



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN
ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE LURÍN

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

SHEYLA MANCO ZEVALLOS

ASESORA

MG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCÓN

LINEA DE INVESTIGACIÓN

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y CONFLICTOS DE PAREJA

LIMA, PERÚ, AGOSTO DE 2020

DEDICATORIA

A mis padres por brindarme su apoyo durante todo este tiempo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios quién me ha ayudado a seguir adelante ante cada adversidad que se pudo haber presentado, brindándome sabiduría, fortaleza y entusiasmo para seguir con mis planes y objetivos académicos y de la vida diaria.

A mis padres por estar siempre presentes en todo gran reto que se me ha presentado, brindándome consejos y lecciones de vida gratificantes para nunca rendirme y seguir con la culminación del presente proyecto de investigación.

A la Universidad Autónoma del Perú por hacer posible que puedan cumplir con mis estudios durante todo este tiempo, siendo en esta casa de estudios donde he tenido la oportunidad de compartir con docentes de calidad.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
RESUMO	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	15
1.2. Justificación de la investigación.....	18
1.3. Objetivos de la investigación.....	19
1.4. Limitaciones de la investigación.....	20
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación.....	22
2.2. Bases teóricas – científicas.....	27
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada.....	70
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	72
3.2. Población y muestra.....	72
3.3. Hipótesis de la investigación.....	74
3.4. Variables – Operacionalización.....	74
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	76
3.6. Técnicas del procesamiento y análisis de datos.....	82
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales.....	85
4.2. Contrastación de hipótesis.....	89

CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones.....	97
5.2. Conclusiones.....	102
5.3. Recomendaciones.....	104

REFERENCIAS

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de los participantes de investigación.....	73
Tabla 2	Operacionalización de la variable dependencia emocional.....	75
Tabla 3	Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento...	76
Tabla 4	Validez de contenido de la Escala ACCA de dependencia emocional.....	78
Tabla 5	Confiabilidad por consistencia interna de la dependencia emocional.....	79
Tabla 6	Validez de contenido de la Escala de estilos de afrontamiento ACS.....	81
Tabla 7	Confiabilidad por consistencia interna de los estilos de afrontamiento.....	82
Tabla 8	Estadísticos descriptivos de la dependencia emocional y sus dimensiones.....	85
Tabla 9	Frecuencia y niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones.....	86
Tabla 10	Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento.....	87
Tabla 11	Frecuencia y niveles de las estrategias de afrontamiento.....	87
Tabla 12	Análisis de bondad de ajuste de la dependencia emocional y sus dimensiones.....	88
Tabla 13	Análisis de bondad de ajuste de las estrategias de afrontamiento..	88
Tabla 14	Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del sexo.....	89
Tabla 15	Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función de la edad.....	90
Tabla 16	Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del año de estudio.....	91
Tabla 17	Comparación de las estrategias de afrontamiento en función del sexo.....	92
Tabla 18	Comparación de las estrategias de afrontamiento en función de la edad.....	93

Tabla 19	Comparación de las estrategias de afrontamiento en función al año de estudio.....	93
Tabla 20	Relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento.....	94
Tabla 21	Relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento.....	95

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LURÍN

SHEYLA MANCO ZEVALLOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se determinó la relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lurín. Se empleó un método de tipo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 423 estudiantes que cursaban cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa en Lurín. Se aplicó la Escala de dependencia emocional de Anicama y la Escala de estilos de afrontamiento ACS de Frydenberg y Lewis. En cuanto a la dependencia emocional, se encontró que el 26.7% fue muy bajo, el 21.5% bajo, el 19.9% moderado, el 17.3% alto y el 14.7% muy alto; así mismo, para las estrategias de afrontamiento en resolver el problema el 25.8% fue muy bajo; en referencia a otros el 26.0% fue muy bajo; en afrontamiento no productivo el 25.3% fue muy bajo. Se halló que existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional con resolver el problema ($\rho=-.288$; $p=.000$), y con referencia a otros ($\rho=-.355$; $p=.000$); sin embargo, no se encontró relación estadísticamente significativa con afrontamiento no productivo ($\rho=-.078$; $p=.111$). Se concluye que los adolescentes con mayor dependencia emocional tuvieron también menor uso de los estilos de afrontamiento, resolver el problema y referencia a otros.

Palabras clave: dependencia emocional, estrategias de afrontamiento, adolescentes.

EMOTIONAL DEPENDENCE AND STANDARDS OF FACING IN SECONDARY TEENS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF LURIN

SHEYLA MANCO ZEVALLOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The statistically significant relationship between emotional dependence and coping strategies in high school students of an educational institution in Lurin was determined. A correlational type method was used with a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 423 students who were in fourth and fifth year of secondary school at an educational institution in Lurin. The Anicama Emotional Dependence Scale and the ACS Coping Styles Scale of Frydenberg and Lewis were applied. Regarding emotional dependence, it was found that 26.7% was very low, 21.5% low, 19.9% moderate, 17.3% high and 14.7% very high; Likewise, for coping strategies to solve the problem, 25.8% were very cheap; in reference to others, 26.0% was very low; in non-productive coping, 25.3% was very low. It was found that there is a statistically significant relationship between emotional dependence with solving the problem ($\rho = -.288$; $p = .000$), and with reference to others ($\rho = -.355$; $p = .000$); however, no statistically significant relationship was found with non-productive coping ($\rho = -.078$; $p = .111$). It is concluded that adolescents with greater emotional dependence also had less use of coping styles, solving the problem and referring others.

Keywords: emotional dependence, coping strategies, adolescents

**DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E NORMAS DE ENFRENTAR EM
ADOLESCENTES SECUNDÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL DE
LURINA**

SHEYLA MANCO ZEVALLOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

Foi determinada a relação estatisticamente significativa entre dependência emocional e estratégias de enfrentamento em estudantes do ensino médio de uma instituição de ensino em Lurín. Um método do tipo correlacional foi utilizado com um desenho transversal não experimental. A amostra foi composta por 423 alunos do quarto e quinto anos do ensino médio de uma instituição de ensino de Lurín. Foram aplicadas a Escala de Dependência Emocional de Anicama e a Escala de Estilos de Copagem ACS de Frydenberg e Lewis. Em relação à dependência emocional, verificou-se que 26,7% era muito baixo, 21,5% baixo, 19,9% moderado, 17,3% alto e 14,7% muito alto; Da mesma forma, para estratégias de enfrentamento para solucionar o problema, 25,8% eram muito baratos; em referência a outros, 26,0% foi muito baixo; no enfrentamento não produtivo, 25,3% foi muito baixo. Verificou-se que existe uma relação estatisticamente significativa entre dependência emocional com a solução do problema ($\rho = -.288$; $p = 0,000$) e com referência a outros ($\rho = -.355$; $p = 0,000$); no entanto, nenhuma relação estatisticamente significativa foi encontrada com o enfrentamento não produtivo ($\rho = -.078$; $p = .111$). Conclui-se que os adolescentes com maior dependência emocional também tiveram menos uso de estilos de enfrentamento, resolvendo o problema e encaminhando outros.

Palavras-chave: dependência emocional, estratégias de enfrentamento, adolescentes.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia representa una etapa de interés, debido a la mayor vulnerabilidad que tienen al experimentar cambios tanto a nivel emocional como social; por ello no es de extrañar que presenten problemas en el área afectivo - emocional. De esta forma al entrar en una relación de pareja, la necesidad extrema y por lo tanto inflexible que han desarrollado algunos se vuelven conflictivos; es decir, la frecuencia de las discusiones de pareja por la autonomía de la pareja no dependiente y los constantes reclamos hacia esta. Uno de los momentos más constructivos para las personas termina siendo manchado por una constante necesidad de búsqueda de pareja, la cual disminuye levemente cuando logra conseguirla; sin embargo, no desaparece, constantemente el dependiente siente temor por el abandono. La mayor presencia de dependencia emocional significa un constante sufrimiento en el dependiente emocional, el cual terminara afectando de forma clínicamente significativa en la funcionalidad que desempeñe en su vida diaria.

La dependencia emocional viene a ser producida por una carencia de afecto en las primeras etapas de vida, las cuales van a desencadenar en la persona una necesidad de estima y aprobación para percibir sensaciones de bienestar en su actuar diario identificando que gran parte de vida de las personas gira en función al amor y las relaciones de pareja; de tal manera que siente cierta necesidad de retener a la pareja sin entender que al perderla se acaba su mundo. Gran parte de las relaciones presenta un favor característico relacionado a las creencias negativas en cuanto al ámbito social, percibiéndose como una persona sin futuro sin la compañía de otra persona o de su pareja, con escaso valores y metas personales; siendo necesario, el que se encuentre en constante cercanía de otros para que sienta la seguridad de tomar decisiones correctas debido a la aprobación que requiere para implementar sus actividades. Por ello, el análisis de la dependencia emocional representa un aporte significativo tanto para la comunidad científica (que puede emplear los valores reportados en el estudio) como en la práctica clínica, pues se estaría dando evidencia de la presencia de dependencia emocional. Algunos adolescentes suelen emplear estilos de afrontamientos que complican su existencia, pues no contribuyen a resolver sus problemas, por lo tanto, tienden a evitar o reclamar de forma intensamente

emotiva; en el caso de la dependencia emocional estas respuestas abruptas se harían más notorias, sobre todo en el supuesto de ocasionar perturbación emocional.

La dependencia emocional se constituye como uno de los principales problemas que afecta la calidad de la relación de pareja, pues no solamente genera un deterioro de la relación entre ambos, sino esta genera mayormente una mayor frecuencia de conflictos entre los miembros, al punto de llevar la relación al caos, apareciendo señales de posible separación que incrementan las sensaciones de angustia y temor ante un futuro en soledad. Por ello los sujetos que pasan por estos eventos, experimentan sufrimiento contantemente; además, sienten que no deben continuar con su pareja actual; sin embargo, no concluyen la relación por el temor ante la soledad; pues para ellos se experimentaría gran temor al considerar que enfrentarían los problemas en solitario, motivo por el cual deben de abordar todos sus problemas mediante la ayuda de terceros, por eso tienen la necesidad de juntarse con alguien de características dominantes. Las estrategias de afrontamiento pueden indicar como se estaría manifestando el fenómeno de la dependencia emocional en dichos adolescentes de las dos instituciones educativas, pues se esperaría que los adolescentes con tales problemas de dependencia estarían empleando prioritariamente un estilo de afrontamiento no productivo, el cual incluye estrategias de evitación, respuesta agresiva, sin planificación y accidentales. Por ello establecer en qué medida ambas variables presentan o no una correlación estadísticamente significativa representa un importante aporte para el diseño de estrategias psicológicas dentro del ámbito educativo; por ello, el presente informe busca describir todos los pasos empleados en el alcance de los objetivos planteados a través de la siguiente estructura.

En el capítulo uno, se presenta el problema de investigación, el cual incluye elementos relevantes para comprender la problemática de la falta de evidencias sobre una posible relación entre la dependencia emocional y los tres estilos de afrontamiento; motivo por el cual sería necesaria la aplicación de pruebas inferenciales; además, se identifican los problemas y objetivos de la investigación (general y específicos); finalmente, se tienen la justificación de la investigación y las limitaciones centradas principalmente en las posibilidades de generalización de los resultados.

En el capítulo dos, se muestra el marco teórico, el cual está compuesto por los estudios previos que sentaron las bases para la presente investigación, y las bases teóricas – científicas, donde se buscó una aproximación teórica de cada una de las variables, a fin de comprender en qué medida estas pueden presentar una relación que alcance a ser estadísticamente significativa. Finalizando, con las definiciones básicas de la terminología empleada.

En el capítulo tres, se establece el marco metodológico, donde se detalla el tipo y diseño de investigación; así como, la población y muestra considerada para el análisis de los resultados. También se señalan las hipótesis a contrastar en el estudio, siendo la principal la relación estadísticamente significativa entre las dimensiones. Se presentan las variables (conceptual y operacionalmente), la técnica e instrumentos empleados; así como, los procedimientos de recolección y análisis de datos.

En el capítulo cuatro, se identifican los resultados de la investigación, los cuales han sido divididos en tres bloques por motivos didácticos, de esta forma primero se describen los estadísticos descriptivos (media, mediana, moda, asimetría, curtosis y coeficiente de variación); así como, las frecuencias y porcentajes de los niveles de las variables. Después, se reportaron los resultados de la comparación de la dependencia emocional y los estilos de afrontamiento en función a las variables sociodemográficas. Finalmente, se presentaron los resultados obtenidos mediante el coeficiente *rho* de Spearman en la correlación entre la dependencia emocional y los estilos de afrontamiento en los estudiantes de cuarto y quinto año de nivel secundaria de dos instituciones educativas en Lurín.

En el capítulo cinco, se muestra la discusión de los resultados, donde se contrastaron las evidencias encontradas con las anteriormente reportadas; estos fueron simplificados en las conclusiones, dando paso a las recomendaciones, donde se dan las sugerencias extraídas de los resultados identificados para futuras investigaciones.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Durante la etapa de la adolescencia, los estudiantes se encuentran en un periodo denominado como uno de los más vulnerables, pues al pasar por la niñez, comienzan a asumir responsabilidades; así como, mayor independencia, ya que están en búsqueda de su identidad, aquella con la que actuarán a partir de ese momento, por ello suelen expresar mayor inseguridad y ser blanco de ciertos problemas conductuales y sociales (Fernández y Del Carmen, 2009). Dentro de lo conductual se ha encontrado que durante la adolescencia se adquieren comportamientos antisociales, acoso a los demás compañeros (Hernández, 2019), inestabilidad emocional, baja inteligencia emocional (Novoa, 2019), bajo nivel de habilidades sociales, en definitiva, muchas de las habilidades que no han aprendido en las etapas previas, les dificultan responder a las demandas del ambiente (competitividad académica, habilidades sociales, confianza en la interacción con el sexo opuesto, etc.) presentando un mayor desajuste en su conducta psicosocial (Narro, 2018).

A nivel internacional, la dependencia emocional va a ser una problemática influyente en múltiples problemáticas, tal como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) quien reconoce que el 35% de la población femenina reportaron haber sido víctimas de violencia física y/o sexual por parte de sus parejas, de los cuales el 30% de mujeres que han mantenido una relación de pareja han presentado agresión de sus parejas. El Instituto de Andaluz de Sexología y Psicología (2018) señala que el 49.3% de españoles mantenían una visión personal de presentar dependencia emocional, de los cuales el 8.6% se mantenía consecuencias negativas en cuanto a la dependencia de pareja. Catillo y Hernández (2016) identificaron que, en México, el 65% de parejas encuestadas presentaban niveles altos de dependencia emocional, existiendo correlación entre la dependencia emocional, la ansiedad ante la separación y las creencias negativas que conlleva la presencia de estados emocionales desbordantes de formas de actuar inadaptadas para el desarrollo de relaciones sociales positivas. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018) reportó que en Latino América se registraron 3.529 mujeres que han sido asesinadas en el año 2018, siendo Brasil y México los países que reportaron mayor incidencia en el maltrato hacia la mujer y gran número de los asesinatos cometidos por su pareja y en indicios de problemas afectivos o de separación,

notándose complicaciones para poder superar las pérdidas emocionales ante una ruptura de pareja.

A nivel nacional, la dependencia emocional también va a traer consecuencias negativas en la vida de los adolescentes, las cuales van desde una experiencia negativa de la relación de pareja, hasta pérdida de disfuncionalidad en las áreas de mayor desarrollo de su vida. Estos problemas como la dependencia emocional pueden facilitar la presencia de violencia de pareja, dato relevante ya que el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2019) señaló que de 18 a 59 años 4328 mujeres han sufrido violencia física y 411 violencia sexual, siendo de estos últimos el 51.0% casos de violaciones sexuales. Al padecer problemas emocionales en relación a la pareja, existen mayores dificultades para poder concentrarse o rendir bien un examen, incluso la experiencia desagradable puede llevar al estudiante a perder la motivación por aprender, en sus casos más extremos la dependencia emocional puede terminar en la degradación del propio dependiente, cayendo en una mayor ansiedad, depresión; mientras que, también puede manejar su inseguridad al imponerse a la pareja como dependiente dominante (Castelló, 2005), usando conductas agresivas para mantenerla en sumisión, amenazándola para que no lo abandone (Chávez, 2019). Las consecuencias negativas de la dependencia emocional se estarían presentando en los adolescentes de Lurín, Moreno (2019) encontró que en el distrito de San Juan de Miraflores el 22.0% de los adolescentes tenían marcados rasgos de dependencia emocional; En Villa El Salvador, Sánchez (2018) y Obando (2018) encontraron que el 14.1% y el 14.3% de los adolescentes en sus respectivas instituciones educativas reportaban marcados indicadores de dependencia emocional.

La dependencia emocional puede generar consecuencias negativas en el autoconcepto; es decir, la imagen del adolescente se ve muy vulnerable, percibiéndose como alguien que no es apreciado por los demás por las características que tiene, ya sean físicas o relacionales, está en el constante temor de abandono, por ello no puede disfrutar las relaciones interpersonales como lo haría alguien con mayor independencia, lo que involucraría menor temor a la soledad, porque sabe que en todo momento siempre estará en contacto con alguien y que, al mismo tiempo, todos tienen que ocuparse de sus metas personales. En el dependiente emocional las

creencias le juegan en contra, ya que analiza su ambiente como muy nocivo, hostiles y traicionero. Las características del dependiente emocional pueden dilucidar como identificar a aquellos adolescentes que han desarrollado esta patología de las relaciones genuinas (Aiquipa, 2012), ya que Moreno (2019) encontró evidencia de que los grupos con percepción negativa de sus relaciones intrafamiliares, presentaban muchos mayores indicadores de dependencia emocional con respecto a grupos con percepción positiva de dichas relaciones intrafamiliares, lo que involucraría un sufrimiento personal, en relación a la pareja, y sin un grupo de referencia donde acudir. No hay mucha evidencia de cuáles son los estilos de afrontamiento que emplean los adolescentes con mayor presencia de los rasgos de dependencia emocional, lo cual limita el análisis de este fenómeno relacional, cortando las posibilidades de nuevos programas psicológicos.

Para Morán (2019) en Villa El Salvador el 13.2% de los adolescentes utiliza un estilo de afrontamiento no productivo, siendo principalmente evitativo y de aislamiento ante los problemas de su vida. El uso de estilos de afrontamiento disfuncionales incrementan la probabilidad de desarrollar desordenes emocionales, en el caso de las estrategias centradas en la evitación, se logra conseguir brevemente una sensación de tranquilidad, aunque esta sea solo la percepción tras haber reducido el nivel de ansiedad que experimentaba, tras haber evaluado la situación como amenazante, hay evidencia donde los individuos pueden valorar ciertos estímulos cotidianos como extremadamente peligrosos, aunque estos de forma objetiva no representen un gran riesgo. El estilo evitativo mantendría esta sensación de peligro, pues no es efectivo como los estilos centrados en la solución, se podría asimilar al consumo de alcohol, el cual es una estrategia empleada por los alcohólicos como un rápido escape de la realidad y sus problemas, olvidándose temporalmente de esas circunstancias que incrementan su ansiedad. Se ha encontrado que los individuos con mayor presencia de depresión presentan una mayor evitación, afectando sobre su calidad de vida, pues la valoración de la vida se torna desalentadora, siendo una vida basada en huir, en lugar de encarar sus miedos y disfrutar de los logros conseguidos. EL motivo de interés viene a ser la dependencia emocional, la cual es una clase de respuesta caracterizada por el uso de conductas inadaptadas para cubrir sus necesidades emocionales, pues se vendría comentando que los problemas emocionales son la

consecuencia de evitaciones experienciales, entrando los estilos de afrontamiento como algo necesario dentro de su análisis.

Por otra parte los estilos de afrontamiento son el esfuerzo cognitivo que realizan los adolescentes para manejar una situación demandantes, las cuales están inmersas en su día a día; por ello el pertinente uso de un estilo de afrontamiento frente a una determinada situación posibilitaría una mejor adaptabilidad de él; sin embargo, una forma más clara de ver esto es a través de las estrategias de afrontamiento, las cuales funcionan como tres principalmente, la primera centrada en la solución del problema, la segunda referente a los demás, y la tercera que es principalmente un estilo evitativo. Se suelen describir a los dos primeros como adaptativos y al tercero como disfuncional, esperándose que los dependientes emocionales utilicen un mayor estilo de afrontamiento evitativo; sin embargo, no se cuenta con gran cantidad de información sobre ello. Los dependientes emocionales suelen afrontar el estrés con una relación de pareja, percibiéndose a sí mismo como personas desamparadas cuando se encuentran sin pareja, desprotegidos y sin valor. Por ello resulta conveniente generar evidencia sobre la posible relación entre la variable dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento. Por lo mencionado anteriormente, resulta pertinente plantearse la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín?

1.2. Justificación de la investigación

La investigación presenta pertinencia de tipo teórica porque genera más conocimiento sobre el comportamiento de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lurín; así mismo, el estudio permite ser empleado como un antecedente para la formulación de futuras investigaciones con el fin de comprender más aspectos sobre la dependencia emocional y las variables que se relacionen con esta.

La investigación presenta pertinencia de tipo metodológica por que se fueron revisadas las propiedades psicométricas de ambos instrumentos: Escala de

dependencia emocional ACCA V.3 de Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre (2013) y la Escala de estilos de afrontamiento de Frydenberg & Lewis (1994), generando mayor evidencia en la confiabilidad de sus puntajes y la validez de contenido de los instrumentos en los adolescentes de Lurín.

Finalmente, la investigación presenta pertinencia de tipo práctica, ya que los datos hallados permiten tener una mejor comprensión de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes de ambas instituciones educativas, teniendo mayor información para una mejor elaboración de estrategias y programas que busquen disminuir la problemática en esta población con el fin de incrementar su bienestar psicológico. De esta forma identificar el sexo que presenta mayor presencia de dependencia emocional o estilos de afrontamientos disfuncionales, permite tener una rápida respuesta; así como, conocer que la mayor presencia del estilo no productivo (llamado también como disfuncional). Contar con los datos aportados sobre el comportamiento de la dependencia emocional y los estilos de afrontamiento en los adolescentes de una institución educativa permitirá tener base para la elaboración de programas psicológicos que mejoren su bienestar.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo principal

Determinar la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Describir los niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín.
2. Describir los niveles de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín.

3. Analizar si existen diferencias al comparar la dependencia emocional y sus dimensiones en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín en función del sexo, edad y año de estudio.
4. Analizar si existen diferencias al comparar las estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín en función del sexo, edad y año de estudio.
5. Establecer la relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín.

1.4. Limitaciones de la investigación

La investigación presentó limitaciones en cuanto a la generalización de los resultados, puesto que, dentro del desarrollo de la recolección de los datos, no se pudo acceder a los elementos necesarios para garantizar la selección aleatoria de las unidades de estudio; por ello, los resultados deben ser empleados para la comprensión de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en una institución educativa analizadas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

De la Villa, García, Cuetos y Sirvent (2017) realizaron una investigación para analizar el grado de asociación estadística entre la dependencia emocional, violencia en el noviazgo y la autoestima en adolescentes de España. Utilizaron un diseño no experimental descriptivo-comparativo. Participaron de 226 adolescentes preuniversitarios, con edades entre 15 a 26 años. Aplicaron el Inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales (IRIDS-100) de Sirvent y Moral (2005), la Escala de autoestima de Rosenberg y el Cuestionario de violencia entre novios (CUVINO). Sus resultados indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de la dependencia emocional en función al sexo ($p > .05$); sin embargo, hallaron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de autoestima en función al sexo.

Hernández (2016) realizó un estudio para conocer los niveles de la dependencia emocional en parejas de adolescentes en instituciones educativas de Puerto de la Cruz, en España. Para ello utilizó un método no experimental—cuantitativo y descriptivo. Su muestra estuvo compuesta por 238 adolescentes que pertenecían a tres instituciones educativas en España. Aplicó el Cuestionario semi—estructurado de dependencia emocional creado para el estudio y una ficha sociodemográfica. Tras el análisis estadístico identificó que el 19.8% necesitaba refuerzo positivo de otras personas constantemente, el 8.0% necesitaba depender de alguien para afrontar alguna situación, el 41.1% prefirió un toque de dependencia en la relación de pareja, el 32.1% sintió cierto grado de sumisión en situaciones de enfado con la pareja, y el 13.2% necesitó la aprobación de la pareja.

