

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS DE GRADO

DEPENDENCIA AFECTIVO EMOCIONAL, NIVELES DE
ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE
LA UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

Tesis de grado presentada para la obtención de Grado de Licenciatura

POR: ALEJANDRA GUTIÉRREZ FLORES

TUTOR: LIC RENÉ CALDERÓN JEMIO

LA PAZ – BOLIVIA

ABRIL, 2022

RESUMEN.

La investigación titulada Dependencia afectivo emocional, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, busca describir y analizar la relación que existe entre las tres variables mencionadas en estudiantes de la carrera que estén en una relación de pareja.

La metodología empleada presenta un enfoque cualitativo de tipo descriptivo correlacional y con diseño no experimental. La población evaluada está constituida por estudiantes de primer semestre hasta noveno semestre de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés que estén en una relación de pareja de mínimamente 6 meses en adelante. Se aplicaron tres instrumentos para describir la relación de las variables: Cuestionario de Dependencia Emocional, Escala de Evaluación del Estrés (E.E.E-3) y Cuestionario Afrontamiento Cope 28.

Los resultados obtenidos muestran que existe un nivel de correlación positivo significativo entre dependencia afectivo emocional, niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento, con el coeficiente de Correlación de Pearson se pudo confirmar las tres hipótesis alternas o del investigador que fueron planteadas, indicando así que sí existe relación entre estas tres variables. En este sentido los estudiantes de la carrera de Psicología que presentan altos niveles de dependencia afectiva emocional hacia sus parejas, presentan altos niveles de estrés y el estilo de estrategias de afrontamiento que más utilizan es el estilo enfocado en el problema.

Palabras clave: Dependencia afectivo emocional, niveles de estrés, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT.

The research entitled Emotional affective dependence, stress levels and coping strategies in Psychology students of the Universidad Mayor de San Andrés, seeks to describe and analyze the relationship that exists between the three variables mentioned in students of the career who are in a couple relationship.

The methodology used presents a qualitative approach of a descriptive correlational type with a non-experimental design. The evaluated population is constituted by students from first semester to ninth semester of the psychology career of the Universidad Mayor de San Andrés who are in a couple relationship of at least 6 months or more. Three instruments were applied to describe the relationship of the variables: Emotional Dependence Questionnaire, Stress Evaluation Scale (E.E.E-3) and Cope 28 Coping Questionnaire.

The results obtained show that there is a significant positive correlation level between emotional affective dependence, stress levels and coping strategies styles, with the Pearson Correlation coefficient it was possible to confirm the three alternative hypotheses or the researcher's hypotheses that were raised, thus indicating that there is a relationship between these three variables. In this sense, the Psychology students who present high levels of affective emotional dependence towards their partners, present high levels of stress and the style of coping strategies they use the most is the style focused on the problem.

Key words: Affective emotional dependence, stress levels, coping strategies.

Este proyecto va dedicado a:

Mi Papá Marco Antonio a mi Mamá Rosario, por haberme dado la vida, educación y por todo el amor proporcionado; por confiar en mi desde la elección de mi carrera y el constante apoyo hasta poderla concluir, este logro es para ustedes.

A mis abuelas Angélica y Martha por tanto cuidado y el amor que brindan.

A mi hermana Gabriela, por todo el apoyo que siempre me brindaste.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la vida y a Dios por darme la oportunidad de iniciar y concluir la carrera que desde muy joven me apasiono, es una meta poder concluir con esta carrera que siempre me apasiono y ahora estoy cumpliendo mi meta.

Agradecer a mi tutor Lic. René Calderón Jemio, por desde el inicio apoyarme y guiarme con sus conocimientos para alcanzar a realizar este proyecto, a mis tribunales Lic. Eduardo Panozo y el Lic Javier de la Riva por las guías que me brindaron.

Agradecer a toda mi familia en general, existe un gran afecto hacia todos los integrantes de mi familia.

Gracias a la Universidad Mayor de San Andrés por darme todo el conocimiento para y potencial para poder ser una gran profesional.

Gracias a la Lic. Elizabeth Peralta, fue un placer encontrarme con usted, por tanto, apoyo, por estar en las malas.

Gracias a Mónica por apoyarme y por todos los consejos y sonrisas que tuvimos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS.

	Págs.
RESUMEN	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	IV
INTRODUCCIÓN.	1
CAPÍTULO I	
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.	4
1.1 ÁREA PROBLEMÁTICA.	4
1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.	7
1.3 OBJETIVOS.	7
1.3.1 OBJETIVOS GENERAL.	7
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	7
1.4 HIPÓTESIS.	8
1.5 JUSTIFICACIÓN.	8
CAPÍTULO II	
MARCO TEORICO.	12
2.1 DEPENDENCIA EMOCIONAL.	12
2.1.1 Definición De Dependencia Emocional.	12
2.1.2 Etiología De La Dependencia Emocional.	13
2.1.2.1 Apego Afectivo Temprano.	14
2.1.2.2 Carencias Afectivas Tempranas.	14
2.1.2.3 Sobreprotección Devaluadora.	15
2.1.2.4 Hostilidad Y Malos Tratos.	15
2.1.2.5 Utilización Afectiva Egoísta.	15
2.1.3 Características De La Dependencia Emocional.	16
2.1.3.1 Relaciones Interpersonales.	16

2.1.3.2	Excesiva Necesidad De La Aprobación.	16
2.1.3.3	Relaciones Exclusivas Y “Parasitarias”.	16
2.1.3.4	Anhelo De Tener Pareja.	17
2.1.3.5	Relaciones Asimétricas.	17
2.1.3.6	Vacío Emocional.	17
2.1.3.7	Déficit De Habilidades Sociales.	17
2.1.3.8	Ansiedad Por La Separación.	18
2.1.3.9	Modificación De Planes.	18
2.1.3.10	Miedo A La Soledad.	18
2.1.4	Dinámica De La Dependencia Emocional.	18
2.1.5	Áreas De La Dependencia Emocional.	18
2.1.5.1	Relaciones Interpersonales	18
2.1.5.2	Autoestima	19
2.1.5.3	Estado De Ánimo Y Comorbilidad	19
2.1.6	Fases de Las Relaciones de Pareja de Los Dependientes Emocionales.	19
2.1.7	Características Del Objeto De Dependencia.	20
2.1.8	Dimensiones De La Dependencia Emocional.	21
2.1.8.1	Ansiedad De Separación	22
2.1.8.2	Expresión Afectiva	22
2.1.8.3	Modificación De Planes	22
2.1.8.4	Miedo A La Soledad	23
2.1.8.5	Expresión Límite	23
2.1.8.6	Búsqueda De Atención	23
2.1.9	Causas De La Dependencia Emocional.	24
2.1.10	Factores Que Mantienen La Dependencia Emocional.	24
2.2	ESTRÉS.	25
2.2.1	Definición De Estrés.	25

2.2.2	Categorías De Estresores.	26
2.2.2.1	Estresores Agudos	26
2.2.2.2	Secuencias Estresantes	26
2.2.2.3	Estresores Intermitentes	26
2.2.2.4	Estresores Crónicos Continuos	26
2.2.3	Distrés Y Eustrés.	26
2.2.4	Distrés.	26
2.2.5	Eutres.	27
2.2.6	El Síndrome De Adaptación General (General Adaptation Syndrome)	27
2.2.6.1	Fase De Alarma O De Alerta.	27
2.2.6.2	Fase O Etapa De Resistencia.	28
2.2.6.3	Fase O Etapa De Agotamiento.	28
2.2.7	Reacciones De Estrés	28
2.2.7.1	Fisiológicas.	29
2.2.7.2	Emocionales.	29
2.2.7.3	Cognitivas.	29
2.2.8	Causas Del Estrés.	29
2.2.8.1	Causas Sociales.	30
2.2.8.2	Causas Biológicas.	30
2.2.8.3	Causas Químicas Y Ambientales.	31
2.2.9	Bases Biológicas Del Estrés.	32
2.2.10	Efectos Biológicos Y Psicológicos Del Estrés.	33
2.2.11	Efectos Del Estrés En La Conducta Humana.	35
2.2.11.1	Ansiedad.	35
2.2.11.1.1	Confrontación.	36
2.2.11.1.2	Distanciamiento.	36
2.2.11.1.3	Auto Control.	36

2.2.11.2 Depresión.	37
2.3 AFRONTAMIENTO.	38
2.3.1 Definición De Estrategias De Afrontamiento.	38
2.3.2 Estrategias De Afrontamiento.	39
2.3.3 Tipos De Estrategias De Afrontamiento.	40
2.3.3.1 Estilos De Afrontamiento Centrados En El Problema.	41
2.3.3.1.1 Afrontamiento Activo.	41
2.3.3.1.2 Planificación.	41
2.3.3.2 Estilos De Afrontamiento Centrados En La Emoción.	42
2.3.3.2.1 Búsqueda De Apoyo Social.	42
2.3.3.2.2 Búsqueda De Apoyo Emocional.	42
2.3.3.2.3 Religión.	42
2.3.3.2.4 Reevaluación Positiva.	42
2.3.3.2.5 Aceptación.	42
2.3.3.2.6 Auto Inculpación.	42
2.3.3.2.7 Desahogo.	43
2.3.3.3 Estilos de Afrontamiento Centrado en Otros Estilos.	43
2.3.3.3.1 Negación.	43
2.2.3.3.2 Humor.	43
2.2.3.3.3 Autodistracción.	43
2.2.3.3.4 Desconexión Conductual.	43
2.2.3.3.5 Uso De Sustancias.	43
2.3.4 El Afrontamiento En La Psicología.	43
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA.	45
3.1 TIPOS Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.	45
3.1.1 Enfoque.	45

3.1.2 Tipo De Estudio.	45
3.1.3 Diseño De Investigación.	46
3.2 VARIABLES.	47
3.2.1 Identificación De Variables.	47
3.2.2 Conceptualización De Las Variables.	47
3.2.3 Operalización De Variables.	48
3.3 POBLACIÓN.	51
3.3.1 Muestra	51
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.	52
3.5 PROCEDIMIENTO.	56

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.	57
Análisis E Interpretación De Resultados.	57
4.1 Primera Parte: Descripción Sociodemográfica De Los Sujetos De Investigación.	57
4.2. Resultados De El Cuestionario De Dependencia Emocional.	60
4.2.1. Resultado General De Niveles De Dependencia Emocional	60
4.2.2. Análisis De Las Dimensiones De La Dependencia Emocional.	62
4.3. Resultados De La “Escala De Evaluación Del Estrés” E.E.E. -3 – Rc (Adultos).	64
4.3.1. Resultados Generales De La “Escala De Evaluación Del Estrés” E.E.E. – 3 – Rc	64
4.4. Resultados Generales De El Cuestionario Afrontamiento Cope 28.	66
4.4.1. Resultados Generales Del Cuestionario Afrontamiento Cope – 28.	66
4.4.2. Análisis De Las Estrategias Más Utilizadas Del Cuestionario Afrontamiento Cope – 28.	68
4.5. Análisis De Correlación De Pearson.	70

4.6 Cruce De Variables Y Comprobación De Las Hipótesis De Investigación.	71
4.6.1 Correlación De Pearson Para Dependencia Emocional Y Niveles De Estrés.	71
4.6.2 Correlación De Pearson Para Estrategias De Afrontamiento Y Niveles De Estrés.	72
4.6.3 Correlación De Pearson Para Dependencia Emocional Y Estrategias De Afrontamiento.	83
4.6.4 Correlación De Pearson Entre Las Tres Variables, Dependencia Emocional, Niveles De Estrés Y Estrategias De Afrontamiento.	84

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	86
5.1 CONCLUSIONES.	86
5.2 RECOMENDACIONES	91
ANEXOS	94
BIBLOGRAFÍA	95

ÍNDICE DE TABLAS.

TABLA N° 1.	57
TABLA N° 2	58
TABLA N° 3.	58
TABLA N° 4.	59
TABLA N° 5.	60
TABLA N° 6	62
TABLA N° 7.	64
TABLA N° 8.	66
TABLA N° 9.	68
TABLA N° 10	74

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y GRÁFICAS.

GRÁFICO N° 1.	57
GRÁFICO N° 2	58
GRÁFICO N° 3.	59
GRÁFICO N° 4.	59
GRÁFICO N° 5 VARIABLE 1: DEPENDENCIA EMOCIONAL	61
GRÁFICO N° 6	63
GRÁFICO N° 7 VARIABLE 2: NIVELES DE ESTRÉS	65
GRÁFICO N° 8. VARIABLE 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	67
GRÁFICO N° 9.	69
GRÁFICO N° 10	71
GRÁFICO N° 11.	72
GRÁFICO N° 12.	73
GRÁFICO N° 13.	7

DEPENDENCIA AFECTIVO EMOCIONAL. NIVELES DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS.

INTRODUCCIÓN.

La presente investigación tiene el propósito de relacionar tres variables: niveles de dependencia afectivo emocional a la pareja, niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento más frecuentes que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés en la gestión 2019, mediante las pruebas aplicadas, se analizará la problemática del tema y así poder ver las relaciones que existe entre dichas variables en los estudiantes de la población estudiada.

Para la Organización mundial de la salud, la dependencia emocional es una adicción física, y psico emocional. Esto significa que se podría hablar de una conducta no saludable que necesita ser modificada.

Hirigoyen (2006) afirma que la dependencia emocional es una consecuencia del dominio y la manipulación que se da en la pareja violenta, creándose una verdadera adicción al compañero que se explica por mecanismos psicológicos para evitar sufrir y obtener un cierto sosiego.

“La Dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” planteada por Castelló J. (2005).

Según un estudio realizado por la Universidad Diego Portales en Chile, los jóvenes de entre 19 y 25 años poseen relaciones vinculares amorosas más estables y de mayor duración que las de la adolescencia.

Las relaciones de pareja estables en esta etapa no sólo son una motivación personal, sino que también una ayuda a la inserción social (Muñoz & Cruz, 2012).

Es posible pensar que las personas con dependencia emocional poseen un perfil distintivo por el cual interpretan los hechos de manera diferente, orientados a cubrir sus necesidades emocionales insatisfechas (Lemos y Londoño, 2006). Desde esta perspectiva, resulta pertinente identificar los esquemas, procesos cognitivos y estrategias de afrontamiento que discriminan su procesamiento de información, con el

fin de encontrar su lugar dentro de la cadena causal de las múltiples problemáticas que con ella se asocian, así como la orientación más eficaz de las metas terapéuticas (Caro, 1997).

La siguiente variable a estudiar será los niveles de estrés que presentan los estudiantes, sabemos que el tener una relación de pareja en su momento pasa por la etapa de conquista y enamoramiento, después existen momentos donde una mayoría de las relaciones de pareja genera mucho estrés entre los seres humanos.

La tensión y el estrés causados pueden derivar en la aparición de trastornos de ansiedad o depresión, el estrés es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual (McEwen, 2000). Frente a la presencia del estrés las personas pueden adoptar distintas formas de hacer frente a esa situación de ansiedad: a esa respuesta psicológica se la llama afrontamiento.

Considerando entonces que la ruptura de pareja es un estresor relevante en la vida de un ser humano, podemos suponer que la persona percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal (Lazarus & Folkman, 1986). Frente al estrés, las personas desarrollan una serie de formas de afrontamiento, con el fin de manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de sus recursos (Lazarus & Folkman).

Las estrategias de afrontamiento son entonces un tipo o una forma particular de hacer frente a una situación estresante de acuerdo a las circunstancias y se pueden clasificar en centradas en el problema, donde el sujeto intenta cambiar el medio o el problema a objeto de disminuir la amenaza, modificando o eliminando sus factores; centradas en la emoción, donde el sujeto se esfuerza por regular sus emociones que derivan de la situación, considerando que no es posible modificarla o centradas en la evitación. Lazarus y Folkman señalan que las estrategias centradas en el problema son más efectivas en las relaciones pues confieren un sentido de auto eficacia para retos futuros; en cambio, las estrategias centradas en la emoción y en la evitación que son menos efectivas.

Es importante nombrar la existencia de estrategias de afrontamiento, esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas específicas

externas y/o internas, evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1987). Cada sujeto tiende a utilizar las estrategias que domina, por aprendizaje o por hallazgo fortuito, en una situación de emergencia y puede configurar un estilo de afrontamiento.

Debemos explorar este tema y el ampliar los estudios en relación a la psicología clínica siendo un desafío este estudio para la sociedad.

Por lo tanto, mediante la presente se desea investigar el nivel de dependencia afectivo emocional más representativo, niveles de estrés y el estilo de estrategia de afrontamiento más frecuentadas por los estudiantes de la carrera de Psicología que estén en una relación de pareja, en un rango de edad de 18 a 29 años, siendo este un tema de interés social, describir la relación existente entre dependencia afectivo emocional a la pareja, niveles de estrés y el estilo de estrategia de afrontamiento más usadas, como también indagar cual es porcentaje de estudiantes que llegan a presentar dependencia emocional a la pareja, afectando así en un entorno social, personal, educativo, psicológico y profesional.

En este sentido, la presente investigación se basa en una descripción y análisis de las variables de estudio, dando a conocer el diseño y el tipo de investigación, también los instrumentos que se aplicaron para el proceso del presente estudio.

Finalmente se presentarán los resultados de las pruebas aplicadas, dando así el cumplimiento a los objetivos y también a las hipótesis formuladas, para poder comprender mejor las variables.

CAPÍTULO I.

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.1 ÁREA PROBLEMÁTICA.

Dentro del contexto estudiantil universitario de la carrera de Psicología en la Universidad Mayor de San Andrés, hay una población de estudiantes que actualmente se encuentran en una relación afectiva de pareja, a la par, existe otra población de jóvenes estudiantes que oscila entre los 18 a 29 años los cuales, llevan una relación sentimental no muy asertiva, ni placentera, llevando a generar algunas conjeturas emocionales, pues si bien están dentro de una relación sentimental de pareja, presentan muchos problemas, emocionales, afectivos, pudiendo generar así estrés, dificultando su bienestar emocional personal, familiar, sus relaciones interpersonales y en algunos casos hasta perjudicando sus estudios universitarios, tales no logran entender por qué siguen en esa relación tormentosa o no logran la ruptura de la relación de pareja como tal, trayendo consigo la presente investigación, la problemática se centra en las relaciones que pueden existir entre los niveles de dependencia emocional, niveles de estrés y los estilos de estrategias de afrontamiento más utilizados que presentan los estudiantes de la población estudiada.

Un antecedente a tomar en cuenta en este tema es la familia, la cual según las investigaciones que se hicieron sobre el tema, sobreprotege de manera excesiva a los hijos, sin poderlos dejar tomar decisiones por sí mismos, pues son los padres quienes escogen las actividades, el cómo actuar y la toma de decisiones de sus hijos, estas podrían ser las personas más propensas a desarrollar rasgos de personalidad dependiente, que cuando ellos crezcan podrían buscar en su pareja a alguien que refleje características mencionadas anteriormente por sus padres, una pareja quien elija las actividades a tomar, alguien que tome decisiones por ellos y que los pueda llegar a manipular y en algunos casos a dominar a la persona; también existe la otra parte que son padres muy asustes en la crianza del niño, creando así un temor a volver a sentir ese vacío o ese rechazo, poniendo a sus parejas como lo primordial con el deseo de que no los dejen, que no los abandonen.

Desafortunadamente en la actualidad se presenta con más frecuencia esta problemática, afectando tanto a hombres como a mujeres, el hecho de que existen

parejas que tienen problemas dentro de su relación y aunque saben que lo más razonable es terminar esa relación que más que alegrías genera malestar, estrés, problemas personales y con su entorno familiar y social, la dificultad está que en la mayoría de estas personas no logran entender realmente él porque simplemente no pueden concretar la ruptura de la relación, pues el problema como tal no es tan sencillo, ya que una persona que presenta rasgos de personalidad dependiente emocional, realizara cualquier acción o conducta con tal de que su pareja no la deje, no la abandone, o no deje de demostrar afecto, no estar solo, en estos casos la pareja, ya puede llegar a manipular gracias al poder que se le brinda, la persona que presenta estos rasgos tiene bastante miedo a que su pareja termine con ella, al no poder afrontar la ruptura de la relación de pareja que tienen pero sobre todo su miedo más grande es el estar solos, que nadie esté a su lado, generando así estrés al pensar que su pareja podría dejar de quererlos y abandonarlos, no pudiendo afrontar de la mejor manera la ruptura de pareja.

