

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y**  
**Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento tras una  
Ruptura Amorosa en Estudiantes Universitarios de Arequipa 2023**

Tesis presentada por las Bachilleres:

**Añazco Bolivar, Fiorella Elizabeth**

**ORCID: 0009-0000-4093-7525**

**Garcia Davila, Nelly Lucero Valeria**

**ORCID: 0009-0001-2155-2125**

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor (a):

**Mg. Chavez Luque, Yuri Felix**

**ORCID: 0000-0003-1857-6094**

Arequipa - Perú

2024

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**PSICOLOGIA**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 01 de Marzo del 2024

**Dictamen: 008692-C-EPSIC-2024**

Visto el borrador del expediente 008692, presentado por:

**2017240402 - AÑAZCO BOLIVAR FIORELLA ELIZABETH**  
**2017222142 - GARCIA DAVILA NELLY LUCERO VALERIA**

Titulado:

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS UNA RUPTURA  
AMOROSA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE AREQUIPA 2023**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

**29238564 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA**  
**DICTAMINADOR**



**29412302 - DELGADO PALO ROCIO SARA**  
**DICTAMINADOR**



**29680041 - LARA QUILLA JAIME ERNESTO**  
**DICTAMINADOR**



# Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento tras una Ruptura Amorosa en Estudiantes Universitarios de Arequipa 2023

## ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repositorio.usil.edu.pe">repositorio.usil.edu.pe</a> Internet Source	2%
2	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Student Paper	2%
3	<a href="https://gredos.usal.es">gredos.usal.es</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://repositorio.unemi.edu.ec">repositorio.unemi.edu.ec</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Internet Source	1%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography Off

## Dedicatoria

*A mis padres, quienes fueron y son mi mayor referente de fortaleza y esfuerzo. Su apoyo, aliento, paciencia, amor y comprensión han sido uno de los motivos de cada paso que he dado a lo largo de estos años. A mis hermanos por su apoyo incondicional, por ser la fuente constante de inspiración y motivación en mi vida. Este logro no es solo mío, sino también de mi familia, pues cada esfuerzo y sacrificio de ustedes ha contribuido a este. A mis abuelos, que son el mayor ejemplo de perseverancia y amor que tengo. A mis tíos y primos por creer en la carrera que ejerzo y por nunca dejarme sola. A mi estrella, por sus consejos, apoyo, sinceridad, enseñanzas, por su inquebrantable confianza y su amor bonito brindado hacia mí. A mis amigos y a todas las personas que me apoyaron.*

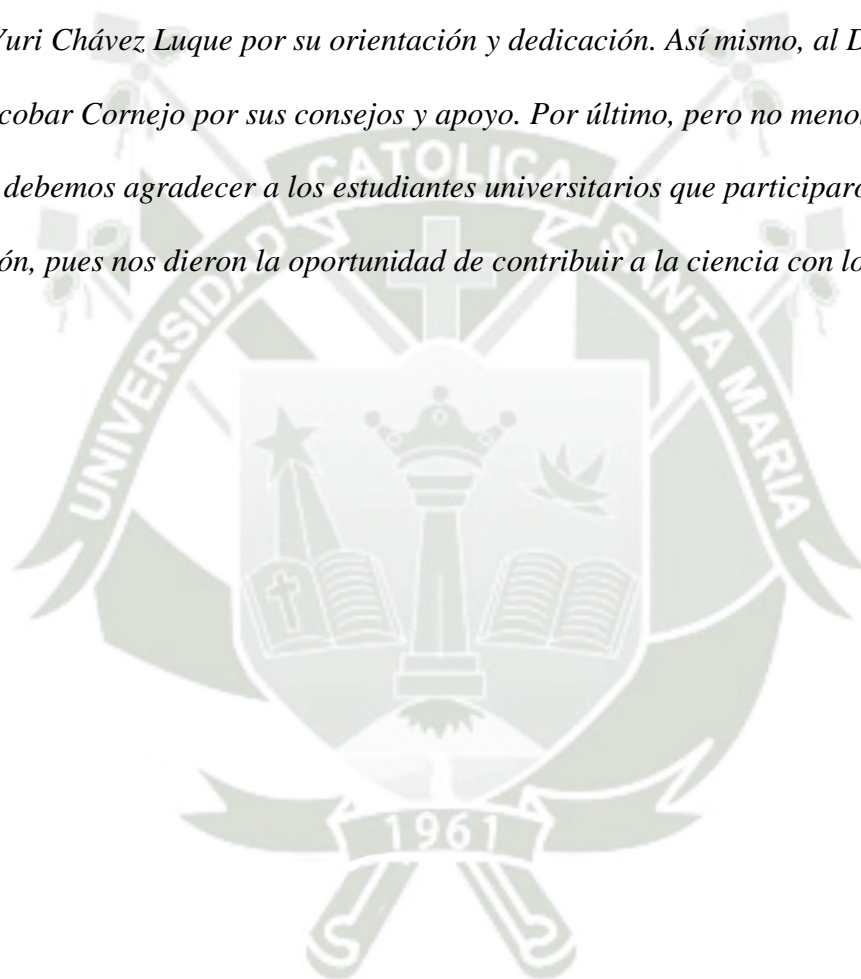
***Fiorella Elizabeth Añazco Bolivar***

*A mis queridos padres y a mi apreciada tía, quienes han sido los faros que han guiado mi camino con amor, sabiduría y apoyo inquebrantable. A través de sus enseñanzas, paciencia y ejemplo, han moldeado la persona que soy hoy. Su influencia y amor constante son mi mayor fuente de inspiración y fortaleza. Agradezco profundamente la bendición de tenerlos como mi familia, y este logro lleva impreso el reflejo de su dedicación y amor en cada paso que doy. Asimismo, a mi amiga Noelia que estuvo conmigo en todo este proceso de tesis y me motivo a continuarla y confiar en mí.*

***Nelly Lucero Valeria Garcia Davila***

## Agradecimiento

*Expresamos nuestra gratitud a la Universidad Católica Santa María y a los profesores de la Escuela Profesional de Psicología por brindarnos una educación sobresaliente, alimentando nuestro entusiasmo y dedicación a esta significativa profesión. Agradecemos al Dr. Yuri Chávez Luque por su orientación y dedicación. Así mismo, al Dr. Guillermo Escobar Cornejo por sus consejos y apoyo. Por último, pero no menos importante, debemos agradecer a los estudiantes universitarios que participaron en nuestra investigación, pues nos dieron la oportunidad de contribuir a la ciencia con los resultados.*



## Resumen

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa en estudiantes universitarios de Arequipa 2023. La muestra estuvo conformada por 282 estudiantes universitarios de 1° y 2° año de la carrera profesional de psicología de Arequipa. El diseño fue correlacional simple, cuantitativo, de corte transversal y para la recolección de datos se utilizó una ficha sociodemográfica, para medir las variables se consideró el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (IEA). Se encontró que no existe una correlación significativa de  $Rho = 0.64$  ( $p \text{ valor} > 0.05$ ) entre las variables de dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento. Sin embargo, se encontró una correlación significativa negativa de  $Rho = -.142$  ( $p \text{ valor} > 0.05$ ) entre dependencia emocional y la estrategia de afrontamiento de apoyo social. Concluyendo así que los estudiantes tienden a utilizar diferentes estrategias para resolver los problemas, no necesariamente siendo dependientes emocionalmente.

**Palabras claves:** *Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento, estudiantes*

### Abstract

The main objective of the research was to determine the relationship between emotional dependence and coping strategies after a love breakup in university students from Arequipa 2023. The sample was made up of 282 university students from the 1st and 2nd year of the professional career of psychology of Arequipa. The design was simple, quantitative, cross-sectional correlational and a sociodemographic form was used to collect data. To measure the variables, the Emotional Dependency Questionnaire (CDE) and the Coping Strategies Inventory (IEA) were considered. It was found that there is no significant correlation of  $Rho = 0.64$  ( $p \text{ value} > 0.05$ ) between the emotional dependence variables and coping strategies. However, a significant negative correlation of  $Rho = -.142$  ( $p \text{ value} > 0.05$ ) was found between emotional dependence and the social support coping strategy. Thus concluding that students tend to use different strategies to solve problems, not necessarily being emotionally dependent.

**Key words:** *Emotional dependence, coping strategies, students*

## Índice

Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento .....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
Capítulo I. Problema y Marco Teórico.....	1
Introducción.....	2
Pregunta de Investigación.....	5
Variables y su Definición Operacional.....	6
Objetivos.....	7
Objetivo General .....	7
Objetivos Específicos.....	7
Antecedentes Teórico - Investigativos .....	7
Hipótesis .....	24
Capítulo II: Método .....	25
Método.....	26
Instrumentos .....	26
Participantes .....	29
Procedimiento.....	30
Consideraciones Éticas.....	30
Análisis de Datos.....	31
Capítulo III. Resultados.....	32
Discusión .....	44
Conclusiones.....	51
Sugerencias.....	52
Limitaciones .....	54
Referencias .....	55
Anexos .....	64

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Nivel de Dependencia Emocional .....	33
<b>Tabla 2.</b> Estrategia de Afrontamiento más utilizada por los estudiantes .....	34
<b>Tabla 3.</b> Duración de la relación y resolución de problemas.....	35
<b>Tabla 4.</b> Duración de la relación y autocrítica.....	36
<b>Tabla 5.</b> Duración de la relación y expresión emocional.....	37
<b>Tabla 6.</b> Duración de la relación y pensamiento desiderativo .....	38
<b>Tabla 7.</b> Duración de la relación y apoyo social.....	39
<b>Tabla 8.</b> Duración de la relación y reestructuración cognitiva .....	40
<b>Tabla 9.</b> Duración de la relación y evitación de problemas.....	41
<b>Tabla 10.</b> Duración de la relación y retirada social .....	42
<b>Tabla 11.</b> Correlación entre Dependencia emocional y Estrategias de Afrontamiento .....	43



# Capítulo I. Problema y Marco Teórico

## Introducción

A medida que vamos creciendo, evidenciamos situaciones de conflicto que pueden perjudicar de alguna manera la salud mental. Durante la etapa de la juventud se desarrollan las relaciones afectivas, las cuales son un factor importante para el desarrollo personal. Según la investigación realizada por Arias y Ávila (2015) se indicó que un 32.85 % tiene preocupación con problemas con su pareja, un 15.3% con problemas con su mamá, un 9.78% problemas con su papá y finalmente un 5.54% mostraba preocupación en problemas con sus amigos. De acuerdo a esta investigación, cabe resaltar que la relación de pareja es un factor crucial en la vida de muchos jóvenes, por lo que terminar una relación amorosa podría afectar el bienestar emocional de estos.

La mayoría de relaciones de parejas surgen por medio de coqueteos y una amistad. Blandón-Hincapié y López-Serna (2016) indican que durante el cortejo ambas personas expresan señales de agrado con el objetivo de lograr conquistar a la otra persona y poder llamar su atención. Además, De La Barra y Gaytan (2020) mencionan que las relaciones de pareja tienen un sentimiento de acompañamiento, donde en conjunto están las experiencias personales de cada uno, de esta manera existe un acercamiento y un nivel de intimidad mutua.

La relación con el otro se convierte en un proyecto amoroso que se transforma en parte del ciclo vital del ser humano y su ruptura también incluye la pérdida de ese proyecto de vida que se construía (Villacís, 2019). De la misma manera, Villacís (2019) define a la ruptura amorosa como una experiencia dolorosa para una persona, debido al significado que uno le asigna, este es uno de los factores junto al rompimiento del vínculo amoroso que

será lo más difícil de afrontar. La intensidad dependerá de factores como tristeza, enojo, dolor o el motivo de la separación.