Aguilera y Llerena (2015) realizaron una investigación en la ciudad de Chimborazo-Ecuador, la cual tuvo como objetivo identificar la relación entre dependencia emocional y los vínculos afectivos en escolares. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes, con edades comprendidas entre los 13 a 16 años, siendo el 68% mujeres y el 32% varones. El diseño fue no experimental transversal de tipo correlacional. Los instrumentos que utilizaron fueron el Cuestionario de

Dependencia Emocional CDE y el Cuestionario de Vínculos Afectivos RQ. Los resultados mostraron que para la dependencia emocional el 32% de estudiantes presentaron niveles altos, el 51% moderado y el 17% bajo; asimismo para los vínculos afectivos se evidenció mayor cercanía afectiva con la compañía de la pareja y la familia. Encontraron relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y los vínculos afectivos. Concluyeron que, a mayor dependencia emocional, mayores niveles de vinculación afectiva.

Rodríguez (2014) realizó un estudio en donde analizó en qué medida los adolescentes emplean los estilos de afrontamiento en Guatemala. La muestra fue conformada por 125 adolescentes que cursan educación básica con edades comprendidas entre 13 a 17 años de edad. Aplicó la Escala de estilos de afrontamiento para adolescentes ACS de Frydenberg y Lewis (1997) y una ficha sociodemográfica. Halló que en cuanto a la estrategia Búsqueda de apoyo social el 60.0% fue raras veces; en la estrategia concentrarse en resolver el problema el 64.0% fue rara vez; en la estrategia esforzarse tener éxito el 64.0% fue algunas veces; en la estrategia preocuparse el 40.0% fue con mucha frecuencia; la estrategia invertir en amigos íntimos el 56.0% fue raras veces; en la estrategia buscar pertenencia el 44.0% fuera menudo; en la estrategia hacerse ilusiones el 40.0% fue con mucha frecuencia. Concluyó que la estrategia de afrontamiento que ha sido más empleada fue hacerse ilusiones.

Barboza y Pérez (2013) realizaron una investigación en donde los estilos de afrontamiento se relacionaron con el sentido de la vida en adolescentes con y sin cáncer en Maracaibo-Venezuela. Su método fue de tipo descriptivo–correlacional de corte transaccional. Utilizó una muestra compuesta por 120 adolescentes con edades entre 12 a 18 años. Para la obtención de los resultados usaron la Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis (1997) y el Test purpose in life (PI). Hallaron que, en cuanto a los estilos de afrontamiento en los adolescentes con cáncer, el 17.8% presentó el estilo resolución de problemas, el 21.4% presentó estilo referencia en relación con los demás, el 13.2% presentó estilo de afrontamiento improductivo; en los adolescentes sin cáncer el 17.5% presentó estilo resolución de problemas, el 19.1% presentó estilo referencia en relación con los demás, el 16.5% presentó estilo de afrontamiento improductivo. En cuanto al sentido de vida el 7.5%

fue valor creador, el 5.1% valor vivencial, y el 6.7% valor actitudinal; así mismo, se halló que existe relación estadísticamente significativa y positiva entre el sentido de vida con los estilos de afrontamiento. Llegaron a la conclusión que los adolescentes con cáncer presentaron mayor presencia de estilos de afrontamiento.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Moreno (2019) buscó la relación entre la dependencia emocional en adolescentes con alto y bajo nivel en las relaciones intrafamiliares. Utilizó una metodología de tipo comparativo y de diseño no experimental de corte transversal. Contó con 300 estudiantes de secundaria donde 94 son de tercer año de secundaria, 105 de cuarto y 101 de quinto. Administró la Escala de dependencia emocional ACCA y la Escala de relaciones intrafamiliares ERI. Tras el análisis de datos encontró que a nivel general de la dependencia emocional el 22.0% fue alto; así mismo en la dimensión miedo a la soledad y/o abandono el 51.7% fue bajo; en apego a la seguridad el 36.0% fue bajo; en percepción de su autoeficacia el 47.3% fue bajo; en idealización de la pareja el 54.0% fue bajo; y en abandono de planes propios el 34.7% fue bajo; además encontró diferencias significativas en función de la edad y del año de estudio, pero no en función al sexo. Para las relaciones intrafamiliares el 23.7% fue alto. Finalmente encontró diferencias estadísticamente significativas ($U=5638.00$, $p<.05$) donde los estudiantes con bajo nivel de relación intrafamiliares tuvieron mayor dependencia emocional en comparación al otro grupo.

Morán (2019) analizó la relación entre los rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes. Su muestra fue de 433 estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de Villa El Salvador, con edades comprendidas entre los 14 a 16 años, siendo el 53.5% fue de sexo femenino y 46.5% masculino. Usó un marco metodológico de tipo correlacional–cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal. Aplicó el Inventario de personalidad de Eysenck para niños y adolescentes JEPI y la Escala de estilos de afrontamiento. Sus resultados mostraron que en cuanto a los rasgos de personalidad el 36.7% fue introvertido; mientras que, el 14.5% fue extrovertido; además, el 31.9% fue estable emocionalmente y el 18.7% fue neuroticismo. Para los estilos de afrontamiento encontró que en el estilo resolver el problema el 26.3% fue muy bajo, el 21.2% bajo,

21.9% moderado, 16.4% alto y 14.1% muy alto; en referencia a otros el 25.9% fue muy bajo, el 19.6% bajo, el 20.8% moderado, el 19.2% alto y el 14.5% muy alto: en el estilo afrontamiento no productivo el 25.6% fue muy bajo, en 20.6% bajo, el 19.6% moderado, el 21.0% alto y el 13.2% muy alto; así mismo, no encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, edad, año de estudio, turno e institución educativa. Encontró relación estadísticamente significativa y directa entre el rasgo extroversión con el estilo resolver el problema y con referencia a otros.

Onoc y Vásquez (2018) desarrollaron un estudio para evaluar el grado de relación entre la socialización parental y las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo. Contaron con una metodología no experimental de tipo correlacional y de corte transversal. La muestra fue 133 adolescentes que estudian en una institución educativa Micaela Bastidas en Chiclayo. Utilizaron la Escala de socialización parental en la adolescencia ESPA de Musitu y García y la Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes ACS de Frydenberg y Lewis (2001). Encontraron mayor prevalencia en los niveles moderados para las dimensiones socialización parental en la madre ($M=3.26$ y $DS=.505$), estilos de afrontamiento el estilo resolver el problema ($M=62.40$ y $DS=16.66$), para el estilo referencia a otros ($M=57.59$ y $DS=15.40$), y para el estilo no productivo ($M=69.26$ y $DS=17.61$). Observaron que no existía relación estadísticamente significativa ($p>.05$) entre la socialización parental y los estilos de afrontamiento al estrés, por ello no existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de afrontamiento y la socialización parental en los adolescentes de una institución educativa de Chiclayo.

Gonzales (2017) realizó una investigación para determinar el grado de relación entre la dependencia emocional y agresividad en adolescentes de San Juan de Lurigancho. Contó con un diseño no experimental de tipo descriptivo–correlacional. Su muestra estuvo compuesta por 500 adolescentes de cuarto y quinto año de secundaria. Aplicó la Escala de dependencia emocional ACCA de Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre (2013) y el Cuestionario de agresividad de Buss y Perry. Sus datos indicaron que existió relación estadísticamente significativa y negativa ($\rho=-.088$, $p<.05$) entre la dependencia emocional y la agresividad en los estudiantes; así mismo, existió relación estadísticamente significativa entre la dependencia

emocional y la dimensión hostilidad ($\rho = -.141$, $p < .05$). Concluyó que existió una relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y la agresividad en los adolescentes que cursan cuarto y quinto año de secundaria en San Juan de Lurigancho, por lo que a mayor nivel de dependencia emocional hubo un menor nivel de agresividad.

Celiz (2017) analizó la relación entre la violencia familiar y los estilos de afrontamiento que desempeñan los adolescentes que estudian en tres instituciones públicas del nivel secundaria en Comas. Su método fue no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 271 escolares de tres instituciones educativas (José Valverde Caro; Virgen de Carmen y Peruano Suizo), en donde 136 fueron de sexo femenino y 124 masculino. Aplicó el Cuestionario de violencia familiar VIFA de Altamirano y Castro (2013) y la Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg & Lewis (1993). Halló que en cuanto a la violencia familiar el 96.9% fue bajo y el 3.1% fue moderado, mientras que, en cuanto a los estilos de afrontamiento en dirigido a resolver problemas el 21.5% no lo utiliza, el 23.1% rara vez, el 18.5% algunas veces, el 23.5% a menudo y el 13.5% con mucha frecuencia; en el estilo no productivo el 23.5% no lo utiliza, el 19.6% rara vez, el 21.5% algunas veces, el 18.1% a menudo y el 17.3% con mucha frecuencia; finalmente, en el estilo referencia a otros el 26.5% no lo utiliza, el 19.6% rara vez, el 14.2% algunas veces, el 22.7% a menudo, el 16.9% con mucha frecuencia. Encontró que no existe relación estadísticamente significativa entre la violencia familiar y los estilos de afrontamiento. Concluyó que la violencia familiar no se relaciona de forma estadísticamente significativa con los estilos de afrontamiento en los adolescentes de tres instituciones educativas de Comas.

Serquen (2017) analizó en qué medida los estilos de crianza se relacionaban con los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundaria en Reque-Pimentel. Su método fue de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental-transversal y nivel descriptivo-correlacional. Su muestra fue de 191 adolescentes con edades entre los 12 a 16 años de edad, seleccionados de forma probabilística. Utilizó la Escala de estilos de crianza de Steimberg y la Escala de Afrontamiento para adolescentes Frydenberg y Lewis. Halló que en cuanto a los estilos de crianza en la dimensión compromiso el 55.0% fue bajo, el 34.0% fue

moderado y el 11.0% fue alto; en la dimensión autonomía psicológica el 58.10% fue bajo, el 35.10% fue moderado, el 6.80% fue alto; en la dimensión control conductual el 26.20% fue bajo, el 45.50% fue moderado y el 28.30% fue alto; en cuanto a los estilos de afrontamiento halló que no existe relación estadísticamente significativa ($p>.05$) entre los estilos de crianza y los estilos de afrontamiento al estrés. Concluyó que no existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de crianza y los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de nivel secundaria en Pimentel.

Urrela (2017) analizó la relación que existe entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento en adolescentes que estudian en dos instituciones educativas de Arequipa. Su método fue descriptivo–correlacional, de corte transversal. Su muestra estuvo formada por 514 estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa en Arequipa. Aplicó la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS de Frydenberg y Lewis (1997) y la Escala de satisfacción con la vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985). Halló que en cuanto a la satisfacción con la vida el 5.0% fue muy insatisfecha, el 14.3% fue insatisfecha, el 8.8% fue neutral, el 41.6% fue satisfecha y el 30.2% fue muy satisfecha; en cuanto a los estilos de afrontamiento en el estilo resolución de problemas la media fue $M. 62.66(D.S. 12.24)$, en el estilo dirigido a la relación con los demás $M.46.74(D.S.8.82)$ y en el estilo improductivo la media fue $M. 55.06(D.S. 8.37)$, halló que no existe relación estadísticamente significativa ($p>.05$) entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento. Concluyó que la satisfacción con la vida no se relaciona de forma estadísticamente significativa con los adolescentes que estudian en dos instituciones educativas de Arequipa.

2.2. Bases teóricas y científicas

2.2.1. Dependencia emocional

Aproximación conceptual de la dependencia emocional

La dependencia emocional es la principal causa de alteraciones dentro de la relación de pareja, pues genera un gran desequilibrio en la relación de pareja, posibilita que la parte dependiente entregue mayor poder a la otra persona, adoptando

una postura de sumisión y obediencia, con la idea que de esta forma conseguirá retener a la pareja durante bastante tiempo, reduciendo así su inseguridad y miedo a la soledad. El concepto de dependencia emocional para la presente investigación debe ser entendida desde la filosofía conductual que guía a la psicología; es decir, debe de entenderse a la dependencia emocional como un conjunto de acciones específicas que son ejecutadas tanto de forma manifiesta como encubierta por la funcionalidad que otorgan al individuo, quien de forma instrumental las emplea para tener acceso a un mayor tiempo, atención, aprobación e idealización de la pareja, y consigan reducir su ansiedad ante la separación, miedo al abandono, inadecuada percepción de autoestima y autoeficacia, y uso de acciones límites para retener a la pareja.

La dependencia emocional es definida por Anicama (2014) como una clase de respuesta inadaptada, la cual se caracteriza por ser un comportamiento persistente y continuo que permanece en busca de aprobación social, manteniendo cercanía con las relaciones interpersonales que le brindan mayor afecto. Esta forma de actuar de la dependencia emocional va a estar constituida por constantes creencias y pensamientos negativos sobre la propia efectividad que puede conseguir al realizar una actividad por sí sola, requiriendo la necesidad de compañeros, una pareja o amistades cercanas para percibir mayor eficacia al ejecutar sus proyectos, sin embargo, va a priorizar las metas y planes de otras personas en lugar de los suyos.

La dependencia emocional es un problema de las relaciones genuinas, una psicopatologización de una interacción que debería de proporcionar gratificación y bienestar a los individuos. Se trataría de un rasgo disfuncional de la personalidad donde el dependiente muestra constantes necesidades por cubrir sus carencias emocionales, obligando a la pareja a comunicarse en todo momento o dar señales de su fidelidad, a la vez que piden constantemente muestras de afecto, llegando a saturar a la pareja (Aiquipa, 2012). Se trataría un problema propio de las relaciones de pareja donde el dependiente vuelve extrema la relación, pues constantemente aparecen sus miedos a la soledad y los intenta manejar con la constante necesidad de acceso a la pareja.

Para Chávez (2019) la dependencia emocional es el principal problema dentro de la relación de pareja, pues de ahí se derivarían otros como el uso de la violencia. Se caracteriza por la necesidad constante de satisfacción emocional, es decir, las muestras de amor que constantemente debe entregar la pareja del dependiente, ya que al no hacerlo facilita el surgimiento del temor del dependiente. Los dependientes emocionales carecen de seguridad de sí mismos, por ello intentaran retener a cualquier costo a la pareja, utilizando principalmente estrategias basadas en la subordinación; sin embargo, al no funcionar dicha estrategia optaran por la denominada como dependiente dominante, el cual hace uso de la agresividad para obligar a la pareja a no abandonarlo, aspecto que será observado en quienes desarrollen un estilo de vida basado en el uso de la fuerza para resolver los problemas. La mayor cantidad de casos se dará una conducta pasiva – subordinada del dependiente, pues suelen preferir parejas dominantes que disminuyan su ansiedad, al tomar las decisiones por ellos.

La dependencia emocional es un concepto que engloba aquellas características de sumisión y búsqueda compulsiva de cubrimiento de las carencias emocionales, pues es similar a la presentada por los adictos a las sustancias psicoactivas. Los dependientes emocionales emplean todos sus esfuerzos por conseguir una pareja que los haga sentir seguros, que tome las decisiones por ella, que debe dar constantes muestras de estar enamorados; sin embargo, ello terminaría agotando toda relación, lo que trae el efecto contrario, reduciendo las posibilidades de que se mantengan juntos. De esta forma los dependientes emocionales desarrollan relaciones de pareja nada solidas que terminan en constantes acciones límites para evitar la separación hasta que no da más (Sánchez, 2018; Sirvent y Moral, 2005).

La dependencia emocional puede ser entendida como una psicopatología de las relaciones genuinas, pues la interacción y el intercambio de afecto entre dos personas resulta algo adaptativo en la sociedad; sin embargo, ciertos tipos de relaciones pueden ser señaladas como muy perjudiciales, ya que la solicitud o demanda de afecto sobrepasa las posibilidades de la pareja, quien debe aferrarse a la relación y la creencia de que puede conseguir el cambio en su pareja; sin embargo, resultaría algo muy sofocante que terminaría deteriorando el vínculo entre ambos. La relación de pareja puede volverse algo patológico en estos casos, pues la relación entre

ambos individuos no resultaría provechosa, al contrario, facilitaría la constante experiencia de emociones displacenteras y sufrimiento por parte de ambos (Hernández, 2016).

Para Patton (2007) la dependencia emocional constituye una relación basada en la subordinación, siendo el deseo de la pareja permanecer sometida por el otro ya que tendrá características de dominante y autoritario, reduciendo así la inseguridad del dependiente y librándose de la toma de decisiones, pues sería su pareja quien adopte dicho papel. Hay un desequilibrio de poder en la relación, pues la dependiente adopta cualquier postura (principalmente sumisa - pasiva) para complacer a la pareja y de esta forma que no la abandone. La dependencia emocional es un problema en la relación de pareja donde el desequilibrio se da por el poder que confiere el dependiente a la pareja para que este no la abandone, pues tendría una gran inestabilidad emocional e inseguridad de ser abandonada.

Bucay (2010) afirmó que los dependientes emocionales sienten carencias al punto de sostenerse sobre los demás, lo cual terminaría afectándoles a ellos mismos por la constante inseguridad que experimentan al no saber si la pareja se quedara por siempre a su lado. La dependencia emocional incluye a creencias extremistas sobre la relación de pareja, las cuales han sido incentivadas en su entorno familiar. Finalmente, este autor enfatizó en que es necesaria desarrollar una independencia emocional, donde los sujetos se valoren a sí mismos por lo que son y no necesiten constantemente de un factor externo que se los demuestre.

Castelló (2005) realizó una investigación de la dependencia emocional centrándose en las necesidades emocionales excesivas que experimenta el dependiente hacia su pareja. Por ello argumento que se trataría de un patrón disfuncional de la personalidad, donde la principal característica del dependiente emocional son las necesidades emocionales excesivas que siente, recurriendo a solicitarlas a una pareja en todo momento.

En base a todo lo analizado previamente, se puede decir que la dependencia emocional es un patrón de conductas que dan a entender la búsqueda constante por cubrir la percepción de carencias emocionales, ya que el dependiente se evalúa como

alguien sin carisma y sin las características necesarias para hacer frente a otros sujetos. Se trataría de personas que constantemente se encuentran en la búsqueda de pareja, pues a las amistades no pueden demandar todas las acciones que necesitarían para no sentirse abandonados; por ello, su sistema de creencias sobre los demás es muy demandante, al punto de generar cansancio.

Modelo conceptual de la dependencia emocional

Modelo conductual cognitivo de Anicama

Anicama (2014) desarrolla un modelo teórico de corte conductual - cognitivo en donde concibe a la dependencia emocional como una clase de respuesta aprendida por los mismos principios por los que se aprende cualquier comportamiento, basándose en las teorías del aprendizaje. La dependencia emocional se caracteriza por ser una respuesta aprendida, la cual va a irse estructurando de forma jerarquía en función a la historia de vida de la propia persona; de tal forma que se suele aprender de forma incondicionada e instrumental como medio de estrategia para que la persona pueda adaptarse a su medio social, de tal manera que al presentar de forma consecuente con algún elemento que le causa placer va a ser mantenido a lo largo del tiempo, llegando a formar una serie de hábitos, los cuales al ejecutarlos repetidamente se van a convertir en rasgos de la personalidad que van a influenciar en la toma de decisiones, los comportamientos ejecutados y las emociones segregadas ante la percepción errónea de un evento desencadenante de la experiencias emocional negativa.

En la dependencia emocional “se pueden observar cinco niveles de respuesta que emite la persona dependiente y a su vez en sus componentes” (Anicama, 2016). Dentro de los cuales a continuación se explican los cinco niveles de expresión de la dependencia emocional:

- **Nivel autonómico o fisiológico:** La dependencia emocional se caracteriza principalmente por el sentimiento de ansiedad por la separación, la cual se transforman en reacciones internas propias del organismo que van a ser características esenciales y frecuentes para segregar mayores respuestas

fisiologías o activación del sistema nervioso autónomo, en especial el sistema parasimpático; es decir, incrementa las sensaciones de ahogo, dificultades al respirar, transpiración excesiva y percepción aumentada de los estímulos, apreciando con mayor sensibilidad los detalles detonantes de respuestas emocionales.

- **Nivel emocional:** Dentro del presente nivel, dos componentes caracterizan típicamente a la persona dependiente emocionalmente; por un lado “el miedo a la soledad o abandono” que es un sentimiento de incompetencia de no sentirse seguro de poder estar o vivir sin una pareja y, el segundo componente “apego a la seguridad o protección” que es la búsqueda constante de la pareja para que se encuentre cerca y le brinde protección, de tal forma que al mantener dicho acercamiento se va a ver reforzada por su ocurrencia.
- **Nivel motor:** Se encuentra igualmente expresado en dos componentes de la dependencia emocional, por un lado, las expresiones límites son aquellos comportamientos en los cuales se ejecuta una conducta extrema que puede afectar a su propia seguridad, siendo concedido como acciones naturales de afecto y amor hacia la pareja, por lo que van a ser mantenidas para que se conserve la relación afectiva. El segundo componente “abandono de planes propios” significa que la persona ha sobrevalorado a su pareja y la pone por encima de cualquier otra cosa, de tal modo que para complacerla o para ganar su afecto abandona todos sus planes o aspiraciones personales para realizar los planes de su pareja. Es feliz haciendo las tareas o planes de su pareja.
- **Nivel social:** Dentro del presente nivel la respuesta de dependencia se caracteriza por un componente de “búsqueda en todo momento de la aceptación y la atención” que espera encontrar en su pareja; con frecuencia esta búsqueda encuentra reforzamiento, ya sea parcial como total o intermitente, pero en cualesquiera de los casos una pequeña dosis de aceptación y de atención funciona como un poderoso reforzador de alta tasa, que fortalece la conducta total y en cada una de sus partes de la dependencia emocional.

- **Nivel cognitivo:** Este nivel se expresa en tres componentes que caracterizan la percepción que tiene el sujeto de sí mismo y de cómo visualiza a su pareja, donde el primero se refiere a la percepción de su autoestima, considerándose como una persona que no se encuentra en la necesidad de recibir el afecto que le pudieran brindar, debido a que mantiene una baja percepción de sí mismo, negando los méritos que pudiera ejecutar y los que su pareja le pudiera transmitir. Para el segundo componente “percepción de la autoeficacia”, está referido a que la persona dependiente puede tener una buena autoestima, pero no se siente ni se percibe como capaz de demostrar lo que vale o que puede competir con otras personas, duda de su habilidad para hacer las cosas bien, eficazmente. Es como decir se sabe bonita, pero no se siente capaz de competir con otras mujeres bonitas.

Los nueve rasgos de la dependencia emocional

Desde el modelo conductual – cognitivo de la dependencia emocional de Anicama (2014) se ha comprendido la naturaleza de la adquisición, mantenimiento y modificación de dicho fenómeno relacional, pues esta al igual que cualquier otra conducta es adquirida por mecanismos de condicionamiento (aprendizaje), y son mantenidas por la presencia constante de reforzadores, los cuales al ser retirados generalizan un proceso de extinción en sus conductas; sin embargo, los reforzadores pasan a ser tanto externos como internos, y se han asociado a una serie de situaciones, siendo el mismo estilo de vida del dependiente el que refuerza la necesidad extrema de depender emocionalmente de otras personas. Bajo este modelo, se enfatizó en que el componente cognitivo no generaba las demás conductas (como se suele afirmar en modelos cognitivistas), sino que aparecen una serie de reacciones simultáneas y sin orden específico, agrupados en cinco niveles de expresión de la conducta (autonómico, emocional, motor, social y cognitivo).