Una vez presentado el problema vamos al concepto de dependencia emocional, estrés y el de estrategias de afrontamiento.

La dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de una forma desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000).

La dependencia sentimental caracterizada por la manifestación de comportamientos adictivos de apego patológico en la relación interpersonal, es un estado psicológico que se manifiesta mayormente en las relaciones de pareja, aunque también puede aparecer en relaciones familiares, entre compañeros, entre amistades, etc. Estas relaciones vienen marcadas por ser inestables, destructivas y se caracterizan por un fuerte desequilibrio, donde el dependiente tiene una actitud sumisa, idealiza y magnifica al otro. A pesar de los aspectos negativos que pueden llegar a generar este estilo de relación, la persona que presenta rasgos de dependencia afectiva emocional se siente incapaz de dejarla, siendo los intentos nulos debidos al intenso miedo a la soledad y el pánico a la ruptura que pueden presentar.

Las dependencias sentimentales o afectivas, las cuales se definen 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. Se aporta una clasificación de las mismas, distinguiendo entre las calificadas como dependencias relacionales genuinas (dependencia emocional, adicción al amor y dependencias atípicas), esto es con identidad propia, y las mediatizadas calificadas como coadicciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias a trastornos adictivos. (JIMENEZ) 2008.

Aplicándolo al contexto psicológico, la palabra estrés se ha utilizado en diferentes escenarios y contextos a lo largo de la historia. Se le dan múltiples significaciones, entre ellas las de nerviosismo, tensión, agobio, cansancio, inquietud, etc.; igualmente se utiliza para determinar las diferentes situaciones que generan dichas emociones (Caldera & Pulido, 2007). El estrés puede definirse como las respuestas que presenta el organismo ante una demanda específica. Dichas respuestas fueron estudiadas por el endocrinólogo canadiense Hans Selye a quien acudían sus pacientes presentando unos síntomas generales similares entre ellos, como agotamiento, fatiga, pérdida del apetito y fiebre, además de los síntomas propios de las enfermedades particulares de cada individuo. Posteriormente, adelantó experimentos con ratas, a partir de los cuales concluyó que el cuerpo siempre presentaba respuestas ante un estímulo, bien fuera este interno o externo. A este fenómeno lo denominó síndrome del estrés. Así mismo, determinó que los estresores son eventos de tipo ambiental que provocan un ajuste en el organismo y hacen que se manifieste la respuesta fisiológica de estrés (Davis & Palladino, 2008).

Afrontamiento, según (Lazarus & Folkman, 1986), se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiante, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos. Así como el proceso que mediatiza las relaciones entre estrés, adaptación somática y psicológica, y el tipo de afrontamiento usado a menudo.

El creciente interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento es producto de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél (Leibovich, Schmidt y Marro, 2002).

Analizando la bibliografía sobre el afrontamiento a la ruptura, se observa que los aportes de Lazarus (1991) son los que más ampliamente abordaron este nuevo constructo y marcaron, sin dudas, un recorrido teórico de relevancia para la Psicología. El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) ha tenido gran aceptación entre los científicos, aportando una importante conceptualización del afrontamiento. Generó, además, una gran cantidad de trabajos y estudios que analizan los modos en que las personas enfrentan las dificultades y las situaciones estresantes en sus vidas como ser una ruptura de pareja.

Son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, con independencia de su eficacia o de cuál sea su valor intrínseco” (Constanza y Washington, 2010).

1.2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Existe relación entre dependencia afectiva emocional hacia la pareja, niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés de 18 a 29 años que actualmente este en una relación de pareja?

1.3 OBJETIVOS.

1.3.1 OBJETIVOS GENERAL.

- Identificar las relaciones existentes entre niveles de dependencia afectiva emocional hacia la pareja, niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la U.M.S.A. de 18 a 29 años que actualmente estén en una relación de pareja en la gestión 2019.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Describir el nivel de dependencia afectivo emocional que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología.
- Identificar el nivel de estrés más representativo que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología que estén en una relación de pareja.

- Identificar el estilo de estrategia de afrontamiento más frecuentadas por los estudiantes de la carrera de psicología que estén en una relación de pareja.
- Describir la relación entre dependencia afectiva emocional hacia la pareja y niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.
- Describir la relación entre niveles de estrés y los estilos de estrategias de afrontamiento más frecuentadas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.
- Describir la relación entre dependencia afectiva emocional hacia la pareja y los estilos de estrategias de afrontamiento más frecuentadas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

1.4 HIPÓTESIS.

- **Hi.-** Si existe relación entre dependencia emocional y niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.
- **Ho.-** No existe relación entre dependencia emocional y niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.
- **Hi.-** Si existe relación entre niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.
- **Ho.-** No existe relación entre niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.
- **Hi.-** Si existe relación entre dependencia emocional y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.
- **Ho.-**No existe relación entre dependencia emocional y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

1.5 JUSTIFICACIÓN.

La dependencia afectivo emocional en personas que se encuentran en pareja, o en una relación amorosa, los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población estudiantil universitaria, presenta un sinnúmero de conjeturas y/o

afecciones psíquicas y emocionales, tales no son de mucho conocimiento; como también los tratamientos son casi nulos acerca al tema de dependencia emocional a la pareja, afectando a un porcentaje de la población no solamente joven sino también es un fenómeno que actualmente está afectando hasta a las personas adultas de ambos sexos.

El miedo, la incapacidad de estar solos, el no poder estar sin una pareja, de no sentir el afecto de la otra persona, el estrés de no poder afrontar una ruptura amorosa, el estrés que genera el tener una relación tormentosa y las estrategias de afrontamiento que presenta esta población son factores muy comprometidos en la temática a conocer en la presente investigación.

El tema de dependencia afectivo emocional hacia la pareja es poco resaltante en libros como algún trastorno o comportamiento el problema como tal, (en el DSMV se menciona el trastorno de la personalidad dependiente pero no plantea el problema como tal) pero si se lo llega a mencionar en algunos libros de autoayuda.

Las personas con rasgos de personalidad dependiente afectivo emocional pueden presentar patrones similares, pues al parecer buscan casi las mismas características en diferentes parejas, personas dominantes en la relación, que suelen ser muy narcisistas, que son extremadamente manipuladores, buscando así que su pareja tome decisiones por ellas, estas personas reconocen que su pareja es o actúa de ese modo, pero aun así continúan estando en esa relación sentimental, creyendo que algún día cambiaran y así siguen en un círculo vicioso del cual les es difícil salir, sanar y no saben exactamente porque no pueden darle fin a una relación tormentosa, generando en ellos estrés al pensar que ya no son lo primordial en su pareja, como también les genera estrés el pensar en la ruptura amorosa, es importante también el resaltar y poder saber cuáles son las estrategias de afrontamiento más relevantes que presentan las personas que presentan estos síntomas.

Técnicamente las dependencias sentimentales se definen 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 des adaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente (Sirvent, 2004). En

concreto, se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico y en las que se prioriza la naturaleza adictiva del fenómeno siguiendo el modelo clásico de Peele (1985). Ha de distinguirse entre las calificadas como dependencias relacionales genuinas (dependencia afectiva o 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 (Moral & Sirvent, 2008; Sirvent, 2000, 2004, 2006; Sirvent & Moral, 2007).

Es importante hablar de dependencia emocional porque para las personas con rasgos de personalidad dependiente la compañía se vuelve más importante que el sentir amor (Sannuti, 2006). La dependencia produce daños físicos y emocionales, estas personas creen que amar es poseer u ofrecerlo todo, justificando las conductas de la pareja de manera idealizada y suelen tener celos irrealistas ante la ansiedad de perderle (Retana Franco y Sánchez Aragón, 2005) La dependencia emocional 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).

La dependencia emocional se caracteriza por una notable exageración patológica de aquellos comportamientos y actitudes que se presentan en el contexto de las relaciones interpersonales, donde cobran una importancia fundamental las relaciones de pareja, y donde la persona busca de manera desesperada colmar una serie de demandas afectivas insatisfechas, mediante el establecimiento de vínculos estrechos y desequilibrados (Castelló, 2005).

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.

A pesar de que el tema del estrés está muy difundido entre las personas, pocos son los estudios en nuestro medio que se han encargado de identificar sus principales características. Esto se observa también entre los estudiantes universitarios, quienes especialmente atraviesan por una serie de cambios y demandas propias de la vida académica y personal, como también es sus relaciones de pareja, además, la ocupación diaria de las personas produce estrés en mayor o menor grado. Diversas investigaciones indican como más estresantes las profesiones de ayuda; esto debido al enfrentamiento entre la filosofía humanista de estos profesionales y el sistema deshumanizado imperante (Moreno, Oliver & Aragonese, 1991). Dentro de las profesiones de ayuda y de relación directa con las personas se encuentran principalmente la educación, trabajo social, psicología, psiquiatría, medicina y enfermería.

El creciente interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento es producto de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél (Leibovich, Schmidt y Marro, 2002).

Son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, con independencia de su eficacia o de cuál sea su valor intrínseco” (Constanza y Washington, 2010).

Con la problemática presentada y planteada se quiere relacionar, describir analizar y estudiar a la población de estudiantes que estén en una relación de pareja que puedan presentar dependencia afectiva emocional, analizar los niveles de estrés y ver cuáles son las estrategias de afrontamiento más usadas por esta población.

CAPÍTULO II.

MARCO TEORICO.

En el presente capítulo se analizarán los siguientes temas: a) Dependencia emocional concepto y sus características, b) diferentes definiciones de estrés, c) estrategias de afrontamiento características y sus definiciones.

2.1 DEPENDENCIA EMOCIONAL.

La dependencia emocional se ha abordado de gran manera durante la última década, no obstante, resulta todavía un tema aún desconocido para muchos o que resulta poco claro al momento de explicarlo debido a la variedad de conceptualizaciones y definiciones que existen.

2.1.1 DEFINICIÓN DE DEPENDENCIA EMOCIONAL.

La dependencia emocional o también conocida como dependencia afectiva, es un fenómeno psicológico de reciente investigación; no está clasificado y tampoco figura dentro de los trastornos mentales o de comportamiento del DSM V; sin embargo, a lo largo de los últimos años se ha ido presentando en diferentes textos de divulgación en especial dentro de la literatura de autoayuda.

Encontramos en diferentes estudios al respecto, variadas perspectivas que brindan un acercamiento al concepto. Considerada “un comportamiento des adaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente” o como “(...) patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que se intentan satisfacer mediante relaciones interpersonales de apego patológico.” (Sirvent & Villa Moral, 2008)

Por su parte Castelló, propone que “La Dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”. En otra de sus conferencias Castelló indica además que la dependencia emocional implica una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. (Castelló, 2000). Se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera des adaptativa con otras personas (Castelló, 2000). Este patrón de necesidades incluye creencias acerca de la visión de

sí mismo y de la relación con otros, tales como creencias sobrevaloradas frente a la amistad, la intimidad y la interdependencia.

El estudio del concepto de dependencia emocional, se ha ido estudiando de forma tangencial, es decir, a partir de teorías relacionadas que brindan cercanía a la definición, que si bien suelen ser confundidos con la dependencia emocional y que tienen algún tipo de relación no pueden ser utilizados como sinónimos, tal como nos indica Castello al decir “Es posible que cuando nos referimos a un paciente que presenta una pauta permanente de apego ansioso, a otro que mantiene relaciones autodestructivas, a un tercero co-dependiente de un alcohólico, a otro con depresión socio trópica, y a uno más con adicción amorosa, estemos en ocasiones hablando con términos o perspectivas diferentes de un mismo tipo de personas: los dependientes emocionales.” (Castelló Blasco, 2005)

Dos aspectos característicos emergen de la definición: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y que por tanto no se reduce a la propia de una relación amorosa; en segundo lugar, que dicha necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo (por ejemplo, “trastorno de la personalidad por dependencia”, en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que une a la persona de la cual se depende).

La dependencia emocional puede definirse también como un patrón crónico de demandas afectivas insatisfechas que llevan a la persona a buscar desesperadamente satisfacerlas mediante relaciones interpersonales estrechas (Castelló, 2005).

2.1.2 ETIOLOGÍA DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Si bien se ha reconocido que el desarrollo de la dependencia emocional es multifactorial, es decir que, tanto su origen y su desarrollo estarán influenciados por diferentes razones, tal como indica Castillo J. (2005) quien distingue los factores etiológicos de la dependencia emocional desde una naturaleza hipotética; fundamentado en incuestionable base empírica fruto de la investigación de los conceptos afines a esta patología. De alguna manera los factores genéticos quedan al margen de la teoría revisada puesto que por considerarse determinante se considerarán factores externos como los de mayor incidencia.

Es importante destacar que en la dependencia emocional existen dos tipos de diferencias entre la dependencia instrumental y la emocional cuales son:

- La primera caracterizada por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social por sensación de indefensión, escasa capacidad para tomar decisiones, asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia (Trastorno de la personalidad por dependencia), (Castelló, 2005 en Castelló, 2006).

- 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, 2005).

2.1.2.1 APEGO AFECTIVO TEMPRANO.

De acuerdo con la teoría revisada, diferentes autores y estudios concuerdan en que las experiencias tempranas juegan un papel trascendental en la constitución psicobiológica del individuo, la cual se encuentra íntima con la creación de esquemas tempranos; dicho concepto creado por la psicología cognitiva, da cuenta de este intercambio recíproco entre información pretérita y reciente. Un esquema es un patrón interiorizado fruto de experiencias iniciales, que sirve de base para el aprendizaje de las posteriores y que es susceptible de modificación por éstas.

Bowlby J. (1993) considera que una "base segura" en la niñez, entendida como la presencia y accesibilidad de figuras adultas, es condición básica para la autoestima y autoconfianza, y manifiesta que estas personas tratan de cubrir con su dependencia necesidades insatisfechas durante su infancia. Finalmente, diversos estudios sobre las experiencias vitales tempranas de las personas autodestructivas llegan a las mismas conclusiones, que la crianza de dichas personas fue descrita por ellas mismas como ambivalente, fría y rechazante, donde el ambiente de su niñez fue errático y frustrante.

2.1.2.2 CARENCIAS AFECTIVAS TEMPRANAS.

Las carencias afectivas le indican al niño que no es querible, que no es lo suficientemente válido como para ser aceptado, atendido y amado. Es difícil ponernos

en el lugar de las personas que no han sido adecuadamente queridas, pero si alguno de los lectores tiene hijos le propongo un ejercicio de imaginación por el que piensen en un día completo sin dar ninguna muestra de cariño a su hijo o sin presentar el menor interés por las cosas que nos enseñe; un día completo sin una sonrisa, un gesto positivo, una valoración de sus logros por poco relevantes que sean. Si imaginar un día así sería duro, mucho peor sería que todos los días fueran iguales y que, además, no hubiera expectativa de que la situación cambiara.

2.1.2.3 SOBREPOTECCIÓN DEVALUADORA.

La sobreprotección excesiva, de por sí, no crea dependencia emocional, sino otro tipo de problemas como la ansiedad, la falta de autoconfianza o un tipo de dependencia más práctico o instrumental, por el que el individuo duda de sí mismo para su desenvolvimiento cotidiano o para tomar cualquier decisión, por irrelevante que esta sea. No es a la sobreprotección excesiva clásica a la que me refiero, que se fundamenta en desvivirse por el niño y evitarle cualquier peligro o frustración haciendo todo por él o ella.

En este patrón familiar no sólo se resta autonomía al niño, sino también se le resta estima, la valoración incondicional que se necesita para disponer de una adecuada relación consigo mismo.

2.1.2.4 HOSTILIDAD Y MALOS TRATOS.

En la denominación más genérica de "carencias afectivas tempranas" a la que antes he hecho referencia, pero realmente se puede distinguir entre dichas carencias y la aparición de comportamientos agresivos explícitos. No obstante, cabe recordar que la presencia continuada de este patrón familiar incluye también las carencias afectivas antes mencionadas.

2.1.2.5 UTILIZACIÓN AFECTIVA EGOÍSTA.

Es una pauta relacional altamente patológica y que crea numerosos desequilibrios psicológicos, entre los que destacan la dependencia emocional. La utilización afectiva egoísta es algo que ya he descrito en este libro cuando me he referido al "amor egoísta", pero conviene recordarlo para aplicarlo al caso concreto de las interacciones padres-hijo intensifica notablemente, este tipo de relaciones puede generar en el sujeto el rasgo de exclusividad y posesividad propio del dependiente emocional, buscando las

personas que han sufrido dicha pauta la repetición de las relaciones de fusión simbiótica que han tenido en sus infancias. (Castelló Blasco, Jorge, 2012).

2.1.3 CARACTERÍSTICAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Castelló, J. (2005) 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. Además, la dependencia emocional puede adoptar diversas formas que alteran sustancialmente a la que estamos definiendo como “estándar”. Las diferentes características que Castello propone como fundamentales están enmarcadas también en áreas específicas y de mayor abordaje como:

2.1.3.1 RELACIONES INTERPERSONALES.

Sin duda una de las características fundamentales, por ser el área que mejor refleja las conductas de la dependencia emocional. Al respecto Schaeffer brinda un panorama de las características más resaltantes:

2.1.3.2 EXCESIVA NECESIDAD DE LA APROBACIÓN.

Existe una constante preocupación por “caer bien” incluso a desconocidos; llegando al punto del sentir miedo por el juicio de los demás. Lo excesivo de esta necesidad genera en ocasiones pensamientos rumiantes sobre su aceptación por un determinado grupo, empeños en tener una buena apariencia, o demandas más o menos explícitas de atención y afecto.

2.1.3.3 RELACIONES EXCLUSIVAS Y “PARASITARIAS”.

Buscan con frecuencia “acaparar” la atención y el tiempo de su pareja, similar al apego ansioso. Llamará continuamente a su pareja al trabajo, le pedirá que renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, demandará de ella atención exclusiva y todavía le parecerá insuficiente. El dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella, aspecto comportamentalmente similar al apego ansioso. El motivo subyacente no es la posesión o el dominio, sino la tremenda necesidad afectiva de estos individuos.

2.1.3.4 ANHELO DE TENER PAREJA.

Schaeffer compara este fenómeno con la intoxicación de los alcohólicos o drogo dependientes. Posiblemente, son de los pocos momentos verdaderamente felices de su vida: cuando empiezan una relación o al menos tienen posibilidades de que esto ocurra.

2.1.3.5 RELACIONES ASIMÉTRICAS.

Debido a que la necesidad de contar con una pareja o una relación, muchas veces estas personas deben soportar desprecios y humillaciones, la carencia de verdadero afecto, llegando a sufrir maltrato emocional, psicológico y en algunos casos físicos; a fin de poder complacer y mantener a la pareja a su lado. Dicha subordinación es un medio, y no un fin, por lo que es importante diferenciar la subordinación altruista, que puede darse en personalidades abnegadas, de la egoísta, que es la que aparece aquí. Los dependientes emocionales se dan para recibir por su terrible anhelo de mantener la relación, igual que el jugador patológico gasta todos sus ahorros por la irresistible necesidad de continuar jugando.

2.1.3.6 VACÍO EMOCIONAL.

Las parejas que forman suelen ser tan insatisfactorias como patológicas porque no se produce intercambio recíproco de afecto, responsable del incremento de la autoestima y de la calidad de vida de sus componentes. Estas personas están tan poco acostumbradas a quererse y a ser queridas que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella y persisten en la relación por muy frustrante que ésta sea. Necesitan tremendamente de otra persona, pero en realidad no conocen lo que demandan porque nunca lo han disfrutado de manera adecuada: afecto.