El duelo es una reacción adaptativa que los seres humanos experimentan por lo menos una vez en la vida y en algunas ocasiones, cuando no se puede hacerle frente, se requieren intervenciones específicas para afrontarlo (Torres, 2014). Por esta razón, debemos entender que este es un proceso largo, doloroso y lento, que para poder superarlo se debe tener en cuenta la magnitud de la pérdida y la adaptación por la que se pasa. Sin embargo, Torres (2014) nos dice que este proceso nos permite crecer individualmente.

Según la perspectiva de Congost (2014), la dependencia emocional se define como una especie de adicción hacia la pareja en una relación, manifestándose a través de una necesidad excesiva de estar con la pareja, lo que resulta en la renuncia a la propia libertad y una búsqueda de felicidad que puede ser ilusoria. En cambio, Castelló (2012) sostiene que las personas con dependencia emocional tienden a tener una baja autoestima, proyectando constantemente un sufrimiento perceptible cuando no logran alcanzar sus objetivos emocionales.

En el estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi. (2013) nos dicen que un 40% de las mujeres en Perú padece de dependencia emocional, lo cual puede llevar a tener intentos suicidas por el temor a quedarse solas. De acuerdo a esta investigación, un alto porcentaje de mujeres en nuestro país evidencian dependencia emocional, Medina et al., (2014) mencionan que esta “se entiende como el resultado de un proceso que tiene su inicio en un déficit estructural (físico o psíquico) de la persona que comporta una limitación en las actividades personales y sociales, que si no puede ser compensada por su propio esfuerzo, lleva a una restricción

notable en la participación sociocultural, necesitando por ello de la ayuda de otro para compensar y estabilizar su acción en el mundo” (p.11).

De acuerdo a Serrano (2014), las estrategias de afrontamiento son comportamientos conscientes que seguimos para afrontar un problema, buscar soluciones o lograr nuestro objetivo. Por otro lado, Robayo (2020) define los estilos de afrontamiento como acciones que realizan las personas que atraviesan una ruptura amorosa, para así buscar mecanismos que les permitan enfrentar una situación conflictiva como el estrés. Estas se presentan como herramientas que ayudan a afrontar situaciones que generan malestar en sus vidas cotidianas.

Podemos afirmar que tanto hombres como mujeres tienen diferentes estrategias de afrontamiento como Jaramillo (2015) en su investigación donde obtuvo un resultado con diferencias significativas en cuanto a dos estrategias de afrontamiento específicas, utilizadas por un lado por varones y por otro por mujeres. Asimismo, De La Barra y Gaytan (2020) demostraron en su investigación que también hay diferencias significativas.

En algunos casos, al pasar por una ruptura amorosa o en el transcurso de una relación, la mayoría de mujeres sufren de dependencia emocional, llegando a afectar muchos aspectos de su vida, como su bienestar emocional e independencia afectiva.

Estas dos variables, tanto dependencia emocional como estrategias de afrontamiento, pueden llegar a relacionarse entre sí. Por ejemplo, Niño y Abaunza (2015) hallaron una correlación positiva entre ambas variables. Asimismo, Pingo (2017) en su investigación encontró que existe una correlación positiva entre las variables estudiadas.

Adicionalmente, para sustentar la relación que existe entre estas variables, Mejía y Neira (2018) en su investigación encontraron una correlación positiva y altamente significativa.

Es importante realizar esta investigación, ya que se pretende reforzar el conocimiento científico en cuanto a la relación de las variables, estrategias de afrontamiento y dependencia emocional, ya que existen pocas investigaciones relacionadas a estas. De La Barra y Gaytan (2020) afirman que el desamor es el acontecimiento más común al que hay que hacer frente, ya que a menudo provoca síntomas depresivos o ansiosos.

Asimismo, esta investigación aportará datos estadísticos y facilitará información relevante para futuras investigaciones relacionadas al tema con estudiantes universitarios, de esta manera se podrá dar un buen acompañamiento en el proceso de duelo y poder disminuir problemas de salud mental. De modo que, la intención de este trabajo es promover programas de afrontamiento como talleres o charlas para jóvenes que atraviesan por periodos de duelo y dependencia emocional, con el objetivo de mejorar el bienestar emocional y superar situaciones que afecten un desenvolvimiento normal en su vida cotidiana.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cuál es la relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa en estudiantes universitarios de Arequipa 2023?

## **Variables y Su Definición Operacional**

### ***Variable 1. Dependencia Emocional***

Lemos y Londoño (2006) han definido la dependencia emocional como un intento de satisfacer las necesidades emocionales a través de conexiones emocionales insanas. De esta manera, en la investigación se usará el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (2006) que consta de 6 dimensiones: Ansiedad de separación, Expresión afectiva de la pareja, Modificación de planes, Miedo a la soledad, Búsqueda de atención y Expresión límite. Además, es tipo Likert conformado por seis puntos (desde el 1 “completamente falso de mí” hasta el 6 “me describe perfectamente”)

### ***Variable 2. Estrategias de Afrontamiento***

Según Lazarus y Folkman (1986) se refieren a la combinación de pensamientos y acciones que una persona utiliza para gestionar las demandas particulares que percibe como agradables o abrumadoras, ya sean de origen interno o externo. Para la presente investigación, la variable estrategias de afrontamiento se midió con el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, además, el inventario incluye 8 dimensiones: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamientos desiderativos, retirada social y autocrítica que se evalúan en una escala tipo Likert de 5 opciones (0= en absoluto; 1= un poco; 2= bastante; 3=mucho; 4=totalmente).

## **Objetivos**

### ***Objetivo general***

Establecer la relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa en estudiantes universitarios en Arequipa 2023.

### ***Objetivos específicos***

Determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios de Arequipa 2023.

Identificar la estrategia de afrontamiento más utilizada en estudiantes universitarios en Arequipa 2023.

Analizar la estrategia de afrontamiento más utilizada en cuanto al tiempo de duración de la relación en estudiantes universitarios de Arequipa 2023.

## **Antecedentes teórico - investigativos**

### ***Dependencia emocional***

Se entiende por dependencia emocional a la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona llega a sentir hacia su pareja a lo largo de sus relaciones, lo que, tras capas de sumisión, pensamientos obsesivos, sentimientos intensos de miedo al abandono y demás lleva a la persona a no saber diferenciar entre querer y necesitar (Castelló, 2005).

Congost (2014) afirmó que la dependencia emocional puede considerarse una adicción a otra persona, normalmente en una relación romántica. Esto conduce a un deseo excesivo de estar con la pareja, prescindiendo de la propia independencia y quedando atrapado en una falsa sensación de satisfacción. Por otro lado, Castelló (2012) indica que

las personas con dependencia emocional son aquellas que se valoran poco, dan una impresión de continuo sufrimiento cuando no logran encontrar lo que buscan. De esta manera, cuando estas personas no tienen ninguna relación o incluso pasan por una situación de ruptura tienden a bajar su autoestima, existe miedo a la soledad y presentan un estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes.

### ***Características de la dependencia emocional***

La dependencia emocional es un fenómeno complejo que se manifiesta en las relaciones interpersonales, principalmente en el ámbito romántico. Se caracteriza por una necesidad excesiva de estar cerca de otra persona, a menudo a expensas de la propia autonomía y bienestar emocional (Castello, 2005). Individuos con dependencia emocional tienden a basar su autoestima y sentido de valía en la aprobación y presencia constante de su pareja o figura de dependencia (Sosa, 2017). Esta dependencia puede manifestarse en diversas formas, y sus características fundamentales incluyen una intensa ansiedad por el abandono, un miedo irracional a la soledad y una tendencia a sacrificar las propias necesidades y metas en favor de mantener la conexión con la pareja.

De acuerdo a Lemos y Londoño (2006), en situaciones de ruptura, los individuos con dependencia emocional suelen experimentar un síndrome de abstinencia intenso, marcado por la persistente necesidad de reconectar con el objeto de dependencia. Este síndrome puede llevar a comportamientos límites, como intentos desesperados de reconciliación y manifestaciones extremas de sufrimiento emocional.

La dependencia emocional se caracteriza por una necesidad intensa de conexión emocional, un temor marcado al abandono, una aversión a la soledad y la propensión a sacrificar la autonomía personal en la búsqueda de la aprobación y presencia constante del

objeto de dependencia (Mocarro, 2017). Estas características pueden afectar negativamente la calidad de vida y las relaciones de quienes la experimentan, subrayando la importancia de comprender y abordar este fenómeno desde una perspectiva psicológica y terapéutica (Lemos et al., 2012).

Las características del dependiente emocional abarcan diversos aspectos que reflejan su patrón de comportamiento y sus experiencias en las relaciones interpersonales. Esas características son: (Castello, 2012)

**Intensa Necesidad de Aprobación.** Las personas con dependencia emocional suelen buscar constantemente la aprobación y validación de los demás, especialmente de sus parejas. Su autoestima está fuertemente ligada a la percepción que tienen de ellos desde el exterior.

**Miedo al Abandono.** Experimentan un temor intenso al abandono y la pérdida de la relación. Este miedo puede llevar a comportamientos de celos, posesividad y una constante búsqueda de seguridad y confirmación de amor.

**Evitación de la Soledad.** Tienen dificultades para estar solos y, por ende, tienden a evitar la soledad a toda costa. Buscan constantemente la compañía de su pareja, incluso si esto implica descuidar otras áreas de sus vidas.

**Sacrificio de Autonomía.** Están dispuestos a sacrificar su autonomía y necesidades personales para mantener la relación. Pueden renunciar a sus metas y planes individuales con tal de satisfacer las demandas y expectativas de la pareja.

**Baja Tolerancia a la Incertidumbre.** La incertidumbre sobre el estado de la relación o la posibilidad de ruptura puede generar ansiedad significativa. Prefieren la estabilidad y la predictibilidad, y la incertidumbre puede desencadenar respuestas emocionales intensas.

**Síndrome de Abstinencia en la Ruptura.** Tras una separación, experimentan un síndrome de abstinencia emocional, mostrando una fuerte necesidad de reconectar con la pareja. Este síndrome puede llevar a comportamientos impulsivos o desesperados para restaurar la relación.

**Autoestima Dependiente.** Su autoestima y sentido de valía están altamente ligados a la relación y la aprobación de la pareja. La falta de reconocimiento o afecto puede afectar profundamente su bienestar emocional.

**Dificultad para Establecer Límites.** Tienen problemas para establecer límites saludables en la relación. Pueden ceder fácilmente a las demandas de la pareja, incluso si esto implica sacrificar sus propias necesidades.

**Búsqueda Continua de Relaciones.** Después de una ruptura, tienden a buscar rápidamente una nueva relación para llenar el vacío emocional. Este patrón puede repetirse en un ciclo continuo de dependencia emocional.

**Falta de Identidad Propia.** La identidad personal a menudo se ve difuminada dentro de la relación. Pueden tener dificultades para definirse fuera del contexto de la pareja, lo que contribuye a la pérdida de autonomía.

Estas características pueden variar en intensidad y manifestación en cada individuo, pero en conjunto proporcionan un perfil que refleja las dinámicas comunes en la

dependencia emocional. Es importante señalar que reconocer y abordar estos patrones es fundamental para promover relaciones más saludables y el bienestar emocional individual.