El desarrollo de la personalidad se da a través de una historia de aprendizaje con múltiples condicionamientos (clásico, operante, de segundo orden, imitativo) hasta formar hábitos, los cuales se van estructurando y consolidando hasta formar

rasgos, los cuales en un cuarto nivel se agrupan en los nueve rasgos que componen a la dependencia emocional (Anicama, 2014), los cuales se presentan a continuación:

- 1. Miedo a la soledad y/o abandono:** Se refiere al miedo constante que presenta la persona al tener la sensación de pérdida de su pareja, sintiendo un vacío emocional debido al no estar acompañado por sus amistades o su pareja, percibiendo temor de manera exagerada a las sensaciones de soledad. Se trata de todas las consecuencias negativas que han sido asociadas a la pérdida de pareja, las cuales van desde el sentimiento de burla hacia uno, hasta la venganza o intención de hacerle daño, pues para el dependiente emocional, tendría ciertas características que lo harían no merecedor de la aprobación de los demás.
- 2. Expresiones límites.** Este factor es visto como las acciones que realiza la persona dependiente para retener a su pareja y mantener la relación, viéndose envuelto en una serie de acciones manipuladoras para retener a la otra persona. Se suelen emplear estas acciones ante la desesperación de la inminente ruptura de la relación romántica en la que estaría implicada, pues los dependientes emocionales suelen idealizar como el centro y motor de su vida a su pareja, de tal forma que al no obtener garantías de su permanencia a su lado, la angustia experimentada por el miedo a la soledad puede llevarlas a emplear estrategias de extorsión emocional; es decir, llamadas o mensajes donde explica que de terminar con la relación, ella optara por hacerse daño o que entrara en un periodo de salud crítico, pretendiendo retener a la pareja con estas acciones.
- 3. Ansiedad por la separación.** Se refiere a las expresiones fisiológicas que presenta la persona con dependencia emocional ante la separación, de tal manera que al terminar con una amistad o pareja van a mantener sensaciones fisiológicas y emocionales intensas que van a ser mantener las creencias negativas. Se trata del rasgo de personalidad que puede desencadenar mayores episodios de angustia, pues por su cabeza ronda la idea de lo catastrófico que sería no contar con su pareja en un futuro, esta constante sensación haría que ante mínimas señales de abandono incrementa su umbral de activación,

estando alerta a todas las todas las posibles señales de infidelidad, aburrimiento o duda de la pareja, respondiendo con quejas o reproches con el objetivo de evitar la posible ruptura que se estaría imaginando.

- 4. Búsqueda de aceptación y atención.** La persona busca ser el centro de atención para poder recibir la atención de su grupo social, pudiendo realizar acciones que pudieran ir en contra de su voluntad. Los dependientes emocionales necesitan constantemente aferrarse a otras personas, pues tienen mucha inseguridad; por ello recurren a la pareja con tanta energía, deseando que les brinden apoyo y atención incondicional y en todo momento, lo que puede generar el efecto opuesto, desgastando la relación entre ambos. Las necesidades emocionales son denominadas como extremas en el dependiente porque es ilógico obtener aprobación en todo momento por parte de su pareja; sin embargo, la mínima señal de desaprobación puede llevarla a creer que no sirve para nada.
- 5. Percepción de su autoestima.** Este factor se refiere a una carencia de autoestima bastante baja debido a la falta de seguridad consigo mismo y con las acciones que pudiera llegar a ejecutar, desvalorizando su forma de pensar y actuar, sintiéndose poco útil para alcanzar sus objetivos personales. Parte de la inseguridad que demuestran los dependientes se estaría debiendo a imagen deteriorada que han desarrollado de sí mismos en las primeras etapas de desarrollo, pues en su infancia han sido desvalorados, ya sea por los propios padres, como por los compañeros en los primeros años de escolarización. La baja autoestima que experimentan las lleva a creer que no era apreciadas por los demás, que serán rechazadas y que su futuro resulta desalentador.
- 6. Apego a la seguridad y protección:** Se refiere a la carencia de seguridad que presenta la persona con dependencia emocional, requiriendo protección constante para los retos de la vida diaria en apoyo de su pareja o alguna amistad. Es característico de los dependientes emocionales aferrarse a sujetos que son característicamente autoritarios o que aparentemente manifiestan mucha seguridad, pues al dependiente le costaría mucho trabajo tomar sus

propias decisiones o animarse a resolver problemas de forma individual; en sí, se sienten no capaces de defenderse solos, por ellos sienten que necesitan a alguien más para vivir, y que solos se encontrarían en una situación de desamparados.

- 7. Percepción de su autoeficacia:** Las personas dependientes se van visualizar con una escasa eficacia para resolver distintas actividades por su propia cuenta, debido a que han ejecutado pocas actividades sin la ayuda de otras personas, de tal manera que al encontrarse en una situación donde no cuente con el apoyo de otras personas se va a percibir como una persona con escasa habilidades para enfrentarse al medio. Se trata del rasgo de dependencia emocional donde estos individuos no se sienten capaces de competir con otras personas, pues infravalorar sus propias habilidades, de esta forma pueden llegar a creer que no son rival para cualquier posible persona que dese llevarse a su pareja, por lo que entraría en crisis, causando conflictos en la relación de pareja, como mayores reclamos y peleas con su pareja.

- 8. Idealización de la pareja:** El presente factor se refiere a la visualización de superioridad y de magnificencia que le mantiene a su pareja, concibiendo su forma de actuar como la correcta a pesar de que se encuentre equivocado. Los dependientes emocionales suelen desarrollar una imagen distorsionada de su pareja, sobrevalorando sus aptitudes y capacidades; además, creyendo que es lo mejor que encontrarán en su vida, y de terminar la relación con esa persona, no encontrarán a alguien similar en su vida.

- 9. Abandono de planes:** Se refiere a la pérdida de metas y objetivos personales debido a la completa entrega hacia su pareja, ejecutando acciones que le impidan recibir un alcance de un desarrollo personal; por lo general van a sentirse a gusto de ejecutar los planes de sus acompañantes. Los dependientes emocionales sienten la extrema necesidad de permanecer con su pareja, para ello son capaces de renunciar a las actividades que más disfrutaban en la vida, siendo parte ellas de gran importancia para su desarrollo personal. Este es quizás de los rasgos más desadaptativos del dependiente emocional, ya que

afecta la adquisición y desarrollo de conductas favorables para su calidad de vida.

Cogniciones en la dependencia emocional

La dependencia emocional conserva como algo característico la cantidad de cogniciones con respecto a lo que debería ser una relación de pareja, siendo creyente de que la pareja debe constantemente brindar muestras de cariño, aprobación y afecto, pues de lo contrario, esa sería una clara muestra de que el amor entre ambos esa desapareciendo, lo que incrementa su miedo al abandono y la lleva a ideas estrategias centradas en las conductas límites, las cuales son aquellas acciones manipuladoras donde amenaza con hacerse daño si es que la pareja lo abandona, en su creencia de que dicha conducta resulta saludable para retener a la pareja. El dependiente emocional ha desarrollado creencias en donde está convencido de que necesita la constante aprobación de los demás, y que debe tener una pareja que este atenta a sus necesidades en todo momento. Dichas cogniciones la llevarían a la conclusión que en caso no consiga pareja, el mundo es un lugar terrible y que ella es una persona incompetente (Moral, García, Cuetos y Sirvent, 2017).

El campo cognitivo de los dependientes emocionales suele mostrar algunas particularidades; es decir, la presencia de creencias irracionales con respecto al rol que debería de adoptar la pareja. Para el dependiente la pareja debe de acudir en todo momento donde ella, estar siempre disponible y demostrarle en todo momento el afecto que siente por ella, lo cual resulta desgastante para cualquier pareja, razón por la cual no cumpliría en todo momento con este mandato, y abrían problemas de pareja vinculados a los reclamos y conflictos que manifiesta la dependiente y la solicitud de mayor espacio por parte del no dependiente. Por su parte, los dependientes emocionales defienden con argumentos ilógicos su postura con respecto a las funciones que debería cumplir toda pareja, las cuales tienen como características de ser ideas dogmáticas y absolutistas que impiden alcanzar las metas y generan perturbación emocional en ambos. Dichas ideas terminan generando perjuicios para ambos, en el caso del dependiente la ruptura de la relación, que en realidad fue provocada por ella misma, es un argumento más para solidificar sus ideas irracionales del rol de toda pareja, considerando que, de no cumplirlas, puede terminar

dejándola como su anterior pareja. En el caso de los dependientes emocionales, las creencias vinculadas con la afirmación, el debería de darme toda su atención y aprobación en todo momento, son un elemento clave en el entendimiento de esta problemática, pues es muy probable que, dentro de su verbalización, exprese este contenido frecuentemente. Los dependientes emocionales han desarrollado un sistema de creencia erróneas sobre la responsabilidad y rol de la pareja (Segura, 2019; Obando, 2018).

Causas de la dependencia emocional

La dependencia emocional es uno de los problemas más relevantes en las relaciones de pareja, razón por la cual el manejo y control de la misma posibilitan trabajar con estos problemas tan complejos, los cuales pueden llevar a la comorbilidad a los adolescentes, existiendo riesgo de conductas sexuales de riesgo y consumo disfuncional de sustancias psicoactivas. Este tipo de problemas puede elicitar a partir de ciertas situaciones que traen los recuerdos de antiguas relaciones con separaciones doloras, haciendo que el dependiente sienta con gran intensidad el miedo al abandono (Sirvent y Moral, 2007). La pareja del dependiente emocional suele cansarse de este tipo de relación, pues la considera como muy agobiante y acaparadora, por lo que pierde el interés por mantenerla; sin embargo, cuando el riesgo de separación es muy grande, la pareja adopta un rol pasivo, otorgando mayor poder a la pareja sobre el curso que llevara la relación, consiguiendo así retenerla durante más tiempo. Ello calma de forma pasajera los temores que muestra el dependiente; sin embargo, estos volverían a aparecer nuevamente en otras situaciones, las cuales son indicadas como eventos de riesgo, ya sea no tener acceso a la pareja, observar amistad con el sexo opuesto, recordar sus antiguas relaciones o al iniciar un conflicto (elemento frecuente en este tipo de relaciones). Por ello, los dependientes emocionales constantemente encuentran y provocan elementos generadores de miedo al abandono (Castelló, 2005).

El temor que experimentan estos sujetos sería desencadenado por carencias afectivas tempranas, pues los padres no dedicaron mucho afecto a los hijos, o por el contrario, hubo tal grado de sobreprotección que ellos no sabrían cómo valerse por sí mismos; aunque, a la sobreprotección debe incluirse tratos generadores de

angustia, los cuales le darían la impresión de que no es merecedor del aprecio de los demás, motivo por el cual en la etapa de la adolescencia, cuando el interés por el sexo opuesto crece, así como sus inseguridades, se comportaría de forma inestable ante una nueva pareja. Las reacciones emocionales son desencadenadas por los mismos dependientes, quienes se hacen toda una historia de infidelidad en su pensamiento. En ocasiones, los dependientes han pasado por alguna experiencia tormentosa de ruptura de relación pasada, donde han sentido que no merecen ser queridas y protegidas por su pareja, ello las lleva a creer que dicho evento puede repetirse nuevamente en la actualidad, padeciendo mucho sufrimiento; además de, la constante desconfianza en sus nuevas parejas (Paton, 1996; Sirvent y Moral, 2007).

La dependencia emocional no es una adicción al amor, como se ha mencionado en algunos textos, pues dicho término a pesar de tener relación en cierta medida a lo que experimentan estas personas, se estaría confundiendo al lector sobre la magnitud del problema que ocasiona la dependencia emocional; por ello se debe de entender que este fenómeno psicológico resulta adaptativo en primera instancia para quien lo ha desarrollado, ya que bajo su percepción, se encontraría muy vulnerable ante todos los inconvenientes que podría pasarle según su propia concepción del mundo, por ello vería que aferrarse a alguien con mayor seguridad y capacidades sería la opción más indicada; en síntesis se concibe a la dependencia emocional como una patología relacional, pues la interacción entre dos individuos se sigue dando, lo que es positivo, pero las exigencias del dependiente podrían llevar a la pareja a sentirse hostigado y presionado hasta cansarse (Fernández, 2007).

El vínculo que desarrolla el dependiente emocional con su pareja suele ser extremista, a la vez que se mantiene constantemente no descendiendo en su intensidad. Bajo su motivación por retener a la pareja, la cual está influenciada por el temor permanecer solo, el dependiente buscaría moldear su personalidad a una que resulte atractiva para su pareja, acogiéndose en muchas oportunidades dentro de un rol pasivo y de idealización a su pareja. La total creencia de su vínculo y la pertinencia de sus creencias sobre el rol de la pareja, se debería al uso de su estado emocional como criterio de verdad, ello quiere decir que si el dependiente experimenta una especie de felicidad plena cuando su pareja le da aprobación y atención, se convence sólidamente de que esa debería ser la dinámica que han de experimentar, lo cual de

forma objetiva es algo ilógico por que terminaría desgastando la relación. Al sentirse mejor con la pareja al lado dándole todas sus exigencias, el dependiente cambia su forma de ser, tratando de darle a la pareja todo para que esta no la abandone, aunque ello luego sea empleado por el mismo dependiente para chantajear a la pareja. El problema es que el dependiente no llegaría a sentirse seguro ni valioso para poder tomar sus propias decisiones, lo cual trae consecuencias negativas en su vida diaria, pues ante una posible separación, ella se quedaría desamparada (Fernández, 2007).

La dependencia emocional es una variable compleja, pues no es determinada por una sola causa, esta se encontraría influenciada por variables presentes en el primer contexto del dependiente, siendo sus primeros años donde adquiere los primeros aprendizajes y capta información del mundo para desarrollar sus primeros significados de los diversos estímulos y situaciones; sin embargo, no se pretende plantear los siguientes elementos como factores que provocaron el desarrollo de la dependencia emocional en los adolescentes, ya que sería necesario el abordaje personalizado a cada caso para conocer su historia de aprendizaje; por ello se empleó la postura de Castelló (2005) para el análisis de las causas generales que podrían dar una vista preliminar de que circunstancias o características incrementan la probabilidad de padecer dependencia emocional, dentro de la postura se reconocen los siguientes factores causales para la dependencia emocional:

- **Ser parte de una relación afectiva sin equilibrio emocional y varias carencias:** En ocasiones las experiencias más próximas pudieron haber desencadenado el temor ante la separación y la constante idea de que las personas son infieles, pues el dependiente emocional posiblemente adquirió tales patrones de respuesta al pasar por relaciones donde no había manifestación de afecto o importancia por parte de sus familiares o pareja
- **Generación de relaciones tormentosas continuas:** A la poca presencia de afecto por parte de los padres, se le agregar el experimentar relaciones tormentosas, donde la pareja no da los estímulos afectivos mínimos a su pareja, todo lo contrario, se la pasa criticando su forma de vida, sus cualidades y con ello deteriora más el autoconcepto que tiene el dependiente sobre sí mismo.

- **Sensación de invalidez y poca proyección en la vida:** Tras pasar por carencias de afecto por parte de su familia y experimentar que las relaciones románticas son esencialmente angustiantes, el dependiente comienza a distorsionar su visión sobre el futuro, donde se ve desamparada y sin el afecto de nadie a su alrededor, y de hecho es este temor el que la orilla a sentir angustia y buscar pareja constantemente, ideando a esta como la única alternativa para mejorar su porvenir.

- **Características de ánimo bajas con quejas frecuentes que se basan en el miedo al abandono y a la poca existencia de un futuro en una relación:** Tras pasar por una serie de experiencias negativas, los dependientes comienzan a vivir una vida de frustraciones, quejas y miedos, ellos ya no desean tomar decisiones importantes, sino desean que alguien externo le resuelva sus problemas al punto de depender de esa persona, tanto emocionalmente como personalmente. Los dependientes emocionales constantemente experimentan angustia y temor por el futuro en solitario, a cambio de ello o idealizan que, de contar con una pareja estable, todos sus problemas disminuirían considerablemente, pues ven a la pareja como su gran salvador.

- **Síntomas de ansiedad:** Los síntomas de ansiedad en un dependiente emocional serían la manifestación del temor a la soledad, de tal manera que el principal elemento detonante va a ser la búsqueda de una pareja, ya que cuando estos sujetos se juntan con alguien cuyas características personales la vuelven más dominante y autoritaria, los síntomas de ansiedad rápidamente disminuyen, por lo que la pareja jugaría un rol muy parecido al de las sustancias psicoactivas en los adictos, quienes recurren a ella para evitar el síndrome de abstinencia.

- **Se presentan uno o dos cuadros clínicos:** Una vida de constante sufrimiento, angustia y miedo a la idea de encontrarse solo resulta muy desgastante, a tal punto que los dependientes podrían estar acumulando tensión y malos recuerdos que posteriormente favorecerían el desarrollo de otras patologías, las cuales también serán un argumento más para andar en búsqueda de la pareja ideal. Por ejemplo, anorexia y bulimia, a su vez depresión y ansiedad.

- **Baja autoestima:** La evaluación que el dependiente realiza sobre sí mismo constantemente tiene resultados invalidantes, pues ha concluido que su valía personal es muy pobre, no se considera alguien lo suficientemente atractivo como para atraer a varias parejas, todo lo contrario, siente que por su forma de ser nadie más la querrá en el mundo.

Los elementos anteriormente mencionados por lo general van acompañados de experiencias infantiles sin afecto por parte de los padres, pues el vínculo que manifestarían estos últimos sería tan precario que el niño observaría a sus compañeros recibir muestras de cariño y él, por el contrario, no, entrando en la conclusión de que no es digno para merecer tales cuidados por parte de sus padres.

Los dependientes emocionales son individuos que suelen instrumentalizar a la pareja, ya que por más sentimientos positivos que sientan hacia ella, también se dan cuenta que es por su presencia que las sensaciones de inseguridad han disminuido (Paton, 1996). Es decir, los dependientes emocionales por distintas experiencias pasadas, se encontrarían en constante temor, lo que da como resultado final la búsqueda de pareja para satisfacer sus necesidades emocionales extremas. Para Sirvent y Moral (2007) la dependencia emocional ha pasado a ser un rasgo disfuncional de la personalidad, ya que este patrón no se da solo en un momento, sino que se vuelve en la forma constante en su actuar.

Características de los adolescentes con alto nivel de dependencia emocional

Cuando se intenta caracterizar a los dependientes emocionales, lo frecuentemente mencionado es su pobre capacidad para encontrarse por un tiempo moderado sin pareja; sin embargo, habría otras características particulares que muestran los sujetos que han desarrollado este problema relacional. Su principal motivación es el cubrimiento de sus necesidades afectivas, pues constantemente se encontrarían experimentando ansiedad ante la separación, pues en su historia de aprendizaje han dado significados angustiantes a una serie de eventos clasificados como intolerancia a la idea de abandono y su posterior soledad. Han construido una imagen cognitiva donde visualizan el posible futuro sin pareja como algo realmente catastrófico, por ello, suelen entregar la mayor cantidad de poder a su pareja como una medida para

reducir toda posibilidad de abandono, generando así un desequilibrio en la relación entre ambos, lo cual trae consecuencias perjudiciales, se vuelve una especie de esclavo que es capaz de renunciar a sus propias metas para complacer todo lo que si pareja solicita; finalmente, aparece la idealización hacia la pareja, donde el dependiente se encuentra convencido de la gran capacidad de su pareja, volviéndose su principal admiradora (Castelló, 2005).

Otro de los problemas que enfrentan los dependientes emocionales es su inclinación por juntarse con parejas narcisista, paranoides o límites, pues ellos estarían caracterizados por una extrema seguridad o una demostración emocionalmente intensa de lo que experimentan, siendo estos dos pequeños placebos para los dependientes, en la virtud de argumentar que es la forma como su pareja estaría demostrando el gran afecto que siente hacia ella. Queda claro que las características mencionadas son las que típicamente se encuentran, ya que la dependencia emocional es un problema principalmente caracterizado por las necesidades emocionales extremas, y no un simple problema de actitud sumisa ante los demás. Por ello, en pro de buscar satisfacer dichas carencias afectivas, también surge un tipo de dependiente emocional dominante, el cual haría uso de la fuerza física y el carácter especialmente dominante y autoritario para retener a la pareja; sin embargo, esta sería una condición que aparece principalmente en sujetos cuya historia de aprendizaje les han permitido adoptar en gran medida conductas agresivas (Chávez, 2019). Esto último suele incrementar la frecuencia de discusiones donde se hace uso de la agresividad tanto psicológica como física-verbal, lo cual daría al dependiente consecuencias negativas hacia su pareja. Del modelo propuesto por Castelló (2005) se rescatan esencialmente dos características de los dependientes emocionales típicamente encontrados, los cuales son los casos que principalmente adoptan una postura pasiva.

Relaciones interpersonales

Dejan de lado a las relaciones interpersonales que han ido creando, pues al conseguir una pareja, esta sería motivo suficiente para dejar en cero el nivel de importancia de cualquier otra amistad, claro está que el vínculo formado con una pareja no es el mismo al de los amigos; sin embargo, el dependiente optaría por

deshacerse de cualquier estímulo que disminuya el tiempo con su pareja. También el dependiente exige a su pareja que renuncie a sus amistades, especialmente aquellas que de alguna forma pueden representar un obstáculo para su relación. Las relaciones interpersonales en el dependiente emocional se ven constantemente saboteadas por ella misma, pues su mayor interés es utilizar todos los momentos con los que dispone para llamar, enviar mensajes o comunicarse con su pareja, descuidando su propia vida interpersonal y desgastando el vínculo entre ambos. Todo ello viene acompañado de la segunda gran característica de los dependientes emocionales señalada por el autor, la cual es la baja presencia de autoestima en el dependiente emocional, la cual contribuye en la idealización de la pareja (Castelló, 2005; Segura, 2019).

Percepción de su propia autoestima

La autoestima en los dependientes emocionales podría resumir toda la inseguridad, sensación de que nadie la va a querer, de que no puede competir con otras posibles parejas o que no es capaz de realizar ninguna actividad de forma óptima por su propia cuenta. Como consecuencia de una evaluación negativa de todas sus capacidades y virtudes, el dependiente queda a la espera de un salvador, alguien que cubre todas sus carencias y ocasione sentimientos de bienestar consigo mismo. Dicho temor lo llevaría a renunciar a sus metas personales y perseguir las de su pareja, siendo esta una medida desesperada por buscar agradarle en todo momento. Esta baja autoestima sería una de las posibles consecuencias de no sentirse valorada durante la etapa de la infancia, ya que en este periodo los padres se habrían mostrado de forma despectiva con ella (Castelló, 2005; Segura, 2019).

Factores desencadenantes de la dependencia emocional

Tras haber defendido la postura donde se concebía a la dependencia emocional desde la filosofía inter conductual que postula a la psicología como la ciencia del estudio del comportamiento y sus interacciones, queda clara los intentos de descubrir relaciones causales dentro de los fenómenos psicológicos, aunque es más que evidente la multicausalidad con la que cuentan todos los fenómenos existentes. La dependencia emocional es una clase de respuesta; es decir, conjunto de acciones

agrupadas por un problema en común y expresadas de forma simultánea en cinco niveles de expresión conductual, las cuales pueden manifestarse a razón de una imagen, recuerdo o semejanza de cierta situación en cuanto al temor de perder a la pareja. Por ello el elemento cognitivo suele ser uno de los más referenciados en cuanto a la generación de conductas límite para evitar el abandono de la pareja, pues hay una expectativa que indica al dependiente que el futuro sin pareja es desalentador; además, la presencia de creencias sobre la infidelidad llevaría a la conclusión de que toda pareja es potencialmente infiel, razón por la cual todos los miedos agrupados en la ansiedad ante la separación aparecen. Otros factores desencadenantes van ligados a las malas experiencias vividas en relación de pareja; es decir, enfrentar rupturas dolorosas por la pérdida de afecto e inclusive soportar la actitud hostil de quien fue su pareja; sin embargo, no puede dejar de desear entrar en una relación por su necesidad de ser protegido (Castelló, 2005).