2.1.3.7 DÉFICIT DE HABILIDADES SOCIALES.

Su baja autoestima y constante necesidad de agrandar impide que desarrollen una adecuada asertividad. Esto implica que sus reacciones y respuesta ante los demás sean inadecuadas, es decir pueden pasar desde a sumisión ante los demás o llegar a la irritación y enojo cuando sus deseos o anhelos no son satisfechos. (Schaeffer, 1998.)

2.1.3.8 ANSIEDAD POR LA SEPARACIÓN.

Había sido considerado por muchos un padecimiento infantil, sin embargo, se sabe que muchos adultos también lo sufren. Es un estado psicológico en el que el individuo experimenta ansiedad excesiva respecto a la separación del hogar o de personas a las que él tiene afecto.

2.1.3.9 MODIFICACIÓN DE PLANES.

Cuando los individuos están presentes y le proporcionan lo que él necesita, se siente pleno y feliz; pero cuando ellos faltan, experimenta nuevamente su vacío interior y esto lo lleva a buscar su cercanía nuevamente. Así continúa su vida; contactos que van y vienen, los cuales lo conducen a un círculo vicioso que le ocasiona dependencia, origen de mucho dolor y sufrimiento. Lemos M. y Londoño N. (2006)

2.1.3.10 MIEDO A LA SOLEDAD.

Existe el miedo recurrente y muchas veces distorsionado de que la persona se quedaría completamente sola si su ser amado se fuera o lo abandonaría. Para ellos es difícil entender que pueden valerse por sí mismos. Riso, W. (2004)

2.1.4 DINÁMICA DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

El dependiente emocional tiende a maximizar sus vulnerabilidades y minimizar y ocultar sus fortalezas, mientras que el objeto de la dependencia hace todo lo contrario. Todos estos puntos hacen que ambos encajen a la perfección como piezas de un engranaje y que por tanto se busquen mutuamente para completarse. La interacción de estas pautas individuales y complementarias origina un patrón de relación limitante y lesiva para ambos miembros de la pareja.

2.1.5 ÁREAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Se puede dividir en tres áreas: relaciones interpersonales (con especial hincapié en las de pareja), autoestima y estado anímico:

2.1.5.1 RELACIONES INTERPERSONALES:

- 1 Tendencia a la exclusividad en las relaciones.
- 2 Necesitan un acceso constante hacia la persona de la cual dependen emocionalmente.

- 3 Necesitan excesivamente la aprobación de los demás.
- 4 Ilusión al principio de una relación o cuando conocen a una persona “interesante”.
- 5 Subordinación en las relaciones de pareja.
- 6 Idealizan a sus parejas y las escogen con unas características determinadas.
- 7 Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices.
- 8 Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de padecer trastornos mentales en caso de que se produzca.
- 9 Tienen un miedo e intolerancia terribles a la soledad.
- 10 Presentan cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad.

2.1.5.2 AUTOESTIMA:

- Autoestima y auto concepto muy bajos.

2.1.5.3 ESTADO DE ÁNIMO Y COMORBILIDAD:

- Manifiestan estar tristes y preocupados.

2.1.6 FASES DE LAS RELACIONES DE PAREJA DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES.



Fuente: LAZARO FERRERUELA, M. (2014). "Patología del vínculo amoroso. La dependencia emocional" **Gráfico 1:** Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales.

Fase 1: Euforia. Los comienzos de la relación cuando el dependiente conoce a su futuro compañero están cargados de expectativas.

Fase 2: Subordinación. Sumisión e idealización hacia la otra parte, que se instala cómodamente en esta pauta, convirtiéndose en el centro de todo.

Fase 3: Deterioro. Desequilibrio extremo.

Fase 4: Ruptura. Presencia de síndrome de abstinencia. Habitualmente momento en el que el dependiente acude a consulta, generalmente con un episodio depresivo mayor.

Fase 5: Relación de transición. Sin la correspondiente fase de duelo por la pérdida de la relación anterior. Rollos pasajeros para evitar la soledad.

Fase 6: Recomienzo del ciclo. Se encuentra otra persona con el perfil adecuado para establecer otra relación desequilibrada.

2.1.7 CARACTERÍSTICAS DEL OBJETO DE DEPENDENCIA.

Las características, de forma general, en cuanto al objeto de dependencia, que generalmente se aplica a las parejas de los dependientes, son las siguientes:

a) Son fácilmente idealízales:

- Por personas con baja autoestima que les otorgan cualidades positivas que no existen en realidad.
- No por la mayoría de las personas, en las que incluso suele despertar antipatía, sino por el dependiente. Se desenvuelven en círculos reducidos; su estrecha relación con el dependiente es un ejemplo.
- Dicha atracción se basa en el pronunciado auto desprecio de los dependientes.

b) Son narcisistas y explotadores:

- Exageración patológica de la autoestima, auto idealización.
- Egoísmo.
- Minusvaloración del entorno; solo desea admiración de este.
- Devaluación de los demás.

c) Suelen padecer trastornos de la personalidad:

- No es requisito indispensable. Sin embargo, es posible la presencia de trastornos de la personalidad diagnosticables usualmente en el eje II, siguiendo el modelo multiaxial DSM-IV. El más común es el trastorno narcisista de la personalidad.
- Puede ocurrir que el objeto sea también dependiente emocional dominante. Caracterizado por:
 - Ser muy frecuente en varones
 - Una ambivalencia enfermiza, quiere y odia al mismo tiempo a su pareja (lo cual puede llegar a traer consecuencias trágicas).
 - Necesidad afectiva que no es tan excesiva.
 - Pauta principal de interacción: dominación, menosprecio y explotación.
 - Autoestima no tan deteriorada.
 - Satisfacen su necesidad afectiva dominando a la otra persona, considerándola una pertenencia suya
 - Suele ser desconfiado y celoso.
 - Predomina la hostilidad, pudiendo llegar a la violencia explícita (verbal y física).
 - Su pareja será frecuentemente dependiente emocional.
 - Reaccionará de manera brutal ante la ruptura, con dolor o con violencia, y deseará la reanudación de la relación.

Finalmente, cabe remarcar que existe una correspondencia entre el dependiente y su objeto:

OBJETOS	DEPENDIENTE EMOCIONAL
-Fácilmente idealízales.- Alta autoestima.	- Admiran a su pareja. –Baja Autoestima.
-Narcisistas, solo piensan en sí mismos.	- El objeto es el único centro de interés.
-Dominadores, explotadores.	- Sumisos.
-Sistema de creencias peculiar.	- Asunción del sistema de carencia del objeto.

Fuente: RISO WALTER. (1999). "¿Amar o Depender?". Colombia: Norma.

2.1.8 DIMENSIONES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Dentro de la investigación y la medición para la Dependencia Emocional que realizó Lemos y Londoño (2006), resalta su análisis multifactorial de la Dependencia

Emocional, resumido en factores actuantes para la agrupación de conductas propias del Dependiente Emocional.

2.1.8.1 ANSIEDAD DE SEPARACIÓN: Describe las expresiones emocionales del miedo que se producen ante la posibilidad de disolución de la relación, el temor es por el abandono, la separación o el distanciamiento. La ansiedad por separación genera y refuerza las pautas interpersonales de dependencia, la persona se aferra demasiado a su pareja, le asigna significados y lo sobrevalora, lo percibe como necesario para vivir feliz y en calma, y como la opción directa para no sentir la angustia que le genera la soledad. La ansiedad por separación puede surgir ante el distanciamiento temporal que implica la vida cotidiana, separaciones rutinarias que pueden generar desconfianza del regreso de su pareja y que lleva a la activación de pensamientos automáticos de relacionados con la pérdida y la soledad (Castelló, 2005).

2.1.8.2 EXPRESIÓN AFECTIVA: Necesidad del sujeto de tener constantes expresiones de afecto de su pareja que reafirmen el amor que se sienten y que calme la sensación de inseguridad. La desconfianza por el amor de la pareja y la necesidad de un amor incondicional llevan a que el dependiente emocional demande de su pareja expresiones constantes de afecto, que le aseguren que es amado (Lynch, Robins y Morse, 2001). Esta demanda puede estar originada por una necesidad insaciable de la pareja, que es lo que ha asemejado este cuadro a una dependencia a sustancias (Castelló, 2005).

2.1.8.3 MODIFICACIÓN DE PLANES: El cambio de actividades, planes y comportamientos debido a los deseos implícitos o explícitos por satisfacer a la pareja o a la simple posibilidad de compartir mayor tiempo con ella. Para el dependiente emocional, su pareja es el centro de su vida, de tal forma que no existe nada más importante, incluyéndose a sí mismo, a sus hijos o al resto de su familia. Así, es importante estar atento a las necesidades, deseos o incluso caprichos de la pareja para poder satisfacerlos (Castelló, 2005). Hace referencia al deseo de exclusividad del dependiente emocional, el cual se da en ambos sentidos, tanto del dependiente que deja de involucrarse en otras actividades para estar enteramente dispuesto para su pareja, como en el deseo de que su pareja realice lo mismo (Castelló, 2005).

2.1.8.4 MIEDO A LA SOLEDAD: Dentro de la descripción del componente se identifica el temor por no tener una relación de pareja, o por sentir que no es amado. El dependiente emocional necesita a su pareja para sentirse equilibrado y seguro, de tal forma que la soledad es vista como algo aterradora, aspecto que es evitado por el dependiente

El dependiente, por encima de cualquier cosa, es consciente de su necesidad del otro, considerando no poder vivir sin su pareja y que necesita contar con el otro y tenerlo a su lado.

2.1.8.5 EXPRESIÓN LÍMITE: La posible ruptura de una relación para el dependiente emocional puede ser algo tan catastrófico, por su enfrentamiento con la soledad y la pérdida del sentido de vida, que puede llevar a que el sujeto realice acciones y manifieste expresiones impulsivas de autoagresión, relacionadas con las características de la persona con un trastorno límite de la personalidad. Las manifestaciones límite frente a la pérdida, las cuales pueden ser vistas como estrategias de aferramiento ante su pareja, reflejan el grado de necesidad que el dependiente tiene de la misma (Bornstein et al, 2002). Esta dimensión está conformada por enunciados que describen eventos pasados, concepto actual sobre sí mismo y creencias sobre lo que se podría llegar a hacer, con el fin de retener al otro.

2.1.8.6 BÚSQUEDA DE ATENCIÓN: Se entiende a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de este(a). Se expresa a través de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja (Castelló, 2005). La búsqueda de atención podría verse como una tendencia histriónica que se presenta en algunos dependientes emocionales (Morse, Robins y Gittes-Fox, 2002), aunque debe aclararse que esta búsqueda puede hacerse también por otros medios, tales como la asunción de una posición pasiva y sumisa, si esto es lo que la pareja desea (Bornstein et al, 2002). Esta búsqueda responde también a ese deseo del dependiente emocional de tener la atención de su pareja en forma exclusiva, de tal forma que lleva a cabo lo que sea necesario para tener siempre su atención (Castelló, 2005):

2.1.9 CAUSAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Algunas de las causas identificadas para la presencia de la Dependencia Emocional son:

- Carencias afectivas tempranas: carencias graves, sostenidas y acompañadas en ocasiones de negligencia, maltrato, abusos, etc. Decimos que la dependencia emocional es característica en los niños pequeños de manera natural. Si las necesidades no son cubiertas durante la etapa de la niñez, es posible que se origine un trastorno de dependencia emocional en la etapa adulta, para compensar la carencia.
- Mantenimiento de la vinculación afectiva a pesar de las circunstancias desfavorables, que propicia que el individuo esté permanentemente en búsqueda de alguien que compense dichas carencias.
- Focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima.
- Existen también otros factores que pueden contribuir, como aspectos culturales, biológicos, sociales, etc.

2.1.10 FACTORES QUE MANTIENEN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Los rasgos de la personalidad (disfuncionales o no) son consistentes y estables en el tiempo.

- El mantenimiento de la vinculación no solo se produce a edades tempranas, sino que se renueva continuamente en el establecimiento de las relaciones interpersonales.
- Lo más usual es que estas tendencias interpersonales se mantengan, con pocas variaciones relevantes a lo largo de la vida.
- Las reacciones más normales del objeto también están interiorizadas. La reiteración de interacciones reforzará y consolidará dichas pautas y con ellas toda la patología subsiguiente. Fortalecimiento recíproco de roles.

- Las relaciones con el resto de personas de su entorno más comunes serán de huida o desagrado, motivadas por la baja autoestima, la ausencia de alegría o la necesidad extrema de adhesión; o bien de escucha pasiva a causa de la fijación del dependiente por referirse continuamente al objeto.

2.2 ESTRÉS.

Según el Diccionario Abreviado del Español Actual, el estrés se define como: “1. Estado de tensión excesiva resultante de una actividad, brusca o continuada, nociva para el organismo: 2 (Biol) “Estado de alteración fisiológica causado en animales y plantas, como reacción a unas circunstancias adversas”. (Seco, Andrés, & Ramos, 2000, pág. 767).

La anterior definición se enfoca, de manera general, en las afecciones a nivel fisiológico de algunos seres vivos, involucrando su reacción y consecuencias frente a uno o varios estímulos que podrían ser internos o externos.(Broszeit, Preussler, Wagner, & Zwirlein, 1986).

Aplicándolo al contexto psicológico, la palabra estrés se ha utilizado en diferentes escenarios y contextos a lo largo de la historia. Se le dan múltiples significaciones, entre ellas las de nerviosismo, tensión, agobio, cansancio, inquietud, etc; igualmente se utiliza para determinar las diferentes situaciones que generan dichas emociones (Caldera & Pulido, 2007).

2.2.1 DEFINICIÓN DE ESTRÉS.

El estrés puede definirse como las respuestas que presenta el organismo ante una demanda específica. Dichas respuestas fueron estudiadas por el endocrinólogo canadiense Hans Selye a quien acudían sus pacientes presentando unos síntomas generales similares entre ellos, como agotamiento, fatiga, pérdida del apetito y fiebre, además de los síntomas propios de las enfermedades particulares de cada individuo. Posteriormente, adelantó experimentos con ratas, a partir de los cuales concluyó que el cuerpo siempre presentaba respuestas ante un estímulo, bien fuera este interno o externo. A este fenómeno lo denominó síndrome del estrés. Así mismo, determinó que los estresores son eventos de tipo ambiental que provocan un ajuste en el organismo y hacen que se manifieste la respuesta fisiológica de estrés (Davis & Palladino, 2008).

2.2.2 CATEGORIAS DE ESTRESORES.

Elliot & Eisdorfer (1982), citados por (Barrero, 2000) proponen cuatro categorías de estresores:

2.2.2.1 ESTRESORES AGUDOS. Son aquellos eventos o situaciones que tienen corta duración en el tiempo y que por lo general son externos.

2.2.2.2 SECUENCIAS ESTRESANTES. Estas tienen una duración más prolongada y se asocian a eventos de la vida que se salen de lo cotidiano y se convierten en eventos extraordinarios.

2.2.2.3 ESTRESORES INTERMITENTES. Son conjuntos de estresores agudos que se presentan con cierta regularidad o periodicidad y cuya aparición indefectiblemente genera respuestas de estrés en el individuo.

2.2.2.4 ESTRESORES CRÓNICOS CONTINUOS: Estos se pueden definir como las situaciones que se presentan en la vida de los individuos, generando niveles de activación permanentes y que son constantes en la cotidianidad de la persona.

El estrés también se podría definir como un conjunto de respuestas determinadas desde lo neurológico, lo fisiológico, pasando por lo cognitivo y culminando en lo comportamental, obedeciendo a situaciones externas o estímulos internos denominados estresores (Trucco, 2002).

2.2.3 DISTRÉS Y EUSTRÉS.

Si el estrés es comprendido como la liberación de energía y generación de estrategias que permiten adaptarse, algunos autores han adoptado las definiciones dadas por Hans Selye (1976) citado por Szabo, Tache, & Somogyi (2012).

2.2.4 DISTRÉS.

Se denomina distrés o estrés negativo a la respuesta que una persona tiene ante una situación que lo supera. Este tipo de estrés provoca cansancio, fatiga y desgaste psicológico. Es el estrés más conocido y resulta perjudicial para la salud, tanto física como mental. Este tipo de estrés surge en situaciones tales como un conflicto o una gran carga de trabajo.

2.2.5 EUTRES.

De otro lado, el eustrés, es el estrés positivo es más de tipo cognoscitivo, es la respuesta que nos capacita para afrontar situaciones difíciles, en la que se tienen que utilizar más recursos y sus consecuencias son positivas, ya que supone una ocasión para superar una situación difícil, lo cual aumenta la capacidad de autopercepción positiva y de competencia y, por consiguiente, la autoestima. Se enfoca en la preocupación por el bienestar y mejoramiento de la comunidad y se caracteriza por ser positivo y benéfico para la salud. (Cerezo, Hernandez, & Rivas, 2010)

2.2.6 EL SÍNDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL (GENERAL ADAPTATION SYNDROME)

Este síndrome fue propuesto por Hans Selye en 1936 a partir de experimentos en animales, donde descubrió que estos organismos, a partir de la exposición a diferentes agentes como infecciones, irradiación con rayos X, intoxicación, tensión muscular, calor y frío entre otros, presentan diferentes reacciones; sin embargo, la manifestación común de todas ellas es el estrés (Selye, 1951). A nivel humano, este conjunto de reacciones, denominado Síndrome de Adaptación General, está conformado por determinadas respuestas a nivel fisiológico que parten desde la cognición, la cual, a su vez, se origina en la percepción de la realidad por parte del individuo; en atención a esto, el síndrome de adaptación general es un conjunto de reacciones de orden biológico que experimenta el organismo frente a situaciones estresantes y que lo preparan para la acción; esto se evidencia cuando los estímulos ambientales se presentan más rápido de lo que el organismo los puede procesar, generando desequilibrio cognitivo y conductual. Por tratarse de una serie de respuestas biológicas, cuenta con diferentes fases o etapas dentro de las cuales se pueden observar las siguientes:

2.2.6.1 FASE DE ALARMA O DE ALERTA.

Es aquella donde se reacciona ante el estresor. El hipotálamo activa las glándulas suprarrenales y estas, a su vez, segrega adrenalina que se libera al torrente sanguíneo cuya función primordial es proporcionar energía al organismo. Su manifestación es la hipervigilancia, que se caracteriza por el incremento de la frecuencia cardíaca, de la tasa respiratoria y de la vasodilatación facial, entre otros

efectos. Así mismo, se produce la activación del Sistema Nervioso Simpático, generando las condiciones apropiadas en el organismo para una eventual respuesta física mediante la liberación de adrenalina al torrente sanguíneo.

2.2.6.2 FASE O ETAPA DE RESISTENCIA.

Esta fase se presenta únicamente si se mantiene el estresor y la condición de alerta se refuerza. Se presenta una activación de las glándulas suprarrenales, segregando cortisol, que es la sustancia encargada de mantener los niveles de glucosa elevados en la sangre, a fin de que esta nutra de manera inmediata los principales órganos tales como corazón, cerebro y sistema osteomuscular; simultáneamente, el cortisol mantiene activa la generación de reservas energéticas. En esta etapa, el organismo se encuentra preparado para afrontar el estresor de manera inmediata, aunque si bien es cierto, el organismo tiene mayor capacidad para enfrentar un estresor en particular, también lo es que pierde la capacidad de mantener el control sobre otros.

2.2.6.3 FASE O ETAPA DE AGOTAMIENTO.

En condiciones normales de estrés, la persona experimenta un incremento en su capacidad de respuesta por un tiempo determinado. Sin embargo, cuando dicho estado se mantiene, sobreviene una disminución ostensible en la activación, presentándose un déficit en las capacidades cognitivas y/o intelectivas, manifiestas en la falta de concentración y de memoria. Adicionalmente, se presenta agotamiento fisiológico, dada la activación repentina y posterior declive del estado anímico; sin embargo, prevalece la rumiación de ideas irracionales, lo cual contribuye al deterioro de la calidad de vida de la persona debido al mantenimiento de sintomatología propia del estrés, como son las manifestaciones ansiosas y/o depresivas. Esta etapa se presenta cuando la capacidad de respuesta del organismo, ante la activación por algún estresor, agota su capacidad de adaptación. El agotamiento puede derivar en respuestas patológicas que generan una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades, citado por Davis & Palladino, 2008).