### ***Fases del desarrollo de dependencia emocional en la relación de pareja***

Las etapas en las relaciones de pareja de individuos con dependencia emocional se desarrollan de la siguiente manera: (Castello, 2005)

**Fase 1.** Se siente euforia cuando las fases iniciales de una relación están marcadas por un exceso de optimismo.

**Fase 2.** Se caracteriza por la subordinación, donde se consolida tanto la subordinación del dependiente como la dominación de su objeto de dependencia.

**Fase 3.** Denominada deterioro, representa una exacerbación de los elementos previamente mencionados en las fases anteriores.

**Fase 4.** Aborda la ruptura y el síndrome de abstinencia, siendo común que el objeto de dependencia termine la relación, lo que desencadena el síndrome de abstinencia en el dependiente emocional. Este síndrome se distingue por los persistentes intentos de volver con el objeto de dependencia.

**Fase 5.** Conocida como relaciones de transición, se presenta como un intento de contrarrestar las consecuencias negativas del síndrome de abstinencia y, al menos, de mitigar la soledad.

**Fase 6.** Implica el reinicio del ciclo. Después de la ruptura, el dependiente emocional busca otra persona con características similares para convertirla en su nuevo objeto de dependencia.

### *Causas de Dependencia Emocional*

La dependencia emocional, un fenómeno psicológico complejo, se manifiesta como una conexión excesiva y poco saludable con otros, especialmente en el ámbito de las relaciones afectivas (Lemos et al., 2012). Las causas subyacentes de la dependencia emocional son diversas y multifacéticas, involucrando factores psicológicos, emocionales y sociales.

**Baja Autoestima.** Sanchez et al. (2020) indica que las personas con baja autoestima pueden depender emocionalmente de otros para validar su valía y sentirse amadas. La falta de confianza en sí mismas puede llevar a una fuerte dependencia de la aprobación externa.

**Experiencias Traumáticas en la Infancia.** Echeburúa et al. (2023) mencionan que las experiencias traumáticas, como abuso emocional o abandono durante la infancia, pueden contribuir al desarrollo de patrones de dependencia emocional en la edad adulta. La necesidad de seguridad y afecto puede ser más pronunciada debido a estas vivencias.

**Modelos Parentales.** Tello y Céspedes (2023) señalan que la observación de modelos parentales donde existía dependencia emocional puede influir en la formación de patrones similares en la vida adulta. Si los padres eran sobreprotectores o dependientes entre ellos, el individuo puede replicar estas dinámicas.

**Falta de Habilidades de Afrontamiento.** Bonilla y Tobár (2023) indican que la incapacidad para afrontar el estrés y las dificultades emocionales de manera saludable puede llevar a buscar apoyo de manera excesiva en las relaciones. La dependencia emocional puede surgir como una estrategia para lidiar con el malestar.

**Miedo al Abandono.** Experiencias previas de abandono, ya sea real o percibido, pueden generar un miedo intenso a la pérdida y al rechazo. La dependencia emocional puede ser un intento de evitar estas experiencias dolorosas (Cáceres y Ponce, 2023).

**Inseguridad en las Relaciones.** La falta de seguridad en las relaciones puede impulsar la dependencia emocional. Si la persona no se siente segura en el afecto y compromiso de la pareja, puede manifestar comportamientos dependientes para intentar asegurar la continuidad de la relación (Lemos et al., 2012).

**Idealización de la Pareja.** La idealización excesiva de la pareja, viéndola como la única fuente de felicidad y satisfacción, puede contribuir a la dependencia emocional. La realidad de la relación puede distorsionarse, generando una dependencia poco realista (Castello, 2005).

**Necesidad de Evitar la Soledad.** El miedo a la soledad y la incomodidad al estar solo/a pueden motivar a la persona a buscar constantemente la compañía de otros, especialmente en relaciones románticas, como una forma de llenar ese vacío emocional (Lemos, 2012).

Es importante destacar que estas causas pueden coexistir y variar en su impacto de una persona a otra. Reconocer estas causas es un primer paso crucial para abordar y superar la dependencia emocional a través de intervenciones terapéuticas y el desarrollo de habilidades emocionales saludables.

### ***Dimensiones de Dependencia Emocional***

La dependencia emocional, según la perspectiva de Lemos y Londoño (2006), abarca una compleja red de necesidades y vínculos en el contexto de relaciones sentimentales. Este concepto se caracteriza por la búsqueda de satisfacción de vacíos

emocionales a través de relaciones que, paradójicamente, pueden volverse disfuncionales. Lemos y Londoño proponen una definición que destaca la naturaleza intrincada de esta dependencia, donde las emociones, las necesidades y las interacciones sociales convergen en un patrón que puede impactar significativamente la calidad de vida y el bienestar emocional. Al explorar las dimensiones de la dependencia emocional según estos autores, se revela la complejidad de este fenómeno, sus manifestaciones y las implicaciones para la salud mental y las relaciones interpersonales: (Lemos y Londoño, 2006)

**Ansiedad por separación.** Según Lemos y Londoño (2006), se manifiesta a través del miedo al distanciamiento o abandono, generando pensamientos irracionales sobre la fidelidad de la pareja. La compañía de la persona en la que han depositado su dependencia brinda tranquilidad, convirtiéndose en un componente indispensable para mitigar la inseguridad y la desconfianza.

**Expresión afectiva.** Es esencial para aquellos con dependencia emocional, ya que constantes demostraciones de afecto juegan un papel crucial al reafirmar el amor incondicional del otro. La inseguridad domina la relación, requiriendo no solo acciones, sino también evidencias constantes de cariño para que la persona dependiente se sienta especial (Castello, 2012).

**Modificación de planes.** Implica priorizar las necesidades y planes de la pareja en detrimento del desarrollo personal. Esta dimensión lleva a descuidar aspectos familiares, sociales y laborales, ya que la persona con dependencia se enfoca en complacer los caprichos del otro, convirtiéndolo en el centro de su vida (Londoño y Lemos, 2006).

**Miedo a la soledad.** Crea una angustia intensa, y la idea de vivir sin la presencia constante de la pareja resulta inimaginable. Castello (2005) indica que la compañía proporciona seguridad y equilibrio, evitando activamente la separación o ruptura, aunque la persona es consciente de una necesidad afectiva intensa.

**Expresión límite.** Refleja el temor extremo ante la ruptura, donde la persona dependiente ha idealizado tanto a su pareja que no concibe un propósito de vida sin ella. En esta dimensión, se recurre a estrategias extremas, como autoagresiones, con el objetivo de retener a la pareja y hacerla sentir culpable (Castello, 2005).

**Búsqueda de atención.** Manifiesta a través de conductas inapropiadas y llamativas destinadas a captar la atención de la pareja. Caracterizada por un comportamiento histriónico o dramático, esta dimensión busca volverse lo más importante para el otro, con la exclusividad como una característica crucial (Lemos y Londoño, 2006).

### ***Estrategias de afrontamiento***

Según Lazarus et al. (1986) las estrategias de afrontamiento son los enfoques y recursos que las personas utilizan para hacer frente a situaciones estresantes o demandantes, estas estrategias pueden ser de naturaleza cognitiva o conductual, y su objetivo es ayudar a manejar las emociones, reducir el estrés y enfrentar los desafíos de manera efectiva. Las estrategias de afrontamiento pueden incluir la búsqueda de apoyo social, la reevaluación cognitiva de la situación, el establecimiento de metas realistas, la planificación activa, la expresión emocional, entre otros. La efectividad de estas estrategias puede variar según la situación y la personalidad de cada individuo (Jiménez y Saénz, 2020).

Asimismo, las estrategias de afrontamiento son enfoques y técnicas que las personas emplean para hacer frente a situaciones estresantes o adversas. Estas estrategias pueden clasificarse en dos categorías generales: (Huanca, 2018)

**Afrontamiento Orientado al Problema.** Este tipo de estrategia implica abordar directamente el estresor o la fuente del problema. Las personas que utilizan estrategias de afrontamiento orientadas al problema tienden a buscar soluciones prácticas y tomar medidas concretas para resolver la situación estresante. Esto puede incluir la planificación cuidadosa, la toma de decisiones, la acción directa y la búsqueda activa de recursos para cambiar la situación.

**Afrontamiento Orientado a la Emoción.** Este enfoque se centra en gestionar y regular las respuestas emocionales frente al estrés. Las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción buscan aliviar el malestar emocional asociado con la situación estresante.

Estas estrategias pueden variar según la personalidad, la cultura, la naturaleza del estresor y la disponibilidad de recursos. Es importante notar que las estrategias de afrontamiento son herramientas adaptativas que las personas utilizan para mantener su bienestar emocional y enfrentar los desafíos de la vida.

Por otro lado, Macías et al. (2013) nos dice que el afrontamiento es una estrategia de supervivencia por la que todos pasamos en distintas circunstancias, donde nuestro pensamiento y acciones están dirigidos a aceptar, tolerar, ignorar y superar aquellas situaciones que generan conflicto en nuestras vidas.

Cuando hablamos de estrategias de afrontamiento, según García y Ilabaca (2013) nos referimos a un tipo o una forma particular de afrontar una situación estresante que

podemos pasar a lo largo de nuestras vidas. Asimismo, Bustos (2011) nos dice que estas representan un intento por canalizar y modificar los agentes o situaciones que generan desequilibrio en las personas, ya sean estas estables o transitorias.

### ***El Modelo Transaccional del Afrontamiento de Lazarus y Folkman***

El Modelo Transaccional del Afrontamiento de Lazarus y Folkman es una teoría psicológica que proporciona una comprensión integral de cómo las personas enfrentan y gestionan el estrés. Desarrollado por los psicólogos Richard Lazarus y Susan Folkman, este modelo se basa en la premisa fundamental de que el estrés es un proceso dinámico que involucra la evaluación cognitiva y la adaptación continua de una persona a las demandas y recursos del entorno.

Según este modelo, el proceso de afrontamiento es transaccional, lo que significa que implica una interacción continua entre el individuo y su entorno. Aquí hay aspectos clave del Modelo Transaccional del Afrontamiento: (Casimiro, 2016)

**Evaluación Primaria y Secundaria.** La evaluación primaria implica la evaluación inicial de la situación para determinar si es irrelevante, benigna, positiva o estresante. Rodríguez et al. (2017) menciona que, si la situación se percibe como estresante, se procede a la evaluación secundaria, donde se evalúan los recursos disponibles y las estrategias posibles para hacer frente al estrés.

**Afrontamiento y Adaptación.** Después de la evaluación, la persona selecciona estrategias específicas de afrontamiento para manejar la situación estresante. Casimiro (2016) señala que estas estrategias pueden ser centradas en el problema, como la resolución activa de problemas, o centradas en la emoción, como la expresión de emociones. La eficacia del afrontamiento se evalúa en términos de la adaptación continua al estrés.

**Cambio Constante.** El modelo reconoce que el estrés y el afrontamiento son procesos dinámicos y cambiantes. Las personas reevalúan constantemente sus percepciones y ajustan sus estrategias de afrontamiento en función de nueva información y experiencias (Casimiro, 2016).

**Factores Personales y Contextuales.** Lazarus y Folkman destacaron la importancia de los factores individuales y contextuales en el proceso de afrontamiento. Los recursos personales, la personalidad, las creencias y los valores, así como los recursos externos, influyen en la elección y eficacia de las estrategias de afrontamiento (Rodríguez et al., 2017).