Soportar este tipo de situaciones lleva al aprendizaje de que todas las parejas no son de confiar, razón por la cual pequeñas señales pueden convencerla de un claro intento de infidelidad, desencadenando discusiones e incluso restricciones, pero, como se mencionó previamente, los dependientes suelen vincularse con parejas dominantes, siendo convencidos de que su postura es equivocada y adoptando una actitud pasiva-sumisa. En este punto la relación comienza a volverse tóxica, porque el tiempo y dedicación hacia la pareja lleva al desequilibrio de poderes, pues la balanza estaría claramente en posición de la pareja.

Se suele mencionar que la dependencia emocional es un problema psicológico reaccionado a la inseguridad personal por determinadas experiencias negativas vividas en la infancia, las cuales se deben a la carencia de afecto proporcionada por los padres, o una sobreprotección muy elevada al punto de que el hijo se acostumbra a depender que sus problemas sean en todo momento resueltos por otra persona. Frente a estos aprendizajes en la etapa de la adolescencia siente que debe de adoptar una postura de sumisión para retener a la pareja, dando la oportunidad de mostrarse como dominante en dicha relación, aspecto que daría seguridad al dependiente.

Castelló (2005) considera distintas problemáticas que mantienen y provocan la dependencia emocional, entre las cuales se encuentran cuatro factores característicos, siendo las carencias afectivas tempranas, foco en fuentes externas de autoestima, factores biológicos y factores culturales y de sexo.

Carencias afectivas tempranas

Es considerado como uno de los principales factores que determinan la dependencia emocional, de tal forma que se va a instaurar desde los primeros años de vida de los individuos, de tal manera que al encontrarse en un ambiente familiar donde no se brinde experiencias positivas de alegría y afecto van a constituir el desarrollo de un acercamiento al afecto que le puede generar otra persona, siendo sus amigos, pareja, o miembros de grupos sociales. Las palabras de afecto, sensaciones de caricia y expresiones positivas van a constituir una formación de creencias negativas desvalorizantes de su propio seno familiar, y acercándolo a otras situaciones de cariño que las puede encontrar en personas poco favorables.

Factores biológicos

Al referirse a los factores biológicos hace referencia a las propias características particulares de la persona de parte biológica, es decir a los distintos componentes neuroquímicos que van a propiciar que la persona mantenga un déficit en la capacidad para segregar serotonina y dopamina que van a ser los reguladores de la capacidad para poder percibir situaciones agradables de forma positiva. Así mismo, los factores anisoginos y las reacciones propias del sistema autonómico o van a determinar comportamientos de huida y evitación de las situaciones conflictivas, por lo que van a requerir de la presencia de otras personas para poder ejecutar sus actividades.

Factores culturales y de sexo

La cultura va a ser un factor que va a determinar el que las personas ejerzan diferentes comportamientos relacionados a su propio sexo, ya sea masculino o femenino; de tal manera, que al exponerse a un entorno social donde se priorice la

cultura machista van a formar en las creencias de los varones que influyan en la idea de mantener el control en la familia, poseer una mayor autoridad sobre su pareja por ser mujer. Por el contrario, en el caso del sexo opuesto se forma creencias de sumisión ante el sexo masculino debido a que presumen que mantiene una mayor fuerza y valía en la vida. También van a existir distintos factores propia de cada cultura que van a influenciar en cuanto a la formación de pareja, de manera que la relación que mantiene más señales de amor es la que presenta un acercamiento continuo y unión a pesar de los golpes y agresiones que pueda recibir de parte de sus parejas.

Efecto modulador sobre la dependencia emocional

La teoría lleva a entender que ciertas condiciones afectan la presencia de una variable tan importante como la dependencia emocional, pues no solamente coincide dentro de un contexto junto a otros elementos como la disfuncionalidad familiar; sino que, es posible afirmar que la disfuncionalidad familiar afecta en la presencia de dependencia emocional que vaya a desarrollar el adolescente, pues ha sido definida como el conjunto de respuestas desadaptativas que se tienen cuando el individuo no ha conseguido cubrir la gran inseguridad emocional que experimenta, la cual se genera a través de él recuerdo de situaciones familiares de soledad y falta de cuidado, estos niños han padecido una relación de apego representada como traumatismo infantil, es decir han manifestado que durante su infancia existía una relación tensa con sus padres, quienes emitían conductas correctivas sin la presencia de muestras de afecto, convenciéndose que no es apreciado por ellos por alguna condición o característica propia de él. de esta forma la disfuncionalidad familiar puede llevar a representar el vínculo de apego como traumatismo infantil (Pacheco, 2019; Segura, 2019). Esto puede manifestarse en la actualidad como el clima familiar (relaciones intrafamiliares), siendo unas interconexiones que no permiten manejar las dificultades al existir poca unión y expresión entre los miembros del grupo familiar. Durante la infancia es la disfuncionalidad familiar, representaciones de apego y bajo nivel de relaciones intrafamiliares las que llevan al adolescente a crear una concepción de desamparo personal (Castelló, 2005).

El auto concepto en los dependientes emocionales suele ser negativo, ya que están convencidos que no son capaces de ser apreciados y aceptados, por ello existe

el constante temor al abandono, lo cual termina gravemente reforzado al haber padecido una situación de engaño o desprecio por parte de una ex pareja. La desconfianza e impotencia tras no creer que tiene las capacidades para retener a su pareja, puede iniciar con conductas agresivas, como se ha planteado evidencia de ello (Chávez, 2019). Las consecuencias de la dependencia emocional se encuentran principalmente ligadas al sufrimiento constante que vive, siendo asemejada al síndrome de abstinencia que experimenta un adicto a sustancias psicoactivas. Finalmente, las relaciones intrafamiliares cuando se presentan en un alto nivel ejercen efecto en la presencia de dependencia emocional; pero la ausencia de ellas genera un efecto negativo, apareciendo mayores síntomas de dependencia emocional (Moreno, 2019).

Dependencia emocional y estilos de afrontamiento

La dependencia emocional constituye uno de los problemas de mayor disfuncionalidad en la etapa adolescente y adulta, pues durante estos periodos se incrementa el interés por agradar al sexo opuesto, apareciendo la valoración y apreciación de las primeras experiencias románticas, las cuales pueden darse en menor o mayor intensidad. Lo promedio es que los adolescentes comiencen a interesarse por la conexión que tienen con su pareja, siendo esta un vínculo condicional, donde de cumplir con ciertas normas, en donde se respete la libertad y metas académicas de la pareja, se construya una relación que incremente su calidad de vida; sin embargo, otros adolescentes observarían las relaciones de pareja como algún muy extremo, al punto de observar estas situaciones como altamente demandantes. A este último grupo se le dio la etiqueta de dependencia emocional, el cual es un término genérico para saber de qué tiene de características se estaría hablando sin embargo la naturaleza de las conductas dependientes de cada individuo sería diferente (elementos causantes y mantenedores). La dependencia emocional ha sido concebida como una clase de respuesta, en donde hay una gran motivación por cubrir las necesidades emocionales insatisfechas. Por ello el interés en los clínicos crece acerca de que otros elementos pueden o no estar relacionados de forma significativa con este elemento, en esta medida se logra entender que al tratarse de un rasgo de personalidad disfuncional, estaría dándose ciertas formas de respuesta en el ambiente; es decir, durante las relaciones de pareja, los dependientes

emocionales suelen responder con determinados estilos de afrontamiento; sin embargo, no hay evidencia clara de un marcado patrón o tendencia entre ambas variables (Obando, 2018; Sirvent y Moral, 2007).

Una de las características del dependiente emocional es la desconfianza que ha desarrollado hacia los demás, creyendo que debe encontrar a la persona ideal que cumplirá con todas sus expectativas; además, le brindara atención y aprobación en todo momento; sin embargo, sus propios recuerdos reducirán las posibilidades de un enganche ideal con cualquier pretendiente, al punto de sentir que va a terminar traicionándola y siéndole infiel. Estas características de inseguridad y desconfianza hacia los demás, acompañada de la constante inseguridad de sí misma hacia la toma de decisiones en la resolución de conflictos, es lo que puede derivar en el dependiente emocional a no utilizar el estilo de afrontamiento resolver el problema, pues estos individuos se sienten seguros de sí mismos, son optimistas y estarían convencidos de que por su cuenta pueden confrontar cualquier problema; es decir, se siente competentes y autoeficacia, características opuesta a lo comúnmente encontrado en los dependientes emocionales. De hecho, uno de los problemas más destacados en los dependientes emocionales es su pobre convicción en la resolución de conflictos, motivo por el cual suelen depender de otros sujetos mucho más seguros; sin embargo, ello haría que paulatinamente terminen renunciando a sus metas personales (Castillo, 2016).

Las creencias de los dependientes emocionales hacen que ellos prefieran confiar en una sola persona, en lugar de tener bastantes amigos, ya que no solo se trata de depender de las personas, sino que sus amistades al no llegar al grado mínimo de compromiso que ella desea (atención y aprobación en todo momento), terminarían siendo descartados, quedándose solo con la ayuda de su pareja, a quien tras haber idealizado consideraría como el único capaz de solucionar su problema; ello llevaría a establecer la hipótesis de que los dependientes emocionales no utilizarían el estilo de afrontamiento referencia a los demás, pues para ella solo se debería de contar con la pareja por las exigencias anteriormente mencionadas que ha de cumplir. De esta forma, se consideraría que otras de las áreas para trabajar en los dependientes emocionales es el grado de flexibilidad que han de desarrollar con

sus vínculos de amistad, los cuales ya no deben ser guiados por creencias absolutistas y dogmáticas (Castillo, 2016).

Finalmente, el tercer estilo de afrontamiento es el que más debate generaría, pues las nuevas teorías de aprendizaje (modelos contextuales) han enfatizado en la presencia común de un trastorno de evitación experiencial, el cual sería esencialmente la tendencia de evitación tanto externa como interna de un evento evaluado como estresante; de esta forma, el estilo de afrontamiento no productivo comparte ciertas estrategias que las han llevado a ser denominadas como un estilo de afrontamiento esencialmente evitativo; sin embargo, esta es una premisa que no muestra tendencia clara, pues los supuestos teóricos como la forma de medir la evitación experiencial, aun se encontrarían en análisis y en la búsqueda de evidencias de validez, resulta oportuno generar evidencia preliminar a través de los estilos de afrontamiento, para dar mayor o menor apoyo a dicha conjetura analizada frecuentemente. Este último estilo de afrontamiento ha sido comúnmente etiquetado como disfuncional, pues en la sociedad llena de parámetros y normas sociales donde comúnmente viven los adolescentes, existiría poco riesgo a afrontar situaciones tan amenazantes como si se darían en contextos más salvajes (Castillo, 2016).

2.2.2. Estilos de afrontamiento

Aproximación teórica de las estrategias de afrontamiento

Dentro de la literatura científica se pueden dilucidar dos conceptos muy similares, los cuales guardan más que diferencias, una relación donde uno engloba al otro, ello quienes dirigirse a las diferencias entre las estrategias y estilos de afrontamiento, las cuales son dos posiciones para observar y describir la forma como se va a responder frente a una situación problemática que por lo general es productor de estrés al forzar una adaptación para ser competente (Piemontesi y Heredia, 2009; Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez y Martínez, 2010). Hay que tener en claro que uno engloba al otro, siendo los estilos de afrontamiento la manifestación máxima de la forma relativamente estable a través del tiempo como se responde frente a eventos estresantes. Las estrategias de afrontamiento serían las formas más específicas de los estilos de afrontamiento, los cuales tienen una utilidad más práctica-clínica,

sirviendo en el desarrollo de los objetivos terapéuticos al intentar incrementar la calidad en cuanto a sus estrategias de afrontamiento, con el fin de generar una modificación en la pertinencia del uso de los estilos de afrontamiento.

Los estilos de afrontamiento son el conjunto de estrategias de afrontamiento, siendo acciones, esfuerzos cognitivos y planificación ante la presencia o señal de exposición de una determinada situación peligrosa, o por lo menos que exige los recursos con los que cuenta el adolescente. Los recursos son aquellas habilidades y capacidades con las cuales se demuestra competitividad en el propio desempeño; sin embargo, una situación es estresante cuando hay una demanda mayor del esfuerzo de lo que normalmente emplea el adolescente. Las estrategias irán acorde a los estilos empleados por el adolescente, siendo los estilos de respuesta desadaptativa como los guiados por emociones desbordantes o la evitación en la resolución de los problemas las más complejas, denominadas como disfuncionales. Los estilos de afrontamiento han sido señalados por Ávila-Quiñónez, Montaña, Jiménez-Arenas y Burgos (2014) como aquel esfuerzo cognitivo a modo de predisposición frente a un evento, que es clasificado como demandantes, tales situaciones pueden generar un desequilibrio en el funcionamiento del adolescente, que puede manifestarse en una respuesta inapropiada para el contexto donde se encuentra, generando consecuencias negativas como el bajo rendimiento académico o el ausentismo escolar.

Los estilos de afrontamiento pueden ser entendidos como activos y pasivos, siendo el primer grupo el que muestra mayor vinculación con el éxito personal, la resolución de conflictos y la adecuada interacción con otros individuos; es definitiva una buena adaptación, que permite conservar un mejor grado de salud, al punto de tener buenos recuerdos sobre los eventos. Los estilos pasivos son aquellos disfuncionales, donde se evita en la medida de lo posible afrontar el problema, se trata de un estilo de vida basado en la evitación y prolongación de inicio en la resolución de conflictos, ya que, en la lógica del adolescente, estaría teniendo una vida tranquila al no enfrentar el problema; sin embargo, ello incrementaría su angustia, intranquilidad y sufrimiento. En la medida en que se emplea uno u otro estilo de afrontamiento, se envuelve en un estilo de vida disfuncional, o por el contrario caer en repetidos episodios de angustia (Arjona y Guerrero, 2001).

Los estilos de afrontamiento constituyen formas o tipos de reacciones que se tienen frente a una situación problemática, de trata del conjunto de creencias y acciones que desenvuelve alguien al reaccionar frente a determinado acontecimiento, apareciendo sorprendido, con sensación de estar abrumado, o por el contrario esperando el choque con el evento para resolverlo de forma directa. Existen quienes se muestran activos frente a la resolución de conflictos, buscando alternativas, ideándolas o recurriendo a otras personas para resolver esa situación. El estilo activo está caracterizado por la proactividad, los intentos por enfrentarse al evento estresante, llegando obtener alternativas o formas de eliminar esa situación, cortante la señal que provocaba angustia en él. En algunas situaciones donde el evento estresante es una amenaza real es conveniente emplear otros estilos como la evitación, ya que mantendría elevada el sentido de supervivencia; sin embargo, gran cantidad de los eventos estresantes no representan una objetiva amenaza. Estos individuos son capaces de detectar las metas de sus acciones con mayor facilidad (Moradi, Pishva, Ehsan, Hadadi y Pouladi, 2011).

Por su parte Morales y Trianes (2010) dividieron a los estilos de afrontamiento en dos, siendo el primero de aproximación y el segundo de evitación. Los primeros tienen la particularidad de guardar mayor relación con el ajuste social, pues permiten a los adolescentes mantener la tranquilidad, alternando con pequeños momentos de ansiedad necesaria para resolver el problema; en el caso de actividades muy desgastantes el estrés permite dan mayor rendimiento del mostrado frecuentemente, logrando resolver situaciones consideradas como imposibles. Este estilo de afrontamiento está asociado a una mayor estabilidad emocional ya adaptabilidad a las circunstancias; sin embargo, el otro estilo del que hablan los autores, el cual fue denominado como de evitación, trae consigo principalmente consecuencias negativas. Es caracterizado por mostrar menor adaptabilidad y ajuste, sobre todo cuando la situación se pone muy estresante, donde el temor puede derivar en una sensación de bloqueo e incluso la incapacidad para planificar estrategias de afrontamiento.

Para Lazarus y Folkman (1984) los estilos de afrontamiento son concebidos como esfuerzos cognitivos los cuales son manifestados a través de acciones concretas que llevan por objetivo el alcance de metas reguladores, es decir que

vuelvan a restablecer el estado de equilibrio previo a la exposición de la fuente externa o interna de estrés, pues los estilos de afrontamiento aparecen a razón de que el sujeto identifica determinado evento como altamente amenazante, este suceso ocurre de forma significativa dentro de su vida y es concebido como demandante, motivo por el cual no consigue liberarse del estrés. El estrés aparece cuando el individuo evalúa las situaciones como amenazante; es decir, presiente que algo malo va a concurrir. Se pueden resumir como un proceso que funciona como filtro donde elementos cognitivos, de autorregulación y autocontrol dirigen el comportamiento siguiente, los cuales son las estrategias específicas para actuar.

Frydenberg y Lewis (1997) concibe las estrategias de afrontamiento como exigencias cognitivas y emocionales o afectivas manifestadas por medio de tres estilos comportamentales característicos para hacer frente a las situaciones de estrés; entre los cuales se pueden encontrar el estilo centrado en la resolución de problemas, centrado en la resolución de los demás y de forma no productiva para su bienestar personal.

Se trata de un proceso con distintas formas de respuesta donde las dos primeras son señaladas como adaptativas, mientras que, la tercera ha sido señalada como disfuncional. Para Canessa (2002) Los estilos de afrontamiento son las distintas manifestaciones con las cuales un adolescente puede responder al verse enfrentado, es decir, es la forma de supervivencia espontánea, pues en múltiples ocasiones se realizan casi de modo automático. Cuando las demandas del ambiente representan algo muy amenazante o demandante, el organismo entra en desequilibrio, pues sospecha que ocurrirá algo malo, en este momento se intenta reestablecer este equilibrio por medio de distintas estrategias, las cuales pueden haber sido aprendidas previamente o instruidas por influencia adulta, por ello algunos muy cautelosos optan por bloquearse, experimentar mayores sentimientos de ansiedad, al punto de tener problemas marcados de angustia. Las manifestaciones psicopatológicas experimentadas través manejar de forma adversa los problemas es una constante experimentación de angustia, pasando a ser ansiedad. Motivo por el cual muchos adolescentes suelen apoyarse en otras personas como medio de toma de decisiones.

Teorías explicativas de estrategias de afrontamiento

Afrontamiento del adolescente según Frydenberg

Resultó necesario elaborar un modelo que considerara las dificultades que presentan los adolescentes, propias de su etapa evolutiva donde los estilos de afrontamiento que empleasen fuesen los indicados para esta etapa. La supra valoración de determinados estímulos puede llevarlos a considerarlos como eventos estresores, los cuales desequilibran la forma como el adolescente interactuaba de forma cotidiana con su ambiente. En el caso de la adolescencia, los cambios internos que experimentan serían los responsables por todos los problemas a los cuales estarían afrontando, siendo mayores niveles de estrés y sensación de estar abrumado. Los adolescentes se encontrarían conviviendo en una situación muy alarmante, pues la sensibilidad que desarrollarían los volvería un elemento en riesgo para desarrollo múltiples psicopatologías (Frydenberg & Lewis, 1996; Mikkelsen, 2009; Cannesa, 2002).

Frydenberg y Lewis (1997) conciben a los estilos de afrontamiento al estrés como una habilidad para poder generar respuestas de adaptación ante situaciones de intensa competitividad y tensión; de modo que se identifica como la persona puede resolver sus problemas a nivel general, es decir en su día a día. Las estrategias se van a agrupar en tres estilos distintos que van a ser los siguientes:

- **Estilo I - Dirigido a resolver el problema**

Se encuentra caracterizado por las acciones que realiza el individuo para resolver sus problemas, manteniendo una actitud adecuada y positiva para afrontar de la mejor manera las adversidades que le pudieran estar sucediendo. Se trata de un estilo de afrontamiento que comprende las estrategias concentrarse para resolver el problema, la cual enfoca los esfuerzos dirigidos a solucionar el problema, planteando la solución de forma sistemática. La estrategia esforzarse y tener éxito, la cual engloba el compromiso que pone el individuo para solucionar el problema, siendo comprometido. La estrategia invertir en amigos íntimos, el cual es la búsqueda de personas sinceras y muestren una amistad genuina. Finalmente, estas personas

suelen usar la estrategia fijarse en lo positivo, la cual está centrada en centrarse en aquellos aspectos optimistas de la vida, donde pueden identificar mayormente los elementos a su favor; y la estrategia diversiones relajantes y distracción física, las cuales engloban el uso de deportes o actividades beneficiosas empleadas durante el tiempo de ocio.

- **Estilo II - Referencia a los otros**

Se trata de un estilo de afrontamiento donde el mayor recurso en la solución del problema no se encuentra en uno mismo, sino que se toma muy en cuenta el apoyo en elementos externos para resolver el problema. Se trataría de la habilidad del sujeto para solicitar ayuda cuando en verdad lo necesita, de esa forma no se encierra solo en sus conflictos y logra ver una luz al final del camino. Este estilo de afrontamiento se encuentra compuesto por cuatro estrategias de afrontamiento, la primera es buscar ayuda profesional, que trata de la búsqueda de opinión profesional o de algún sabio en el tema. La estrategia buscar apoyo espiritual que es la búsqueda de apoyo en algún elemento trascendental. La estrategia buscar apoyo social, la cual trata de la búsqueda de solución al compartir el problema con otras personas de su entorno; finalmente, la estrategia acción social que se trata de la transmisión de sus conocimientos para manejar la situación a otros individuos para que sepan cómo manejar esta situación.

- **Estilo III - Afrontamiento no productivo**

Se trata de un estilo de afrontamiento donde el sujeto ha identificado que los recursos que ha desarrollado no le permiten solucionar esta situación, por ello, pueden padecer gran angustia y termina evitando o escapándose, lo cual deja el problema sin solucionar, pero le permite sentirse aliviado durante un momento. Este problema maneja seis estrategias de afrontamiento, la primera es preocuparse que es la tendencia a centrarse en lo negativo sobre el futuro. La estrategia buscar pertenencia que es el temor por la posible evaluación negativa de los demás. La estrategia hacer ilusiones se trata de las ideas positivas pero débiles que desarrollar estos sujetos. La estrategia falta de afrontamiento que se trataría de las dificultades que tiene el sujeto para centrarse en el problema y la manifestación de respuestas

somitas que incrementan la dificultad. La estrategia ignorar el problema, la cual se trataría de la pensar en otros eventos u acontecimientos. La estrategia reducción de la tensión, está centrada en los intentos por reducir la ansiedad experimentada durante ese momento. La estrategia reservarlo para sí, que refleja la intención por no ventilar sus problemas con los demás, ya que desea resolverlos solo. Finalmente, la estrategia auto inculparse, donde se identifica como el principal responsable de todos los problemas que le vienen ocurriendo.

Tras analizar los tres estilos de afrontamiento propuestos por el autor, se debe tener en cuenta que la emisión de los mismos incluye un conjunto de estrategias de afrontamiento, las cuales sirven en el proceso de diagnóstico y elaboración de plan de tratamiento para el adolescente; sin embargo, con fines de investigación, lo más conveniente es analizar los tres estilos de afrontamiento al estrés típicamente encontrado en adolescentes. El primer estilo de afrontamiento incluye estrategias consideradas como funcionales, pues permiten al individuo enfrentar de forma directa y proactiva los problemas, aliviándose de la angustia en un lapso temporal mucho más próximo que quienes aplazarían dicha resolución; el estilo de afrontamiento referente a otros está conformado por estrategias que esencialmente están centradas en el soporte del grupo externo; es decir, el adolescente no se sentirá solo en la resolución de su conflicto, ya que observara a sus compañeros como fuentes provechosas de conocimiento y herramientas eficaces; finalmente, el tercer grupo de estilos de afrontamiento es el denominado no productivo, el cual está compuesto especialmente por estrategias de evitación, o reacciones negativas ante tal evento estresante, las cuales lejos de contribuir en la resolución del problema, terminan incrementándolo al punto de generar desajuste psicosocial en el adolescente (Frydenberg, 1996).