2.2.7 REACCIONES DE ESTRÉS

Las reacciones de estrés se presentan agrupadas en tres bloques:

2.2.7.1 FISIOLÓGICAS.

Comprenden las respuestas neuroendocrinas y las asociadas al sistema nervioso autónomo como aumento de la presión sanguínea, incremento de la tasa cardiaca, incremento de la actividad estomacal e intestinal, dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, incremento de la respiración, manos frías, sequedad de la boca, pies fríos, entre otras (Sandín, 1995). El efecto de esta respuesta sobre la salud a largo plazo puede ser fatal, ya que deteriora el sistema inmunológico, el cual es encargado de proteger a nuestro organismo de todo aquello que podría causarnos una enfermedad (Herbert, 1994).

2.2.7.2 EMOCIONALES.

Abarcan las sensaciones subjetivas de malestar emocional como el temor, la ansiedad, la excitación, la cólera, la depresión, el miedo y la ira, principalmente (Sandín, 1995; Taylor, 1999). Las investigaciones muestran que los problemas de salud mental son generados, activados o exacerbados ante la exposición de eventos estresantes (Shepperd & Kashani, 1991)

2.2.7.3 COGNITIVAS.

Existen tres tipos de respuestas cognitivas de estrés principales: la preocupación, la pérdida de control y la negación, las cuales se presentan acompañadas de bloqueos mentales, pérdida de memoria, sensación de irrealidad, procesos disociativos de la mente, entre otros (Sandín, 1995). Estos síntomas afectan el rendimiento de la persona y la relación que establezca con los demás.

2.2.8 CAUSAS DEL ESTRÉS.

Las causas del estrés son tan variadas como las situaciones que pueden presentarse en la vida de una persona. De hecho, según Lomas (2000), de manera muy extraña, un solo evento puede causar estrés en la persona, pues este se presenta cuando hay un cúmulo de situaciones que han permanecido en latencia y sin manifestación evidente. Se habla de “la paja que quebró el lomo del camello”. Así pues, atribuir una sola situación a la causa del estrés, sería bastante apresurado. Se citarán algunas de las causas más comunes del estrés según diferentes autores, de acuerdo con las

siguientes categorías: causas sociales, causas biológicas, causas químicas y causas ambientales.

2.2.8.1 CAUSAS SOCIALES.

El estrés en las grandes urbes: Dorantes & Matus (2002) plantean que gran parte de las investigaciones al respecto han girado en torno a las grandes urbes, dado que el hacinamiento y la distribución inequitativa del espacio se constituyen en incubadoras de patologías mentales y de conductas mal adaptativas a nivel social, reflejadas en comportamientos delictivos. De la misma manera, las altas densidades poblacionales a nivel urbano merman las interacciones sociales entre individuos, disminuyendo sustantivamente el civismo y generando un comportamiento poco altruista y egoísta. Sin embargo, esto ocurre en determinadas culturas, pues en sociedades donde los valores y las costumbres están más arraigadas, se presenta el efecto contrario. También influyen en esta problemática la competencia por el acceso a oportunidades de empleo, salud y educación. En algunos países de Oriente como Japón, a pesar de su altísima densidad poblacional, la solidaridad y la colaboración entre sus miembros están regidas por el acervo cultural y tradicional que manejan, sumado a que las tasas de desempleo son bajas y hay una alta cobertura de los sistemas de salud y educación.

Desde esta perspectiva, se podría sugerir que el estrés estaría ligado estrechamente al desarrollo tecnológico y económico de los pueblos, pues a mayores índices de desempleo y carestía de vida, los niveles de estrés tienden a aumentar.

Otras investigaciones han señalado diferentes variables que influyen en la generación de altos niveles de estrés en los pobladores de las grandes ciudades: ruido, número de personas por habitación, edificaciones, congestión peatonal y vehicular. Dorantes & Matus (2002) mencionan, por ejemplo, que el ruido actúa como distractor, establece barreras en la comunicación, y es un estímulo aversivo que obliga a la persona a evitarlo de inmediato.

2.2.8.2 CAUSAS BIOLÓGICAS.

Se entiende por enfermedad crónica aquel tipo de patología para la cual no se ha encontrado una cura definitiva y que, por ende, su tratamiento se efectúa a través de medicamentos paliativos con el fin de mantener a la persona funcional, si no en todas,

al menos en gran parte de sus funciones, tanto orgánicas como sociales (Durán, Valderrama, Uribe, González, & Molina, 2010).

Los pacientes con enfermedades crónicas cambian su forma de ver la vida y de percibirse a sí mismos. El cambio de hábitos, la revisión del proyecto de vida y la modificación de los patrones conductuales desencadenan en la persona estados de alerta y auto protección que aumentan la vulnerabilidad del individuo a presentar cuadros de estrés. Esta vulnerabilidad está dada en función de la edad, la gravedad de la enfermedad, el nivel educativo, la forma en que afronta la vida y los repertorios conductuales, pues en la medida en que este conjunto de factores sea adoptado de manera adecuada, la enfermedad tenderá a minimizar sus efectos o agravarse (Vinaccia, 2003).

2.2.8.3 CAUSAS QUÍMICAS Y AMBIENTALES.

Rodríguez & Alonzo (2004) describen el síndrome del edificio enfermo, el cual se define como el conjunto de malestares que presentan los ocupantes de un inmueble expuesto a diversos factores contaminantes, que después de abandonarlo, tienden a presentar mejoría en su estado de salud general. Se pueden presentar diversas repercusiones en los individuos dependiendo del tipo de estímulo, a nivel físico, químico, biológico, psicosocial y de contaminación exterior.

A nivel físico, los factores que influyen pueden ser: el ruido, la iluminación, la humedad relativa, entre otros; los mencionados factores tienen un efecto directo en las personas que ocupan el edificio, generando incomodidad, pues el exceso o defecto de luminosidad puede causar fatiga ocular; los niveles de humedad relativa en el ambiente pueden generar resequedad en ojos, nariz y garganta; y una excesiva ventilación en las áreas de la edificación puede conllevar a disminuciones en la temperatura ambiental.

A nivel químico, se generan usualmente por las mejoras o mantenimientos locativos al interior del inmueble, exponiendo a sus ocupantes a la inhalación en mayor medida y a la exposición directa ante sustancias que podrían ser irritantes para piel, ojos, mucosas en general. Factores como pinturas, disolventes, pegantes etc., pueden ser agentes que generen incomodidad excesiva en los individuos. La forma más común de estar

expuesto a estos y otros compuestos, es mediante la inhalación de partículas respirables que se desprenden de las sustancias.

A nivel biológico se presentan todos aquellos microorganismos que se pueden encontrar presentes en una edificación ocupada: los hongos, mohos, microorganismos, virus, levaduras, bacterias, insectos; estos se reproducen fácilmente donde se encuentre humedad extrema, como en filtraciones en los muros, aguas estancadas, desagües sin el mantenimiento adecuado, prácticas de higiene de instalaciones sanitarias insuficientes, etc., los cuales pueden generar en los individuos enfermedades y manifestaciones sintomáticas referentes a afecciones respiratorias y cutáneas, entre muchas otras.

Las causas del estrés son tan variadas como experiencias de vida tenga un individuo. Estas podrían ser exógenas o endógenas, estando las primeras fundamentalmente ligadas al contexto, y las segundas, a factores cognitivos, biológicos y de aprendizaje. Aplican por igual para exógenas y endógenas, el ambiente que rodea al individuo y su exposición a los estímulos proporcionados por este, los cuales juegan un papel fundamental en la determinación de los hechos generadores del estrés. (Lisboa & Spadoti, 2004).

2.2.9 BASES BIOLÓGICAS DEL ESTRÉS.

Desde una perspectiva neurofisiológica se presenta una explicación bastante resumida del funcionamiento del sistema nervioso central ante alguno de los estresores anteriormente mencionados. Para esto se acude al artículo de revisión publicado por Duval, González, & Rabia (2010) donde se detalla el mencionado proceso.

El estrés se demuestra en sus manifestaciones emocionales, conductuales y fisiológicas, está regulado por la presencia de la hormona liberadora corticotropina que estimula las glándulas suprarrenales por acción del eje hipotálamo-hipofisio-córticosuprarrenal o corticotrópico; más detalladamente, el camino de activación del estrés es el siguiente:

Análisis del estresor, este se percibe y se filtra en el tálamo. Se genera una respuesta a la situación al pasar la información por la corteza prefrontal, y el sistema límbico

compara la información recibida con la que está almacenada; por último, se produce la respuesta del organismo mediante la memoria emocional a nivel amigdalario, que a su vez activa el complejo hipotálamo-hipofisario, al igual que la formación reticular y el locus coeruleus.

2.2.10 EFECTOS BIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS DEL ESTRÉS.

Mucho se ha hablado y escrito sobre las repercusiones del estrés a nivel psicológico y fisiológico; se mencionan a continuación algunos de los efectos biológicos que tienen un impacto sobre los subsistemas del organismo a causa del estrés:

Enfermedades cardiovasculares: Frente a este importante grupo de patologías hay diferentes causas, las controlables y las no controlables. Dentro de las no controlables se pueden encontrar la herencia genética y las lesiones o malformaciones del sistema cardiovascular, las cuales son factores que no se pueden controlar y/o prevenir. Respecto de las que sí se pueden controlar y que son importantes desencadenantes de estrés están el consumo de nicotina, alcohol, y en fin, la mayoría de las adicciones, así como también el sedentarismo.

Enfermedades del sistema digestivo: Ante cuadros de estrés, se presentan espasmos a nivel de los músculos esofágico lo que dificulta o impide la deglución de los alimentos. En otros casos, la mucosa que recubre las paredes estomacales se ve debilitada por la producción de enzimas digestivas innecesarias causando inflamación del estómago y úlceras gástricas.

Reflujo gastroesofágico: “Es aquel que se produce cuando el esfínter que une estómago y esófago se relaja de modo tal que permite pasar los ácidos del estómago al esófago” (Barrero, 2000, pág. 28). Dicha patología se encuentra estrechamente ligada a los altos niveles de estrés, pues las personas que los presentan son más propensas a sentir los ardores y los dolores que produce dicha regurgitación de los ácidos gástricos.

Metabolismo de los lípidos: Se destaca que, ante la presencia de estresores crónicos, se genera una baja metabolización de los ácidos grasos libres en la sangre, incrementando el riesgo de que se presenten cuadros arteriales importantes como la

arterioesclerosis o el riesgo de isquemia o infarto derivados del taponamiento arterial (Morales, 1999).

Respuesta inmunológica: Pruebas hechas por Borysenko, (1983), citado por Morales (1999) con ratones de laboratorio, encontraron que el hecho de que estos estuvieran sometidos a situaciones estresantes incrementaba la posibilidad de contraer enfermedades o se volvían más vulnerables a la presencia de virus, bacterias y parásitos, por cuanto se debilitaba el sistema inmunológico del organismo, en comparación con los individuos del grupo control, los cuales estaban en condiciones normales; incluso individuos del experimento que tenían tumores cancerígenos desarrollaron mayor vulnerabilidad al crecimiento de dichos tumores en contraste con los del grupo control.

Problemas del sueño: Fundamentalmente, y de manera generalizada, se han establecido cinco etapas en el sueño de un individuo, iniciando en la etapa N-MOR y finalizando en la MOR, donde cada ciclo que contiene las cinco etapas duras aproximadamente entre 90 y 100 minutos. Para Barrero (2000), el insomnio se define como la carencia del deseo de dormir en los horarios habituales y recomendados, según la rutina diaria de cada individuo. El insomnio ha sido categorizado en dos grandes grupos: insomnio agudo e insomnio crónico (Davis & Palladino, 2008), donde el insomnio agudo es aquel que tiene una duración no superior a un mes, y la habituación rutinaria de sueño se recupera después de este lapso; el insomnio crónico se presenta cuando el período es superior a un mes, desencadenando otros trastornos psicológicos y problemas médicos objeto de intervención alopática. En común, ambas condiciones se deben en gran parte a la presencia de estresores, bien sean estos agudos o crónicos, respectivamente.

Agotamiento: Dado el nivel de activación que se experimenta cuando se está bajo situaciones de estrés, se puede llegar a presentar que pro tempore se agudicen los estados de alerta, memoria, juicio y razonamiento; sin embargo, una vez cesa la activación se presenta un declive importante en esta agudeza perceptual y de procesamiento, llegando a manifestarse el extremo opuesto, lo cual implica déficit atencional, dificultad de raciocinio y pérdida de memoria.

Problemas inherentes a la conducta sexual: Resulta casi obvio referirse a las consecuencias negativas que pueda conllevar el estrés sobre la actividad sexual de los individuos. A nivel fisiológico, es entendible que, si se activa el sistema nervioso simpático, la sangre se remite a los órganos principales por acción de la vasoconstricción periférica, imposibilitando en el hombre la erección, y en la mujer, la dilatación y lubricación de las paredes vaginales y la estructura vulvar.

2.2.11 EFECTOS DEL ESTRÉS EN LA CONDUCTA HUMANA.

El ser humano presenta determinadas activaciones ante la manifestación de las emociones, las cuales obedecen a la activación de un sustrato específico a nivel del sistema nervioso central (Piqueras, Martínez, Ramos, Rivero, García, & Oblitas, 2008) y que filogenéticamente tienen una funcionalidad y una adaptabilidad tales como la preservación de la especie, la defensa del territorio, la protección de sí mismo etc. Cuando dichas manifestaciones son anormales en intensidad, duración y frecuencia, se habla de conductas objeto de atención clínica debido a la afección en la interacción social y en la auto preservación del individuo.

Algunas de las manifestaciones más comunes del estrés se centran en los cuadros de ansiedad y depresión. Cada uno de estos presenta diferentes respuestas a nivel conductual en las personas. A continuación, se mencionarán las respuestas referentes a estas dos variables:

2.2.11.1 ANSIEDAD.

Puede ser de dos formas, adaptativa y patológica. En la adaptativa se presenta activación y alerta del individuo, lo que le posibilita acomodarse al medio y adaptarse a las condiciones y al ambiente que lo rodea. La ansiedad patológica cruza la frontera de la adaptación, pues se caracteriza por estados de alerta y activación más prolongados de lo necesario, largos períodos de percepción de amenaza y tensa incertidumbre. Estos síntomas son altamente incapacitantes, ya que tienden a inhibir la capacidad de acción y/o reacción del organismo ante una amenaza o una situación real en la que se requiere una respuesta inmediata.

Según Spielberger & Sarason (2005) la ansiedad en los seres humanos puede observarse desde dos perspectivas diferentes: la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Cuando se habla de la ansiedad rasgo se hace referencia específica a aquel estado

ansioso que acompaña al individuo independientemente de la situación en la que se encuentre; es altamente incapacitante, dado que le resta energía al individuo para realizar actividades normales de su rutina de vida por estar invertida en el mantenimiento de su estado. Contrario a esto se encuentra la ansiedad estado, la cual se presenta eventualmente, siendo, ciertamente adaptativa, pues potencia la capacidad de reacción y defensa del individuo (Ries, Castañeda, Campos, & Del Castillo, 2012).

Si bien es cierto que las manifestaciones del estrés son en su mayoría de tipo biológico y cognitivo, también se presentan algunas de tipo conductual, tal y como lo menciona Wetherell (2010), quien afirma que se presentan pensamientos de excesiva e incontrolable preocupación por uno o varios eventos acompañados de intranquilidad, problemas relacionados con el sueño, dificultad para mantener la concentración, irritabilidad y tensión muscular, entre otros.

En cuanto a las respuestas motoras o manifestaciones conductuales de los cuadros ansiosos, se observa que la activación del sistema nervioso autónomo y del sistema neuroendocrino tiende a preparar al organismo para el afrontamiento de una situación determinada a fin de encontrar el equilibrio y conseguir un bienestar o sensación de seguridad. Las acciones más comunes que el individuo presenta son:

2.2.11.1.1 CONFRONTACIÓN.

El individuo reacciona tomando acciones frente a determinados estímulos, lo cual puede darse mediante el contraataque o la agresividad, que se constituye en la manifestación conductual de la ira.

2.2.11.1.2 DISTANCIAMIENTO.

Se hace evidente en conductas evitativas o de huida, tendiendo más hacia la auto protección.

2.2.11.1.3 AUTO CONTROL.

Busca inhibir las conductas agresivas y/o evitativas a fin de ser más asertivo y acertado en la solución de las situaciones estresantes. Esta es, ciertamente, una estrategia más adaptativa que las anteriores.

El objetivo de las conductas manifiestas en la ansiedad es encontrar la mejor manera de adaptarse al entorno en situaciones determinadas, buscando siempre la prevalencia de la seguridad e integridad del individuo y el equilibrio de su estado hasta llegar al bienestar general.

2.2.11.2 DEPRESIÓN.

Estudios como los de Hammen (1991), citado por Judah, y otros (2013), evidencian que la vinculación que se genera en la incubación del estrés y la conformación de un cuadro depresivo patológico es supremamente alta y se ve reflejada en la falta de interés de los individuos por asistir a sus trabajos, la incapacidad física y anímica para ponerse en pie en las mañanas, y llevar a cabo una rutina de vida consuetudinaria.

El factor emocional más común de la depresión es la tristeza, una de las seis emociones básicas. La depresión tiene un objetivo totalmente adaptativo, y es buscar, mediante la expresión de una emoción, que para el caso es la tristeza, captar la atención y el cuidado de quienes rodean al individuo; el fin último de la depresión, según Whybrow, Akiskal & McKinney (1984) citados por Piqueras et al., (2008) es preservar la energía para un proceso de adaptación posterior al estado depresivo que pudo haberse generado por alguna pérdida o separación.

Los síntomas depresivos pueden variar de una persona a otra en cuanto a la intensidad o presentación de respuestas específicas. Lo más común, según el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed., DSM V, (American Psychiatric Association, 2014), es que en pacientes con depresión se denote una hipotonía general, disforia acompañada de un discurso catastrófico en general, develando desesperanza y negativismo, ausencia de placer en actividades que para el individuo eran agradables, sentimientos de infravaloración o culpa. Todo esto hace parte del acervo de respuestas asociadas a la tristeza como emoción.

Desde la perspectiva comportamental, la depresión se caracteriza por una reducción generalizada de las acciones del individuo, lo cual, a su vez, sería consecuente con la ausencia de reforzadores contingentes a la conducta, o cuando estos reforzadores pierden la efectividad para el individuo (Piquera et al., 2008).

Los mismos autores sostienen que tanto la ansiedad como la depresión son enfermedades que pueden llegar a tener comorbilidad entre sí; también puede darse a

partir de otras enfermedades, ya sean crónicas o agudas, se presente como consecuencia el desarrollo de cuadros ansiosos y/o depresivos.

Como se ha venido mencionando a lo largo del documento, el estrés tiene diferentes causas y así mismo diversas consecuencias en el organismo, las cuales impactan tanto el componente biológico, como el cognoscitivo y el comportamental. Estos efectos en el sujeto producen inevitablemente cambios desde toda perspectiva, obligando al organismo a llevar a cabo un proceso de adaptación y ajuste a las nuevas condiciones; cuando esto no se logra, el estrés se convierte en una variable que va en detrimento de la calidad de vida del individuo (Sawyer, Major, Casad, Townsend, & Mendes, 2012).

2.3 AFRONTAMIENTO.

Afrontamiento es la acción de afrontar, es decir hacer frente a un enemigo, peligro, responsabilidad, un agente o acontecimiento estresante (Moliner, 1998). La función del afrontamiento está orientada a permitir la adaptación del individuo a los cambios experimentados por él en su ambiente de manera que logre dar la respuesta más adecuada.

Lazarus y Folkman (1984) definen el afrontamiento como todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan en los individuos en determinados.

2.3.1 DEFINICIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (Carver & Scheier, 1994; Fernández-Abascal, Palmero, Chóliz & Martínez, 1997).