Este modelo ha sido fundamental para comprender la naturaleza subjetiva del estrés y cómo las personas interpretan y responden a las situaciones estresantes de manera única. Además, ha tenido aplicaciones significativas en la terapia y la intervención psicológica al enfocarse en fortalecer las habilidades de afrontamiento adaptativas y promover una evaluación más saludable de las situaciones estresantes.

### ***Dimensiones de Estrategias de Afrontamiento***

Los indicadores de estrategias de afrontamiento, según el Modelo Transaccional de Afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman, son fundamentales para comprender cómo las personas enfrentan y gestionan el estrés en diversas situaciones. Este modelo, que destaca la naturaleza dinámica y transaccional del proceso de afrontamiento, se basa en la premisa de que la forma en que evaluamos una situación y las estrategias que elegimos para afrontarla influyen directamente en nuestra adaptación al estrés. En este contexto, los indicadores clave incluyen: (Lazarus et al., 1986)

**Resolución de problemas.** Estrategias de reducción del estrés que utilizan técnicas cognitivas y conductuales para cambiar la fuente del estrés.

**Reestructuración cognitiva.** Modificar la interpretación de la circunstancia estresante. Estrategias que alteran el significado de la situación estresante.

**Apoyo social.** Búsqueda de ayuda emocional. Prácticas relacionadas con la obtención de apoyo social.

**Expresión emocional.** Estrategias para expresar las emociones que surgen durante un acontecimiento estresante.

**Evitación de problemas.** Evadir el problema. Enfoques que consisten en negarse a reconocer y rehuir los pensamientos o actividades asociados a la situación exigente.

**Pensamiento desiderativo.** Estrategias cognitivas que indican una falta de tensión al querer que sea la realidad.

**Retirada social.** Evitar la interacción social. Estrategias de evitación del contacto social con familiares, amigos, compañeros y personas importantes relacionadas con la respuesta emocional a una situación estresante.

**Autocrítica.** Responsabilizarse a uno mismo. Estrategias basadas en atribuirse la responsabilidad a uno mismo y examinar las propias acciones por la aparición de la situación estresante o su manejo insuficiente.

En conclusión, los indicadores de estrategias de afrontamiento según Lazarus y Folkman reflejan la diversidad de enfoques que las personas emplean para enfrentar el estrés. La resolución de problemas, la reestructuración cognitiva, el apoyo social y la

expresión emocional son facetas clave que destacan la importancia de abordar de manera activa y reflexiva las situaciones estresantes. Asimismo, la evitación de problemas, el pensamiento desiderativo, la retirada social y la autocrítica representan estrategias más pasivas o negativas que también son parte integral del repertorio de afrontamiento. Este modelo subraya la relevancia de la evaluación cognitiva y la elección de estrategias adaptativas para influir en la experiencia subjetiva del estrés.

En última instancia, comprender y utilizar eficazmente estas estrategias puede mejorar la capacidad de adaptación y promover una gestión saludable del estrés en la vida cotidiana. A través de un enfoque dinámico y transaccional, el Modelo Transaccional de Afrontamiento proporciona un marco integral para explorar y comprender la complejidad de las respuestas de afrontamiento, ofreciendo insights valiosos para la intervención psicológica y el bienestar emocional.

### ***Relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento***

Actualmente, existen diversas investigaciones relacionadas a la relación entre estrategias de afrontamiento y dependencia emocional como García et al. (2021) tuvieron como propósito explorar la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en mujeres que han sido víctimas de la violencia perpetrada por sus parejas en la comunidad de Huaycán. El diseño de la investigación fue no experimental, de tipo transversal y de alcance correlacional. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). La muestra estuvo compuesta por 90 mujeres. Se identificó una asociación significativa entre la dependencia emocional y ciertas dimensiones específicas, como la reestructuración cognitiva ( $\rho = -.307$   $p < 0.05$ ), expresión emocional ( $\rho = .270$   $p > 0.05$ ) y pensamiento

desiderativo ( $\rho = ,343$   $p < 0.05$ ). Se concluyó que, a medida que aumenta la dependencia emocional en las mujeres, disminuye su capacidad para reestructurar o percibir la situación como un problema. Además, se observa que una mayor dependencia emocional se relaciona con reacciones emocionales.

Por otro lado, Mayorga y Medina (2022) realizaron una investigación sobre la posible conexión entre la dependencia emocional y las técnicas de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga. La investigación fue no experimental, descriptivo-correlacional y transversal, utilizando el Cuestionario de Dependencia Emocional de Limones y Londoño y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Modificado de Limones y Londoño. Un total de 401 estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi en Latacunga, representantes de diversos programas y niveles, conformaron la muestra. Tras los análisis estadísticos de correlación, se observó que las tácticas de afrontamiento como la resolución de problemas y la reevaluación positiva se correlacionaban negativamente con la mayoría de las facetas de la dependencia emocional, lo que indica que estos métodos son clave para evitar la dependencia emocional. Por el contrario, se observó que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como la conducta agresiva, tenían una mayor correlación con la dependencia emocional.

Alatraste (2020) abordó la relación entre las estrategias de afrontamiento y la dependencia emocional en mujeres gestantes del Centro Materno Infantil de Lima Metropolitana. La investigación se enmarca en un diseño descriptivo y correlacional, utilizando una muestra conformada por 149 gestantes vinculadas al Centro Materno Infantil de Lima Metropolitana. Los resultados obtenidos revelaron la presencia de correlaciones entre diversas estrategias de afrontamiento frente al estrés y los componentes del constructo

de dependencia emocional. Estas correlaciones mostraron variaciones en sus intensidades, manifestándose de manera positiva y sugiere relaciones directas e inversas entre las estrategias de afrontamiento y la dependencia emocional en este grupo específico de mujeres gestantes.

Por su parte, Gutiérrez (2022) tuvo como objetivo describir y analizar la relación entre dependencia afectivo emocional, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios que están en una relación de pareja. La metodología utilizada es cualitativa, con un enfoque descriptivo correlacional y un diseño no experimental. La población evaluada abarca estudiantes de primer a noveno semestre de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés que mantienen una relación de pareja de al menos 6 meses. Se emplearon tres instrumentos: el Cuestionario de Dependencia Emocional, la Escala de Evaluación del Estrés (E.E.E-3) y el Cuestionario de Afrontamiento Cope 28. Los resultados indican una correlación positiva significativa entre dependencia afectivo emocional, niveles de estrés y estilos de estrategias de afrontamiento, respaldando las hipótesis planteadas. Concluye que los estudiantes de Psicología con mayores niveles de dependencia afectiva emocional experimentan mayores niveles de estrés, empleando estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Asimismo, Niño y Abaunza (2015) llevaron a cabo un diseño de investigación no experimental, descriptivo-correlacional, con una muestra de 110 estudiantes matriculados en cursos de psicología con edades comprendidas entre los 18 y los 33 años. Se utilizaron la Escala de Estrategias de Afrontamiento Modificada (EEC-M) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Los resultados revelaron una asociación positiva moderada entre la Dependencia Emocional y la Estrategia de Reacción Agresiva, y una relación

negativa entre la Dependencia Emocional y las estrategias de Resolución de Problemas y de Reevaluación.

Por otro lado, Pingo (2017) realizó un estudio descriptivo correlacional. La muestra incluyó a 1284 estudiantes de medicina con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años, de los ciclos 1º a 14º. Se utilizaron el Inventario de Dependencia Afectiva Emocional (IDAE) de Arévalo et al. y el Inventario de Afrontamiento para Adultos (CRI-A) de Moos. La prueba de correlación de Spearman reveló que existía una correlación positiva de nivel medio ( $p < 0.01$ ) entre la dependencia afectiva de la pareja y las respuestas de afrontamiento.

De la misma manera, Mejía y Neira (2018) realizaron un estudio descriptivo correlacional transversal en el que participaron 90 mujeres de entre 17 y 56 años que habían sido víctimas de violencia de pareja. Se emplearon el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CIS). Los resultados revelaron una relación positiva y estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y la dimensión de expresión emocional ( $\rho = .270$ ;  $p < 0.05$ ). Además, se estableció una correlación positiva altamente significativa entre la dependencia emocional y la dimensión de pensamiento desiderativo.

De la misma manera, Jaramillo (2015) llevó a cabo una investigación de tipo descriptivo transversal con enfoque cuantitativo donde participaron 116 jóvenes adultos, hombres y mujeres de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social del área de la Educación, Arte y Comunicación. Asimismo, se les aplicó dos instrumentos, el Cuestionario de Reacciones Psicológicas a la Separación y el Cuestionario de Afrontamiento COPE. Los resultados de su estudio sugieren que existen diferencias

sustanciales entre los mecanismos de afrontamiento empleados por hombres y mujeres en respuesta a la angustia emocional de una ruptura.

### **Hipótesis**

Existe relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa en estudiantes universitarios de Arequipa 2023.





## Capítulo II: Método

## **Método**

La presente investigación se clasifica como cuantitativa ya que se recopiló información con la finalidad de validar una hipótesis, utilizando métodos de medición numérica y análisis estadístico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Esta investigación es un diseño no experimental, cuya finalidad es no manipular las variables (Arias y Covinos, 2021). Asimismo, es de corte transversal, debido a que los datos fueron recolectados en un solo momento.

Además, este es un estudio de tipo descriptivo correlacional, pues según Ato et al. (2013), este tiene como objetivo identificar la relación existente entre distintas variables.

## **Instrumentos**

### ***Ficha Sociodemográfica***

Se elaboró un formulario sociodemográfico para recopilar datos sobre las personas incluidas en el uso de los instrumentos de este estudio, lo que permitió procesar la información y enriquecer los resultados.

La ficha sociodemográfica utilizada en la investigación abordó aspectos clave relacionados con la experiencia de ruptura amorosa y su impacto emocional. Se recopilaron datos demográficos básicos, como la edad, el sexo y la orientación sexual, para contextualizar la diversidad de la muestra. La atención se centró en individuos que hayan experimentado una ruptura amorosa. Se recopilaron detalles específicos sobre la ruptura, incluyendo la edad en la que ocurrió, la duración de la relación y el motivo de la ruptura. Además, se exploró quién tomó la decisión de la ruptura y si se buscó ayuda de un especialista en salud mental posteriormente. La duración del proceso de recuperación

emocional también se abordó, proporcionando opciones de respuesta que varían desde 6 meses hasta más de un año.

### *Cuestionario de dependencia emocional*

El cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), desarrollado por Lemos y Londoño (2007), está diseñado para evaluar la dependencia emocional en individuos de 16 a 55 años. Puede ser administrado tanto de forma individual como colectiva, y su duración aproximada es de 15 a 20 minutos. Además, consta de 23 ítems con respuestas tipo Likert del 1 al 6. Se compone de seis dimensiones: Ansiedad por separación (ítems 2, 6, 7, 8, 13, 15, 17), Expresión afectiva de la pareja (ítems 5, 11, 12, 14), Modificación de planes (ítems 16, 21, 22, 23), Miedo a la soledad (ítems 1, 18, 19), Expresión límite (ítems 9, 10, 20) y Búsqueda de atención (ítems 3 y 4). Las puntuaciones directas clasifican los niveles como bajo (23-52), medio (53-109) y alto (110-138) en dependencia emocional.