Los estilos de afrontamiento no deben ser comprendidos como marcadamente disfuncionales o no, esta es una concepción basada en el supuesto de vivir en un contexto donde los peligros que se afronten representan más una sobrevaloración distorsionada del propio individuo que una amenaza objetiva; es decir, los estilos de afrontamiento denominados como disfuncionales pueden ser tomados como funcionales si la situación amerita esa condición, aspecto que rara vez se da en sitios civilizados, como si se estaría dando en otros contextos más salvajes. Dentro del

estilo de afrontamiento no productivo, se encuentran estrategias centradas en la evitación, las cuales pueden volverse adaptativas si huir es lo único que garantizaría su supervivencia; es así que, en un contexto salvaje evitar (estilo no productivo) confrontar contra ciertos animales o sitios peligrosos es mucho más adaptativo que confrontarlos (estilo resolver el problema); por ello el análisis de los estilos de afrontamiento no sería tan estático o denominador como se suele creer, hay mucho por analizar dentro de las formas típicas de reacción (Frydenberg, 1996).

Estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman

La agrupación de las estrategias de afrontamiento da como resultado final el uso de estilos de afrontamientos, los cuales son la caracterización final de la forma como se responde ante situaciones evaluadas como amenazantes. En el caso de los adolescentes se suelen pasar por cambios emocionales y sociales más intensos que en otras etapas, motivo por el cual la clasificación de los estilos de afrontamiento ha sido señalado como esencialmente tres grandes estilos que engloban otras estrategias de afrontamiento; sin embargo, los estilos de afrontamiento continúan manifestándose en todas las etapas de desarrollo del individuo, razón por la cual, los otros modelos de clasificación también resultan válidos para comprender la naturaleza del afrontamiento al estrés. Desde el objetivo de los estilos, es conseguir el restablecimiento del equilibrio, el cual existía antes de encontrarse con aquel elemento de terror; así mismo, las creencias llevarían a pensar que algunas situaciones objetivamente inofensivas son potencialmente amenazantes. Desde las metas que buscan los estilos de afrontamiento, se pueden clasificar como potencialmente beneficiosos y potencialmente disfuncionales; aunque esta perspectiva resultaría reduccionista, pues los estilos de afrontamiento necesitan de la pertinencia en la situación indicada para ser concebidos como disfuncionales; por ejemplo, frente al ataque de un león u otro depredador de tales dimensiones, lo más saludable es evitarlo y buscar conservar su propia integridad, aspecto que no se daría al enfrentarse a una gran deuda, donde evitar el pago llevaría a consecuencias peores (Lazarus y Folkman, 1984).

Para seleccionar un estilo apropiado de afrontamiento al estrés, resultan necesarios otros elementos además de los que aparentemente se crearían, pues

mantener un estilo aparentemente centrado en la resolución de conflicto necesitaría de perseverancia y confianza en sí mismo; sin embargo, cuando el adolescente no cuenta con estas habilidades, se encontraría padeciendo de otros problemas graves. El estilo de afrontamiento o su estrategia más específica debe ser acorde a la situación que se esté enfrentando. Las experiencias que cada adolescente ha pasado también tienen cierto grado de impacto sobre la forma como reaccionarían ante cada evento; por ello, pasar constantemente por conflictos y salir airoso de ellos le daría al adolescente la seguridad necesaria para mantenerse constantemente proactivo, a diferencia de quienes han padecido constantes fracasos en su intento por solucionar el problema, quienes se encontrarían desarrollando una mayor desconfianza y temor hacia los conflictos. Otro elemento importante que se encuentra en el ambiente es la presión de los otros individuos, ya que ninguna acción ejercida socialmente es ajena a los demás, sobre todo cuando el adolescente ha desarrollado un exagerado temor a la evaluación negativa; es así que, la presión social también genera cierto impacto sobre el uso de los estilos de afrontamiento.

Dentro de la clasificación del afrontamiento al estrés, se han priorizado dos enfoques, el primero hacia énfasis al carácter específico de las respuestas que emitía cada sujeto en situaciones de estrés a las cuales denominaron como estrategias de afrontamiento; mientras que otra postura optó por agrupar dichas estrategias en estilos de afrontamiento, las cuales engloban las primeras mencionadas. Se explica la postura desarrollada por Lazarus y Folkman (1984), quienes clasificaron a las estrategias de afrontamiento en las siguientes ocho:

- 1. Confrontación:** Se trata de la postura que adoptan los sujetos cuando se dan cuenta o valoran el estímulo frente a ellos como perturbador, consiguiendo reducir su estrés a mediano plazo, sin embargo, a corto plazo la confrontación puede representar una serie de cambios fisiológicos y tensión que experimentarían. Esta estrategia suele darse cuando el adolescente se considera como apto para enfrentarse a determinadas situaciones y salir victorioso, lo cual puede deberse a situaciones previas de éxito en la confrontación de dicha situación.
- 2. Planificación:** Un individuo no solo debe de confrontar las situaciones angustiantes sin un plan alternativo, es necesario tener a la mano toda una

planificación donde se tengan en cuenta tanto las consecuencias negativas como positivas para la situación. Depende de la capacidad de reflexión y organización que haya desarrollado, observando que muchos adolescentes presentarían gran habilidad para la planificación. Esta estrategia facilita la evitación y reducción de las consecuencias negativas que signifique confrontar una situación, siendo una de sus típicas muestras el uso de conductas alternativas a la agresión como el dialogo cuando se desea solucionar un problema.

- 3. Aceptación de la responsabilidad:** Uno de los puntos esenciales para buscar o intentar desarrollar una estrategia que solucione una determinada situación, es el grado de reconocimiento que tiene el sujeto para asumirla, de esta forma logra hacerse cargo de las contingencias que suceden y adopta un rol activo en su resolución.
- 4. Distanciamiento:** No es necesario que los sujetos permanezcan en todo momento con una actitud de confrontación a situaciones estresantes, resulta necesario darse un respiro, un momento de tranquilidad lejos de esos estímulos perturbantes.
- 5. Autocontrol:** Es considerado como una estrategia de rol activo, la cual a simple vista puede no ser denominada así, pues no se trata de los intentos del individuo por confrontar el problema, sino son los intentos por inhibir sus respuestas y no empeorar más la situación. El autocontrol es necesario, sobre todo en las situaciones de alto temor e ira.
- 6. Reevaluación positiva:** Naturalmente no todo lo que brilla es oro, o por lo menos esa es una de las anticipaciones que emplean los sujetos con esta estrategia de afrontamiento. Se trata de volver a valorar las consecuencias positivas / negativas de la resolución de un conflicto, pues puede ser solo una ilusión que impida anticiparse a futuros eventos negativos.
- 7. Escape o evitación:** La evitación suele ser considerada como una estrategia negativa, pues se considera que los individuos con una alta presencia de este

estilo de afrontamiento suelen consumir alcohol, fumar o drogas en general; así mismo, emplean otras acciones improductivas que a corto plazo reducen el estrés de confrontar el problema, pero a largo plazo generarían mayores consecuencias negativas.

- 8. Búsqueda de apoyo social:** Se trata los intentos y esfuerzos cognitivos que emplean los adolescentes para buscar alternativas externas, de esta forma logran decidirse en el asesoramiento de profesionales u otras personas a quienes consideren expertas en el tema. Suele ser uno de las estrategias que más reducen el estrés a corto plazo; sin embargo, las consecuencias positivas o negativas que deriven de esta estrategia estarán influenciadas por pertinencia con la que escogen a esa ayuda externa.

Estilos de afrontamiento de Frydemberg y Lewis

Para Frydemberg y Lewis (1997) las estrategias de afrontamiento que manifiestan los adolescentes se pueden agrupando en base a un criterio de conveniencia práctica, pues en los denominados estilos de afrontamiento al estrés se estaría englobando bastante información útil para el manejo de trabajos de investigación y abordaje dentro de psicoterapias clínicas. De esta forma los autores lograron conformar tres grandes estilos de afrontamiento, de los cuales fueron denominados como resolver el problema, referencia a otros, y afrontamiento no productivo. También se comenzó a especular sobre las consecuencias positivas y negativas que generaban cada uno de los estilos indicados por los autores, señalando que los dos primeros representaban estilos funcionales, mientras que, el tercero era un estilo esencialmente disfuncional, postura que ha sido señalada como aparentemente engañosa, pues ha de conocerse la naturaleza del contexto donde se empleen para dar dicha etiqueta.

El autor considera las siguientes definiciones como estilos de afrontamiento al estrés, las cuales se señalan a continuación:

- **Resolver el problema:** Compuesto por aquellos intentos y acciones guiadas a solucionar el problema con prontitud, para ello se estaría buscando manejar los eventos opositos con confrontación, ya que el individuo en cuestión ha analizado su situación y se considera competente y optimista. Estos sujetos pueden fijarse en la meta y mantenerse perseverantes en su decisión, logrando resolver el problema con el menor tiempo posible.

- **Referencia a otros:** Estas personas buscan preferiblemente a otras para contar con su apoyo, suelen no cerrarse en sus problemas, sino que son capaces de reflexionar sobre las críticas que tienen los demás, aprendiendo de ellas. Forman una considerable red de amigos, los cuales son considerados como solidarios; también, consideran un bien superior como aquel que puede apoyarlos durante una situación difícil, experimentando una marcada mejoría en su situación.

- **Afrontamiento no productivo:** Viene a ser las manifestaciones frecuentemente desadaptativas que manifiesta una persona que no se considera lo suficientemente competente como para manejar una situación, por ello tiende a evitar o se hace ilusiones de que alguien la salvara; además, en ocasiones se cierran en sus propios problemas, no recurriendo a sus amigos para tratar de hallar alguna solución, motivo por el cual pueden padecer fuertes problemas de angustia y auto culpación.

Características de los estilos de afrontamiento

La evidencia ha llevado a entender ciertos estilos de afrontamientos como elementos encaminados al alcance de una mejor calidad de vida, dando la posibilidad de tener contacto con eventos de gratificación personal, siendo el más adaptativo el referente a otros. Este último estilo está caracterizado por la confianza y apoyo que se llega tener en los demás; sin embargo, no se descuida la confianza personal, de esta forma se consigue un equilibrio unos mejores recursos en la resolución de tareas académicas, como de su vida cotidiana (Martínez y Morote, 2001). El historial de uso de las habilidades sociales incrementa la posibilidad de solicitar ayuda a los demás, pues se siente eficaz de emplear acciones básicas como pedir ayuda y dar las gracias por ello. Estos sujetos poseen una mayor inteligencia emocional, ya que mantienen

vínculos socio-emocionales saludables con los demás, rara vez discuten, y si lo llegasen a hacer sabrían cómo manejar la situación con el uso de la palabra (McConnell, Memetovic y Richardson, 2014).

Estos sujetos ven en los demás una fuente de alegría y buenos tratos, tienen una valoración de generosidad con los demás, por lo que rara vez suele considerar a alguien como enemigo; es decir, el componente interpersonal de la inteligencia emocional es uno de los más desarrollados. Es característico de los individuos con mayor uso de las estrategias que engloban al estilo referencia a otros experimenten menos ansiedad, pues cuando identifican que han llevado a un episodio de bloqueo, solicitan ayuda de forma apropiada en los demás. En general los estilos de afrontamiento se caracterizan por ser estilos o formas de enfrentarse a una situación valorada como amenazante, a forma de prevenirlo, eliminarlo o simplemente reducir la intensidad de dichos estresores, el problema es que las estrategias empleadas en ocasiones son contraproducentes, provocando daño emocional en el adolescente, en este sentido que el uso de videojuegos como medida de relajamiento previa a la finalización de un examen puede resultar positivo si se realizó una correcta aplicación de técnicas y hábitos de estudio; sin embargo ante la ausencia de estos, se padece de mayores problemas. Matheny, Aycock, Pugh, Curlette y Silva-Cannella, 1986).

Los estilos de afrontamiento se manifiestan en la interacción cotidiana de los adolescentes, pues la mínima interacción con sus padres puede originar situaciones de conflicto o problema, ante ello se encontrarían en la necesidad de usar estrategias de resolución de conflicto, ante ello resulta necesario expresar dos clases de respuestas, las primeras se dan con la presencia de agresividad, es decir, el tono, contenido o reacciones corporales que emplea para resolver ese problema representan un conjunto de estímulos nocivos utilizados para generar daño en el otro sujeto, esto incrementa la tensión en la relación y puede llevar a una pelea entre ambos; mientras que, en la segunda se da una relación donde no hay uso de conductas agresivas, pues las estrategias empleadas están lideradas por un mayor autocontrol, el cual es la regulación interna que desarrolla todo individuo para manifestar determinadas acciones, las cuales pueden favorecer o no el alcance de metas pre establecidas. Las estrategias de afrontamiento que no se basan en el uso de la agresividad suelen ser las más positivas, pues no generan resentimiento en la

contraparte, da la impresión de beneficio equitativo y previene problemas futuros; además, se llega a contar con los demás para la búsqueda de futuras soluciones.

El último estilo de afrontamiento, denominado como otros estilos, suelen englobar a muchas estrategias esencialmente disfuncionales, pues alargan la experiencia de estrés, no previene futuros conflictos, por el contrario, facilitan su surgimiento; también, pueden incrementar la probabilidad de padecer problemas emocionales a causa de los constantes fracasos. La evitación suele reducir temporalmente la angustia que experimentan los sujetos, pero el estímulo sigue estando presente de forma cognitiva, sabe que debe de terminar determinado proyecto o enfrentar determinada situación, lo cual termina alterando las horas de sueño y el patrón de conducta alimentaria. Finalmente, este estilo de afrontamiento ha sido caracterizado como el estiramiento del problema mediante la evitación de su afrontamiento; sin embargo, se ha venido remarcando que dicho estilo resultaría muy perjudicial para los adolescentes, quienes se encontrarían en una mayor vulnerabilidad debido al riesgo de adquirir conductas de consumo de drogas, pues estas son de las estrategias más empleadas por determinados adultos para evitar recordar todas sus obligaciones.

Afrontamiento en la adolescencia

Una de las etapas con mayor esfuerzo para los individuos es la adolescencia, la cual representa la exposición a una gran cantidad de nuevas tareas; así como, asumir nuevas responsabilidades en la sociedad. Los adolescentes ya no pueden comportarse como niños, no solo por la responsabilidad que les es asignada; además, comienzan a valorar más la evaluación que realizan los demás sobre ellos mismos, teniendo inseguridad, temor, miedo a hacer el ridículo o pasar vergüenza, cediendo en muchas ocasiones ante la presión de grupo para no pasar por un mal momento. Los estilos de afrontamientos denotan una oportunidad para adaptarse de forma socialmente competente, si se usan adecuadamente; sin embargo, cuando el estilo de afrontamiento empleado está basado en la explosión de sus emociones o en prejuicios negativos sobre la sociedad, su desempeño puede darse de forma negativa, mostrando un marcado desajuste psicosocial (Figuroa, Contini, Lacunza, Levin y Suedan (2005). La adolescencia es una etapa de transición, con nuevos

ajustes emocionales y sociales, pues en la pubertad el individuo ya se percató de los cambios físicos que ha venido sufriendo; sin embargo, en la adolescencia es consciente del cambio de prioridades que van teniendo sus compañeros, tales como el mayor interés en el sexo opuesto y el temor a pasar el ridículo. Las dificultades interpersonales pueden representar una fuente de constante sufrimiento emocional y desesperanza si ellos no han logrado desarrollar una sólida resiliencia (Suarez, 2019).

Se ha encontrado evidencia del desajuste psicosocial que pueden mostrar los adolescentes, ya que este es entendido como la poca capacidad para responder antes las demandas del ambiente, entrando en respecto a la calidad de vida de sí mismo, como provocando daño en los demás (Narro, 2018). Cada etapa de desarrollo involucra una serie de cambios a los cuales muchas veces los padres no los entrenan, por ello no poseen las estrategias necesarias para ponerse al frente de dichas situaciones, sacando lo mejor de sí mismos, por esta razón recurren a otros eventos de mayor riesgo donde estrategias disfuncionales pueden surgir, un ejemplo claro de ello es la búsqueda de ayuda en grupo de apoyo disfuncionales, tales como la presencia conductas asociadas al consumo de sustancias psicoactivas, la presencia de factores de riesgo en conductas delictivas o antisociales. El uso de respuestas degradantes, entre otros. De no haber desarrollado buenos estilos de afrontamiento, como el centrado en la búsqueda de una solución parsimoniosa, se puede llegar a un desajuste social, entendiéndose que no se tienen las habilidades necesarias para responder a las demandas del ambiente. Por ello se desencadenan conductas inapropiadas, que en vez de contribuir a la solución aproximan al sujeto hacia el problema.

Los estilos de afrontamiento pueden ser la clave cuando se atraviesen por situaciones realmente complicadas, siendo en este caso la presencia de eventos inesperados o accidentales, estos pueden representar un gran golpe si no se cuenta con una sólida capacidad de respuesta. Inclusive existe la probabilidad de padecer problemas emocionales o un mayor neuroticismo, desencadenándose estilos de afrontamiento mucho más disfuncionales. La adolescencia suele ser caracterizada por los cambios emociones fáciles de generar, siendo pequeñas situaciones interpersonales las que podrían originarlas, entonces, eventos de mayor impacto pueden provocar aun mayor daño en su estructura de la personalidad, es diferente

atravesar este tipo de problemas en otras etapas. En la adultez se cuenta con mayor planificación, evidencias que se encontraron cuando se contrataron a estudiantes al medir su grado de autorregulación, quienes tiene mayor edad pueden enfrentar mejor las dificultades, pues habría una menor labilidad emocional, mientras que, en los adolescentes, los distintos cambios que van experimentando los vuelven más reactivos. Los conflictos personales e interpersonales que caracterizan a esta edad pueden ser un factor de riesgo en el desarrollo de problemas psicológicos, pues para tener adecuada calidad de vida se debe (Ávila; Jiménez y González, 1996).

Existe una mayor probabilidad de padecer problemas emocionales en la etapa de la adolescencia, pues la vulnerabilidad anteriormente remarcada facilita que factores externos tendrán gran influencia sobre el estado anímico. Dentro de las relaciones de romance, un enamorado (a) puede resultar un elemento de constante angustia e incluso ideación suicida cuando se da fin a dicha relación, siendo la máxima manifestación de inestabilidad emocional en la adolescencia, aunque este fenómeno necesita de otras características para aparecer.

Durante la adolescencia, se necesitan de unos adecuados estilos de afrontamiento para afrontar las diversas situaciones que terminarían afectando la autoestima y el sentimiento de autoeficacia del adolescente, a ello se le sumaría una tendencia por dramatizar todo, siendo esta última una característica propia de su etapa evolutiva. La investigación sugiere que de manejar estilos que no contribuyan en su propia regulación, se estaría cayendo en una disfuncionalidad, al punto de encontrarse envuelto en una situación muy desagradable. Ya que las situaciones interpersonales suelen ser sobrevaloradas en esta etapa, los conflictos percibidos como más catastróficos serían no agrada a alguien del sexo opuesto, sentirse que no es aceptado en su grupo etario, percibirse como alguien vulnerable a la crítica o sentir que no es carismático (Villegas, 2012). Los adolescentes suelen exagerar las situaciones, pues creen que serán incomprendidos por sus padres, lo cual puede derivarles en caer en el aislamiento social, cometiendo una mayor cantidad de errores, en comparación de si solicitase ayuda (Frydenberg y Lewis, 1997). Esta tendencia de los adolescentes a aislarse, incrementa el riesgo de optar por acciones perjudiciales a largo plazo, que a corto plazo son vistas como beneficiosas o no tan desagradables como la contingencia enfrentada (Solís y Vidal, 2006). No resulta

objetivo involucrar a todos los adolescentes en este riesgo, pues muchos casos han desarrollado un estilo de afrontamiento donde cuenta con las estrategias para solicitar ayuda a los demás, incluyendo sus padres, lo cual a mediano plazo puede traer algo de vergüenza; sin embargo, los beneficios a largo plazo son marcadamente superiores (Domenech, 2005).

La etapa de la adolescencia no es la única donde resulta necesaria la previa adquisición de adecuados estilos de afrontamiento, pues estos permiten manejar situaciones estresantes con mayor habilidad, al punto de salir airosos en muchas de ellas; en este sentido, Patterson & McCubbin (1987) puntualizaron puntos esenciales en donde los adolescentes pueden desarrollar adecuadas estrategias de afrontamiento, las cuales les permitirán obtener un mejor ajuste social.

A. A través de experiencias previas

Los adolescentes pueden aprender a enfrentar las situaciones estresantes de forma proactiva y reflexiva tras haber realizado esas estrategias por influencia de factores externos en ocasiones pasadas, observando que, al conseguir buenas consecuencias, se siente mucho más motivado por repetir dichas estrategias. Un claro ejemplo de ello es cuando un estudiante enfrenta un examen obedeciendo las tácticas del profesor sin realmente creer en ellas, de esa forma al obtener buenos resultados académicos optaría por repetir la fórmula. Las experiencias previas funcionan como una evidencia muy sólida, la cual genera en el adolescente mucho mayor impacto que solo leer acerca de adecuadas estrategias de afrontamiento, teniendo un mayor impacto tanto en su propia conducta, como en la forma como afrontara sus problemas a largo plazo. Los adolescentes suelen cometer acciones erradas al enfrentar eventos estresantes por la ausencia de experiencias previas donde hallan ejecutado buenos estilos.

B. A través de la observación de la experiencia ajena

Los adolescentes al observar a otros individuos enfrentar ciertas situaciones de formas adaptativas, puede adquirir dicho comportamiento con una mayor velocidad de lo que tienen en la actualidad, pues antes de observar a otros resolver situaciones

similares, no tendrían experiencia y referencias validas que contribuyan de forma significativa en el éxito de la resolución de un problema.

C. A través de la observación e inferencia

Se puede aprender nuevas formas de solución de problemas al observar otros modelos socialmente competentes en la resolución de problemas, los cuales se encontrarían principalmente de fuentes simbólicas como lo pueden ser figuras de acción en series de televisión o películas. También se pueden adquirir nuevas formas de resolución de conflicto a través de tutoriales o videos guía en las redes online, pues de esta forma es más fácil la anticipación de tales eventos, funcionando como un ensayo cognitivo.

D. A través de la persuasión social

La presión social ayuda en la inhibición de la ejecución de ciertos patrones disfuncionales como el uso de conductas límite para afrontar situaciones de abandono relacional, siendo el caso de los dependientes emocionales; quienes suelen emplear muy malas estrategias al afrontar una situación de ruptura. La persuasión social no contribuye tanto en el desarrollo de estilos funcionales de afrontamiento; sin embargo, ayuda a reducir el uso de estilos disfuncionales de afrontamiento, sirviendo para ello situaciones de mucho riesgo social.

Para Canessa (2002) los adolescentes deben de desarrollar estilos de afrontamiento funcionales, pues ellos se encuentran constantemente amenazados por su propia percepción de vulnerabilidad; es decir, para ellos es fácil dudar de su propia imagen corporal y sentirse de forma negativa; por ello, al contar con una débil imagen corporal se pueden padecer periodos constantes de angustia emocional, trayendo consecuencias negativas en su vida personal, familiar y académica. Finalmente cabe mencionar que Lazarus y Folkman (1984) mencionaron que el estilo de afrontamiento no productivo era el que cotidianamente es concebido como disfuncional, pues la forma como se intentaría resolver el problema sería abrupta, exacerbada, desorganizada, perjudicial tanto para el mismo como para los demás. Resaltaron finalmente que los adolescentes deben incluir dentro de sus estrategias

de afrontamiento la búsqueda de apoyo externo, conservando la propia seguridad y percepción de competitividad, para conseguir mejores resultados.

Naturaleza de los estilos de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento involucran esencialmente una serie de estrategias que llevan al sujeto a tres posibles consecuencias, la primera está centrada en su capacidad para enfrentar los problemas, es tanto totalmente convencido de que puede finalizarlos; el segundo está en relación a la búsqueda de ayuda, profesional o no, donde el recurso más importante con el que cuenta es la ayuda de los demás, al punto de conseguir aliviar sus angustias (Snyder, 1999; Canessa, 2002). Finalmente, un tercer estilo de afrontamiento considerado es la frecuencia con la que se desea o se evita el afrontamiento con el problema, lo cual no elimina la sensación de peligro, pues la amenaza no ha sido eliminada, solo se ha pospuesto su enfrentamiento.