Afrontamiento es la respuesta adaptativa. Costa, Somerfield y McCrae (2006) resaltan que debe distinguirse entre adaptación, término muy amplio que cubre la totalidad de la conducta, y afrontamiento, una especial categoría de adaptación elicitada en el individuo por circunstancias inusualmente abrumadoras. Lazarus y Folkman (2004/2006: 164) lo formulan la siguiente definición: "esfuerzos [actos, procesos] cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes [adaptativos, flexibles]

para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo". Lo de "manejar" es sumamente genérico, pero certero. En el afrontamiento no siempre se atienden las demandas objetivas, no siempre se resuelve la amenaza, se evita la pérdida o se disipa el daño; simplemente se les maneja hasta cierto punto, se "negocia" con la realidad, se reduce o mitiga hasta donde se puede. El afrontamiento, en suma, entraña siempre la adquisición de un cierto "control" de la situación, pero un control que oscila mucho: desde el dominio ("mastery"), el hacerse dueño de la situación, todavía menos, un somero control de sólo las emociones suscitadas por el evento.

El afrontamiento es siempre, en alguna medida, extraer recursos de la falta de recursos, o sea, sacar fuerzas de flaqueza. Esto no es una paradoja y tiene que ver con el doble momento de la "apreciación": un momento que es el del juicio primario, el que aprecia el evento-fuente como dañino, amenazante, desafiante; y otro momento de juicio secundario (de reconsideración: "reappraisal") en el que se vuelve a apreciar la situación y se valoran, sopesan, también los propios recursos para afrontar.

La acción completa de afrontamiento incluye un componente instrumental, operante, de alguna transformación en el medio, más no sólo o no siempre del medio exterior: a veces se trata de transformación del medio interior. A ese propósito Lazarus y Folkman (2004) distinguen dos tipos que son dos funciones del afrontamiento: 1º) el dirigido al problema objetivo, a la demanda, a la tarea, afrontamiento que trata de solucionar el problema, de realizar la acción requerida; 2º) el dirigido a la propia emoción del sujeto ante la situación estresante, para modificar el modo de vivir la situación y eso aun en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación. La nueva consideración cognitiva y valorativa ("reappraisal") puede servir a una u otra función; y es instrumental el afrontamiento dirigido a la emoción tanto como el orientado al problema.

2.3.2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Son los esfuerzos realizados por las personas para "manejar, dominar, tolerar, reducir, y minimizar las demandas ambientales y los conflictos que exceden los recursos del sujeto" (Lazarus y Laumier, 1978).

Los estilos de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas

específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986). Es decir, afrontamiento es el esfuerzo tanto cognitivo como comportamental del individuo por adaptarse o asimilar una situación estresante y se presenta en el momento en que el sujeto debe responder a las demandas hechas por el contexto.

Distintos autores definen las estrategias de afrontamiento, al respecto Carver (1989) los determina como “la respuesta o conjunto de respuestas a eventos externos estresantes o depresivos que la persona elabora en forma abierta o encubierta”.

Alarcón (2006) manifiesta que son respuestas cognitivas y comportamentales de las personas, comprendiendo la notación (el significado personal del problema para el individuo) y las reacciones más intensas (lo que el individuo piensa y hace para reducir el impacto de la amenaza).

Billings y Moos (1981) lo definen como intentos del individuo para utilizar recursos personales y sociales que lo ayuden a manejar reacciones de estrés y a realizar acciones específicas para modificar los aspectos problemáticos del medio ambiente.

Según Girdano y Everly (1986) “cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina o por aprendizaje o por hallazgo fortuito en una situación de emergencia. Los estilos de afrontamiento pueden ser adaptativos o inadaptativos, donde las adaptativas reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, las inadaptativas reducen el estrés a corto plazo, pero sirven para erosionar la salud a largo plazo.”. (Lazarus, 1978) Fernández (1992) nos dice que son “procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.”.

2.3.3 TIPOS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Lazarus y Folkman (1986) plantearon dos estilos de afrontamiento, enfocados en el problema y en la emoción:

- Centrados en el problema: Son los esfuerzos que se redirigen a modificar la situación y a disminuir la cognición de amenaza. Las estrategias que se utilicen para modificar el problema también van a tener efecto en la interioridad del sujeto, por lo tanto, trabaja tanto en la redefinición y la solución del problema

como también para la reevaluación que hace el sujeto de ese problema, logrando así un mejoramiento de la situación.

En este caso la persona busca cambiar esta situación alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza y para llevar a cabo este proceso hace uso de los recursos que ya tiene, como los recursos físicos (salud y energía).

- Centrados en la emoción: Son los esfuerzos que se redirigen a centrarse en el malestar experimentado ante la situación y en la comunicación de esas emociones y de la propia situación estresante a otra persona. Dentro de este modo de afrontar se habla de un proceso cognitivo que se encarga de disminuir el trastorno emocional a través de las estrategias como la aceptación, las comparaciones positivas, así como un intento por manipular el problema.

El sujeto al realizar una evaluación de la situación se dará cuenta que no puede hacer nada para cambiarla entonces centra su atención en disminuir el malestar manejando sus emociones.

Carver (1989) incrementa un estilo más a la teoría propuesta por Lazarus y Folkman (1986) denominado Enfocado en la evitación. Estos tres estilos son:

2.3.3.1 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CENTRADOS EN EL PROBLEMA.

Se manifiesta cuando el sujeto busca modificar la relación existente disminuyendo la cognición de la amenaza y comprende estrategias como:

2.3.3.1.1 AFRONTAMIENTO ACTIVO.

Proceso para ejecutar acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor o aminorar sus efectos negativos. Iniciar acciones directas, incrementar los propios esfuerzos eliminar o reducir al estresor.

2.3.3.1.2 PLANIFICACIÓN.

Lo que implica pensar en cómo manejarse frente al estresor organizando estrategias de acción, pensando que paso tomar y estableciendo cual será la mejor forma de manejar el problema. Pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.

2.3.3.2 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CENTRADOS EN LA EMOCIÓN.

Se dirige a la expresión de las emociones desencadenantes por la fuente estresante. Comprende estrategias como:

2.3.3.2.1 BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL.

Consiste en buscar en los demás algún consejo, asistencia e información con el fin de solucionar el problema. Procurar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer.

2.3.3.2.2 BÚSQUEDA DE APOYO EMOCIONAL.

Consiste en buscar en el demás apoyo moral, empatía y comprensión con el fin de aliviar la reacción emocional negativa. Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.

2.3.3.2.3 RELIGIÓN.

La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas, como acudir a la iglesia, orar, etc.

2.3.3.2.4 REEVALUACIÓN POSITIVA.

Consiste en evaluar el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma, y en otros casos asumiéndola como un aprendizaje para el futuro. Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.

2.3.3.2.5 ACEPTACIÓN.

Engloba dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero se realiza durante la fase de evaluación primaria, cuando la persona acepta que la situación estresante realmente existe y el segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir y que no se podrá modificar. Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.

2.3.3.2.6 AUTO INCULPACIÓN.

Consiste en llegar a criticarse y culpabilizarse por el hecho sucedido.

2.3.3.2.7 DESAHOGO.

Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.

2.3.3.3 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO CENTRADOS EN OTROS ESTILOS.

Enfocar y liberar emociones, consiste en focalizarse en las consecuencias emocionales desagradables que se experimenta, expresando abiertamente estas emociones.

2.3.3.3.1 NEGACIÓN.

Consiste en rehusarse a creer que el estresor existe o tratar de actuar pensando que el estresor como tal no es real.

2.2.3.3.2 HUMOR.

Consiste en realizar bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones que realmente son estresantes, haciendo burlas sobre la misma.

2.2.3.3.3 AUTODISTRACCIÓN.

Concentrarse en otros proyectos de vida, intentando así distraerse en realizar o hacer otras actividades, para tratar de no concentrarse en el verdadero estresor.

2.2.3.3.4 DESCONEJIÓN CONDUCTUAL.

Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.

2.2.3.3.5 USO DE SUSTANCIAS.

(Alcohol, medicamentos): Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin de poder sentirse bien o para ayudarse a lograr soportar al estresor.

2.3.4 EL AFRONTAMIENTO EN LA PSICOLOGÍA.

El creciente interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento es producto de reconocer en ellas un particular modo de responder a las diferentes situaciones que generan estrés, como así también de entender su función positiva de mitigar los efectos nocivos de aquél (Leibovich, Schmidt y Marro, 2002).

Diversos estudios actuales destacan la importancia de conocer la manera en que los jóvenes, específicamente, enfrentan los desafíos del crecimiento en el curso de su desarrollo, en el cual deben atravesar cambios físicos, transformaciones en la personalidad, nuevos posicionamientos frente a las relaciones con sus pares y con sus figuras parentales, el desafío de la inserción en el mundo social, académico y laboral, entre otros.

Desde aquí, Lazarus y Folkman (1984) definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141).

Estos autores entienden que el afrontamiento constituye un proceso cambiante con fines de adaptación, en el que el sujeto y el contexto interactúan de manera permanente y señalan, además, que los individuos varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver.

Más adelante, Fernández-Abascal (1997) realizó un exhaustivo listado de las estrategias de afrontamiento que fueron definidas en la literatura científica. Se identificaron 18 estrategias diferentes y se construyó la escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento.

Por su parte, dado que el afrontamiento de una situación no equivale a tener éxito, a veces pueden funcionar bien y otras mal, según las personas, sus circunstancias y contextos, éste será eficaz cuando permita al individuo tolerar, minimizar y aceptar o incluso ignorar aquello que no pueda dominar o controlar.

Siguiendo a Olson y Mc Cubbin (1989) señalan la importancia de entender al afrontamiento tanto como un proceso, como una estrategia. El afrontamiento constituye un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; sin embargo, no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar el evento presente, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. Así, y según Fernández-Abascal (1997), estaríamos ante una situación de aprendizaje por ensayo y error.

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA.

3.1 TIPOS Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

3.1.1 ENFOQUE.

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo; tal permite examinar datos de manera científica o más específicamente de una forma numérica, generalmente con ayuda de herramientas del campo de la estadística (Gall y Borg 2003); debido a que esta investigación se basa en resultados de una serie de datos estadísticos.

3.1.2 TIPO DE ESTUDIO.

La presente investigación asumirá el tipo de estudio Descriptivo Correlacional, un estudio descriptivo es aquel en que la información es recolectada sin cambiar el entorno, no existe manipulación. Según Sabino (1986) “La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada”.

Un estudio correlacional determina si dos variables están correlacionadas o no, esto significa analizar si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable, tiene como fin medir el grado de relación existente entre dos o más variables. Es correlacional también debido a que los objetivos y alcances de la investigación. Posibilita conocer: a) si hay relación entre dos o más variables b) el nivel de relación entre las variables (X- Y), y c) las características de cada una de las variables, la relación de las propiedades de una variable con las de la otra variable. (Tintaya Porfidio 2008: 63). Un estudio correlacional determina si dos variables están correlacionadas o no. Esto significa analizar si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable.

Por lo tanto, el presente estudio corresponde a la investigación descriptiva correlacional, ya que se pretende inicialmente describir las variables: dependencia

afectiva emocional, niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento, especificando sus características en cada uno de los sujetos de la muestra, posteriormente se pretende ver si existe correlación entre las mismas.

3.1.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

La presente investigación responde a un diseño no experimental de tipo transaccional (Hernández, Fernández, Baptista: 2003). Por tal motivo no se tiene la intención de efectuar algún tratamiento o programa aplicado, a los sujetos valorados, a fin de obtener algún otro resultado. Solamente se observará su comportamiento e identificará ciertas características y particularidades de la problemática de estudio, mediante los instrumentos de evaluación y diagnóstico, será principalmente a partir de este proceso que se ha elaborado una propuesta de intervención planificada.

No hay manipulación de variables, ya que la investigación se encarga de recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Como señala Kerlinger (1979, p. 116). “La investigación no experimental o *ex-post-facto* es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones”. De hecho, no hay condiciones o estímulo a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

En este caso, las variables de investigación no serán manipuladas por el investigador, la problemática de estudio y las variables no se las modificarán, tampoco es un programa aplicado que permita incidir sobre las variables. Se identificará si existe relación entre la variable dependencia afectiva emocional, nivel de estrés y estrategias de afrontamiento más significativas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés que tengan 19 a 24 años que actualmente estén en una relación de pareja.

Diseño de Investigación Transaccional o Transversal.

Los diseños de investigación transaccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede. (Hernández y Otros: 2003)

En este trabajo se pretende investigar un Grupo de Personas, a la cual se aplicará algunas herramientas de recolección de datos para analizar los resultados además de

algunas experiencias en un solo momento, o en un momento dado, por lo cual no se compara el resultado, ni se analiza su evolución en el tiempo. Entonces la investigación será de tipo *no experimental transaccional*.

3.2 VARIABLES.

3.2.1 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES.

- **Variable 1:** DEPENDENCIA AFECTIVO EMOCIONAL A LA PAREJA.
- **Variable 2:** NIVELES DE ESTRÉS.
- **Variable 3:** ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

3.2.2 CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

La variable 1 (Dependencia afectivo emocional).

- “La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” planteada por Castello J. (2005): tomamos como referencia que tienen una relación de pareja.

La variable 2 (Estrés).

- Interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que le sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. (Lazarus y Folkman 1986).

La variable 3 (Estrategias de afrontamiento).

- Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo, se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar. (Lazarus y Folkman 1984).

3.2.3 OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Dependencia Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad de separación. • Expresión afectiva. • Modificación de planes. • Miedo a la soledad. • Búsqueda de atención. • Expresión límite. 	Puntaje obtenido en el cuestionario de Dependencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • (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. 	Encuesta (cuestionario).	Cuestionario de Dependencia Emocional Lemos M. & Londoño N.H. (2006).

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	MEDIDOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Leve. • Moderado. • Significativo. • Grave. • Extremada Gravedad. 	Puntaje obtenido en la Escala de Evaluación del Estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • (0) No me ocurre nunca; no tiene nada que ver conmigo. • (2) Me ocurre algunas veces, afecta ligeramente en mi vida. • (4) Me ocurre muy a menudo y tiene un claro impacto en mi vida. • (6) Me ocurre constantemente, altera mi vida cotidiana y afecta profundamente mi bienestar. 	Encuesta.	Escala de Evaluación del Estrés EEE – 2- RC (Adultos).

VARIABLE	DIMENSIÓN.	INDICADOR	MEDIDOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Estrategias de Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos de Afrontamiento enfocados en el problema. • Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción. • Estilos de afrontamiento enfocados en la evitación. 	Puntaje obtenido en el Cuestionario COPE – 28.	<ul style="list-style-type: none"> • (0) No, en absoluto. • (1) Un poco. • (2) Bastante. • (3) Mucho. 	Escala.	Cuestionario COPE – 28 Afrontamiento.

3.3 POBLACIÓN.

La población o marco muestral, objeto de estudio en la presente investigación, está conformado por estudiantes seleccionados que actualmente estén en una relación de pareja de 6 meses en adelante, jóvenes entre varones y mujeres con edad comprendida entre los 18 a 29, pertenecientes a la Universidad Mayor de San Andrés de la Carrera de Psicología, elegidos de acuerdo a los criterios de tipología descritos en la muestra de la población.

- Jóvenes estudiantes entre 18 y 29 años de Edad.
- Sexo: hombres y mujeres.
- Estudiantes de la Universidad Mayor de San Andrés.
- Estudiantes en la carrera de Psicología.
- Que estén dentro de una relación de pareja de por lo menos 6 meses de duración.

3.3.1 MUESTRA

La muestra es no probabilística, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos y la decisión del investigador (Johnson, 2014, Hernandez – Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008).

Específicamente va ser una muestra no probabilística con muestreo intencional o por juicio esto significa que las muestras se seleccionan basándose únicamente en el conocimiento y la creatividad del investigador, los investigadores eligen solo a aquellos que él cree que son los adecuados (con respecto a los atributos y la representación de la población) para participar en un estudio de investigación.

En este sentido, al presente investigación tomo en cuenta a estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés la población consta en estudiantes de Primer semestre a Octavo semestre que estén en una relación de pareja de por lo menos 6 meses, se descartó a la demás población estudiantil por no contar con las características descritas anteriormente, al realizar este estudio se pudo determinar una población de 54 estudiantes que si estaban dentro de las características que se necesitaban para poder hacer la investigación, esta decisión contribuye al cumplimiento de los objetivos propuestos.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

Para la presente investigación se utilizarán los siguientes instrumentos:

- **Cuestionario de Dependencia Emocional (M. Lemos y H. Londoño. 2006).**-

FICHA TÉCNICA

- ✓ **Nombre de instrumento:** Cuestionario de Dependencia Emocional.
- ✓ **Autores:** M. Lemos y H. Londoño.
- ✓ **Tipo de instrumento:** Cuestionario.
- ✓ **Objetivo:** Evalúa los niveles de dependencia emocional.
- ✓ **Duración:** 20 – 30 minutos
- ✓ **Ítems:** 23
- ✓ **Confiabilidad:** Coeficiente Alfa de Cronbach: 0.927.
- ✓ **Corrección e interpretación:** Se suma la puntuación de los ítems de cada Componente la puntuación oscila entre 0 y 6 puntos, los índices de referencia para la evaluación dependerá del puntaje, tales pueden ser: Alta, media baja, también se analiza sub dimensiones factoriales tales son: Ansiedad de separación, Expresión afectiva, Modificación de planes, Miedo a la soledad, Expresión limite y Búsqueda de atención.

El Cuestionario de Dependencia emocional (CDE) es un cuestionario que consta de 23 ítems, donde se tiene para calificación una escala tipo Likert.

Al aplicar la prueba se realizó el análisis de Coeficiente de Alfa de Cronbach el cual permite cuantificar el nivel de fiabilidad de una escala de medida para la magnitud inobservable construida a partir de las n variables observadas, la fórmula para poder sacar el Coeficiente de Alfa de Conbrach es el siguiente:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

En el caso del Cuestionario de Dependencia Emocional, tras haber analizado los resultados y hacer la formula, nos dio el siguiente resultado:

K:	EL NÚMERO DE ITEMS.	23
$\sum S_i^2$	SUMATORIA DE LAS VARIANZAS DE LOS ITEMS.	45,59
S_T^2	LA VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEMS.	342,01
α	COEFICIENTE DE ALFHA DE CRONBACH	0,91

Fuente: Elaboración Propia.

Al analizar el Cuestionario de Dependencia Emocional con el coeficiente de Alfa de Conbrach se tiene como resultado 0,91, de signo positivo y demuestra que tanto la prueba y la aplicación es fiable, indicando la correlación lineal entre el ítem y el puntaje total.

- **Escala de Evaluación del Estrés E.E.E.- 3 – RC ADULTOS (Rene Calderón)**

FICHA TÉCNICA

- ✓ **Nombre de instrumento:** Escala de Evaluación del Estrés E.E.E.- 3
- ✓ **Autores:** Calderón, René.

- ✓ **Tipo de instrumento:** Cuestionario.
- ✓ **Objetivo:** Evalúa los niveles de estrés que presenta la persona.
- ✓ **Duración:** 20 – 30 minutos
- ✓ **Ítems:** 100
- ✓ **Confiabilidad:** Coeficiente de Spearman: 0.89.
- ✓ **Corrección e interpretación:** Se suma la puntuación de los ítems de cada Componente la puntuación oscila entre 0 y 6 puntos, los índices de referencia para la evaluación dependerá del puntaje, tales pueden ser: Leve, Moderado, Significativo, Grave, Extrema Gravedad.

De igual manera para que los resultados de esta investigación tengan datos significativos y fiables se realizó el Coeficiente de Alfa de Cronbach, se obtiene los siguientes resultados:

K:	EL NÚMERO DE ITEMS.	100
$\sum Si^2$	SUMATORIA DE LAS VARIANZAS DE LOS ITEMS.	394,89129
S_T^2 :	LA VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEMS.	8026,12
α :	COEFICIENTE DE ALFHA DE CRONBACH	0,96

Fuente: Elaboración Propia.