Asimismo, la confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el Alfa de Cronbach a nivel global, resultando en un valor de 0.92. Se obtuvieron alfas específicas para cada factor, destacando 0.87 para ansiedad de separación, 0.84 para expresión afectiva de la pareja, 0.75 para modificación de planes, 0.79 para miedo a la soledad, 0.61 para expresión límite y 0.77 para búsqueda de atención. Las evidencias de validez se respaldaron con análisis factorial exploratorio y confirmatorio, utilizando pruebas de esfericidad de Bartlett y la medida de adecuación muestral KMO. El análisis factorial exploratorio reveló una varianza explicada del 64.7%, confirmándose seis factores.

La validez estructural del cuestionario tanto para hombres como para mujeres ( $\chi^2(365) = 750.14, p < .05$ ; RMSEA = .07; CFI = .92; TLI = .92). Este estudio también destacó

la consistencia estructural del cuestionario en función de la presencia o ausencia de pareja ( $\chi^2(365) = 750.30, p < .05$ ; RMSEA = .06; CFI = .92; TLI = .92).

### ***Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Cano, Rodríguez y García (2007)***

La adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, realizada por Cano, Rodríguez y García en 2007. El cuestionario contiene 40 ítems evaluados en una escala Likert de cinco niveles (1: En absoluto, 2: Un poco, 3: Bastante, 4: Mucho, 5: Totalmente). Estos ítems exploran ocho dimensiones de estrategias de afrontamiento: Resolución de Problemas (ítems 1, 9, 17, 25, 33), Reestructuración Cognitiva (ítems 6, 14, 22, 30, 38), Expresión emocional (ítems 3, 11, 19, 27, 35), Apoyo Social (ítems 5, 13, 21, 29, 37), Evitación de Problemas (ítems 7, 15, 23, 31, 39), Pensamiento Desiderativo (4, 12, 20, 28, 36), Autocrítica (ítems 2, 10, 18, 26, 34) y Retirada Social (ítems 8, 16, 24, 32, 40). La baremación para interpretar los resultados se establece según la sumatoria de los ítems en cada dimensión y la variable completa. Los niveles se categorizan como Bajo (5-11, 40-95), Medio (12-18, 96-151) y Alto (19-25, 152-200). La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach, obteniendo una puntuación de 0.82. En sus dimensiones, resolución de problemas (0.89), reestructuración cognitiva (0.79), expresión emocional (0.87), apoyo social (0.80), evitación de problemas (0.66), pensamiento desiderativo (0.76), autocrítica (0.88) y retirada social (0.73) indicando así una buena consistencia interna y calidad del inventario como herramienta de medición. Se realizó el análisis factorial, el valor de la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin fue  $KMO = 0.76$ . Por otra parte, en la investigación de Rubio (2015) el análisis del inventario de estrategias de afrontamiento muestra un ajuste significativamente bueno. El valor de chi-cuadrado del modelo es de 322.844 con 165 grados de libertad, y el p-valor de .0000

indicando una baja probabilidad de que los datos sean aleatorios. El Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) es de .057, con un intervalo de confianza del 90% entre .047 y .068, sugiriendo así una precisión aceptable en la estimación del error de aproximación. Además, la probabilidad de que el RMSEA sea menor o igual a .05 es del 12.5%. En cuanto a los índices comparativos CFI y TLI, ambos mostraron ser favorables, con valores de .964 y .958 respectivamente, indicando un ajuste sólido del modelo en comparación con un modelo nulo.

## **Participantes**

### ***Población***

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa.

### ***Muestra***

El tipo de muestreo a utilizar es no probabilístico por disponibilidad. La muestra total se conformó por 282 estudiantes de 1° y 2° año de la carrera profesional de psicología donde participaron 202 mujeres y 80 varones entre 18 a 26 años. Para esta investigación se utilizó el muestreo por conveniencia, esta es una técnica de selección de muestra en la que los elementos son seleccionados basándose en su fácil accesibilidad y disponibilidad para participar en el estudio.

Para la selección de participantes en el estudio se incluyeron estudiantes universitarios, tanto hombres como mujeres, con matrícula activa en la ciudad de Arequipa, con edades comprendidas entre 18 y 26 años, y que hayan experimentado una ruptura amorosa que haya tenido un impacto emocional. Además, se consideró necesario que estos

estudiantes estén dispuestos a participar voluntariamente en la investigación. Por otro lado, los criterios de exclusión abarcaron a aquellos estudiantes universitarios que no hayan experimentado una ruptura amorosa que haya tenido un impacto emocional.

### **Procedimiento**

Se realizó recolección de datos de manera presencial, pero con modalidad virtual haciendo los cuestionarios por medio de Google Forms para una rápido recojo de datos.

En primer lugar, se realizó el consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y se transcribió en un Forms. Seguido de esto, se buscó la aprobación de la universidad para seleccionar la muestra indicada. Luego de haber conseguido la aprobación de esta, se aplicaron ambas pruebas a cada participante en sus respectivas aulas bajo nuestra supervisión y del docente a cargo. En el caso del Inventario de estrategias de afrontamiento, se les pidió a los participantes que contesten cada uno de los ítems pensando en una ruptura significativa y con la mayor honestidad posible. Cabe destacar que ambos instrumentos están validados en Perú.

### **Consideraciones éticas**

El código de ética del psicólogo, manifiesta que, para una investigación correctamente ejecutada, es fundamental el consentimiento informado de los participantes, así como la confidencialidad, discreción y cuidado de los datos obtenidos (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

Por ende, el consentimiento informado fue adjuntado junto a las pruebas; garantizando el anonimato y confidencialidad de las respuestas, donde los datos recogidos fueron utilizados únicamente para fines académicos como parte de esta investigación.

Se destaca que se han respetado las normas éticas establecidas por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2017), garantizando la exactitud y la apertura en la gestión de los datos recopilados. Así se garantiza la veracidad de la investigación y reconoce la necesidad de honrar y apreciar el trabajo de aquellos especialistas cuyos trabajos e investigaciones han tenido un impacto significativo en la formación del presente proyecto. Al redactar este estudio se tuvo en cuenta el Manual de Publicaciones de la APA (APA, 2021).

### **Análisis de datos**

Se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 26 para analizar los datos de la investigación. Esto permitió examinar las variables individuales y la correlación entre ellas. Para procesar la información, se utilizaron matrices de Excel para las bases de datos. Luego de ello se procedió a evaluar la distribución de normalidad de las variables. Asimismo, se utilizó la prueba estadística  $r$  de Pearson.



## Capítulo III. Resultados

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados luego del procesamiento de datos:

**Tabla 1**

*Nivel de dependencia emocional*

	<i>f</i>	%
Bajo	2	0.7%
Medio	182	<b>64.5%</b>
Alto	98	34.8%
Total	294	100%

En la Tabla 1, se presenta la distribución del nivel de dependencia emocional entre estudiantes universitarios de Arequipa en 2023 tras una ruptura amorosa. Se observa que el 64.5% de los participantes reportan un nivel medio de dependencia emocional, mientras que un 34.8% exhibe un nivel alto. Solo el 0.7% muestra una dependencia emocional baja. Estos resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes experimentan niveles moderados o altos de dependencia emocional destacando la relevancia de abordar este aspecto en intervenciones de apoyo psicológico.

**Tabla 2**

*Estrategia de Afrontamiento más utilizada por los estudiantes*

	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Resolución de problemas	70	24.8%	209	74.1%	3	1.1%
Autocrítica	70	24.8 %	209	74.1%	3	1.1 %
Expresión emocional	67	23.8%	213	75.5%	2	0.7 %
Pensamiento desiderativo	47	16.7%	229	81.2%	6	2.1%
Apoyo social	52	18.4%	221	78.4%	9	3.2%
Reestructuración cognitiva	41	14.5%	236	<b>83.7%</b>	5	1.8%
Evitación de problema	50	17.7%	230	81.6%	2	0.7%
Retira social	86	30.5%	193	68.4%	3	1.1%

La Tabla 2 detalla las estrategias de afrontamiento empleadas por los participantes en la investigación, destacando que la estrategia más prevalente es la reestructuración cognitiva, con un 83.7% de participantes clasificados en el nivel medio.

**Tabla 3**

*Duración de la relación y resolución de problemas*

		Resolución de problemas			Total
		Bajo	Medio	Alto	
4 meses a 6 meses	<i>f</i>	15	34	1	50
	%	30%	68%	2%	100%
Duración que tuvo la relación 7 meses a 1 año	<i>f</i>	37	110	1	148
	%	25%	74.3%	0.7%	100%
Más de un año	<i>f</i>	18	<b>65</b>	1	84
	%	21.4%	<b>77.4%</b>	1.2%	100%

$(\chi^2)=2.468$ ;  $p=0.650$

La Tabla 3 presenta la relación entre la duración de la relación amorosa y la estrategia de afrontamiento resolución de problemas en estudiantes universitarios. En el análisis de las relaciones con una duración de más de un año, se destaca con un mayor porcentaje de 77.4% en el nivel medio a diferencia del demás resultado. Cabe destacar que los resultados obtenidos revelan diferencias mínimas. En la parte inferior se observa el valor de la prueba chi cuadrada calculada que hace referencia a la asociación entre resolución de problemas y duración que tuvo la relación. El resultado muestra que la asociación entre ambas variables no existe presencia de relación significativa ( $X^2 = 2.468$ ,  $p < .650$ ).

**Tabla 4**

*Duración de la relación y autocrítica*

		Autocrítica			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Duración que tuvo la relación	4 meses a 6 meses	f	12	37	1	50
		%	24%	74%	2%	100%
	7 meses a 1 año	f	29	<b>118</b>	1	148
		%	19.6%	<b>79.7%</b>	0.7%	100%
	Más de un año	f	29	54	1	84
		%	34.5%	64.3%	1.2%	100%

$(\chi^2)=6.236$ ;  $p=0.182$

De acuerdo con los resultados de la Tabla 4, en relaciones con una duración de 7 meses a 1 año, la estrategia de afrontamiento de autocrítica predomina entre estos participantes en niveles medios, representando el 79.7% de las respuestas. En la parte inferior se observa el valor de la prueba chi cuadrada calculada que hace referencia a la asociación entre autocrítica y duración que tuvo la relación. El resultado muestra que la asociación entre ambas variables no existe presencia de relación significativa ( $X^2 = 6.236$ ,  $p < .182$ ).

**Tabla 5**

*Duración de la relación y expresión emocional*

		Expresión Emocional			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Duración que tuvo la relación	4 meses a 6 meses	<i>f</i>	16	34	0	50
		%	32%	68%	0%	100%
	7 meses a 1 año	<i>f</i>	36	110	2	148
		%	24.3%	74.3%	1.4%	100%
	Más de un año	<i>f</i>	15	<b>69</b>	0	84
		%	17.9%	<b>82.1%</b>	0%	100%

$(\chi^2)=6.198; p=0.185$

Según los resultados de la Tabla 5, en relaciones con una duración de más de un año, la estrategia de afrontamiento de expresión emocional muestra en niveles medios el porcentaje más alto, abarcando el 82.1% de las respuestas. En la parte inferior se observa el valor de la prueba chi cuadrada calculada que hace referencia a la asociación entre expresión emocional y duración que tuvo la relación. El resultado muestra que la asociación entre ambas variables no existe presencia de relación significativa ( $X^2 = 6.198, p <.185$ ).