Los estilos de afrontamientos son maneras generales con las cuales se interviene en una situación determinada, logrando que los individuos tengan mayor facilidad o dificultad al afrontar una determinada situación. Los estilos de afrontamiento son el producto de la carga biología más las experiencias (ambiente) al que es expuesto el adolescente, siendo constituido como uno de los tantos rasgos de la personalidad, por lo tanto la forma como se suele responder ante el estrés se mantiene de manera relativamente estable a través del tiempo, siendo complicado el cambio de estrategia, por ello no se pretende modificar todas las estrategias empleadas, en lugar de ello se desea flexibilizar la evaluación del sujeto, y combinar sus estrategias de evitación con otras más adaptativas como puede ser el apoyo en otras personas, claro si estaríamos hablando del tercer estilo de afrontamiento, el cual ha sido señalado como el más desadaptativo de los estilos cuando es empleado en el contexto escolar y en la seguridad de contextos civiles, ya que se mencionó que en circunstancias donde la amenaza es letalmente peligrosa, evitarlo constituye una de las mejores estrategias, pues enfrentarlo sería sinónimo de múltiples lesiones físicas (Reyes, 2007; Leibovich, Schmidt y Marro, 2002).

Los estilos de afrontamiento deben ser entendidos como formas particulares de reaccionar ante estímulos evaluados como nocivos o peligrosos, los cuales en

muchas ocasiones han sido tomados como positivos o negativos; sin embargo, dicha postura se encontraría errada, pues para evaluarlos es necesario considerar la peligrosidad objetiva del contexto donde son utilizados, pues algunas situaciones no ameritan evitarlas, sino que afrontarlas abre un montón de posibilidades para el individuo, de esa forma el estilo centrado en la evitación, escape, aislamiento u otras formas de reacción evitativo – pasivo pueden traer consecuencias disfuncionales (Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013; Canessa, 2002); sin embargo, en otras circunstancias donde el sujeto se encuentra en un ambiente salvaje, corresponde moverse con mucho cuidado, pues las amenazas (depredadores). Se puede observar en ese lugar serían mucho más letales a los observados en contextos civiles, resultando un estilo evitativo, de escape mucho más adaptativo que los basados en la confrontación; sin embargo, el contexto cotidiano donde se realiza la evaluación a los sujetos son lugares poblados y seguros para el hombre, motivo por el cual las amenazas muy rara vez suelen ser objetivamente evaluadas como muy amenazantes, motivo por el cual los estilos centrados en la solución y búsqueda de apoyo referente a otros suele ser señalado frecuentemente como más adaptativos (Snyder, 1999; Figueroa, et al.,2005; Leibovich, Schmidt y Marro, 2002).

Consecuencias negativas de los estilos de afrontamiento

Como se mencionó en el punto previo, no se puede atribuir consecuencias negativas a los estilos de afrontamiento sino se ha considerado el contexto donde son desempeñadas, de esta manera, dentro de un contexto escolar el estilo más disfuncional sería aquel centrado en la evitación, pues niega la posibilidad de conseguir un mayor disfrute para el adolescente (Snyder, 1999; Canessa, 2002); así mismo, este estilo suele caracterizarse por la estrategia culpabilización, la cual es la tendencia marcada por buscar argumentos donde uno es el culpable de los acontecimientos negativos que ocurren en su vida, siendo estos negativos para el bienestar subjetivo que experimenta; además, las consecuencias negativas que va experimentando estos sujetos vuelven su visión del mundo como algo negativo, comenzando a experimentar mayor tristeza y angustia, sin embargo no entran en la idea de utilizar la ayuda a sus amigos, pues se suelen aislar, suelen valorar que cualquier persona puede traicionarlos, motivo por el cual se muestra muy desconfiado de los demás; finalmente, puede dejar entrar a una persona a su vida, cual funcione

como el centro de toda su atención, pues sola evitaría todo intento por manejar sus problemas, ya que se siente incapaz de realizar estas actividades (Reyes, 2007; Casullo y Fernández, 2001). Los problemas psicológicos han sido atribuidos al mantenimiento de un estilo de vida basado en la evitación, pues al intentar controlar o alejar el problema, se estaría dando un refuerzo encubierto del mismo. La evitación no elimina el problema, solo lo reduce y mantiene, prolongándolo hasta generar serias alteraciones dentro del sistema psicológico del individuo. En la adolescencia incrementa el riesgo de padecer problemas psicológicos (Canessa, 2002; Leibovich, Schmidt y Marro, 2002; Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Dependencia emocional

Anicama (2014) concibe la dependencia emocional como una clase de respuesta inadaptada, la cual se caracteriza por ser un comportamiento persistente y continuo que permanece en busca de aprobación social, manteniendo cercanía con las relaciones interpersonales que le brindan mayor afecto. Esta forma de actuar de la dependencia emocional va a estar constituida por constantes creencias y pensamientos negativos sobre la propia efectividad que puede conseguir al realizar una actividad por sí sola

Estrategias de afrontamiento

Frydenberg (1996) concibe las estrategias de afrontamiento como exigencias cognitivas y emocionales o afectivas manifestadas por medio de tres estilos comportamentales característicos para hacer frente a las situaciones de estrés; entre los cuales se pueden encontrar el estilo centrado en la resolución de problemas, centrado en la resolución de los demás y de forma no productiva para su bienestar personal.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La investigación fue de tipo correlacional por que el objetivo principal estuvo direccionado a establecer la relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de nivel secundaria, a través de las puntuaciones obtenidas en los instrumentos aplicados (Bernal, 2010).

3.1.2. Diseño de investigación

La investigación fue de diseño no experimental, pues en ningún momento del desarrollo de la investigación se realizó manipulación alguna de las variables; así mismo, fue de corte transversal por que los datos han sido recolectados en un solo momento, sirviendo como una especie de fotografía de las variables en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 127).

3.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por los 423 adolescentes de la institución educativa Sánchez Carrión ubicada en el distrito de Lurín, abarcando las secciones de la A hasta la D, siendo el 198 de sexo masculino y el 225 femenino.

El estudio fue censal por lo que se recolectaron los datos en los 423 adolescentes de la institución educativa Sánchez Carrión ubicada en el distrito de Lurín, quienes tenían edades comprendidas entre los 14 a 18 años, de los cuales los que mantenían entre 14 a 15 años representaron el 50.8%, mientras que el 49.2% presentó entre 16 a 18 años, siendo el 53.2% femenino y 46.8% de sexo masculino. Finalmente, se evidencia que el 53.7% del total de estudiantes evaluados se encontraban cursando el quinto de secundaria y el 46.3% estaban el cuarto de secundaria, tal como se puede apreciar en la tabla 1 de distribución de los participantes de la investigación.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

1. Estudiantes con edades comprendidas entre 14 a 18 años.
2. Cursar cuarto y quinto año de secundaria
3. Aceptar la ficha de consentimiento informado

Criterios de exclusión

1. Tener alguna enfermedad o condición que impida el llenado de los protocolos
2. No pertenecer a la institución educativa Sánchez Carrión ubicada en el distrito de Lurín
3. Negarse a formar la ficha de consentimiento informado

Tabla 1

Distribución de los participantes de investigación

Variable	Categoría	<i>fi</i>	%
Sexo	Masculino	198	46.8
	Femenino	225	53.2
	Total	423	100.0
Edad	14 a 15 años	215	50.8
	16 a 18 años	208	49.2
	Total	423	100.0
Año de estudio	Cuarto año	227	53.7
	Quinto año	196	46.3
	Total	423	100.0

3.3. Hipótesis de la investigación

3.3.1. Hipótesis general

H_i: Existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín

3.3.2. Hipótesis específicas

H₁: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar las estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín en función del sexo, edad y año de estudio

H₂: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la dependencia emocional y sus dimensiones en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín en función del sexo, edad y año de estudio

H₃: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín

3.4. Variables – Operacionalización

- **Variable de estudio: Dependencia emocional**

Definición conceptual

Anicama (2014) concibe la dependencia emocional como una clase de respuesta inadaptada, la cual se caracteriza por ser un comportamiento persistente y continuo que permanece en busca de aprobación social, manteniendo cercanía con las relaciones interpersonales que le brindan mayor afecto. Esta forma de actuar de la dependencia emocional va a estar constituida por constantes creencias y

pensamientos negativos sobre la propia efectividad que puede conseguir al realizar una actividad por sí sola

Definición operacional

Puntaje obtenido en la Escala de dependencia emocional ACCA

Tabla 2

Operacionalización de la variable dependencia emocional

Variable	Dimensiones / Indicadores	Ítems	Niveles	Escala
Dependencia emocional	- Miedo a la soledad y/o abandono	1, 2, 3, 4	Muy bajo	Ordinal
	- Expresiones límites para evitar la pérdida	6, 7, 8, 9, 10		
	- Ansiedad por la separación	11, 12, 13	Bajo	
	- Búsqueda de atención y aceptación	15, 16, 17		
	- Percepción inadecuada de su autoestima	18, 19, 20, 21	Moderado	
	- Apego a la seguridad y protección	23, 24, 25, 26	Alto	
	- Percepción inadecuada de su autoeficacia	27, 28, 29, 30, 31	Muy alto	
	- Idealización de la pareja	33, 34, 35		
- Abandono de planes propios	36, 37, 38, 39, 40, 41			

Variable de estudio: Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual

Frydenberg (1996) concibe las estrategias de afrontamiento como exigencias cognitivas y emocionales o afectivas manifestadas por medio de tres estilos comportamentales característicos para hacer frente a las situaciones de estrés; entre los cuales se pueden encontrar el estilo centrado en la resolución de problemas,

centrado en la resolución de los demás y de forma no productiva para su bienestar personal.

Definición operacional

Puntaje obtenido en la Escala de estilos de afrontamiento de Frydenberg & Lewis (1994)

Tabla 3

Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento

Variable	Dimensiones / Indicadores	Ítems	Niveles	Escala
Estrategias de afrontamiento	Resolver el problema	2, 3, 5, 16, 18, 19, 21, 22,	Muy bajo	Ordinal
		24, 34, 36, 37, 39, 40, 42,		
	Referencia a otros	52, 54, 55, 57, 58, 60, 70,	Bajo	
		73, 74, 76	Moderado	
Afrontamiento no productivo		1, 10, 11, 15, 17, 20, 29, 33,	Alto	
		35, 38, 47, 51, 53, 56, 65,	Muy alto	
		69, 71, 72		
		4, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 23,		
		25, 26, 27, 28, 30, 31, 32,		
		41, 43, 44, 45, 46, 48, 49,		
		50, 59, 61, 62, 63, 64, 66,		
		67, 68, 75, 77, 78, 79, 80,		

Variables sociodemográficas

- Sexo
- Edad
- Año de estudio

3.5. Métodos y técnicas de investigación

La técnica empleada para la medición es la encuesta, tal como lo mencionaron Sánchez y Reyes (2015), por lo tanto, se entregaron dos protocolos para medir la

dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de nivel secundaria.

Medición de las relaciones intrafamiliares

Denominación	: Escala de dependencia emocional ACCA V.3
Autores	: Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre
Año	: 2013
Ámbito de aplicación	: De 15 años en adelante
Administración	: Individual y colectiva
Duración	: 20 minutos aproximadamente
Finalidad	: Estimar la dependencia emocional como una clase de respuestas en sus 9 componentes, expresados a través de sus niveles de expresión conductual
N° de ítems	: 42 ítems
Formato de respuesta	: Dicotómico (SI / NO)

Para medir la dependencia emocional se empleó la Escala de dependencia emocional ACCA V.3 creada por Anicama, Caballero, Aguirre y Cirilo (2013), la cual tras pasar por análisis factorial exploratorio obtuvo 9 componentes, más una sub escala de deseabilidad social. Se encuentra basada en la teoría de clase de respuesta de la dependencia emocional Planteada por Anicama, por lo que la ventaja de dicho instrumento estaría en la base experimental que posee.

Mallma (2014) revisó las propiedades psicométricas de la Escala de Dependencia Emocional ACCA en Lima Sur. Halló en cuanto a la validez coeficientes V de Aiken de 1.00 para los 42 ítems, así mismos coeficientes α de Cronbach superiores a 0.70, siendo aceptables, siendo válido y confiable el instrumento.

Revisión de las propiedades psicométricas de la dependencia emocional

Validez de contenido

Tabla 4

Validez de contenido de la Escala ACCA de dependencia emocional

Ítems	V de Aiken	p	Ítems	V de Aiken	p
1	1.00	0.001	22	1.00	0.001
2	1.00	0.001	23	1.00	0.001
3	1.00	0.001	24	1.00	0.001
4	1.00	0.001	25	1.00	0.001
5	1.00	0.001	26	1.00	0.001
6	1.00	0.001	27	0.90	0.001
7	0.90	0.001	28	1.00	0.001
8	1.00	0.001	29	1.00	0.001
9	1.00	0.001	30	1.00	0.001
10	1.00	0.001	31	1.00	0.001
11	1.00	0.001	32	1.00	0.001
12	1.00	0.001	33	1.00	0.001
13	1.00	0.001	34	0.90	0.001
14	1.00	0.001	35	1.00	0.001
15	1.00	0.001	36	1.00	0.001
16	0.90	0.001	37	1.00	0.001
17	1.00	0.001	38	1.00	0.001
18	1.00	0.001	39	1.00	0.001
19	1.00	0.001	40	1.00	0.001
20	0.90	0.001	41	1.00	0.001
21	1.00	0.001	42	1.00	0.001

En la tabla 4, se presenta los resultados de la revisión de la validez de contenido de la Escala ACCA de dependencia emocional a través de la fórmula de V de Aiken en 10 jueces expertos. Se observa que, tras la revisión de los 42 ítems, estos presentaron coeficientes v de Aiken que oscilaron entre 0.90 y 1.00 ($p < .05$).

Confiabilidad por método de consistencia interna

Tabla 5

Confiabilidad por consistencia interna de la dependencia emocional

Variable	Alfa de Cronbach	N ítems
Miedo a la soledad y/o abandono	.817	4
Expresiones límites para evitar la pérdida	.741	5
Ansiedad por la separación	.671	3
Búsqueda de atención y aceptación	.522	3
Percepción inadecuada de su autoestima	.603	4
Apego a la seguridad y protección	.694	4
Percepción inadecuada de su autoeficacia	.839	5
Idealización de la pareja	.635	3
Abandono de planes propios	.925	6
Dependencia emocional	.916	42

En la tabla 5, se presentan los resultados de la revisión de la confiabilidad mediante el índice de consistencia interna en un grupo piloto de 100 adolescentes, a través de las puntuaciones obtenidas en el total de la muestra. Se observa resultados de confiabilidad mediante el índice de consistencia interna, donde el coeficiente alfa de Cronbach fue .916.

Medición de los estilos de afrontamiento

Denominación	: Escala de estilos de afrontamiento ACS
Autor	: Frydenberg y Lewis
Año	: 1994
Finalidad	: Analizar los estilos de afrontamiento empleados por los adolescentes ante situaciones estresantes.
Ámbito de aplicación	: Adolescentes con edades entre los 12 a 18 años
Administración	: Individual y colectiva
Duración	: De 10 a 15 minutos aproximadamente.
Nº de ítems	: 76 ítems

Para la medición de los estilos de afrontamiento se empleó la Escala de estilos de afrontamiento de Frydenberg & Lewis (1994) ACS, la cual tiene como finalidad analizar los estilos de afrontamiento empleados por los adolescentes ante situaciones estresantes. Para ello dichos adolescentes deben marcar un protocolo de 76 ítems el cual agrupa tres estilos de afrontamiento al estrés: Resolver el problema, Referencia a otros, y Afrontamiento no productivo. La versión original cuenta con validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna y test re test.

Para el Perú, las propiedades psicométricas de la Escala de afrontamiento fueron revisadas por Canessa (2002) quien reportó validez de constructo como los factores superiores a 0.20, afirmándose una estructura factorial semejante a la del autor; encontrando una confiabilidad por consistencia interna superior a .80. Por otro lado, Sánchez (2018) revisó las propiedades psicométricas en adolescentes donde evidencia que el instrumento cuenta con confiabilidad por consistencia interna.

Revisión de las propiedades psicométricas de los estilos de afrontamiento

Validez de contenido

Tabla 6

Validez de contenido de la Escala de estilos de afrontamiento ACS

Ítems	v de Aiken	<i>p</i>	Ítems	v de Aiken	<i>p</i>	Ítems	v de Aiken	<i>p</i>
1	1.00	0.001	28	1.00	0.001	55	1.00	0.001
2	1.00	0.001	29	1.00	0.001	56	1.00	0.001
3	1.00	0.001	30	1.00	0.001	57	0.90	0.001
4	1.00	0.001	31	1.00	0.001	58	0.90	0.001
5	1.00	0.001	32	1.00	0.001	59	0.90	0.001
6	0.90	0.001	33	1.00	0.001	60	1.00	0.001
7	1.00	0.001	34	1.00	0.001	61	1.00	0.001
8	1.00	0.001	35	1.00	0.001	62	1.00	0.001
9	1.00	0.001	36	1.00	0.001	63	1.00	0.001
10	1.00	0.001	37	0.90	0.001	64	1.00	0.001
11	1.00	0.001	38	1.00	0.001	65	1.00	0.001
12	1.00	0.001	39	1.00	0.001	66	1.00	0.001
13	1.00	0.001	40	1.00	0.001	67	1.00	0.001
14	1.00	0.001	41	1.00	0.001	68	1.00	0.001
15	1.00	0.001	42	1.00	0.001	69	1.00	0.001
16	1.00	0.001	43	1.00	0.001	70	1.00	0.001
17	1.00	0.001	44	1.00	0.001	71	1.00	0.001
18	1.00	0.001	45	1.00	0.001	72	1.00	0.001
19	1.00	0.001	46	1.00	0.001	73	1.00	0.001
20	1.00	0.001	47	1.00	0.001	74	1.00	0.001
21	1.00	0.001	48	0.90	0.001	75	1.00	0.001
22	1.00	0.001	49	1.00	0.001	76	1.00	0.001
23	1.00	0.001	50	1.00	0.001	77	1.00	0.001
24	1.00	0.001	51	1.00	0.001	78	1.00	0.001
25	0.90	0.001	52	1.00	0.001	79	1.00	0.001
26	1.00	0.001	53	1.00	0.001	80	1.00	0.001
27	1.00	0.001	54	1.00	0.001			

En la tabla 6, se presenta los resultados de la revisión de la validez de contenido de la Escala de estilos de afrontamiento ACS a través de la fórmula de V de Aiken en 10 jueces expertos. Se observa que, tras la revisión de los 42 ítems, estos presentaron coeficientes v de Aiken que oscilaron entre 0.90 y 1.00 ($p < .05$).

Confiabilidad por método de consistencia interna

Tabla 7

Confiabilidad por consistencia interna de los estilos de afrontamiento

Variable	Alfa de Cronbach	N ítems
Resolver el problema	.962	25
Referencia a otros	.912	18
Afrontamiento no productivo	.937	37

En la tabla 7, se presentan los resultados de la revisión de la confiabilidad mediante el índice de consistencia interna de la Escala de estilos de afrontamiento ACS en un grupo piloto de 100 adolescentes, a través de las puntuaciones obtenidas en el total de la muestra. Se observa resultados de confiabilidad mediante el índice de consistencia interna, donde el coeficiente Alfa de Cronbach fue .937.

3.6. Técnicas del procesamiento y análisis de datos

Para lograr la recolección de los datos, se realizaron las coordinaciones correspondientes con las autoridades de la institución educativa y la universidad Autónoma del Perú, haciendo uso de una carta de presentación para dar la información pertinente a las autoridades y que de esta forma sepan el cuidado que se tendrán sobre los datos. Después se elaboró un horario con los docentes de las aulas seleccionadas para realizar la aplicación de las encuestas. Finalmente, se realizó el procedimiento de filtrado de los instrumentos, donde aquellos mal marcados fueron separados de la base de datos.

Se procedió a codificar las puntuaciones en un archivo de tipo EXCEL, haciendo las codificaciones correspondientes para su posterior análisis en el programa estadístico SPSS V22. Después se realizó la estimación de las frecuencias y porcentajes de las variables; además, se describieron los estadísticos descriptivos pertinentes (media, mediana, moda, asimetría, curtosis, coeficiente de variación), así como el reporte de la frecuencia y porcentajes de los niveles tanto para la dependencia emocional como para los estilos de afrontamiento; así mismo, se revisó la distribución de la muestra a través de la prueba Kolmogorov Smirnov obteniéndose

que la distribución es esencialmente no paramétrica. Para la aplicación del análisis de la comparación en función a las variables sociodemográficas se empleó la prueba U Mann Whitney y Kruskal Wallis, mientras que en el análisis de la correlación bivariada se emplearía la prueba *rho* de Spearman.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

Análisis descriptivo de la variable dependencia emocional

Tabla 8

Estadísticos descriptivos de la dependencia emocional y sus dimensiones

Variable	<i>M</i>	<i>DS</i>	g^1	g^2	<i>C.V. (%)</i>
Miedo a la soledad y/o abandono	3.30	1.216	-1.627	1.307	0.37
Expresiones límites para evitar la pérdida	4.43	1.103	-2.141	4.241	0.25
Ansiedad por la separación	1.77	1.144	-.258	-1.401	0.65
Búsqueda de atención y aceptación	2.11	.872	-.697	-.301	0.41
Percepción inadecuada de su autoestima	2.12	1.241	-.025	-.848	0.58
Apego a la seguridad y protección	1.46	1.369	.759	-.637	0.94
Percepción inadecuada de su autoeficacia	1.95	1.900	.549	-1.199	0.97
Idealización de la pareja	2.58	.787	-1.951	3.069	0.30
Abandono de planes propios	4.74	2.078	-1.489	.636	0.44
Dependencia emocional	24.47	7.815	-.777	1.267	0.32

En la tabla 8, se presentan los estadísticos descriptivos de la dependencia emocional y sus dimensiones a través de las puntuaciones obtenidas en los estudiantes de nivel secundaria de Lurín. Se observa que a nivel de la dependencia emocional la distribución fue esencialmente asimétrica con una distribución leptocúrtica, presentando además una media de 24.47 con una desviación estándar de 7.815; además, la mayor puntuación la obtuvo abandono de planes propios ($M=4.74$; $DS= 2.078$) y la menor fue de apego a la seguridad y protección ($M= 1.46$; $DS= 1.369$).

Tabla 9

Frecuencia y niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones

n=423	Muy bajo		Bajo		Moderado		Alto		Muy alto	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Miedo a la soledad y/o abandono	81	19.1	51	12.1	291	68.8	0	0	0	0
Expresiones límites para evitar la pérdida	31	7.3	42	9.9	42	9.9	308	72.8	0	0
Ansiedad por la separación	185	43.7	76	18.0	0	0	162	38.3	0	0
Búsqueda de atención y aceptación	95	22.5	163	38.5	165	39	0	0	0	0
Percepción inadecuada de su autoestima	124	29.3	151	35.7	70	16.5	78	18.4	0	0
Apego a la seguridad y protección	268	63.4	65	15.4	22	5.2	68	16.1	0	0
Percepción inadecuada de su autoeficacia	222	52.5	58	13.7	35	8.3	22	5.2	86	20.3
Idealización de la pareja	43	10.2	74	17.5	306	72.3	0	0	0	0
Abandono de planes propios	101	23.9	62	14.7	260	61.5	0	0	0	0
Dependencia emocional	113	26.7	91	21.5	84	19.9	73	17.3	62	14.7

En la tabla 9, se evidencia los resultados del análisis de la frecuencia y niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de nivel secundaria de Lurín. Se observa que para las puntuaciones generales de dependencia emocional existió mayor prevalencia en el nivel muy bajo, con un 26.7%; asimismo, también se encuentra predominancia en niveles bajos para las dimensiones ansiedad por la separación (43.7%), apego a la seguridad y protección (63.4%) y percepción inadecuada de su autoeficacia. Por el contrario, la dimensión miedo a la soledad y/o abandono presenta mayor presencia del nivel moderado, representado con un 68,8%; del mismo modo las dimensiones búsqueda de atención y aceptación (39%), idealización de la pareja (72.3%) y abandono de planes propios (61.5%). La dimensión expresión límites para evitar la pérdida presenta un 72.8% en nivel alto, mientras que para la dimensión percepción inadecuada de su autoestima obtuvo un 35.7% en nivel bajo.