Al analizar la Escala de Evaluación del Estrés con el coeficiente de Alfa de Cronbach se tiene como resultado 0,96, de signo positivo y demostrando la fiabilidad de la prueba.

- **Inventario de las estrategias de Afrontamiento COPE 28.**

FICHA TÉCNICA

- ✓ **Nombre de instrumento:** Cuestionario COPE – 28
- ✓ **Autores:** Carver, Scheier y Weintraub
- ✓ **Adaptación:** Crespo, M. y Cruzado, J.A. (1997).
- ✓ **Tipo de instrumento:** Cuestionario
- ✓ **Objetivo:** Evalúa las estrategias de afrontamiento más relevantes que se tiene frente al estrés.
- ✓ **Duración:** 15 – 20 minutos
- ✓ **Ítems:** 28
- ✓ **Confiabilidad:** Alfa de Cronbach 0.92
- ✓ **Corrección e interpretación:** Se suma la puntuación de los ítems de cada Componente la puntuación oscila entre 0 y 6 puntos el puntaje mayor será la estrategia de afrontamiento más utilizado.

De igual manera al realizar esta investigación y para que los datos recolectados sean fiables y tengan más credibilidad, se realizó el Coeficiente de Alfa de Cronbach con los resultados obtenidos en El Inventario de las Estrategias de Afrontamiento COPE- 28 dándonos el resultado siguiente:

K:	EL NÚMERO DE ITEMS.	28
ΣSi^2	SUMATORIA DE LAS VARIANZAS DE LOS ITEMS.	18,8010974
S_T^2	LA VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEMS.	58,88
α	COEFICIENTE DE ALFA DE CRONBACH	0,71

Fuente: Elaboración Propia.

Al analizar el Cuestionario de Dependencia Emocional con el coeficiente de Alfa de Cronbach se tiene como resultado 0,71, de signo positivo y demuestra que tanto la prueba y la aplicación es fiable.

3.5 PROCEDIMIENTO.

FASE 1: Se tomará el primer contacto con la población estudiantil de la carrera de Psicología con la finalidad de lograr identificar a la población con la que se desea trabajar y que tenga las características correspondientes para la investigación.

FASE 2: Se seleccionó la población que contaba con los criterios de selección yendo a todos los cursos y los paralelos correspondientes, pidiendo el permiso del docente a cargo y se aplicó las pruebas de dependencia emocional, estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes que estén en una relación de pareja.

FASE 3: Una vez concluida las aplicaciones se empezó a realizar el análisis estadístico de los resultados obtenidos de los estudiantes a los cuales les aplicamos el test, se trabajó a base de el objetivo general y los objetivos específicos de la presente investigación, responder a la pregunta de investigación y así poder cotejar la hipótesis, para dar los resultados finales de la investigación y poder llegar a elaborar las conclusiones.

CAPÍTULO IV.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados de esta investigación contribuyen a las respuestas obtenidas por los estudiantes que realizaron las pruebas de Dependencia Emocional, Niveles de Estrés y Estrategias de Afrontamiento. Los datos se llegaron a la sistematizaron en base a las variables presentadas.

4.1 PRIMERA PARTE: DESCRIPCIÓN DE LOS SUJETOS DE INVESTIGACIÓN.

Los datos generales fueron recabados a partir de las pruebas realizadas a los sujetos de investigación. Datos sobre la edad, género, año que cursa, cuánto tiempo lleva de pareja. Se debe tomar en cuenta que la totalidad de sujetos de la investigación son mujeres y hombres que estén en una relación de pareja de por lo menos 6 meses de duración.

ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LOS RESULTADOS RESPUESTAS. GRAFICO N° 1- EDAD DE LOS SUJETOS.

1: EDAD	NÚMERO°	PORCENTAJE %
18 - 21	27	50%
21 - 25	18	33%
26 - 29	9	17%
TOTAL	54	100%

Fuente Elaboración Propia.

TABLA N°1.

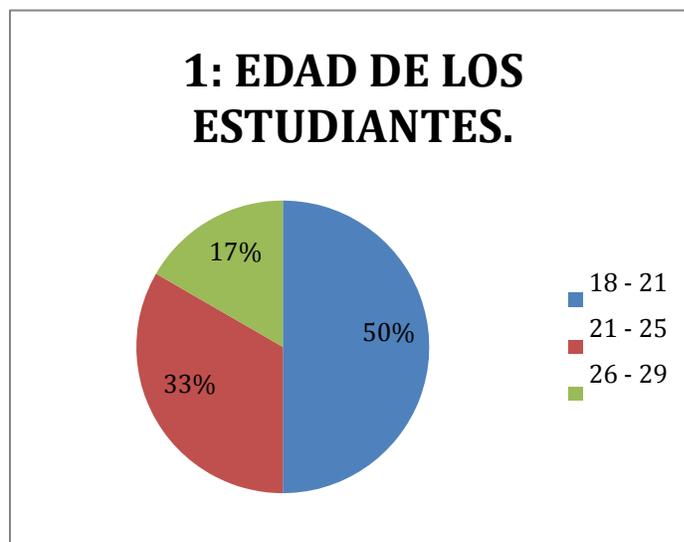


GRÁFICO N° 1.

En la tabla 1 y el gráfico 1 se observa las edades de los estudiantes de la Carrera de Psicología que fueron debidamente seleccionados para aplicar las pruebas, se puede ver que un 50% presenta edades de 18 a 21 años, siguiendo con un 33% oscilando las

edades de 21 a 25 años y por ultimo con un 17% estudiantes que presentan las edades de 26 a 29 años.

GRÁFICO 2. GÉNERO.

2: GÉNERO		PORCENTAJE
NÚMERO°	%	
MASCULINO	9	17%
FEMENINO	45	83%
TOTAL	54	100%

Fuente elaboración Propia.

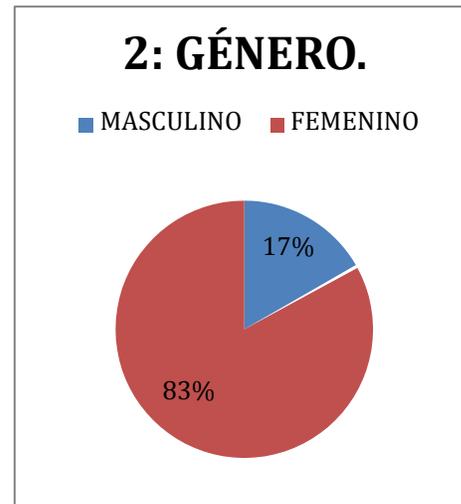


TABLA N° 2.

GRÁFICO N° 2.

En la tabla 2 y gráfico 2, de la muestra de 54 estudiantes de la carrera de Psicología respondieron de la siguiente manera:

Se observa el 83% de los estudiantes pertenecen al género Femenino y 17% restante pertenecen al género Masculino, muestra una predominancia de mujeres con respecto a los varones, tal situación puede ser corroborada en las aulas, donde podemos observar la presencia de más estudiantes del sexo femenino que del sexo masculino en la Carrera de Psicología en la Universidad Mayor de San Andrés.

GRÁFICO N°3. TIEMPO DE RELACIÓN DE PAREJA.

3: TIEMPO EN PAREJA	NÚMERO°	PORCENTAJE%
6 A 12 MESES	7	13%
12 A 18 MESES	11	20%
18 A 24 MESES	16	30%
24 MESES EN ADELANTE	20	37%
TOTAL	54	100 %

Fuente: Elaboración Propia.

TABLA N° 3.



GRÁFICO N° 3.

En la tabla 3 y gráfico 3, se demuestra que el 100% de los estudiantes están en una relación de pareja de por lo menos 6 meses de duración, siendo este un criterio de selección para ser parte de la investigación; se divide de la siguiente manera: 37% está en una relación de 24 meses en adelante, 30% estudiantes están en una relación de 18 a 24 meses, 20% estudiantes en una relación de 12 a 18 meses, por último, el 13% a estudiantes que están en una relación de pareja que figura de 6 meses a 12 meses. Tomando en cuenta este criterio porque los estudios indican que desde los 6 meses en adelante, la relación de pareja se va volviendo más formal, en consideración a relaciones de pareja con menos tiempo de duración.

GRÁFICO N° 4 AÑO QUE CURSA.

4: AÑO QUE CURSA	NÚMERO	PORCENTAJE %
PRIMER AÑO	18	33
SEGUNDO AÑO	16	30
TERCER AÑO	12	22
CUARTO AÑO	8	15

Fuente: Elaboración Propia. **TABLA N° 4.**

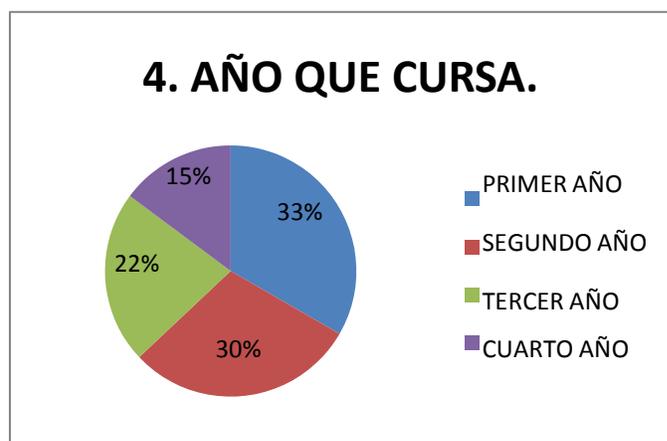


GRÁFICO N° 4.

En la tabla 4 y gráfico 4 se observa el año de estudio que cursan en la carrera de Psicología los estudiantes que, evaluados, resumido de la siguiente manera:

Del total de estudiantes evaluados que fueron 54, 33% representa a estudiantes que están cursando el primer año, 30% estudiantes de segundo año, 22% estudiantes de tercer año y un 15% del total están en cuarto año de la carrera de Psicología en la Universidad Mayor de San Andrés.

4.2. RESULTADOS DE EL CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL.

A partir de este capítulo se analizarán los datos referentes a la variable Dependencia Emocional que presentan los estudiantes de la Carrera de Psicología en la Universidad Mayor de San Andrés.

Se presentan los resultados obtenidos de la población de estudio, permitiendo así una evaluación y análisis de los niveles de Dependencia Emocional y analizar las sub dimensiones: I: Ansiedad por separación; II: Expresión afectiva a la pareja; III: Modificación de planes; IV: Miedo a la soledad; V: Expresión limite; VI: Búsqueda de atención.

Este instrumento fue realizado por Lemos M. y Londoño, N.H. (2006).

4.2.1. RESULTADO GENERAL DE NIVELES DE DEPENDENCIA EMOCIONAL.

5:RESULTADO GENERAL DEL CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL		
	NÚMERO	PORCENTAJE %
ALTO	26	48 %
MEDIO	23	43 %
BAJO	5	9 %
TOTAL	54	100 %

Fuente: Elaboración Propia.

TABLA N° 5.

GRÁFICO N.º 5 RESULTADOS GENERALES DE NIVELES DE DEPENDENCIA EMOCIONAL.

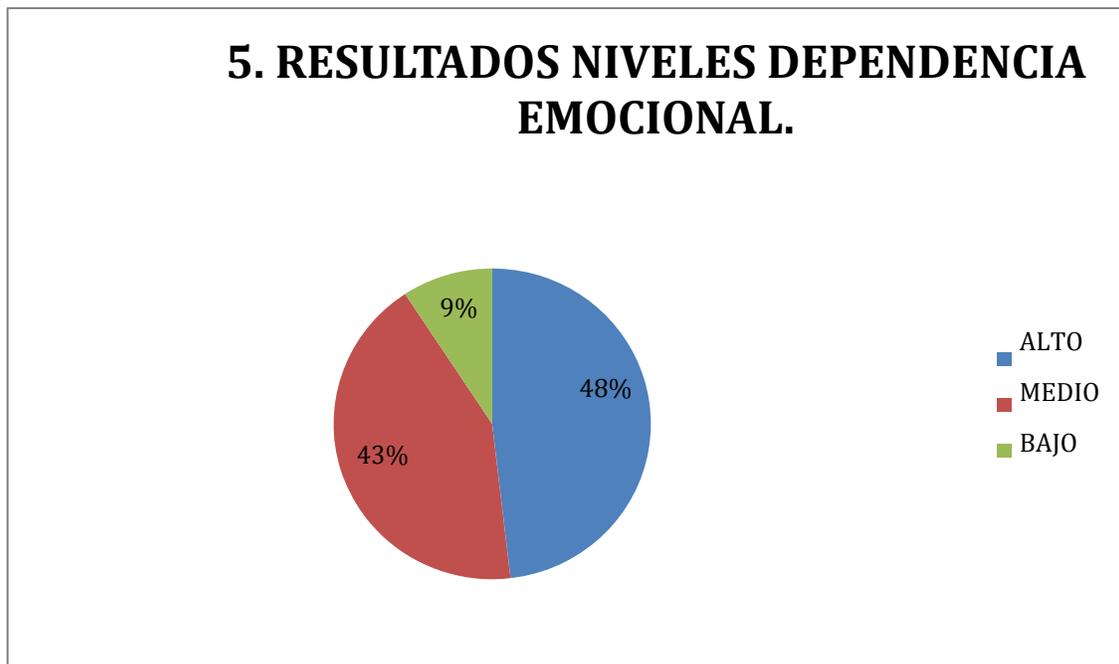


GRÁFICO N.º 5.

En la tabla 5 y gráfico 5 se puede ver los resultados generales en niveles del Cuestionario de Dependencia Emocional, se aprecia 48% del total de los encuestados presentan un Nivel de Dependencia Emocional Alto, teniendo más predominancia que los demás niveles, un 43% de nivel de Dependencia Emocional Medio y por último un 9% del total de los estudiantes presentan un Nivel Bajo a la prueba de Dependencia Emocional.

Se puede observar que la mayoría de los estudiantes que han realizado este cuestionario, presentan niveles altos y medios en un plano general. Teniendo su calificación de rango entre 35 a 138 puntos en la prueba.

4.2.2. ANÁLISIS DE LAS DIMENSIONES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

6: DIMENSIONES DE LA PRUEBA DEPENDENCIA EMOCIONAL		
	NÚMERO	PORCENTAJE %
ANSIEDAD DE SEPARACIÓN	23	42%
MODIFICACIÓN DE PLANES	12	22%
EXPRESIÓN AFECTIVA A LA PAREJA	9	17%
BUSQUEDA DE ATENCIÓN	7	13 %
MIEDO A LA SOLEDAD	2	4%
EXPRESIÓN LIMITE	1	2%
TOTAL	54	100%

Fuente: Elaboración Propia.

TABLA N°6.

GRÁFICO N.º 6: DIMENSIONES DE LA PRUEBA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL.

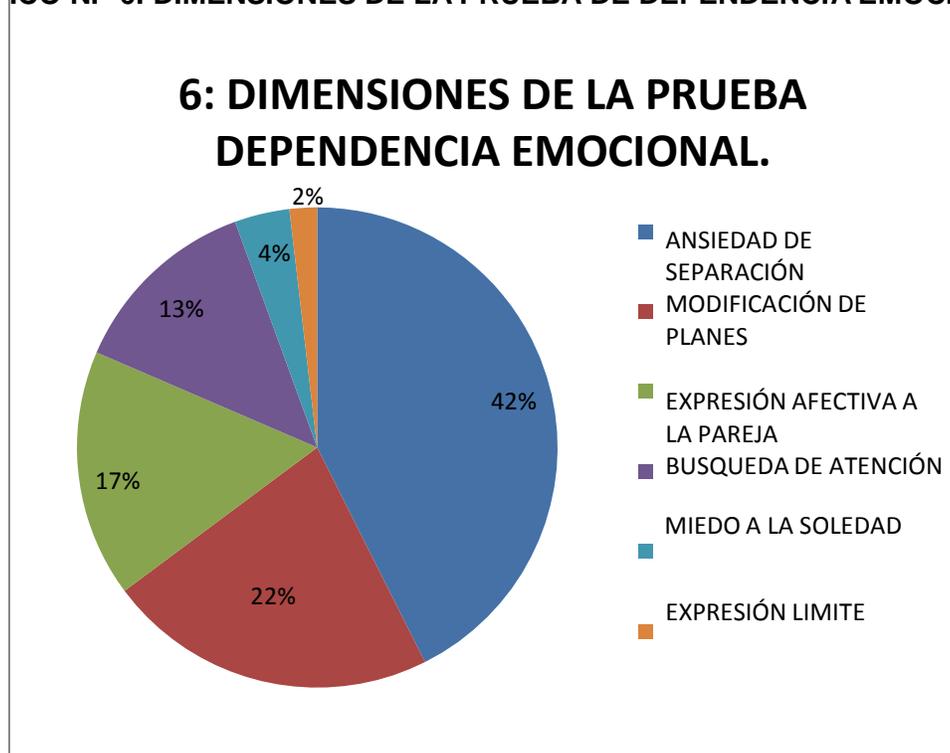


GRÁFICO N.º 6.

En la tabla 6 y gráfico 6 se observa el análisis de las Dimensiones del Cuestionario de Dependencia Emocional, se interpreta que existe un 42% que usa la dimensión: Ansiedad por separación, 22%: Modificación de Planes, 17%: Expresión afectiva a la pareja, 13%: Búsqueda de Atención, 4% hace referencia a la dimensión Miedo a la Soledad y concluye con un 2%: Expresión Límite.

Concluyendo así, la dimensión del cuestionario de Dependencia Emocional más frecuentada por los estudiantes de la Carrera de Psicología es: Ansiedad por separación, tal dimensión describe las expresiones emocionales del miedo que se producen ante la posibilidad de disolución de la relación, el gran temor por el abandono, la separación o el distanciamiento de su pareja. Generando que la persona se aferre demasiado a su pareja, lo sobrevalora, lo percibe como necesario para poder vivir feliz y en calma.

4.3. RESULTADOS DE LA “ESCALA DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS” E.E.E. -3 – RC (ADULTOS).

A continuación, se presentan los resultados de la segunda prueba denominada “Escala de Evaluación del Estrés” E.E.E. -3 - RC. Niveles de Estrés (Autor: René Calderón Jemio).

Esta escala presenta cinco categorías de evaluación acorde a los resultados obtenidos realizando una sumatoria total de cada uno de los ítems, los resultados obtenidos por cada prueba aplicada, evalúa los niveles de estrés, tales niveles pueden ser: Leve: Desde 1 Hasta 136, Escala Moderado: Desde 137 – 248, Escala Significativo: Desde 249 – 393, Escala Grave: 394 – 526 y Escala Extremada Gravedad: Desde 527 en Adelante.

4.3.1. RESULTADOS GENERALES DE LA “ESCALA DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS” E.E.E. – 3 – RC.

7: RESULTADOS GENERALES DE LA ESCALA DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS.		
	NÚMERO	PORCENTAJE %
LEVE	7	13%
MODERADO	14	26%
SIGNIFICATIVO	31	57%
GRAVE	2	4%
EXTREMADA GRAVEDAD	0	0%
TOTAL	54	100%

Fuente: Elaboración Propia.

TABLA N° 7.

GRÁFICO N.º 7: ANÁLISIS DE EL RESULTADO GENERAL DE LA ESCALA DE LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS E.E.E. – 3 – RC.