**Tabla 6**

*Duración de la relación y pensamiento desiderativo*

		Pensamiento Desiderativo			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
		4 meses a 6 meses	<i>f</i> %	8 16%		41 82%
Duración que tuvo la relación	7 meses a 1 año	<i>f</i> %	24 16.2%	<b>122</b> <b>82.4%</b>	2 1.4%	148 100%
	Más de un año	<i>f</i> %	15 17.9%	66 78.6%	3 3.6%	84 100%

$(\chi^2)=1.952; p=0.745$

Los resultados de la Tabla 6 evidencian que, en relaciones con una duración de 7 meses a 1 año, la estrategia de afrontamiento predominante entre los participantes es el pensamiento desiderativo en niveles medios, abarcando el 82.4% de las respuestas. En la parte inferior se observa el valor de la prueba chi cuadrada calculada que hace referencia a la asociación entre pensamiento desiderativo y duración que tuvo la relación. El resultado muestra que la asociación entre ambas variables no existe presencia de relación significativa ( $X^2 = 1.952, p <.745$ ).

**Tabla 7**

*Duración de la relación y apoyo social*

		Apoyo Social			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
4 meses a 6 meses	<i>f</i>	11	38	1	50	
	%	22%	76%	2%	100%	
Duración que tuvo la relación	7 meses a 1 año	<i>f</i>	27	<b>118</b>	3	148
		%	18.2%	<b>79.7%</b>	2%	100%
Más de un año	<i>f</i>	14	65	5	84	
	%	16.7%	77.4%	6%	100%	

$(\chi^2)=6.236; p=.043$

La Tabla 7 examina como en relaciones con una duración de 7 meses a 1 año, la estrategia de afrontamiento de apoyo social es predominante entre los participantes en niveles medios, abarcando el 79.7% de las respuestas. En la parte inferior se observa el valor de la prueba chi cuadrada calculada que hace referencia a la asociación entre apoyo social y duración que tuvo la relación. El resultado muestra que la asociación entre ambas variables existe presencia de relación significativa ( $X^2 = 6.236, p <.043$ ).

**Tabla 8**

*Duración de la relación y reestructuración cognitiva*

		Reestructuración			Total
		Cognitiva			
		Bajo	Medio	Alto	
Duración que tuvo la relación	4 meses a 6 meses	<i>f</i> 6	<b>44</b>	0	50
		% 12%	<b>88%</b>	0%	100%
	7 meses a 1 año	<i>f</i> 23	124	1	148
		% 15.5%	83.8%	0.7%	100%
	Más de un año	<i>f</i> 12	68	4	84
		% 14.3%	81%	4.8%	100%

$(\chi^2)=6.567; p=.161$

Según los resultados de la Tabla 8, en relaciones con una duración de 4 a 6 meses, la estrategia de afrontamiento predominante entre los participantes es la reestructuración cognitiva en niveles medios, abarcando el 88% de las respuestas. En la parte inferior se observa el valor de la prueba chi cuadrada calculada que hace referencia a la asociación entre reestructuración cognitiva y duración que tuvo la relación. El resultado muestra que la asociación entre ambas variables no existe presencia de relación significativa ( $X^2 = 6.567$ ,  $p < .161$ ).

**Tabla 9**

*Duración de la relación y evitación de problemas*

		Evitación de Problemas			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Duración que tuvo la relación	4 meses a 6 meses	<i>f</i>	17	33	0	50
		%	34%	66%	0%	100%
	7 meses a 1 año	<i>f</i>	16	<b>131</b>	1	148
		%	10.8%	<b>88.5%</b>	0.7%	100%
	Más de un año	<i>f</i>	17	66	1	84
		%	20.2%	78.6%	1.2%	100%

$(\chi^2)=15.439$ ;  $p=.004$

En la Tabla 9 se evidencia que, en relaciones con una duración de 7 meses a 1 año, la estrategia de afrontamiento de evitación de problemas es sobresaliente entre los participantes en niveles medios, abarcando el 88.5% de las respuestas. En la parte inferior se observa el valor de la prueba chi cuadrada calculada que hace referencia a la asociación entre evitación de problemas y duración que tuvo la relación. El resultado muestra que la asociación entre ambas variables existe presencia de relación significativa fuerte ( $X^2 = 15.439$ ,  $p < .004$ ).

**Tabla 10**

*Duración de la relación y retirada social*

		Retirada Social			Total
		Bajo	Medio	Alto	
4 meses a 6 meses	<i>f</i>	12	<b>38</b>	0	50
	%	24%	<b>76%</b>	0%	100%
7 meses a 1 año	<i>f</i>	51	96	1	148
	%	34.5%	64.9%	0.7%	100%
Más de un año	<i>f</i>	23	59	2	84
	%	27.4%	70.2%	2.4%	100%

$(\chi^2)=4.575$ ;  $p=.334$

Los resultados de la Tabla 10 muestran que, en relaciones con una duración de 4 a 6 meses, la estrategia de afrontamiento de retirada social entre los participantes en niveles medios es elevada, abarcando el 76% de las respuestas. En la parte inferior se observa el valor de la prueba chi cuadrada calculada que hace referencia a la asociación entre retirada social y duración que tuvo la relación. El resultado muestra que la asociación entre ambas variables no existe presencia de relación significativa ( $X^2 = 4.575$ ,  $p < .334$ ).

**Tabla 11**

*Correlación entre Dependencia emocional y Estrategias de Afrontamiento*

<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Dependencia emocional Rho de Spearman</b>
Resolución de problemas	.065
Autocrítica	.061
Expresión emocional	.033
Pensamiento desiderativo	.111
Apoyo social	<b>-.142</b>
Reestructuración cognitiva	-.016
Evitación de problemas	.022
Retirada Social	0.28

La Tabla 11 presenta los resultados del análisis de correlación de Spearman entre la dependencia emocional y estrategias de afrontamiento. Donde se observa que no existe correlación significativa en 7 dimensiones, pero se destaca una relación significativa negativa en la estrategia de apoyo social ( $Rho = -0.142$ ,  $p = 0.017$ ), indicando que a mayor dependencia emocional, menor es la utilización de esta estrategia. Estos resultados ofrecen insights importantes sobre la interacción entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento específicas.

## Discusión

En el análisis de los resultados relativos al objetivo de la investigación, centrado en examinar la presencia de correlación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa en estudiantes universitarios de Arequipa, los hallazgos revelan la ausencia de una relación significativa entre estas variables, lo que significa que todas las parejas tienden a utilizar diferentes técnicas para resolver los problemas, no necesariamente siendo dependientes emocionalmente.

Primero, las estrategias de afrontamiento después de una ruptura pueden variar significativamente entre las personas (Martín, 2016). Algunas personas pueden recurrir a estrategias saludables, como el apoyo social, la expresión emocional o la búsqueda de nuevas actividades, mientras que otros podrían adoptar estrategias menos saludables, como la evitación o el comportamiento impulsivo (Galego et al., 2016). La elección de estas estrategias puede depender de factores individuales, como la personalidad, la autoeficacia y la historia personal, más que simplemente de la presencia de dependencia emocional (Galeano, 2017).

En segundo lugar, la dependencia emocional es un fenómeno complejo que involucra vínculos emocionales intensos y a menudo patrones de comportamiento arraigados (Castello, 2012). Sin embargo, no todas las personas con dependencia emocional enfrentarán una ruptura de la misma manera. Asimismo, Hoyos y Arredondo (2006) mencionan que algunas personas pueden mostrar una mayor disposición a buscar apoyo y cambiar sus estrategias de afrontamiento, mientras que otras pueden quedarse atrapadas en

patrones de dependencia sin necesariamente adoptar estrategias específicas de afrontamiento.

Esta disparidad sugiere que la naturaleza de la relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento puede variar según el contexto y las experiencias de vida de los participantes. Mientras que en este estudio las estrategias de afrontamiento no mostraron una relación significativa con la dependencia emocional en el contexto de rupturas amorosas estudiantiles, en el estudio de Neira et al. (2021), la dependencia emocional se asoció con patrones específicos de afrontamiento en mujeres que enfrentan violencia de pareja. Estos contrastes subrayan la importancia de considerar las particularidades de cada población y contexto al interpretar los resultados sobre la relación entre dos variables.

De la misma manera en el estudio de Tobilla y Bonar (2023), se muestra que examinó estudiantes de fisioterapia, nuestros resultados no respaldaron la existencia de una correlación significativa entre estas variables. En el estudio previo, la falta de correlación significativa entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento resalta la complejidad de las respuestas a situaciones conflictivas, destacando que factores diversos pueden motivar el uso de distintas estrategias, más allá del grado de dependencia emocional. Estas discrepancias pueden deberse a variaciones en las poblaciones estudiadas o a las características específicas de los contextos culturales. En conjunto, ambos estudios subrayan la importancia de considerar múltiples variables y contextos al explorar la relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

La ausencia de correlación entre la dependencia emocional y las distintas dimensiones de estrategias de afrontamiento puede atribuirse a la complejidad de los mecanismos psicológicos involucrados en la adaptación a situaciones difíciles. De acuerdo a Lazarus et al. (1986), en el caso de la "Resolución de problemas", la falta de correlación sugiere que la dependencia emocional no necesariamente impulsa o inhibe la capacidad de los individuos para abordar directamente los desafíos de la vida. En cuanto a la "Autocrítica", la ausencia de relación indica que la tendencia a evaluarse negativamente no está necesariamente vinculada a la dependencia emocional. La "Expresión emocional" y la "Evitación de problemas" tampoco parecen estar directamente influidas por la dependencia emocional, señalando que la expresión abierta de emociones o la evitación de dificultades no se correlaciona de manera significativa con un alto grado de dependencia emocional. Además, la "Reestructuración cognitiva" no muestra una conexión clara, indicando que la habilidad para cambiar cogniciones no está directamente asociada con la dependencia emocional. Estos resultados sugieren que, en el contexto específico de rupturas amorosas en estudiantes universitarios, la dependencia emocional no parece dictar de manera predecible la adopción de estrategias de afrontamiento específicas. Cada dimensión de afrontamiento parece responder a factores diversos que van más allá del nivel de dependencia emocional, evidenciando la variabilidad y la singularidad en la forma en que los individuos enfrentan situaciones emocionalmente desafiantes.

Por otra parte, se encontró que hay una relación significativa negativa entre dependencia emocional y apoyo social. Esto explica, que los estudiantes universitarios de Arequipa con dependencia emocional no buscan ayuda o respaldo con su entorno social tales como familia, amigos, entre otros, frente a los acontecimientos estresantes que

afrontan tras una ruptura amorosa. Según Fernandez y Bernabéu (2017), sugieren que esta conexión puede explicarse por las características asociadas con la dependencia emocional, como la ansiedad por el abandono y la necesidad extrema de validación y afecto provenientes de la pareja. Las personas con alta dependencia emocional pueden experimentar miedo a la desaprobación o rechazo social, lo que podría llevar a evitar buscar apoyo de su entorno por temor a la crítica o a sentirse vulnerable al exponer su situación emocional (Mayorga y Medina, 2022). Además, la dependencia emocional puede generar una fuerte dependencia de la pareja como única fuente de apoyo, lo que dificulta la búsqueda de ayuda en otros círculos sociales (Tello y Céspedes, 2023). Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar tanto la dependencia emocional como la construcción de redes de apoyo social en intervenciones psicológicas destinadas a mejorar el afrontamiento tras una ruptura amorosa en estudiantes universitarios.