Análisis descriptivo de la variable estrategias de afrontamiento

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento

Variable	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>g</i> ¹	<i>g</i> ²	<i>C.V. (%)</i>
Resolver el problema	73.01	25.218	-.537	-.905	0.35
Referencia a otros	44.50	14.351	-.249	-.757	0.32
Afrontamiento no productivo	88.73	25.303	-.522	-.472	0.29

En la tabla 10, se presentan los estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento través de las puntuaciones obtenidas en los estudiantes de nivel secundaria de Lurín. Se observa que la distribución de las estrategias es esencialmente asimétrica y leptocúrtica; así mismo, la mayor puntuación la obtuvo la estrategia no productiva ($M=88.73$; $DS=25.303$), y la menor puntuación la estrategia referencia a otros ($M=44,50$; $DS=14.351$).

Tabla 11

Frecuencia y niveles de las estrategias de afrontamiento

n=423	Muy bajo		Bajo		Moderado		Alto		Muy alto	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Resolver el problema	109	25.8	86	20.3	82	19.4	86	20.3	60	14.2
Referencia a otros	110	26	93	22	82	19.4	80	18.9	58	13.7
Afrontamiento no productivo	107	25.3	88	20.8	81	19.1	85	20.1	62	14.7

En la tabla 11, se presenta el análisis de los resultados de las frecuencias y niveles de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel secundaria de Lurín. Se observa que para la estrategia de afrontamiento resolver el problema el 25.8% presentó mayor prevalencia para el nivel muy bajo; del mismo modo, para la estrategia referencia a otros (26%) y afrontamiento no productivo (25.3%).

Prueba de normalidad de las variables

Tabla 12

Análisis de bondad de ajuste de la dependencia emocional y sus dimensiones

Variable	Kolmogorov - Smirnov	<i>p</i>
Miedo a la soledad y/o abandono	.404	,000 ^c
Expresiones límites para evitar la pérdida	.425	,000 ^c
Ansiedad por la separación	.243	,000 ^c
Búsqueda de atención y aceptación	.236	,000 ^c
Percepción inadecuada de su autoestima	.190	,000 ^c
Apego a la seguridad y protección	.266	,000 ^c
Percepción inadecuada de su autoeficacia	.217	,000 ^c
Idealización de la pareja	.427	,000 ^c
Abandono de planes propios	.343	,000 ^c
Dependencia emocional	.123	,000 ^c

En la tabla 12, se presentan los resultados del análisis de bondad de ajuste de la dependencia emocional y sus dimensiones en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín. Se observa que la distribución de los puntajes no se aproxima a una distribución con una curva teóricamente normal, por lo tanto, se emplearán estadísticos no paramétricos.

Tabla 13

Análisis de bondad de ajuste de las estrategias de afrontamiento

Variable	Kolmogorov - Smirnov	<i>p</i>
Resolver el problema	.136	,000
Referencia a otros	.080	,000
Afrontamiento no productivo	.116	,000

En la tabla 13, se presentan los resultados del análisis de bondad de ajuste de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín. Se observa que la distribución de los puntajes no se aproxima a una distribución con una curva teóricamente normal, por lo tanto, se emplearán estadísticos no paramétricos.

4.2. Contrastación de hipótesis

Comparación de la dependencia emocional en función a las variables de control

Tabla 14

Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del sexo

Variable	Sexo	N	Rango promedio	U	p
Miedo a la soledad y/o abandono	Masculino	197	208.37	21545.500	.546
	Femenino	225	214.24		
Expresiones límites para evitar la pérdida	Masculino	197	196.93	19291.500	.003
	Femenino	225	224.26		
Ansiedad por la separación	Masculino	197	234.51	17629.500	.000
	Femenino	225	191.35		
Búsqueda de atención y aceptación	Masculino	197	218.01	20880.500	.274
	Femenino	225	205.80		
Percepción inadecuada de su autoestima	Masculino	197	222.51	19993.500	.073
	Femenino	225	201.86		
Apego a la seguridad y protección	Masculino	197	224.77	19548.500	.030
	Femenino	225	199.88		
Percepción inadecuada de su autoeficacia	Masculino	197	218.59	20765.500	.251
	Femenino	225	205.29		
Idealización de la pareja	Masculino	197	207.70	21414.500	.445
	Femenino	225	214.82		
Abandono de planes propios	Masculino	197	200.99	20093.000	.058
	Femenino	225	220.70		
Dependencia emocional	Masculino	197	216.60	21157.000	.420
	Femenino	225	207.03		

En la tabla 14, se presentan los resultados de la comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del sexo en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín. Se observa que se encontró diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en la dimensión expresiones límites para evitar la pérdida, en ansiedad por la separación, y en apego a la seguridad y protección; sin embargo no se observó diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) en la dimensión miedo a la soledad y/o abandono, en búsqueda de atención y aceptación, en percepción inadecuada de su autoestima, en percepción inadecuada

de su autoeficacia, en idealización de la pareja, y en abandono de planes propios; finalmente no se observó diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) a nivel de la dependencia emocional en función al sexo.

Tabla 15

Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función de la edad

Variable	Edad	N	Rango promedio	U	p
Miedo a la soledad y/o abandono	14 a 15 años	215	215.12	21689.500	.515
	16 a 18 años	208	208.78		
Expresiones límites para evitar la pérdida	14 a 15 años	215	224.18	19741.000	.008
	16 a 18 años	208	199.41		
Ansiedad por la separación	14 a 15 años	215	204.41	20728.500	.175
	16 a 18 años	208	219.84		
Búsqueda de atención y aceptación	14 a 15 años	215	214.39	21846.500	.663
	16 a 18 años	208	209.53		
Percepción inadecuada de su autoestima	14 a 15 años	215	211.97	22352.500	.995
	16 a 18 años	208	212.04		
Apego a la seguridad y protección	14 a 15 años	215	213.25	22092.000	.825
	16 a 18 años	208	210.71		
Percepción inadecuada de su autoeficacia	14 a 15 años	215	202.81	20384.000	.106
	16 a 18 años	208	221.50		
Idealización de la pareja	14 a 15 años	215	212.82	22184.000	.858
	16 a 18 años	208	211.15		
Abandono de planes propios	14 a 15 años	215	213.08	22128.500	.833
	16 a 18 años	208	210.89		
Dependencia emocional	14 a 15 años	215	211.89	22336.000	.985
	16 a 18 años	208	212.12		

En la tabla 15, se presenta los resultados de la comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función de la edad en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín. Se observa que existe diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en la dimensión expresiones límites para evitar la pérdida; sin embargo no existió diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) en la dimensión miedo a la soledad y/o abandono, en ansiedad por la separación, en búsqueda de atención y aceptación, en percepción inadecuada de su autoestima, en apego a la seguridad y protección, en idealización de la pareja y en abandono de planes propios; finalmente, no existió diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) al comparar la dependencia emocional en función a la edad.

Tabla 16

Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del año de estudio

Variable	Año de estudio	N	Rango promedio	U	p
Miedo a la soledad y/o abandono	Cuarto año	227	215.23	21512.500	.475
	Quinto año	196	208.26		
Expresiones límites para evitar la pérdida	Cuarto año	227	222.81	19792.500	.012
	Quinto año	196	199.48		
Ansiedad por la separación	Cuarto año	227	210.55	21916.000	.783
	Quinto año	196	213.68		
Búsqueda de atención y aceptación	Cuarto año	227	218.91	20678.000	.182
	Quinto año	196	204.00		
Percepción inadecuada de su autoestima	Cuarto año	227	219.04	20647.000	.188
	Quinto año	196	203.84		
Apego a la seguridad y protección	Cuarto año	227	216.55	21212.500	.392
	Quinto año	196	206.73		
Percepción inadecuada de su autoeficacia	Cuarto año	227	204.70	20589.500	.175
	Quinto año	196	220.45		
Idealización de la pareja	Cuarto año	227	212.33	22171.000	.939
	Quinto año	196	211.62		
Abandono de planes propios	Cuarto año	227	213.78	21842.000	.712
	Quinto año	196	209.94		
Dependencia emocional	Cuarto año	227	215.64	21419.000	.509
	Quinto año	196	207.78		

En la tabla 16, se presentan los resultados de la comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del año de estudio en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín. Se observa que existe diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en la dimensión expresiones límites para evitar la pérdida; sin embargo, no existe diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) en miedo a la soledad y/o abandono, en ansiedad por la separación, en búsqueda de atención y aceptación, en percepción inadecuada de su autoestima, en apego a la seguridad y protección, en percepción inadecuada de su autoeficacia, en idealización a la pareja, en abandono de planes propios; finalmente, no se observó diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) a nivel de la dependencia emocional en función al año de estudio.

Comparación de las estrategias de afrontamiento en función a las variables de control

Tabla 17

Comparación de las estrategias de afrontamiento en función del sexo

Variable	Sexo	N	Rango promedio	Z	U	p
Resolver el problema	Masculino	197	207.62	-.611	21398.500	.541
	Femenino	225	214.90			
Referencia a otros	Masculino	197	202.96	-1.346	20480.500	.178
	Femenino	225	218.98			
Afrontamiento no productivo	Masculino	197	201.73	-1.541	20237.000	.123
	Femenino	225	220.06			

En la tabla 17, se presentan los resultados de la comparación de las estrategias de afrontamiento en función del sexo en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín. Se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) en el estilo resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo.

Tabla 18

Comparación de las estrategias de afrontamiento en función de la edad

Variable	Edad	N	Rango promedio	U	p
Resolver el problema	14 a 15 años	215	213.01	22142.000	.862
	16 a 18 años	208	210.95		
Referencia a otros	14 a 15 años	215	220.38	20559.000	.152
	16 a 18 años	208	203.34		
Afrontamiento no productivo	14 a 15 años	215	211.27	22202.500	.900
	16 a 18 años	208	212.76		

En la tabla 18, se presentan los resultados de la comparación de las estrategias de afrontamiento en función de la edad en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín. Se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) al comparar la estrategia resolver el problema, en la estrategia referencia a otros y en afrontamiento no productivo en función de la edad.

Tabla 19

Comparación de las estrategias de afrontamiento en función al año de estudio

Variable	Año de estudio	N	Rango promedio	U	p
Resolver el problema	Cuarto año	227	210.36	21874.000	.767
	Quinto año	196	213.90		
Referencia a otros	Cuarto año	227	212.15	22213.000	.979
	Quinto año	196	211.83		
Afrontamiento no productivo	Cuarto año	227	203.26	20262.500	.114
	Quinto año	196	222.12		

En la tabla 19, se presentan los resultados de la comparación de las estrategias de afrontamiento en función del año de estudio en los estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín. Se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) al comparar la estrategia resolver el problema, en la estrategia referencia a otros y en afrontamiento no productivo en función del año de estudio.

Análisis correlacional de las variables

Hipótesis general

H_i: Existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín

Tabla 20

Relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento

Variable		Dependencia emocional
Resolver el problema	<i>rho</i>	-,288
	<i>p</i>	.000
Referencia a otros	<i>rho</i>	-,355
	<i>p</i>	.000
Afrontamiento no productivo	<i>rho</i>	.078
	<i>p</i>	.111

En la tabla 20, se presenta el análisis de relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, encontrando que la dependencia emocional solo presentó relación estadísticamente significativa con la estrategia resolver el problema y con la estrategia referencia a otros; sin embargo, no se encontró relación estadísticamente significativa con la estrategia afrontamiento no productivo, por lo tanto no se rechaza la hipótesis nula y se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín.

Hipótesis específica

H_i: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín.

Tabla 21

Relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento

Variable		D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9
Resolver el problema	<i>rho</i>	,137	-.166	-,294	-,200	-,226	-,555	-,597	-.095	-.330
	<i>p</i>	.005	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.052	.000
Referencia a otros	<i>rho</i>	-.010	.034	-,333	-,270	-,294	-,492	-,510	-,197	,168
	<i>p</i>	.842	.487	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001
Afrontamiento no productivo	<i>rho</i>	,260	,282	,236	,145	.092	,394	,186	-.036	,409
	<i>p</i>	.000	.000	.000	.003	.059	.000	.000	.461	.000

Nota: D1 (Miedo a la soledad y/o abandono); D2 (Expresiones límites para evitar la pérdida); D3 (Ansiedad por la separación); D4 (Búsqueda de atención y aceptación); D5 (Percepción inadecuada de su autoestima); D6 (Apego a la seguridad y protección); D7 (Percepción inadecuada de su autoeficacia); D8 (Idealización de la pareja); D9 (Abandono de planes propios).

En la tabla 21, se presenta el análisis de relación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones de la dependencia emocional. Se observa que existe una relación estadísticamente significativa entre algunas de las dimensiones de la dependencia emocional con las estrategias de afrontamiento, por lo tanto, no se rechaza la hipótesis nula y se concluye que no existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

La presente investigación partió del objetivo de establecer la existencia de la relación estadísticamente significativas entre la dependencia emocional y los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lurín. En función al objetivo general de la investigación, se encontró relación estadísticamente significativa ($p < .05$) e inversa entre la dependencia emocional y el estilo resolver el problema y referencia a otros; es decir, a mayor dependencia emocional en escolares, menor presencia de estrategias de afrontamiento. Estos resultados coinciden con lo expresado por Anicama (2014), quien explica a la dependencia emocional como una serie de rasgos personales que van a ir formando a lo largo de su vida, interfiriendo en su adaptación social de forma favorable. No se encontraron antecedentes que busquen relacional la dependencia emocional con los estilos de afrontamiento, sin embargo existen datos relevantes que suman a la presente investigación, tal como identifica Moran (2019) quien encuentra relación entre el rasgo de personalidad extrovertido y los estilos de afrontamiento, es decir que las personas con mayor facilidad de expresión va a mantener mayores estrategias de afrontamiento, notándose ciertos estilos de afrontamiento característicos en una personalidad extrovertida, pero no involucra a todos por completo. Los resultados encontrados en la presente investigación indicaría una tendencia de las puntuaciones inversamente proporcional, por lo tanto los estudiantes que presenten una mayor presencia de dependencia emocional, tendrán frecuentemente un menor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema, lo que se explica por qué los dependientes suelen recurrir a sus parejas u otras personas para la toma de decisiones, les es complicado elaborar soluciones por sí mismo, pues su inseguridad es muy grande, lo cual limita su campo de acción, haciendo que coincida el estilo de afrontamiento mayormente empleado por ellos, para ello resultaría relevante emplear estrategias donde se desarrolle el estilo de afrontamiento resolver el problema, pues al no usar este estilo de afrontamiento, su autoeficacia y autoestima (componentes de la autoestima) seguirán manteniéndose como inadecuados.

Después de realizados los resultados del objetivo general, se consideró pertinente observar los resultados específicos, los cuales postulan de forma

complementaria el comportamiento de las variables en el ambiente de estudio, para ello en el primer objetivo específico, se obtuvo que el 26.7% de los estudiantes presenta muy bajo nivel de dependencia emocional y el 14.7% un nivel muy alto; siendo mayor la tendencia a mostrar independencia emocional en la relación de pareja; sin embargo, 62 estudiantes (14.7%) estarían necesitando intervención para manejar dicha problemática, la cual alteraría todas las esferas de su vida. Estos resultados coinciden con lo reportado por De la Villa, García, Cuetos y Sirvent (2017) quienes encontraron 19.8% de adolescentes españoles presentaron niveles bajos de dependencia emocional, sin embargo, encontraron un cierto porcentaje (8%) que requería intervención, asimismo, Moreno (2019) encontró mayor prevalencia de nivel bajo en dependencia emocional en estudiantes de San Juan de Miraflores. Por el contrario, Aguilera y Llerena (2015) identificaron mayores niveles de dependencia emocional, reportando una prevalencia para el nivel moderado y alto en estudiantes de Ecuador. Por su parte, en cuanto a los resultado del nivel de sus dimensiones para la presente investigación, se logró encontrar que el 68.8% obtuvo moderado miedo a la soledad y/o abandono; el 72.8% alta presencia de expresiones límites para evitar el abandono; el 76.0% bajo nivel de ansiedad por la separación; el 39.0% moderada búsqueda de atención y aceptación; el 35.7% baja percepción inadecuada de su autoestima; el 63.4% muy bajo apego a la seguridad y protección; el 52.5% muy baja percepción inadecuada de su autoeficacia; el 72.3% moderada idealización de la pareja y 61.5% moderada tendencia al abandono de planes propios para complacer a la pareja; lo cual da como conclusión la presencia relevante de indicadores de dependencia emocional en los 423 estudiantes de nivel secundaria en ambas instituciones educativas.

Con respecto al segundo objetivo específico, se logró identificar que el 25.8% de los estudiantes obtuvieron un nivel muy bajo, lo que significaría que una cantidad considerable de los estudiantes casi no emplean el estilo de afrontamiento resolver el problema; es decir, procrastinan, aplazan o intentan resolver el problema mediante estrategias disfuncionales que no contribuyen a dicha solución, por el contrario, incrementan el grado de dificultad que deben de superar; a diferencia de 60 estudiantes (14.2%) quienes emplearían muy frecuentemente este estilo de afrontamiento, consiguiendo una mayor probabilidad de superar sus dificultades en poco tiempo ocasionado el conflicto. Se encontró que en el estilo de afrontamiento

referencia a otros, se encontró que una mayor cantidad de sujetos obtuvieron un nivel muy bajo (26.0%), ello se entendería como un poco uso de dicho estilo; es decir no se suele recurrir a los demás para solucionar un problema. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Rodríguez (2014) quien también identificó presencia de estilos de afrontamiento en niveles bajos. Moran (2019) reportó mayor prevalencia de niveles moderado en estudiantes de Villa el Salvador. Del mismo modo Onoc y Vásquez (2018) y Celiz (2017) reportaron escasa presencia de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Lima. Para Canessa (2002) los adolescentes deben de desarrollar estilos de afrontamiento funcionales, pues ellos se encuentran constantemente amenazados por su propia percepción de vulnerabilidad; es decir, para ellos es fácil dudar de su propia imagen corporal y percibir experiencias negativas sobre sí mismos. Estos datos brinda un mejor sustento a una de las hipótesis identificada en el presente estudio, contando con mayor evidencia empírica sobre los niveles de los estilos de afrontamiento, notándose cierta prevalencia para los niveles bajos debido a que en la institución educativa se presenciaron otras variables que pudieron estar afectado en que los estudiantes no consigan estrategias de afrontamiento positivas, reconociendo la presencia de otros elementos que también van a prevalecer para que no se emita de forma favorable.

Uno de los datos complementarios realizados en la investigación fue en análisis de las variables en función a las variables sociodemográficas, por ello para el tercer objetivo específico, se encontró que, al comparar la dependencia emocional en función a las variables sociodemográficas, se encontró diferencias estadísticamente significativas en la dimensioe expresiones límites, ansiedad por la separación y apego a la seguridad y protección en función del sexo; en la dimensión expresiones limites en función de la edad; y en expresiones limites en función del año de estudio, estos resultados coinciden con lo reportado por Moreno (2019) quien encontró diferencias estadísticamente significativas en función del año de estudio y la edad; sin embargo, no encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, ante ello el sexo suele estar asociado a un determinado rol ante la relación de pareja, pues se podría creer que en la relación de pareja es donde las mujeres muestren una mayor dependencia frente a los varones, sin embargo ello no se estaría dando en los más recientes reportes, lo podría entenderse bajo lo mencionado por Anicama (2014) quien concebiría a la dependencia emocional como una clase de respuesta

escénicamente aprendida a partir los principios de la psicología del aprendizaje, es decir distintos condicionamientos que llevan a los individuos a manifestar esas respuestas que expresan necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de formas inadaptativas, por ello se podría entender que tanto varones como mujeres al atravesar por situaciones diversas podrían aprender tanto en menor como mayor medida a mostrarse dependientes frente a una pareja.

Al analizar las diferencias en las variables sociodemográficas que presentaba la segunda variable, se estableció para el cuarto objetivo específico, que al comparar los estilos de afrontamiento en función a las variables sociodemográficas, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en resolver el problema, en referencia a otros y en afrontamiento no productivo en función del sexo, edad, y año de estudio, resultados que encontrar en similitud con lo reportado por Morán (2019), quien identificó que no habrían diferencias estadísticamente significativas en los estilos de afrontamiento en función de sexo, edad, año de estudio e institución educativa. Del mismo modo, Celiz (2017) mencionó que los estilos de afrontamiento van a encontrarse en mayor apogeo durante la adolescencia, debido a que ya van a mantener un mayor almacenamiento de experiencias que van a formar determinados comportamientos que le servirán como guía ante eventos de estrés y malestar emocional; por el contrario, mientras menor edad se presenten las estrategias de afrontamiento no van a ser muy representativas debido a que recién se van a encontrar en su formación y habituación de la persona. En torno a la comparación en función de la edad, los estilos de afrontamiento son comprendidos como aquel conjunto de estrategias que emplea un sujeto para hacer frente a situaciones estresantes, por lo que ellos estarían adquiriendo esas estrategias desde temprana edad y estaría dependiendo más del tipo de familia o modelos que hayan tenido a su alrededor en lugar de periodo evolutivo que muestren en esa situación, ello podría explicar por qué no se llegó a encontrar diferencias entre el grupo de 14 a 15 años y el grupo de 16 a 18 años respectivamente, pues ambos estarían surgiendo en contextos similares y la diferencia de edad no estaría señalando que necesariamente se emplee algún estilo de afrontamiento en particular. En función a lo reportado, se cuenta con mayor evidencia empírica sobre las diferencias sociodemográficas en los estilos de afrontamiento al estrés, debido a que la variable va a estar mediada por

múltiples elementos medioambientales que van a modificar el funcionamiento de los estilos de afrontamiento, considerándose como un proceso dinámico y constante.

En cuanto a la presencia de los estilos de afrontamiento en función del año de estudio se estaría cumpliendo lo mismo de lo mencionado previamente, es decir que el criterio de mayor o menor año. Tanto quienes se encontraban en cuarto como en quinto año de secundaria se están enfrentando a la gran decisión sobre qué rumbo emprenderá su vida, es decir algunos se decidirán por el estudio universitario, mientras que otros terminarían optando por un trabajo o una carrera técnica, todo ello supone una gran situación de ansiedad; sin embargo, la presencia o preferencia de alguno de los estilos de afrontamiento estaría apareciendo de forma similar dentro de los propios estudiantes, donde ellos comenzarían a emplear tanto el estilo resolver el problema, referencia a otros o el afrontamiento no productivo en dichas circunstancias. En base a lo mencionado por Patterson & McCubbin (1987) los estilos de afrontamiento estarían siendo adquiridos gracias a la presencia de ciertos factores como las experiencias previas, los modelos de experiencia, o la manera en la que el entorno social puede ejercer presión sobre ese individuo, entonces por ello no se encontraría grandes diferencias entre cuarto y quinto año, pues serían otros los elementos que señalarían cuando habría diferencias. Para Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento, los estilos y sus estrategias se mostrarían de forma particular en cada individuo, pues cada uno de ellos va pasando por diferentes sucesos, además que estaría reaccionando a partir de lo que ha tenido que vivir y de ciertos elementos internos. Mientras que Celiz (2017) mencionó que los estilos de afrontamiento van a encontrarse con mayor presencia en la población de mayor edad, debido a que cuentan con un repertorio de ideas o experiencias que van a moldear su forma de comportarse, sin embargo, los estudiantes de menor edad van a presentar descontrol emocional y una carencia de habilidades para poder socializar y ejecutar otro tipo de actividades. Por consiguiente, se prioriza la necesidad de poder implementar programas distintos para la población secundaria con respecto a los grados de estudio, enseñando con una metodología distinta a los de primeros años y años posteriores de secundaria para el sostenimiento de estrategias de afrontamiento al estrés.