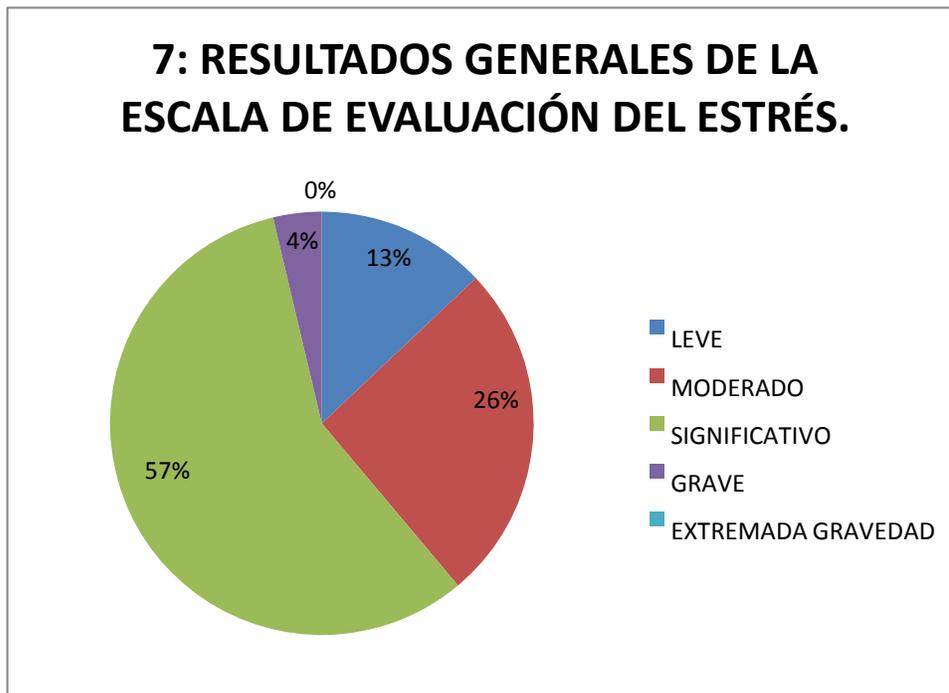


GRÁFICO N.º 7.

Como se observa en la tabla 7 y gráfico 7, un 57% de los estudiantes obtuvieron niveles Significativos de estrés, 26% con resultados en el nivel Moderado, 13% representan nivel Leve y un 4% que representa un nivel Grave. Altos niveles de estrés generan complicaciones como agotamiento, problemas cardiovasculares, problemas en el sistema digestivo, problemas del sueño, como también presenta reacciones fisiológicas, emocionales, sociales o también cognitivas afectado así el normal comportamiento y actuar de los estudiantes.

En conclusión, existe una gran mayoría de estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés presentan niveles significativos y moderados en estrés.

4.4. RESULTADOS GENERALES DE EL CUESTIONARIO AFRONTAMIENTO COPE 28.

A continuación, se presentan los resultados de la tercera prueba denominada: Cuestionario COPE – 28 Afrontamiento (Autores: Carver, Scheier y Weintraub, Adaptación: Crespo, M. y Cruzado, J.A. (1997).

Esta versión presenta tres modelos de escalas del cuestionario: la primera será Enfocada en el Problema que a la vez se subdivide en: I: Afrontamiento Activo; II: Planificación; La segunda será Enfocada en la Emoción que a la vez se llega a subdividir en: I: Apoyo emocional; II: Apoyo social; III: Religión; IV: Devaluación Positiva; V: Aceptación; VI: Autoinculpación; VII: Desahogo; por último el cuestionario Afrontamiento COPE - 28 presenta como tercera opción denominada Enfocada en la Evitación, el cual también se llega a subdividir en: I: Negación; II: Humor; III: Auto distracción; IV: Desconexión; V: Uso de Sustancias.

4.4.1. RESULTADOS GENERALES DEL CUESTIONARIO AFRONTAMIENTO COPE – 28.

8: RESULTADOS GENERALES DEL CUESTIONARIO COPE - 28.		
	NÚMERO	PORCENTAJE %
ENFOCADO EN EL PROBLEMA	47	87 %
ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	5	9%
ENFOCADO EN LA EVITACIÓN	2	4%
TOTAL	54	100%

Fuente: Elaboración Propia.

TABLA N ° 8.

**GRÁFICO N.º 8: RESULTADOS GENERALES DEL CUESTIONARIO
AFRONTAMIENTO COPE – 28.**

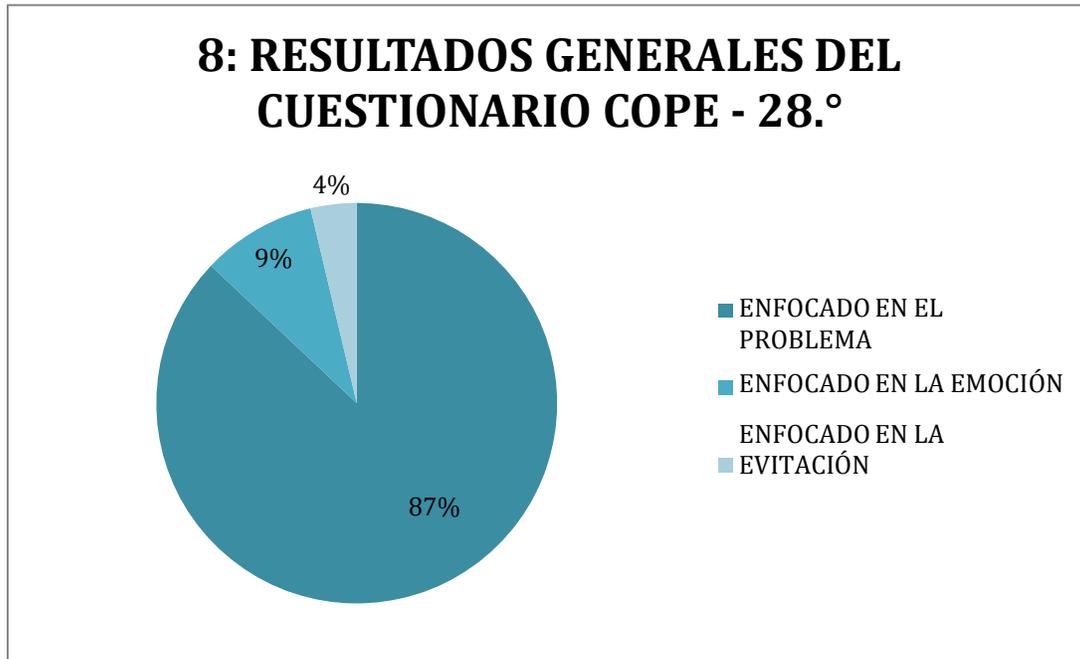


GRÁFICO N.º 8.

En la tabla 8 y gráfico 8 muestra que existe 87% de estudiantes que utilizan la estrategia: Enfocado en el Problema, traduce en los esfuerzos que se redirigen a modificar la situación y disminuir la cognición de amenaza, planteando acciones que se dirigen a alterar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas; 9% la estrategia: Enfocado en la Emoción, traduce como el poder regular las consecuencias emocionales negativas de problema, intentando aminorar el impacto que tiene en la persona y un 9% utilizan la estrategia: Enfocada en la Evitación lo cual refiere a evitar el problema no pensando en él, esperando que el problema se resuelva por sí mismo, atribuir el error a otra persona, distraerse con otras actividades, para evitar pensar en el problema real, impidiendo así poder afrontar el problema como tal.

Llegando a la conclusión que la mayoría de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, frecuenta el estilo de afrontamiento enfocado en el problema.

4.4.2. ANÁLISIS DE LAS ESTRATEGIAS MÁS UTILIZADAS DEL CUESTIONARIO AFRONTAMIENTO COPE – 28.

Antes de realizar el análisis las estrategias más frecuentadas por los estudiantes de la carrera de Psicología, se muestra que tanto en el análisis como en los gráficos se omitirá algunas estrategias; puesto que ningún estudiante respondió e hizo referencia a ellas, las estrategias que serán omitidas serán: Enfocado en la Emoción: Apoyo Emocional, Religión, Devaluación Positiva, Aceptación, Desahogo. Enfocadas en la Evitación: Negación, Desconexión, Uso de Sustancias. Dicho ello vamos a dar paso a el análisis de las estrategias.

9: ESTRATEGIAS MÁS FRECUENTADAS CUESTIONARIO COPE - 28		
	NÚMERO	PORCENTAJE %
AFRONTAMIENTO ACTIVO	37	68%
PLANIFICACIÓN	10	18%
AUTOINCULPACIÓN	3	6%
APOYO SOCIAL	2	4%
HUMOR	1	2%
AUTO DISTRACCIÓN	1	2%
TOTAL	54	100%

Fuente Elaboración Propia.

TABLA N° 9.

GRÁFICO N.º 9: ANALISIS DE LAS ESTRATEGIAS MÁS FRECUENTADAS DEL CUESTIONARIO AFRONTAMIENTO COPE – 28.

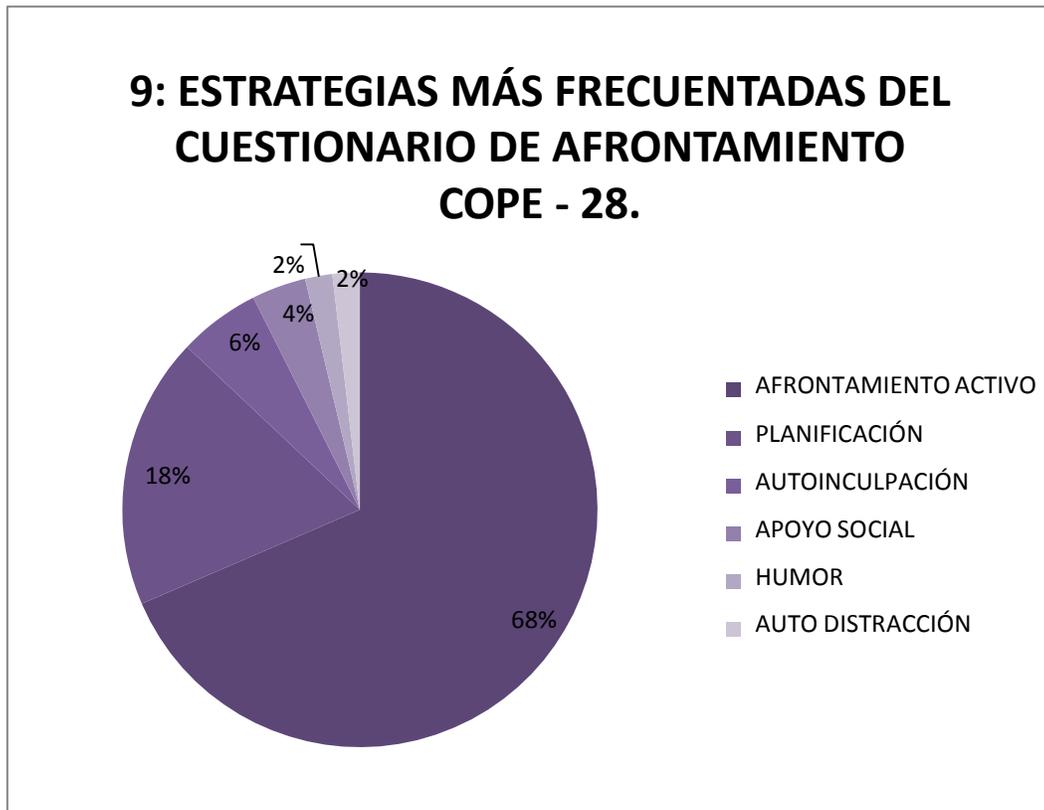


GRÁFICO N.º 9.

Como se observa en la tabla 9 y gráfico 9 las estrategias más frecuentadas se van a dividir en tres grandes enfoques, como se mencionó al inicio de este análisis, algunas estrategias serán omitidas porque ningún estudiante hizo referencia a tales; las estrategias más frecuentadas son: Enfocadas en el Problema; 68% es el Afrontamiento activo, haciendo referencia a el proceso de ejecutar acciones directas incrementando esfuerzos para poder apartar o evitar el estresor o minimizar efectos negativos, un 18% Planificación, implica en cómo manejarse frente al estresor organizando acciones, pensando que paso tomar y estableciendo la mejor forma de manejar el problema y cómo afrontar a él estresor, Enfocados en la Emoción; un 6% la estrategia Autoinculpción refiriéndose en llegar a criticarse y culpabilizarse a sí mismo por el algún hecho sucedido que genera malestar, un 4% Apoyo Social, consiste en buscar en los demás algún consejo, asistencia e información con el fin de poder

solucionar el problema. Buscar ayuda acerca de lo que debe hacer, por último se muestra Estrategias enfocadas en la evitación; existe un 2% en la estrategia Humor haciendo referencia en realizar bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones que son estresantes, haciendo burlas sobre la misma, también un 2% la estrategia Auto distracción, refiriéndose a que la persona se concentra en otros proyectos de vida, intentando distraerse en realizar o hacer otras actividades, para tratar de no concentrarse en el verdadero estresor.

En conclusión, referimos que la estrategia más frecuentada por los estudiantes es la Estrategia Afrontamiento Activo, perteneciendo a la estrategia enfocada en el problema con una notoria mayoría.

4.5. ANÁLISIS DE CORRELACIÓN DE PEARSON.

Para poder realizar la correlación entre las variables de estudio de la presente investigación se utilizó el Coeficiente de Correlación simple de Pearson (Modelo Rectilíneo). El coeficiente de correlación es una medida de asociación entre dos o más variables, se simboliza con la letra r . Los valores de la correlación van desde + 1 a - 1, pasando por el valor numérico del 0 que corresponde a una ausencia de correlación. Los valores positivos indican que existe una correlación positiva directamente proporcional, los valores negativos señalan que existe una correlación negativa inversamente proporcional respectivamente.

Siendo así determina que:

-1.00	Correlación negativa perfecta
-0.75	Correlación negativa considerable
-0.50	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil
0.0	No existe correlación entre las variables
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media
+0.75	Correlación positiva considerable
+1.00	Correlación positiva perfecta

4.6 CRUCE DE VARIABLES Y COMPROBACIÓN DE LAS HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.

En este apartado se dará a conocer la existencia o no de la correlación de variables propuestas al inicio de la investigación: dependencia afectiva emocional - niveles de estrés, estrategias de afrontamiento – niveles de estrés, dependencia afectiva emocional – estrategias de afrontamiento.

Al mismo tiempo se hará la comprobación de las hipótesis de investigación planteadas, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, así saber si aceptamos o rechazamos las hipótesis.

4.6.1 CORRELACIÓN DE PEARSON PARA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y NIVELES DE ESTRÉS.

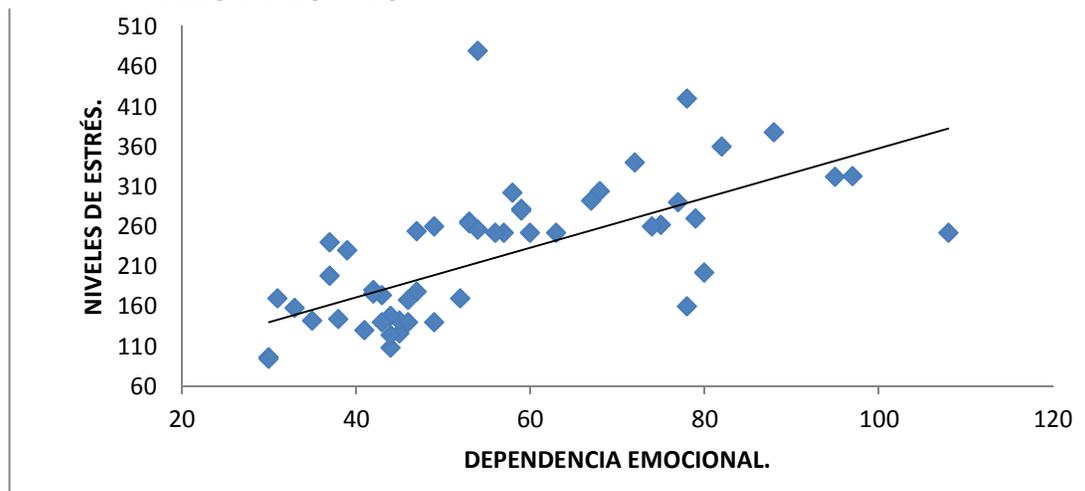


GRÁFICO N° 10.

El gráfico 10 da a conocer la existencia o no de la correlación entre las variables Dependencia emocional y niveles de estrés en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. El índice de correlación de Pearson entre los resultados de las variables fue de:

0,6376

Los resultados demuestran una correlación de 0,64 considerándose correlación Positiva Media, de signo positivo, afirma que si existe correlación entre las dos variables; con los datos, se entiende que; a mayores niveles de dependencia emocional altas, existe mayores niveles de estrés significativo; Por lo tanto rechazamos la Ho (Hipótesis nula) y aceptamos la hipótesis alterna (Hi) llegando a la conclusión:

- Si existe relación entre dependencia afectiva emocional y niveles de estrés en estudiantes de la Carrera de Psicología en la Universidad Mayor de San Andrés.

4.6.2 CORRELACIÓN DE PEARSON PARA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS.

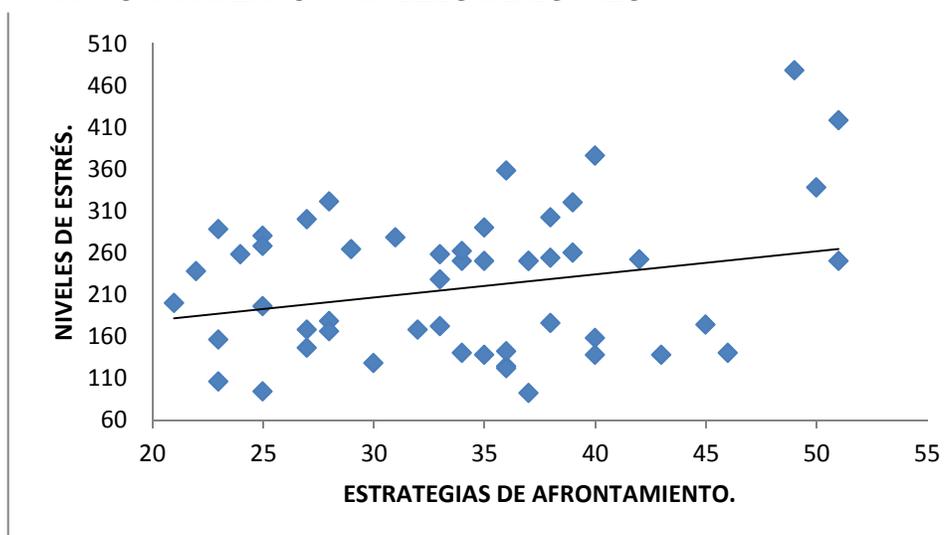


GRÁFICO N° 11.

El gráfico 11, da a conocer la existencia o no entre variables niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento. El índice de correlación de Pearson encontrado en los resultados de las variables es de:

0,2364

Los resultados demuestran una correlación de 0,24 considerándose, como correlación Positiva Débil, signo positivo, afirma que si existe correlación entre estas dos variables;

con los datos, se entiende que; a mayores niveles de estrés significativos existe mayores estrategias de afrontamiento enfocada a el problema.

Por lo tanto, rechazamos la Ho (Hipótesis nula) y aceptamos la hipótesis alterna (Hi) llegando a la conclusión:

- Si existe relación entre niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Carrera de Psicología en la Universidad Mayor de San Andrés.

4.6.3 CORRELACIÓN DE PEARSON PARA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

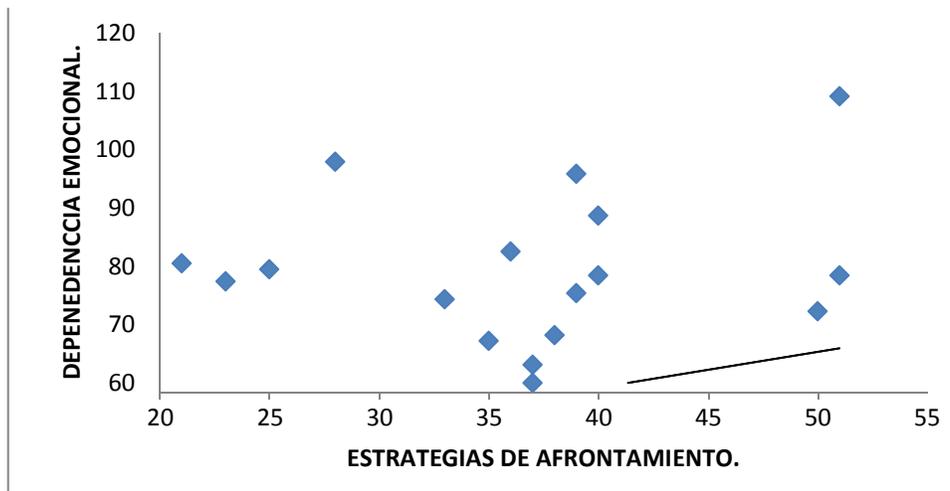


GRÁFICO N° 12.

