determina que los dependientes emocionales son más agresivos y pretenden controlar a sus parejas, además, tal comportamiento violento sustenta la autoestima y la identidad el agresor. Sin embargo, tampoco presenta propuesta de tratamiento.

Debido a que no se encontró tratamiento, se procedió a una búsqueda intencionada en Google y se encontró una tesis llamada "Dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos", realizada por Ruiz (2013) en la

cual propone un esquema de tratamiento desde la terapia breve centrada en soluciones y desde la terapia cognitivo conductual. Determina los objetivos mediante la "pregunta milagro", tareas terapéuticas, y alentar a la paciente a tomar decisiones por sí misma y reflexionar sobre los beneficios de terminar o continuar la relación de pareja; además de rescatar los recursos personales de la paciente. Sin embargo, no intervino desde técnicas cognitivo-conductuales. La autora reporta en su trabajo que ambas pacientes abandonaron el tratamiento. Este fue, además del de Castelló (2005), a quien cita la autora, uno de los pocos trabajos de corte científico o con cierto rigor académico encontrado.

## Discusión

La dependencia emocional se encuentra más reportada en textos científicos relacionados a la violencia de género, doméstica y de pareja, esto coincide con lo propuesto por Moriana (2015), quien asocia al patriarcado la dependencia emocional.

Noriega (2011) ahonda en el fenómeno de la codependencia que ha sido más investigado en la literatura científica y académica. Sin embargo, el fenómeno de la dependencia emocional se dis-

tingue por no poder atribuir las causas del conflicto relacional a una sustancia, sino directamente a la persona con quien se ha vinculado la persona en conflicto. Por tanto, las implicaciones prácticas y teóricas se vuelven una tarea a indagar, para que, con elementos como los propuestos como Aiquipa (2015), sea posible e imprescindible iniciar la investigación al respecto.

En los artículos encontrados en la revisión sistemática no se encontró tratamiento para la dependencia emocional con rigor científico, pero si la asociación del fenómeno al riesgo suicida, la violencia e inestabilidad, y la necesidad de la persona dependiente de ejercer una agresión proactiva.

Por otro lado, en aquellos artículos detectados de forma intencional, sí se logró identificar algunas propuestas (sin evidencia empírica) desde el abordaje desde el enfoque en soluciones (Ruiz, 2013), quien trabajó con técnicas de la pregunta milagro y otra tareas terapéuticas con pacientes que no llegaron a término de tratamiento. Lo cual podría implicar que quizá el abordaje no fue el idóneo. Y el de Castelló (2005), quien tampoco presenta evidencia empírica y habla de un abordaje biológico, psicodinámico, interpersonal, afectivo y conductual, en el cual sugiere revisar las carencias afectivas.

tivas y las relaciones interpersonales. Así como atender a los mecanismos de negación, evitación y bloqueo afectivo. Y, por último, reestructurar las relaciones interpersonales o de pareja y trabajar con la autoestima de la persona.

## Conclusión

La dependencia emocional se refiere a una necesidad extrema de ser necesitada por una pareja, como un patrón aprendido desde la infancia y muchas veces relacionado con los roles femeninos tradicionales provenientes del sistema patriarcal; acompañados de culpa, sumisión, sacrificio, renuncia a las necesidades, necesidad de aprobación, temor a la soledad y una relación inestable con tratos intermitentes positivos y negativos, caracterizados por control y dominio, inestabilidad, devaluación y desconfianza.

La revisión sistemática permitió identificar la pertinencia y necesidad del desarrollo de un tratamiento específico para la dependencia emocional. A su vez, hizo notar que los elementos que se han encontrado como tratamientos (de forma intencional) permiten únicamente introducir al tratamiento. Hace falta recabar desde distintos autores, expertos y otros elementos de formación

científica y académica para conformar un tratamiento válido y confiable para la dependencia emocional.

El estudio cuenta como limitación el hecho de que sólo trabajó del 2013 a la fecha, con una sola base de datos y en sólo dos idiomas. Sin embargo, en búsquedas intencionales se ha encontrado más información pero no un modelo empírico de intervención. Debido a que clínicas y terapeutas ofertan tratamientos y se trata de un fenómeno social que se sospecha en aumento, resulta de gran importancia para la psicología realizar un abordaje sólido que permita identificar técnicas, herramientas y elementos de intervención para la dependencia emocional.

## Referencias

- Amor, P., Corral, P. y Echeburúa, E., (2002) Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. *Acción psicológica*, 2, 135-150.
- Aiquipa, J. J. (2015) Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología* 33 (2), 412 - 437.
- Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional - IDE. *Revista IIPSI*. 15(1), 133-145.

- Barraca, J. (2015) Una forma de dependencia emocional: El "síndrome de fortunata". *Papeles del Psicólogo*. 36 (2), 145-152.
- Beltrán-Morilla, A., Exposito, F., y Valor-Segura, I. (2015). El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales. *Psychosocial Intervention* 24, 71-78.
- Castelló, J. (2005) *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid, España. Alianza Editorial, S.A.
- Castelló, J. (2012) *La superación de la dependencia emocional*. Málaga: Ediciones Corona Borealis.
- Espíritu, L.C. (2015) Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de nuevo chimbote. *Revista Jang*, 2 (2), 1-18.
- García, K. (2013) *La metodología feminista en los estudios de la dependencia emocional. Sesos y repercusiones en el ámbito científico*. Tesis de Maestría en ciencias en Metodología de la Ciencia, Instituto Politécnico Nacional, México D. F.
- González-Jiménez, J.A., Hernández-Romera, M. (2014). Emotional dependency based on the gender of young adolescents in Almeria, Spain. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 132, 527 - 532.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2015) *Estadísticas a propósito del... día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de noviembre)*. Revisado en: <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/violencia0.pdf>
- Moriana, G. (2015) Barreras para escapar de la violencia de género: la mirada de las profesionales de los centros de protección de mujeres. *Cuadernos de Trabajo Social*, 28(1), 93-102.
- Noriega, G. (2013) *El guion de la codependencia en las relaciones de pareja*. México: Manual Moderno.
- Petrucelli, F., Et Al. (2014) Affective Dependence and Aggression: An Exploratory Study. *Hindawi Publishing Corporation*, 1-11.
- Ruiz, M. S. (2013). *Dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos*. Tesis de maestría en psicología con orientación en terapia breve, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, Nuevo León, México. pp. 16-18
- Siabato, E., & Salamanca, Y. (2015). Factores asociados a ideación suicida en universitarios. *Psicología: avances de la disciplina*, 9(1), 71-81.

Sirvent, C. & Moral, M. (2009). Dependencia interpersonal como adicción social: Perfiles clínicos diferenciales. Revisado en: <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/13/39/28/133928594568318834326623548631721989823>

Villegas, M.J, Sanchez, N. (2013) Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciando de maltrato de pareja. *Textos y sentidos*, 7, 11-29

Xiaojun, Q., Quifan, W., Ying, Z., Luo, S. & Liu, W. (2015). Latent Discriminative Models for Social Emotion Detection with Emotional Dependency. *ACM Transactions on Information Systems*, 34 (1),1-19.DOI>[10.1145/2749459](https://doi.org/10.1145/2749459).