Finalmente, existió relación estadísticamente significativa e inversa ($p < .05$) entre la estrategia de afrontamiento resolver el problema y las dimensiones de la dependencia emocional, notándose que, a mayores estrategias para enfrentarse de forma favorable a las problemáticas de la vida diaria, menor presencia de las dimensiones de la dependencia emocional. El estilo de afrontamiento referencia a otro guarda relación con las dimensiones de la dependencia emocional, a excepción del miedo a la soledad, no siendo un factor que se relaciona con el temor. Por último, la dimensión afrontamiento no productivo se relacionó con las dimensiones excepto en la dimensión percepción inadecuada de su autoestima e idealización de la pareja. Notándose ciertas estrategias como mecanismos de solución negativos para la dependencia emocional, tal como señala Morales y Trianes (2010) quienes consideran a las estrategias de afrontamiento como una serie de estrategias que van a servir para ajustar a la persona en una situación social nueva, utilizando alternativas saludables como no saludables. Así mismo, McConnell, Memetovic y Richardson (2014) identificaron que las personas que cuentan con mayores estrategias y alternativas de solución de los diversos retos de la vida diaria van a contar con una mejor forma de actuar y bajo una percepción de beneficio, por el contrario, quienes no cuenten con un desempeño de estrategias de afrontamiento favorables van a encontrarse vulnerables a depender de otras acciones. En base a los datos encontrados se demuestra mayor evidencia en la presencia de relación negativa para la dependencia emocional y estilos de afrontamiento, es decir, mientras más estudiantes mantienen una percepción de grandiosidad, demuestran apego y deseos incondicionales de ejecutar toda actividad en compañía de otros o de su pareja, van a carecer de alternativas efectivas para superar los retos diarios y los eventos considerados como estresores, ideando una serie de comportamientos que pueden generar consecuencias positivas o negativas en los estudiantes universitarios.

5.2. Conclusiones

1. En cuanto al objetivo general, se encontró relación altamente significativa ($p < .01$) entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento resolver el problema ($\rho = -.288$) y referencia a otros ($\rho = -.355$).

2. En cuanto al primer objetivo específico, se encontró que poco más a un cuarto de estudiantes presentaron niveles muy bajos para la dependencia emocional (26.7%); ceca de dos de cada diez estudiantes con niveles bajo (21.5%) y moderado (19.9%); por otro lado, el 17.3% contó con nivel alto y el 14.7% muy alto. Mientras que para las dimensiones se percibe mayor predominancia en niveles muy bajo y moderado.
3. Para el segundo objetivo específico, se reportó que el 25.8% de los estudiantes presentaron un nivel muy bajo en el estilo resolver el problema; así mismo, el 26.0% de ellos manifestaron un nivel muy bajo en el estilo referencia a otros; finalmente, el 26.0% reportó un nivel muy bajo en el estilo referencia a otros.
4. Se encontró que, al comparar la dependencia emocional en función a las variables sociodemográficas, se evidenció la existencia de diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en la dimensión expresiones límites, ansiedad por la separación y apego a la seguridad y protección en función del sexo; mientras que para la dimensión expresiones límites en función de la edad y el año de estudio.
5. En cuanto al cuarto objetivo específico, se identificó que al comparar los estilos de afrontamiento en función a las variables sociodemográficas no se encontró diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) en resolver el problema, en referencia a otros y en afrontamiento no productivo en función del sexo, edad, y año de estudio.
6. Finalmente, se encontró que los adolescentes que empleaban en menor medida el estilo resolver el problema, estaban experimentando mayor presencia en las nueve dimensiones de la dependencia emocional, excepto con idealización de la pareja. En el estilo referencia a otros, estarían presentando relación ($p < .05$) con las dimensiones de la dependencia emocional excepto con miedo a la soledad y/o abandono y con la dimensión expresiones límites. Finalmente, el estilo afrontamiento no productivo mostró relación con las dimensiones de la dependencia emocional, excepto con percepción inadecuada de su autoestima.

5.3. Recomendaciones

- Emplear los datos reportados en el presente estudio para el desarrollo de talleres que busquen incrementar la presencia de los estilos de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín.
- Diseñar talleres que brinden a los adolescentes herramientas para fortalecer su independencia emocional, considerando la importancia para la ejecución de metas personales en cuanto al desarrollo de la relación de pareja y establecimiento de vínculos afectivos.
- Desarrollar talleres en los cuales se trabaje el fortalecimiento de los estilos de afrontamiento centrado en resolver el problema, donde los adolescentes no aplacen su resolución, sino que se muestren proactivos para manejarla; así como, el estilo referencia a otros, para que ante un problema no se aíslen, sino que al contrario busquen apoyarse en sus amigos.
- Incentivar a los futuros investigadores en ejecutar estudios que cuenten con un diseño distinto de investigación, tal como un diseño experimental, con la finalidad de obtener resultados explicativos sobre la influencia de las estrategias de afrontamiento sobre la dependencia emocional.

REFERENCIAS

- Aguilera, R. y Llerena, A. (2015). *Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes del nivel secundario de un colegio nacional de Chimborazo, periodo noviembre 2014 - abril 2015* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://bit.ly/2XM0XR6>
- Aiquipa, T. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. *Revista IIPSI*, 15(1), 133-145.
- Altamirano, L. y Castro, R. (2013). *Violencia familiar y autoestima en estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa N° 2028, San Martín de Porres* (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Anicama, J. (2014). *Ficha técnica de la Escala de Dependencia emocional ACCA*. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Anicama, J. (2016). *Dependencia emocional y autoeficacia en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/418>
- Anicama, J., Caballero, G., Aguirre, M. y Cirilo, I. (2013). *Construcción y propiedades psicométricas de una escala de dependencia emocional en universitarios de Lima*. Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima.
- Arjona, J. y Guerrero, S. (2001). *Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación*. Recuperado de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/psicologiapdf-182-un-estudio-sobre-losestilos-y-las-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-co.pdf>

- Arjona, J. y Guerrero, S. (2001). Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación. *Psicología Científica*, 1(1), 1–13.
- Ávila, A., Jiménez, F. y González, M. (1996). *Aproximación psicométrica a los patrones de personalidad y estilos de afrontamiento del estrés en la adolescencia: perspectivas conceptuales y técnicas de evaluación*. Evaluación Psicológica en el campo de la salud. Barcelona, España: Paidós-Ibérica.
- Ávila-Quiñónez, A., Montaña, G., Jiménez-Arenas, D., y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1). 15–44.
- Barboza, S. y Pérez, V. (2013). *Estilos de afrontamiento y sentido de vida en adolescentes con cáncer y adolescentes sanos* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson.
- Bucay, J. (2010). *El camino de la autodependencia*. Buenos Aires, Argentina: Grijalbo.
- Canessa, B. (2002). Adaptación Psicométrica de las Escalas y Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un Grupo de Escolares de Lima Metropolitana. *Revista Persona*, 5(1), 191-233.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. España: Alianza Editorial.
- Catillo, Q. y Hernández, L. (2016). Dependencia emocional en población mexicana. *Revista Ciencia y Salud*, 12(2), 12-34.
- Castillo, E. (2016). *Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo* (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.

- Casullo, M. y Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones. Buenos Aires, Facultad de Psicología*, 6(1), 25-49.
- Celiz, P. (2017). *Violencia familiar y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de instituciones públicas del distrito de Comas* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Chávez, R. (2019). *Dependencia emocional y agresividad en cadetes varones de una institución militar de Chorrillos* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018). *Una mujer es asesinada cada dos horas en América Latina por el hecho de ser mujer*. Recuperado de <https://bit.ly/3f0yZu6>
- De la Villa, M., García, A., Cuetos, G. y Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(2), 96-107.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, Sh. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Domenech, E. (2005). *Actualizaciones en Psicología y Psicopatología de la Adolescencia*. Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Fernández, G. (2007). *Genialidad al desnudo*. España: Amazona Ediciones.
- Fernández, J. y Del Carmen, M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242.
- Figuroa, M., Cotini, N., Lacunza, A., Levín, M y Estévez, A. (2005). Estrategias de Afrontamiento y su Relación con el Nivel de Bienestar Psicológico. Un estudio

con Adolescentes de Nivel Socioeconómico Bajo de Tucumán. *Anales de Psicología*, 21(1), 66–72.

Folkman, S. & Lazarus, R. (1985). If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.

Frydenberg, E. (1996). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(1), 253-266.

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29(1), 45-48.

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1996). A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a selfreport inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 224-235.

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos*. Madrid, España: TEA Ediciones.

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1999). Things don't better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69(1), 81-94.

Frydenberg, E. & Lewis, R. (2000). Coping with stresses and concerns during adolescence: A longitudinal study. *American Educational Research Journal*, 37(1), 727–745.

- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2001). *ACS Escala de afrontamiento para adolescentes*. Madrid, España: Tea Ediciones.
- Gonzales, S. (2017). *Dependencia emocional y agresividad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria en Instituciones Educativas Públicas - San Juan de Lurigancho* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Hernández, D. (2019). *Acoso escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Villa El Salvador con alto y bajo nivel de inteligencia emocional* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Hernández, E. (2016). *Dependencia emocional en las relaciones de pareja de los/las adolescentes del Puerto de la Cruz*. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/3582>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Interamericana Editores S.A.
- Instituto de Andaluz de Sexología y Psicología (2018). *Dependencia emocional: la nueva esclavitud del siglo XXI*. Recuperado de <https://bit.ly/2XNm18N>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. New York: Springer Publishing Company.
- Leibovich, N., Schmidt, V. y Marro, C. (2002). *Afrontamiento, en el malestar y su evaluación en diferentes contextos*. Buenos Aires, Argentina: Eudeba.
- Mallma, N. (2014). *Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de Lima sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Martínez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 19(2), 211-236.

- Matheny, K., Aycock, D., Pugh, J., Curlette, W. y Silva-Cannella, K. (1986). Stress Coping: a Qualitative and Quantitative Synthesis with Implications for Treatment. *Counselling Psychologist*, 14(1), 499-549.
- McConnell, M., Memetovic, J. y Richardson, C. (2014). Coping style and substance use intention and behavior patterns in a cohort of BC adolescents. *Addictive Behaviors*, 39(1), 1394-1397.
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* (Tesis de pregrado). Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Millon, T. y Davis, R (1998). *Trastornos de la personalidad: más allá del DSM-IV*. Barcelona, España: Masson.
- Ministerio de la mujer y población vulnerable MIMP (2019). *Violencia en cifras*. Recuperado de https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:kGoJVbQXow0J:https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/publicar-articulos/server/php/files/informe-estadistico-01-2019_PNCVFS-UGIGC.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe
- Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H. B., Hadadi, P. y Pouladi, F. (2011), The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia – Social and behavioral sciences*, 30(1), 748-751.
- Moral, M., García, A., Cuetos, G. y Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(2), 96–107.
- Morán, D. (2019). *Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de dos instituciones educativas en Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

- Morales, F. y Trianes, M. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 275-286. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468010.pdf>
- Moreno, L. (2019). *Dependencia emocional en adolescentes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores con alto y bajo nivel de relaciones intrafamiliares* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Narro, W. (2018). *Estilos de crianza y desajuste del comportamiento psicosocial en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Novoa, G. (2019). *Satisfacción familiar e inteligencia emocional en estudiantes de nivel secundaria del distrito de Villa María del triunfo* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Datos y cifras de la violencia contra la mujer. Violencia contra la mujer*. Recuperado de <https://bit.ly/3gSntQ8>
- Obando, A. (2018). *Actitudes hacia la violencia contra la mujer en la relación de pareja y dependencia emocional en estudiantes de una universidad de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Onoc, G. y Vásquez, R. (2018) *Socialización parental y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa de Chiclayo* (Tesis de pregrado) Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.
- Pacheco, C. (2019). *Representaciones del apego y dependencia emocional en estudiantes de quinto año de secundaria de dos instituciones educativas* (Tesis de pregrado). Universidad Alas Peruanas, Lima, Perú.
- Paton, S. (1996). *El coraje de ser tú misma: una guía para superar tu dependencia emocional*. España: Edaf.

- Patterson, J. & McCubbin, H. (1987). Adolescent coping style and behaviours: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10(1), 163-86.
- Patton, S. (2007). *El coraje de ser tú misma* (2ª ed.). Madrid, España: EDAF.
- Piemontesi, S. y Heredia, D. (2009). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollo de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología*, 25(1), 102-111.
- Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Sánchez, J. y Martínez, M. (2010). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96.
- Reyes, A. (2007). *Relación entre estrategias de afrontamiento y optimismo en madres de familia en situaciones de pobreza en el distrito del porvenir de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán de Chiclayo, La Libertad, Perú.
- Rodríguez, M. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del instituto nacional de educación básica telesecundaria, los humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Sánchez, H y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño en la investigación científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.
- Sánchez, T. (2018). *Estilos de crianza y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Sandín, B. (1995). *El estrés. Manual de psicopatología*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Segura, A. (2019). *Dependencia emocional, autoestima y funcionamiento familiar en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas en San Juan de Miraflores* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

- Serquen, J. (2017). *Estilos de crianza y afrontamientos al estrés en estudiantes del nivel secundaria de Reque, 2015* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipan, Pimentel, Perú.
- Sirvent, C. y Moral, M. (2005). *Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales I.R.I.D.S-100. Validación de la prueba*. Oviedo: Fundación Instituto Spiral y Universidad de Oviedo.
- Sirvent, C. y Moral, M. (2007). *La dependencia sentimental o afectiva*. España: Taurus.
- Snyder, C. R. (1999). *Coping. The psychology of what works*. New York: Oxford University Press
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. Ministerio de Salud. Perú. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 7(1), 33-39.
- Suarez, J. (2019). *Depresión, dificultades interpersonales y resiliencia en estudiantes de secundaria de cuatro instituciones educativas de Surco* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú.
- Urrela, A. (2017). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa* (Tesis de pregrado). Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú.
- Villegas, M. (2012). *Aplicación de un programa de inteligencia emocional para incrementar las estrategias de afrontamiento en estudiantes* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán de Chiclayo, La libertad, Perú.

ANEXOS

ANEXO 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS
<p>“Estrategias de afrontamiento o y dependencia emocional en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín”</p>	<p>¿Cuál es la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima sur?</p>	<p>Objetivo principal</p> <p>Determinar la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima sur.</p> <p>Objetivo secundario</p> <p>Describir los niveles de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima sur.</p> <p>Describir los niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lurín.</p> <p>Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas al comparar las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de lima sur en función del sexo, edad y año de estudio.</p> <p>Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la dependencia emocional y sus dimensiones en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de lima sur en función del sexo, edad y año de estudio.</p> <p>Establecer la relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima sur.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima sur.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>Hi: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de lima sur en función del sexo, edad y año de estudio.</p> <p>Hi: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la dependencia emocional y sus dimensiones en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de lima sur en función del sexo, edad y año de estudio.</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa de Lima sur.</p>

VARIABLES			MARCO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTOS
Variable	Dimensiones	Instrumento	<p>Tipo de investigación</p> <p>La investigación fue de tipo correlacional por que el objetivo principal estuvo direccionado a corroborar la relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de nivel secundaria; así mismo, fue de tipo cuantitativo por que la estimación de los resultados estuvo basada en el paradigma de los números (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>La investigación fue de diseño no experimental, pues en ningún momento del desarrollo de la investigación se realizó manipulación alguna de las variables; así mismo, fue de corte transversal por que los datos han sido recolectados en un solo momento, sirviendo como una especie de fotografía de las variables en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).</p>	<p>Población y muestra</p> <p>La población está constituida por estudiantes de 4° y 5° de secundario procedentes de colegios estatales de Lima sur.</p> <p>La muestra de estudio lo conforman estudiantes que oscilan entre los 15 a 18 años, de cuarto a quinto año de secundaria, de ambos sexos. Se determinó utilizando el método de, para el estudio se estimará el de la población.</p> <p>La muestra se obtuvo mediante un proceso no probabilístico de tipo intencional para la elección de las instituciones educativas y las secciones donde se aplicó los instrumentos.</p>	<p>Para medir la Dependencia emocional se empleó la Escala de Dependencia emocional ACCA V.3 creada por Anicama, Caballero, Aguirre y Cirilo (2013), la cual tras pasar por análisis factorial exploratorio obtuvo 9 componentes, más una sub escala de deseabilidad social. Se encuentra basada en la Teoría de Clase de respuesta de la dependencia emocional Planteada por Anicama, por lo que la ventaja de dicho instrumento estaría en la base experimental que posee.</p> <p>Para la medición de los estilos de afrontamiento se empleó la Escala de estilos de afrontamiento de Frydenberg & Lewis (1994) ACS, la cual tiene como finalidad analizar los estilos de afrontamiento empleados por los adolescentes ante situaciones estresantes. Para ello dichos adolescentes deben marcar un protocolo de 76 ítems el cual agrupa tres estilos de afrontamiento al estrés: Resolver el problema, Referencia a otros, y Afrontamiento no productivo. La versión original cuenta con validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna y test re test.</p>
Estilos de afrontamiento	Resolver el problema Referencia a otros Afrontamiento no productivo	Escala de estilos de afrontamiento de Frydenberg & Lewis (1994)			
Variable	Dimensiones	Instrumento			
Dependencia emocional	Miedo a la soledad y/o abandono Expresiones límites Ansiedad por la separación Búsqueda de atención Percepción autoestima Apego a la seguridad y protección Percepción autoeficacia Idealización de la pareja Abandono de planes propios	Escala de dependencia emocional ACCA			
Variable	Dimensiones	Instrumento			
Datos socio demográficos	Sexo Edad Año de estudio	Ficha sociodemográfica			

ANEXO 02

Instrumento de medición de la dependencia emocional

ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL ACCA V3

Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre 2013

Tercera versión

Edad: _____ Sexo: Masculino () Femenino () Colegio: _____ Grado:

INSTRUCCIONES

La presente Escala contiene una lista de afirmaciones relacionadas con la forma de pensar, sentir y hacer las cosas de la vida diaria, en diferentes situaciones. Lea cada frase con cuidado y señale con una "X" si está de acuerdo o no con la afirmación escrita. No hay respuestas correctas o erróneas, todas sus respuestas son válidas. No dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente responda lo que considere se ajusta mejor a su forma de actuar, pensar o sentir.

N°	ÍTEMS	SI	NO
1	Mi miedo se incrementa con la sola idea de perder a mi pareja		
2	Experimento un vacío intenso cuando estoy sin mi pareja.		
3	Necesito tener siempre a mi pareja conmigo		
4	Mi mayor temor es que mi pareja me abandone		
5	Estoy completamente libre de prejuicios de cualquier tipo		
6	Sin darme cuenta he arriesgado mi vida para mantener a mi lado a mi pareja		
7	Mi necesidad de tener a mi pareja conmigo me hizo realizar acciones contra mi vida		
8	Creo en la frase "la vida sin ti no tiene sentido"		
9	Pienso que al amor por mi pareja no tiene límites incluso el dar la vida		
10	Por evitar que mi pareja me abandone le he causado daño físico como también a otras personas		
11	Cuando tengo que ausentarme por unos días de las actividades bajo mi responsabilidad me siento angustiado		

12	Me preocupa la idea de no tener apoyo de nadie		
13	Me preocupa que dejen de quererme y se alejen de mí.		
14	Respondo inmediatamente los correos electrónicos que recibo.		
15	Hago todo lo posible para que los demás me presten atención.		
16	Necesito ser considerado siempre en los grupos sociales para sentirme bien		
17	Soy feliz cuando soy aceptado por los demás		
18	Si no consigo mis objetivos propuestos me deprimó con facilidad		
19	Me gusta mi carrera y permaneceré laborando en un área de la misma		
20	Tengo muchas razones para pensar que a veces no sirvo para nada		
21	Me inclino a pensar que tengo motivos más que suficientes para sentirme orgulloso(a) de mí mismo(a)		
22	Nunca he dicho mentiras en mi vida.		
23	En general creo que, mis padres han dado lo mejor de sí mismos cuando era pequeño(a)		
24	Siento que no me gusta depender de los otros, sino ser autónomo.		
25	Considero que me gusta sentirme seguro y tomo las medidas que el caso requiere.		
26	Me siento ansioso cuando me comprometo emocionalmente con otra persona		
27	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto para alcanzar mis metas propuestas.		
28	Me percibo competente y eficaz		
29	Puedo ser capaz de manejar eventos inesperados.		
30	Cuando enfrento un problema siempre dispongo de alternativas para resolverlo.		
31	Me considero capaz de atraer y gustar a otra persona.		
32	Todos mis hábitos o costumbres son buenos y correctos		
33	Quiero tanto a mi pareja, considerándola insustituible.		
34	Hago siempre lo que dice mi pareja porque asumo que es correcto.		
35	Siempre me gusta hacer lo que mi pareja demanda o pide, para complacerla.		

36	Cuando estoy ocupado(a) y mi pareja propone hacer otros planes dejo lo que estoy haciendo para unirme a los de ella (él).		
37	Priorizo en primer lugar las necesidades de mi pareja antes que las mías.		
38	He renunciado a mi trabajo/estudios porque mi pareja así lo demanda para estar más tiempo cerca de ella (el).		
39	Me satisface ayudar y terminar las tareas de estudios /trabajo de mi pareja antes que las mías.		
40	Sustituyo el tiempo que dedico a mis amigos por mi pareja.		
41	Utilizo gran parte de mi tiempo en hacer las actividades de mi pareja antes que las mías.		
42	Solo algunas veces he llegado tarde a una cita o a mi trabajo.		

ANEXO 03
INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL
ESCALA DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Frydenberg & Lewis (1994)

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Debes indicar marcando la letra correspondiente, las cosas que tu sueles hacer para enfrentarse a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la A, B, C, D o E, según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuesta correcta o errónea. No dediques mucho tiempo a cada frase, simplemente responde lo que crees que se ajuste mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	Lo hago raras veces	Lo hago algunas veces	Lo hago a menudo	Lo hago con mucha frecuencia
A	B	C	D	E

		Respuestas				
1	Hablamos con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	A	B	C	D	E
3	Sigo con mis tareas como es debido.	A	B	C	D	E
4	Me preocupo por mi futuro.	A	B	C	D	E
5	Me reúno con mis amigos más cercanos.	A	B	C	D	E
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que importan.	A	B	C	D	E
7	Espero que me ocurra lo mejor.	A	B	C	D	E
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	A	B	C	D	E
9	Me pongo a llorar y/o a gritar.	A	B	C	D	E

10	Organizo una acción en relación con mi problema.	A	B	C	D	E
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	A	B	C	D	E
12	Ignoro el problema.	A	B	C	D	E
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme.	A	B	C	D	E
14	Guardo mis sentimientos para mi sola (a).	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas.	A	B	C	D	E
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	A	B	C	D	E
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	A	B	C	D	E
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19	Practico algún deporte.	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarme mutuamente.	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases.	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad.	A	B	C	D	E
24	Llamo a un (a) amigo (a) íntimo (a).	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás.	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas.	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido (a).	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se acupe del problema.	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema.	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo (a) me complico la vida frente a los problemas.	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente.	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelva mis problemas.	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda y consejo de un profesional para resolver los problemas.	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis problemas.	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma.	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas.	A	B	C	D	E

39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (trabajo duro).	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando.	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado (a).	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos.	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por sí solo.	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (me enfermo).	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas.	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema.	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente.	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren,	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	A	B	C	D	E
51	Leo la biblia o un libro sagrado.	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida.	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional.	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme.	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y porqué lo hago.	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo (a) íntimo (a) de un chico o de una chica.	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas evito que otros sepan cómo me siento.	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí.	A	B	C	D	E
70	Me siento contento (a) de cómo van las cosas.	A	B	C	D	E

71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencias yo.	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas al enfrentarme del problema.	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quién me gusta salir.	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.	A	B	C	D	E