El gráfico 12, da a conocer la existencia o no entre las variables dependencia emocional y estilos de estrategias de afrontamiento. El índice de correlación de Pearson encontrado entre los resultados de las variables es de:

0,2516

Los resultados demuestran una correlación de 0,25 considerándose, como correlación Positiva Débil, el signo es positivo, afirma que si existe correlación entre estas dos variables; con estos datos, se entiende que, a mayor nivel de dependencia emocional alta existe mayores estrategias de afrontamiento enfocadas al problema.

Por lo tanto, rechazamos la Ho (Hipótesis nula) y aceptamos la hipótesis alterna (Hi) llegando a la conclusión:

- Si existe relación entre dependencia emocional y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Carrera de Psicología en la Universidad Mayor de San Andrés.

4.6.4 CORRELACIÓN DE PEARSON ENTRE LAS TRES VARIABLES, DEPENDENCIA EMOCIONAL, NIVELES DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

	<i>DEPENDENCIA</i>	<i>AFRONTAMIENTO</i>	<i>ESTRÉS</i>
<i>DEPENDENCIA</i>	1		
<i>AFRONTAMIENTO</i>	0,251621266	1	
<i>ESTRÉS</i>	0,637576719	0,236357277	1

Fuente: Elaboración Propia.

TABLA 10.

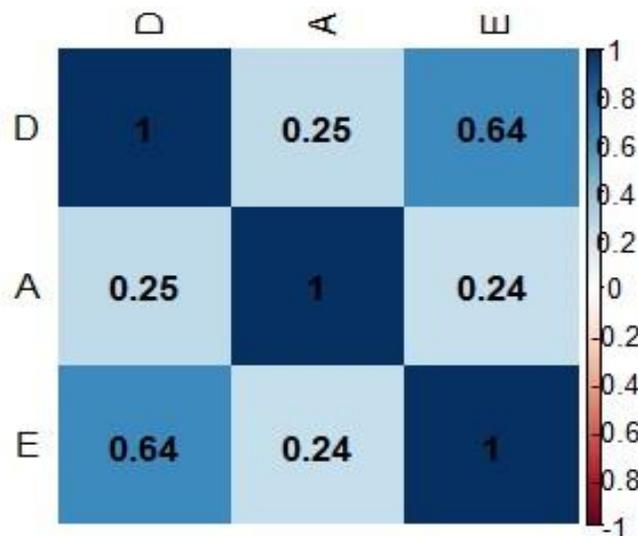


GRÁFICO N°13.

En la figura 13 y tabla 10 se aprecia la correlación de Pearson de las tres variables D equivale a dependencia emocional, A equivale a estrategias de afrontamiento y E equivale a niveles de estrés, llegando a la conclusión que entre las tres variables si existe correlación positiva; entre Dependencia afectivo emocional y Niveles de estrés una correlación de 0.64 que es la correlación de variables más alta, entre Estrategias

de afrontamiento y Niveles de estrés, una correlación de 0.24 y entre las variables Dependencia afectivo emocional y Estrategias de afrontamiento, una correlación de 0.25.

Por lo tanto, entre las tres variables si existe una correlación positiva.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 CONCLUSIONES.

Al concluir la presente investigación relacionada a la Dependencia Afectivo emocional, Niveles de estrés y Estilos de Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, la gestión 2019; se llega a contribuir un aporte considerable de investigación en Psicología y para la carrera como tal, ya que al poder describir las relaciones entre las variables mencionadas, primordialmente analizar cómo está la población estudiantil de la carrera en la situación emocional, estrés y saber cuáles son los estilos de estrategias de afrontamiento más frecuentadas por los jóvenes estudiantes, las conclusiones presentadas se realizaron a base de resultados estadísticos de los instrumentos utilizados, van acorde a la relación de los objetivos planteados, también se describe los resultados obtenidos relacionados con la comprobación o el rechazo de las hipótesis. A partir de los resultados se dará paso a poder realizar las recomendaciones.

Los estudiantes que fueron partícipes de la investigación, fueron pre seleccionados, tenían que estar en una relación de pareja de por lo menos 6 meses de duración, con un rango de edad de 18 años hasta los 29 años, para ingresar a la población de estudio, una mayoría de los participantes fueron mujeres, puesto que la mayor parte de la población de estudiantes de la carrera de Psicología son de sexo femenino.

CONCLUSIÓN EN RELACIÓN AL OBJETIVO GENERAL.

Este objetivo fue propuesto de la siguiente manera:

- Identificar las relaciones existentes entre niveles de dependencia afectiva emocional hacia la pareja, niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés de 18 a 29 años que actualmente estén en una relación de pareja en la gestión 2019.

Para dar cumplimiento y conocer el objetivo general, se realizó la aplicación de tres pruebas: Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos M. & Londoño, N.H), Escala de Evaluación del Estrés E.E.E.-3 (Adultos) (René Calderón Jemio) y Cuestionario de

Afrontamiento Cope – 28 (Carver). Gracias al método estadístico “Correlación de Pearson”, se obtuvo los resultados de las variables mediante el cruce de datos, demostrando que si existe correlación entre las tres variables, el coeficiente de correlación entre dependencia emocional y niveles de estrés de 0.64, entre niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento de 0,24 y por último la correlación entre dependencia emocional y estilos de estrategias de afrontamiento de 0,25. Afirmando que, si existe relación entre las tres variables.

De esta manera se da cumplimiento al describir e identifica la relación entre las variables.

CONCLUSIÓN EN RELACIÓN AL PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO.

Este objetivo fue propuesto de la siguiente manera:

- Describir el nivel de dependencia afectivo emocional que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología.

Para dar a conocer y cumplir el primer objetivo específico, se realizó el Cuestionario de Dependencia emocional (Lemos M. & Londoño, N.H).

Explorando los niveles de dependencia emocional, de manera general se extrajo que el 48% de la población que es un equivalente a 26 estudiantes del total que son 54, presentan niveles Altos de Dependencia Emocional a su pareja; esta cifra nos indica que casi la mitad de la población de estudiantes presentan dependencia alta a sus parejas. De esta forma da cumplimiento al primer objetivo específico, describiendo el nivel de dependencia afectiva emocional más representativa.

CONCLUSIÓN EN RELACIÓN AL SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO.

Este objetivo fue propuesto de la siguiente manera:

- Identificar el nivel de estrés más representativo que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología que estén en una relación de pareja.

Por medio de la aplicación de la Escala de Evaluación del Estrés E.E.E 3 (Adultos), se puede concluir que el 57% de la población estudiantil, presenta niveles de estrés significativo, eso equivale a que 31 estudiantes llegaron al nivel significativo de estrés.

De esta manera, se cumple con el segundo objetivo específico, identificando el nivel de estrés más significativo en los estudiantes.

CONCLUSIÓN EN RELACIÓN AL TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO.

Este objetivo fue propuesto de la siguiente manera:

- Identificar el estilo de estrategia de afrontamiento más frecuentado por los estudiantes de la Carrera de Psicología que estén en una relación de pareja.

Por medio del Cuestionario de Afrontamiento Cope – 28 (Carver), se concluye que el 87% del total tuvieron resultados representativos en el estilo de estrategia de afrontamiento enfocado en el problema, tal equivale a 47 estudiantes, indicando que los estudiantes de esta población van a emplear acciones para modificar la situación real del problema para poder minimizar las consecuencias negativas. A la vez se determina que la dimensión más frecuentada es Afrontamiento Activo, refiere que realizan esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor real o aminorar sus efectos negativos, para eliminar o reducir al estresor. Cumpliendo con al tercer objetivo específico, identificando cuáles son los estilos de estrategias de afrontamiento más frecuentadas en los estudiantes.

CONCLUSIÓN EN RELACIÓN AL CUARTO OBJETIVO ESPECÍFICO.

Este objetivo fue propuesto de la siguiente manera:

- Describir la relación entre dependencia afectiva emocional hacia la pareja y niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

Este objetivo específico se realizó mediante el cálculo en base al coeficiente de Correlación de Pearson, demuestra si existe o no relación entre variables. Los datos dan a conocer la relación existente entre las variables: dependencia emocional y niveles de estrés, se encuentra dentro del nivel significativo, el resultado obtenido fue de: 0,64.

Por lo tanto, si existe relación entre estas dos variables. Demostrando que: A mayores niveles altos de dependencia emocional, mayores niveles de estrés significativo.

CONCLUSIÓN EN RELACIÓN AL QUINTO OBJETIVO ESPECÍFICO.

Este objetivo fue propuesto de la siguiente manera:

- Describir la relación entre niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamientos en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

Este objetivo específico se realizó a través del cálculo en base al coeficiente de Correlación de Pearson, demuestra si existe o no relación entre variables. Se da a conocer que la relación existente entre los variables niveles de estrés y estrategias de afrontamiento se encuentra dentro del nivel positivo, el resultado obtenido fue de: 0,24.

Por lo tanto, concluimos que, si existe relación entre estas dos variables, indicando que a mayores niveles de estrés significativo, mayores estilos de estrategias de afrontamiento enfocados en el problema. De esta manera damos cumplimiento con el objetivo.

CONCLUSIÓN EN RELACIÓN AL SEXTO OBJETIVO ESPECÍFICO.

Este objetivo fue propuesto de la siguiente manera:

- Describir la relación entre dependencia afectiva emocional hacia la pareja y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

Este objetivo específico se realizó a través del cálculo en base al coeficiente de Correlación de Pearson. Los datos dan a conocer la relación existente entre las variables dependencia afectiva emocional y estilos de estrategias de afrontamiento se encuentra dentro del nivel positivo, el resultado obtenido fue de: 0,25.

Por lo tanto, concluimos que si existe relación entre estas dos variables. Indicando que a mayores niveles altos de dependencia emocional existen mayores niveles de estilos de estrategias de afrontamiento enfocados en el problema. De esta manera cumplimos con él objetivo.

VALIDACIÓN DE LA PRIMERA HIPÓTESIS.

La primera hipótesis fue propuesta de la siguiente manera:

- **Hi.-** Si existe relación entre dependencia afectivo emocional, niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

Ho.- No existe relación entre dependencia afectivo emocional, niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

El cálculo de la Correlación de Pearson, presenta un resultado de 0,64, indica que la correlación es significativa positiva correlación media; por lo tanto, rechazamos la segunda hipótesis nula y se valida la hipótesis alterna o del investigador:

- **Hi:** Si existe relación entre dependencia afectivo emocional, niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

VALIDACIÓN DE LA SEGUNDA HIPOTESÍS.

La segunda hipótesis fue propuesta de la siguiente manera:

- **Hi.-** Si existe relación entre niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

Ho.- No existe relación entre niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

El cálculo de la Correlación de Pearson, presenta un resultado de 0,24, la correlación entre estas variables es significativa positiva correlación media; por lo tanto rechazamos la segunda hipótesis nula y se valida la hipótesis alterna o del investigador:

- **Hi:** Si existe relación entre niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

VALIDACIÓN DE LA TERCERA HIPOTESÍS.

La tercera hipótesis fue propuesta de la siguiente manera:

- **Hi.-** Si existe relación entre dependencia afectiva emocional y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

Ho.- No existe relación entre dependencia afectiva emocional y estilos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

El cálculo de la Correlación de Pearson, presenta un resultado de 0,25 indica la correlación entre estas variables es significativa positiva correlación media; por lo tanto rechazamos la segunda hipótesis nula y se valida la hipótesis alterna o del investigador:

- **Hi:** Si existe relación entre dependencia afectivo emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

5.2 RECOMENDACIONES.

Con esta investigación se pudo comprobar que el estudio de la población específica perteneciente a la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés que tiene una relación de pareja de 6 meses en adelante, era necesario poder realizar una investigación que demuestre el nivel de dependencia afectivo emocional, nivel de estrés y los estilos de estrategias de afrontamiento que los estudiantes de la carrera presentan, puesto que esta población de está en plena formación de ser un profesional que coadyuve al bienestar de las personas en sociedad, por lo tanto como futuros psicólogos tienen que presentar estrategias adecuadas, bienestar emocional y saber manejar los niveles de estrés, para poder brindar apoyo a la sociedad que así lo requiera, también para su propio bienestar, para así evitar problemas fundamentalmente en la dependencia afectivo emocional, estrés y estrategias de afrontamiento.

Para lo cual se sugiere las siguientes recomendaciones.

- Realizar un programa de reclutamiento que se lleve a cabo en las primeras fases o etapas de los pre facultativos, para una adecuada selección e implementación de estudiantes nuevos que ingresen a la carrera y así poder

medir el nivel de dependencia afectivo emocional en futuros estudiantes nuevos de la carrera de Psicología, esto podría prevenir futuros casos que presenten niveles altos de Dependencia Afectivo Emocional en la carrera, en la formación de los estudiantes y futuros psicólogos.

- Poder preparar afectivo emocionalmente tanto a nuevos estudiantes como a estudiantes regulares de la carrera; para prevenir que lleguen a presentar altos niveles de dependencia emocional, para estudiantes que presenten dependencia emocional se pueda regularizar, contener y tratar con psicoterapia los niveles de dependencia emocional y que tales no lleguen a ser muy elevados, así también lograr que los estudiantes reconozcan e identifiquen las características principales de la dependencia afectivo emocional, logrando que sus relaciones de pareja sean satisfactorias, saludables y les genere bienestar, pudiendo evitar así futuros casos de dependencia afectivo emocional que lleguen afectar a los estudiantes tanto emocional, familiar, educativo y social.
- Trabajar de la mano con el consultorio psicológico para que los estudiantes que se sientan identificados con las características fundamentales de dependencia emocional puedan acceder a terapia psicológica a bajos costos, esto también ayudara a que los estudiantes en formación logren tener estabilidad emocional para en un futuro ser un profesional ejemplar.
- Poder crear grupos de apoyo entre los estudiantes que presenten características de dependencia emocional y un psicólogo especializado, esto como parte de terapia psicológica, puesto que en terapia se ha podido comprobar que tratar un tema en específico y compartir las experiencias con personas que presentan los mismos síntomas ayuda bastante en superar el tema de dependencia afectivo emocional a la pareja, con esto poder lograr que ya se deje de ver a este tema como un tabú en la sociedad.
- Realizar concientización sobre dependencia emocional con talleres a los estudiantes de la carrera de Psicología y aquellas personas del consultorio psicológico que presenten altos niveles de dependencia, esto para evitar y tratar a tiempo las relaciones de dependencia emocional y el estrés en los estudiantes y en la población en general, para que no afecten a la vida cotidiana, académica y familiar de los estudiantes y de la sociedad.

- Realizar capacitaciones y/o talleres, actividades semestralmente para evitar que los estudiantes de la carrera presenten altos niveles de estrés.
- Informar sobre los estilos de estrategias de afrontamiento, esto para que cuando los estudiantes se sientan muy estresados, o presenten niveles altos de estrés, logren identificar y posteriormente desarrollar mejores estrategias de afrontamiento y que estas no generen altos niveles de estrés o malestar emocional.

ANEXOS.

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

LEMOS M.&LONDOÑO, N.H.(2006)

SEXO:.....

EDAD:.....

Instrucciones:

Enumeradas aquí usted encontrará unas afirmaciones que podría usar para describirse así misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), bases respuesta en lo

que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

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

1. Me siento desamparado cuando esto 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	1 2 3 4 5 6

tenga para estar con el/ella	
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/ el	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

AFRONTAMIENTO: CUESTIONARIO COPE-28

COPE-28 (Según el original de Carver, 1997)

Traducido por Consuelo Morán y Dionisio Manga

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente utiliza al enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras.

Marque el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias

0	No, en absoluto
1	Un poco
2	Bastante
3	Mucho

ITEMS	0	1	2	3
1. Intento conseguir que alguien me ayude o me aconseje sobre qué hacer.				
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				

7.	Hago bromas sobre ello.				
8.	Me critico a mí mismo.				
9.	Consigo apoyo emocional de otros.				
10.	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11.	Renuncio a intentar ocuparme sobre ello.				
12.	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
13.	Me niego a creer que haya sucedido.				
14.	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15.	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
16.	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17.	Consigo en consuelo y la comprensión de alguien.				
18.	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
19.	Me rio de la situación.				
20.	Rezo o medito.				
21.	Aprendo a vivir con ello.				
22.	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
23.	Expreso mis sentimientos negativos.				
24.	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25.	Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26.	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27.	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				

28. Consigo que otras personas me ayuden o me aconsejen.

--	--	--	--

BIBLIOGRAFÍA:

- CALDERÓN, R. (Septiembre de 2017). Cátedra magistral. La Paz, Bolivia.
- CASTELLÓ BLASCO, J. (2005). Dependencia emocional, características y tratamiento. Madrid: Alianza Editorial.
- CASTELLÓ BLASCO, Jorge. (2012). Superación de la dependencia emocional. España: Corona Borelis.
- CASTELLÓ, J. (2000). Análisis del concepto "Dependencia emocional". 1er Congreso visual de psiquiatría.
- RISSE, WALTER. (2004) ¿Amar o depender? España, Barcelona
- GALATI, L. (2013). Dependencia emocional: Una aproximación al tema y su abordaje desde la perspectiva Cognitivo Conductual. España: Instituto Superior de estudios Psicológicos Master en Psicología Clínica y de la Salud - ISEP.ES. Barcelona, España.
- HERNANDEZ, S. R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2003). Metodología de la investigación. Mc. Graw H.
- LÁZARUS, A., & FOLKMAN, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- ROMÁN BARRÓN, I. A. (2011). La Dependencia Emocional en la Depresión. España: Instituto Superior de Estudios Psicológicos Máster en Psicología Clínica y de la Salud.
- SCHAEFFER, B. (1998.). ¿Es amor o es adicción? Barcelona: Apóstrofe.
- SIRVENT, C., & Villa Moral, M. (2007). La dependencia sentimental o afectiva. Oviedo - España: Universidad de Oviedo. Departamento de Psicología. Área de Psicología Social.
- SIRVENT, R. C., & Villa Moral, M. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. Revista Española de Drogodependencia (págs. 152, 154). Oviedo, España: Universidad de Oviedo. Departamento de Psicología. Área de Psicología Social.
- TINTAYA Condori, P. (2014). Proyecto de investigación. La Paz- Bolivia: Instituto de Estudios bolivianos.

Dyer, Wayne (1998). *Tus Zonas erróneas*. Barcelona: Ediciones Grijalbo.S.A., 321 p

<https://explorable.com/es/estudio-correlacional>.

Constanza, V. y Washington, C. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista scielo. Extraído el 5 de abril de 2011 desde: <http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf>

Lazarus, R. y. (1978). Stress-related transactions between person and environment. En L.A. Pervin (Ed.), *Perspectives in interactional psychology*.

(Meichenbaum y Turk, 1982; Endler y Parker, 1990; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, De Longis y Gruñe, 1986). Lazarus y Folkman (1984)

Salotti, P. (2006) Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes en Buenos Aires, Buenos Aires Argentina: Tea Ediciones.

Lazarus, R. Y. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

<https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>

(Constanza y Washington, 2010).

(Leibovich, Schmidt y Marro, 2002).

Barrero, A. (2000). *Estrés y Ansiedad Superación Interactiva*. Madrid, España: Libro Hobby.

Bermúdez, S., Durán, M., Escobar, C., Morales, A., Monroy, S., Ramírez, A., y otros. (2006). Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de medicina. *9* (3), 198-205.

Bland, H., Melton, B., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*, *46* (2), 362-375.

Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *25* (002), 98-111.

Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P. & del Mar Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1) 19-32.

Caldera Montes, J. F., & Pulido Castro, B. E. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo* (7), 77-82.

Contreras, F., Espinosa, J., & Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8 (2), 311-322.