Asimismo, dentro de las tablas en base al objetivo específico, estrategia de afrontamiento y duración de la relación. La calidad y cantidad de apoyo social disponible después de una separación pueden impactar directamente en la resiliencia emocional y psicológica de la persona afectada (Alzugaray y Garcia, 2015). Aquellas personas con un sólido sistema de apoyo tienden a experimentar una recuperación más efectiva, disminuyendo la carga emocional asociada con la ruptura (Cáceres et al., 2019). Asimismo, el apoyo social puede ofrecer herramientas y recursos para lidiar con los desafíos, facilitando una adaptación más saludable y sostenible en el periodo post-ruptura (Amato, 2010). Por ende, la relación entre el apoyo social como estrategia de afrontamiento y la duración de la relación podría sugerir que la presencia de un sólido respaldo social contribuye no solo a sobrellevar el proceso de ruptura, sino también a fortalecer la relación

a lo largo del tiempo. Por otro lado, la asociación entre la evitación de problemas y la duración de la relación radica en cómo la evitación constante durante la relación puede haber contribuido a la falta de resolución de problemas críticos. Aquellos que evitan conflictos pueden experimentar una supuesta paz a corto plazo, pero esta estrategia puede haber llevado a la acumulación de tensiones no abordadas y a la falta de desarrollo y crecimiento en la relación (Cadena y Garcia, 2019). La falta de afrontamiento efectivo durante la relación podría haber debilitado gradualmente la conexión emocional y la comprensión mutua, afectando negativamente la estabilidad a largo plazo (Caiza y Menéndez, 2022). Luego, después de la ruptura, la tendencia a evitar enfrentar los problemas puede persistir, afectando la capacidad de afrontar el dolor emocional y el proceso de recuperación (Castelló, 2015). En este sentido, la asociación sugiere que la evitación de problemas como estrategia de afrontamiento después de una ruptura puede ser un reflejo de patrones previos en la relación, contribuyendo a su duración limitada (Cohen et al, 2014).

Un factor importante a evaluar es que son estudiantes que han salido de una pandemia lo que podría explicar la dependencia emocional, así como los resultados de correlación. Se conoce que los efectos psicológicos de la pandemia han provocado una disminución de las habilidades sociales o de la autoestima en los adolescentes (Sánchez, 2021). Además, se ha informado de que el 55% de los adolescentes de Lima experimentaron una falta de desarrollo de habilidades sociales (Lora et al., 2021).

En términos de investigación, Pingo (2017) menciona la falta de una correlación directa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento podría sugerir la importancia de explorar factores mediadores o moderadores que influyen en cómo las

personas manejan una ruptura amorosa en el contexto de la dependencia emocional. Esto podría incluir factores como la autoestima, la resiliencia emocional o la disponibilidad de apoyo social (García y Ilabaca, 2013). En última instancia, la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento puede ser más compleja y contextual de lo que se podría anticipar inicialmente.

En términos prácticos, los hallazgos sugieren que los profesionales de la salud mental que trabajan con estudiantes universitarios en Arequipa pueden abordar la complejidad de las estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa, reconociendo que la dependencia emocional no es un predictor único de estas respuestas. Es esencial diseñar intervenciones personalizadas que consideren la diversidad de factores que influyen en las elecciones de afrontamiento de los individuos, más allá de su nivel de dependencia emocional (Tobilla y Bonar, 2023). Además, la identificación de la relación negativa entre dependencia emocional y apoyo social destaca la importancia de fomentar la construcción de redes de apoyo social entre los estudiantes universitarios, ya que esto podría mitigar los efectos negativos de la dependencia emocional en el afrontamiento tras una ruptura amorosa.

En conclusión, los resultados de este estudio revelan la ausencia de una correlación significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Arequipa tras experimentar una ruptura amorosa. Estos hallazgos resaltan la complejidad de la relación entre la dependencia emocional y las diversas dimensiones de las estrategias de afrontamiento, Jiménez y Sáenz (2020) sugieren que factores diversos más allá del grado de dependencia emocional influyen en la adopción de diferentes técnicas para enfrentar situaciones difíciles. Las disparidades con

investigaciones previas, como el estudio de Neira et al. (2021) y el de Tobilla y Bonar (2023), enfatizan la importancia de considerar las particularidades de cada población estudiada y los contextos culturales específicos al interpretar los resultados.

Además, la relación entre dependencia emocional y el uso frecuente de estrategias de apoyo social destaca la importancia de la interconexión entre las necesidades emocionales y el respaldo social en la gestión del malestar emocional (De La Barra y Gaytan, 2020). En última instancia, estos resultados contribuyen a la comprensión más amplia de cómo los estudiantes universitarios afrontan las rupturas amorosas y subrayan la necesidad de considerar la diversidad de factores que influyen en sus estrategias de afrontamiento.

Sin embargo, se presentaron limitaciones en la investigación debido a la escasez de estudios previos que hayan abordado la compleja interacción entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, especialmente en el contexto universitario, así como la participación de los estudiantes en la investigación se vieron afectadas por la limitada disponibilidad de tiempo debido a compromisos académicos como exámenes y trabajos finales.

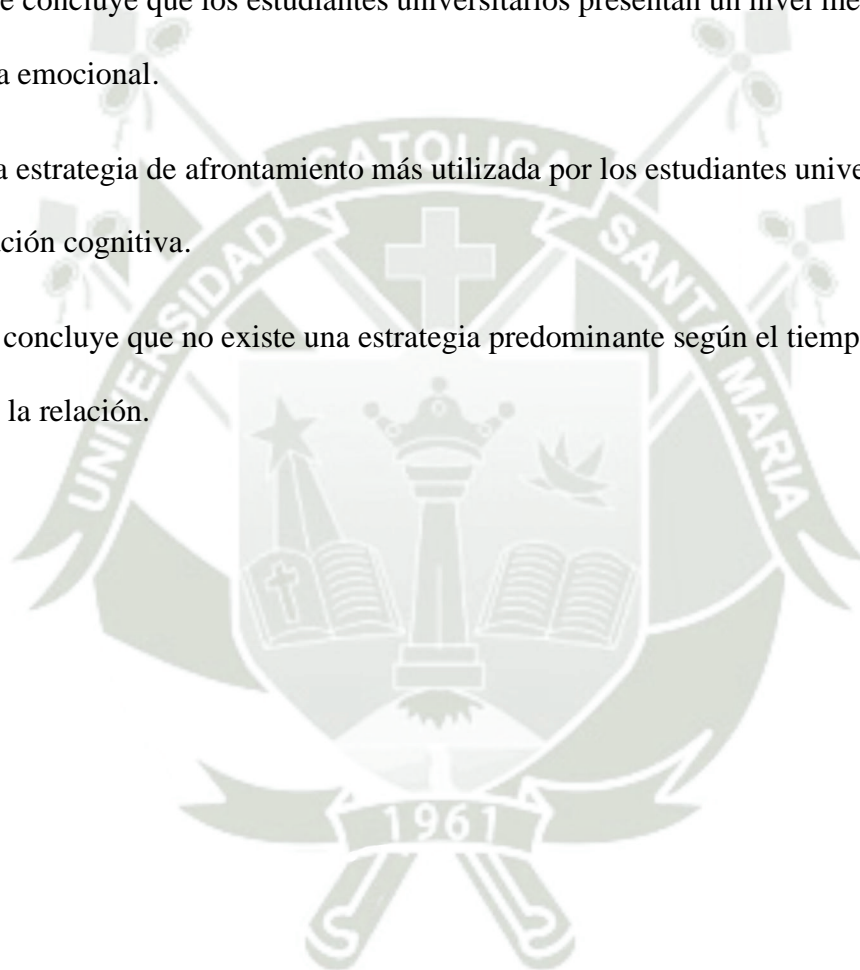
## Conclusiones

**Primera.** Se concluye que no existe relación entre las variables dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, evidenciando que los estudiantes universitarios tienden a usar diferentes estrategias de afrontamiento.

**Segunda.** Se concluye que los estudiantes universitarios presentan un nivel medio de dependencia emocional.

**Tercera.** La estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes universitarios es reestructuración cognitiva.

**Cuarta.** Se concluye que no existe una estrategia predominante según el tiempo de duración de la relación.



## Sugerencias

**Primera.** Se recomienda a futuros investigadores ampliar el estudio sobre la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, teniendo en cuenta una variedad de contextos culturales. Al incluir poblaciones más diversas, se podrá obtener una comprensión más exhaustiva y generalizable de esta dinámica, reconociendo la influencia de factores culturales y sociales específicos.

**Segunda.** Se sugiere a los investigadores futuros explorar factores adicionales, tales como la personalidad, la historia de relaciones previas, habilidades sociales, autoestima, apego y las experiencias de vida con el fin de identificar posibles variables relacionadas con las variables bajo estudio.

**Tercera.** Se recomienda que los profesionales de psicología desarrollen intervenciones adaptadas a las necesidades individuales de los estudiantes universitarios tras una ruptura amorosa, considerando su nivel de dependencia emocional y otros aspectos relevantes de su perfil psicológico y situacional.

**Cuarta.** Se sugiere a los profesionales de psicología y a la universidad implementar programas de sensibilización para promover relaciones saludables y estrategias de apoyo social en situaciones emocionalmente difíciles, mejorando así el bienestar emocional de la comunidad estudiantil.

**Quinta.** Se recomienda a profesionales de psicología y a la universidad implementar programas de educación en habilidades de afrontamiento para estudiantes universitarios.

Estos programas ofrecerán herramientas prácticas y recursos psicoeducativos para enfrentar efectivamente las dificultades emocionales, sin importar su nivel de dependencia emocional.



## Limitaciones

**Primera.** Una limitación crucial de la presente investigación radica en la escasez de estudios previos que aborden la compleja interacción entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, especialmente en el contexto universitario. La falta de una base sustancial de investigaciones existentes en este ámbito ha restringido la profundidad de nuestro análisis y la posibilidad de establecer comparaciones sólidas.

**Segunda.** Otra limitación significativa se relaciona con la disponibilidad de tiempo por parte de los estudiantes participantes. La realización de trabajos académicos y la preparación para exámenes exigían un compromiso significativo, lo que afectó la participación y la dedicación de los estudiantes en la investigación. La limitada disponibilidad de tiempo puede haber influido en la cantidad de datos recopilados, así como en la representatividad de la muestra.

## Referencias

Alatraste, J. (2020). Afrontamiento y dependencia emocional en mujeres gestantes de un centro materno infantil de Lima Metropolitana. [Tesis de Licenciatura].

Recuperado de:

<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/703>

Alzugaray, C. yGarcía, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. La Felicidad de Los Chilenos. *Estudios Sobre Bienestar*, 1, 237-251.

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723>.

American Psychological Association. (2017). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>

American Psychological Association. (2021). Manual de publicaciones. Manual Moderno. <https://www.ebooks7-24.com:443/?il=15757>

Arias, G., y Avila, Y. (2015). *Vínculo afectivo con las figuras de apego, calidad en las relaciones románticas y autoconcepto en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2014*. [Tesis de Pregrado]. Universidad Peruana Unión. Recuperado de: <https://doi.org/10.17162/rccs.v8i1.977>

Arias, J., y Covinos, M. (2021). Diseño y Metodología de la Investigación. Recuperado de: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)

- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3), 1038-1059.
- Blandón-Hincapié, A. y López-Serna, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 505–517.
- Bonilla, L. y Tobár, A. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. [Tesis de Licenciatura]. Recuperado: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/38583>
- Bustos, A. (2011). *Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, Duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios* [Tesis de Postgrado]. Universidad San Francisco. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/604>
- Cáceres, C., Manhey, C., & Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. *De Familias y Terapia*, 27, 41-60.
- Cáceres, M. y Ponce, R. (2023). Dependencia emocional y su relación con el riesgo suicida en adultos jóvenes. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 329–339. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.247>
- Cadena, D. y García, V. (2019). Redes Sociales: transformando la comunicación en las relaciones interpersonales. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 5(2), 223-237.
- Caiza, M. F., & Menéndez, M. Y. (2022). El duelo y las consecuencias psicológicas y

conductuales que surgen al momento que existe una ruptura amorosa en la etapa de la adolescencia, entre los 15 a 18 años [Trabajo de pregrado]. Recuperado de: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/18220>

Casimiro, F. (2016). Bienestar psicológico de madres de niños con TEA de acuerdo al servicio que ofrecen los centros especializados a los padres. [Tesis de licenciatura]. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10757/621090>

Castelló Blasco, J. (2012) "Cómo superar la dependencia emocional". Editorial Corona Boreales.

Castelló, J. (2005). Dependencia Emocional. Características y tratamiento. Alianza Editorial. España.

Castelló, J. (2015). La superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio. Borealis.

Cohen, E. L., Bowman, N. D., & Borchert, K. (2014). Private flirts, public friends: Understanding romantic jealousy responses to an ambiguous social network site message as a function of message access exclusivity. *Computers in Human Behavior*, 35, 535-541. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.050>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de ética y deontología. Recuperado de: [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Congost, S. (2014). *Manual de dependencia emocional afectiva*. Editorial Planeta. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14134271014>

De La Barra, C. y Gaytan, E. (2020). *Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana*. [Tesis

de Licenciatura]. Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de:  
[http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10015/1/2020\\_De\\_BarraMendoza.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10015/1/2020_De_BarraMendoza.pdf)

Echeburúa, E., Amor, P. J., Sarasua, B., Zubizarreta, I., Camarillo, L. y Ferre, F. (2023). La Dependencia Emocional en Hombres Maltratadores de su Pareja en Tratamiento Comunitario: un Estudio Piloto. *Anuario de Psicología Jurídica*, 33(1), 1 - 7.

<https://doi.org/10.5093/apj2022a1>

Galeano, R. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *Revista de Investigación En Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 31–38.

Galego, V., Satibáñez, R. y Iraurgi, I. (2016). Estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres de situación de maltrato. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, (28), 115–125.

García, F., y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica Del Departamento de Psicología de La Universidad Católica Boliviana "San Pablo,"* 11(2), 157–172.

García, M., Mejía, R. y Farfán, D. (2021). Un estudio sobre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia doméstica. *Revista Muro de Investigación*. 6(1). <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1435>

Gutiérrez, A. (2022). Dependencia afectivo emocional, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. [Tesis de Licenciatura]. Recuperado de:

<https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/29330>

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill.
- Hoyos, M. y Arredondo, N.(2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9(2), 127-140.
- Huanca, Y. (2018). Estrategias de afrontamiento para el estrés de las madres de familia con hijos con Síndrome Down, del Centro Educativo Básico Especial del Ejército del Perú Santa Isabel. [Tesis de Licenciatura. Recuperado de: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3604/008594\\_Trab\\_Suf\\_Prof\\_Huanca%20Carnero%20Yovana%20Yisel.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3604/008594_Trab_Suf_Prof_Huanca%20Carnero%20Yovana%20Yisel.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012 (vol. XXIX). Recuperado de: <http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>
- Jaramillo, M. (2015). *Estrategias de afrontamiento tras una ruptura de relaciones afectivas en jóvenes adultos de la carrera de ciencias de la comunicación social del área de la educación, arte y comunicación, de la Universidad Nacional de Loja, Mayo-Junio 2015*. [Tesis de Posgrado]. Universidad Nacional de Loja. Recuperado de: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/14191/1/1>. **TESIS**

[MARÍAEMILIA JARAMILLO.pdf](#)

Jiménez, M. y Sáez, M. (2020). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, (11) 1, 15-30.

Lazarus, R., Valdés, M. y Folkman, S. (1986). Estrés y cognitivos. *Martínez Roca*, 1–468

Lemos, M. y Londoño, N. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *9(2)*, 127–140

Lemos, M., Jaramillo, C., González, A., Díaz, Z. y de la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395–404.

Lora, M., Sevillano, J., García R, Rodríguez, T., y Vilca, J. (2021). Efectos del programa educativo "Libres de COVID-19" sobre las habilidades sociales

Macías, M., Madariaga, C., Valle, A. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.

Martín, P. (2016). Sexismo, dependencia emocional y resolución de conflictos en parejas adolescentes. *Universidad de Granada*.

Maryorga, P y Medina, C. (2022). Dependencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga. Ecuador, Ambato, Ecuador, Ambato, 2022. [Tesis de Licenciatura]. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3457>

- Medina, A., Moreno, M., Lillo, R. y Guija, J. (2014). *LA DEPENDENCIA EMOCIONAL: Aspectos jurídicos y psiquiátricos*. Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental.
- Mejía, R. y Neira, M. (2018). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia por su pareja en la comunidad de Huaycán*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana Unión.
- Mocarro, D. (2017). Clima familiar y autoestima en mujeres víctimas de violencia doméstica de un centro de Emergencia Mujer del distrito de San Juan de Miraflores, en el año 2017. [Tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3332>
- Niño, D. y Abaunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica Psyconex. Psicología, psicoanálisis y conexiones*, 7(10),1-27. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>
- Pingo, G. (2017). *Dependencia emocional hacia la pareja y respuestas de afrontamiento en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado]. Universidad Privada Antenor Orrego.
- preventivas del adolescente. *Horizonte Médico*, 21(4), 2-9. <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2021.v21n4.03>
- Robayo, B. (2020). *Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Central del Ecuador
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S. y Fortunato, J. (2017). Revisión teórica de

las estrategias de afrontamiento (coping) según el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman en pacientes quirúrgicos bariátricos, lumbares y plásticos. *El Dolor* (66), 14-23.

Rubio, L.(2015). El análisis del inventario de estrategias de afrontamiento. [Tesis posgrado].

Recuperado

de:<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41089/25501380.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en adolescentes Medisan, 25(1), 1-19.

Sánchez, M., Bonilla, D. y Vargas, R. (2020). La dependencia emocional y su influencia en la depresión por ruptura amorosa. *Journal of Science and Research*, 5, 736-749

Serrano, I. (2014, Marzo 10). Estilos de Afrontamiento. *Webpsicólogos*.  
<https://www.webpsicologos.com/blog/estilos-de-afrontamiento/>

Sosa, D. (2017). Dependencia emocional y autoestima en mujeres víctimas de violencia conyugal con y sin antecedentes de maltrato infantil – San Juan de Lurigancho. Lima, 2017. [Tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo, Lima, Perú.  
Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/8498>

Tello, P. y Céspedes, D. (2023). Dependencia emocional y su relación con la resiliencia en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 3189-3206. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4650](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4650)

Torres, M. (2014). Duelo por la ruptura de la pareja en la adolescencia. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México.

Villacís, K. B. (2019). Afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa. [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.



**Anexos****Anexo 1: Prueba de normalidad****Tabla 12***Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	p	Estadístico	gl	p
Dependencia emocional	,151	282	,000	,941	282	,000
Estrategias de afrontamiento	,135	282	,000	,857	282	,000

La Tabla 12 presenta los resultados de un análisis de normalidad de la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, realizado mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnova y Shapiro-Wilk. El tamaño de la muestra, 282 puntos de datos, determinó la elección de la prueba de Kolmogorov-Smirnova. Los valores P de ambas variables fueron inferiores a 0,05, lo que indica que la muestra no presenta una distribución normal. En consecuencia, se eligió la estadística no paramétrica para los análisis inferenciales, que es más adecuada en esta situación.

**Tabla 13.***Frecuencia de estudiantes universitarios según sexo*

	<i>f</i>	%
Femenino	202	71.6%
Masculino	80	28.4%
Total	282	100%

En la tabla 13 se presenta la distribución de género entre estudiantes universitarios de Arequipa. Se observa que el 71.6% de los estudiantes son mujeres, mientras que el 28.4% son hombres. Esto sugiere una predominancia de mujeres en la muestra. Este dato es importante para considerar posibles diferencias de género en la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa en investigaciones futuras.

**Tabla 14***Frecuencia de estudiantes universitarios según género*

	<i>f</i>	%
Heterosexual	246	87.2%
Homosexual	6	2.1%
Bisexual	30	10.6%
Total	282	100%

La tabla 14 muestra la distribución de estudiantes universitarios según su orientación sexual en la muestra de nuestro. Se observa que el 87.2% se identifica como heterosexual, mientras que el 2.1% se identifica como homosexual y el 10.6% como bisexual. Esta diversidad sexual dentro de la muestra es relevante para comprender cómo las diferentes orientaciones sexuales pueden influir en la relación entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento tras una ruptura amorosa en el contexto trabajado.

**Tabla 15***Edad en la que sucedió de la ruptura amorosa*

	<i>f</i>	%
18 años	15	5.3%
19 años	29	10.3%
20 años	117	41.5%
21 años	69	24.5%
22 años	22	7.8%
23 años	26	9.2%
25 años	2	0.7%
26 años	2	0.7%
Total	282	100%

En la tabla 15 se revela la distribución de la edad en la que ocurrió la ruptura amorosa entre los estudiantes universitarios. Se observa que la mayoría de los estudiantes universitarios experimentaron una ruptura amorosa a los 20 años, representando un 41.5% del total. Asimismo, se observa un considerable porcentaje de rupturas a los 21 años, con un 24.5%. Estos datos destacan la importancia de considerar el impacto de las rupturas amorosas en la etapa de transición hacia la adultez emergente y sugieren la relevancia de analizar las estrategias de afrontamiento y la dependencia emocional en función de estas edades clave.

**Tabla 16***Frecuencia de búsqueda de ayuda psicológica post ruptura amorosa*

	<i>f</i>	%
Buscó ayuda	136	48.2%
No buscó ayuda	146	51.8%
Total	282	100%

La tabla 16 muestra la frecuencia de búsqueda de ayuda psicológica después de una ruptura amorosa entre los estudiantes universitarios. El 48.2% de los estudiantes buscó ayuda psicológica, mientras que el 51.8% no lo hizo. Esto sugiere una división casi equitativa en la búsqueda de apoyo profesional después de una ruptura amorosa dentro de la población estudiantil encuestada, pero siendo un porcentaje más alto el de los estudiantes que no buscaron ayuda. Esta información es relevante para comprender las actitudes hacia el cuidado de la salud mental entre los jóvenes universitarios y puede tener implicaciones importantes para el diseño de intervenciones de apoyo emocional post ruptura.

## **Anexo 2: Consentimiento Informado**

La presente investigación es conducida por las bachilleres de Psicología: Fiorella Elizabeth Añazco Bolívar y Nelly Lucero Garcia Dávila de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa. El objetivo del presente estudio es establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y dependencia emocional tras una ruptura amorosa en estudiantes universitarios en Arequipa 2023.

Para participar, debe tener entre 18 a 26 años de edad y ser estudiante universitario, además deberá haber tenido una relación que haya tenido un impacto emocional en usted. Si accede a participar en este estudio, se le pedirá responder los siguientes cuestionarios: Inventario de Estrategias de Afrontamiento y Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño. Si en caso no entienda alguna pregunta puede solicitar a los investigadores que le expliquen.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación, por lo tanto, serán anónimas.

Si decide participar en la investigación, por favor responder las siguientes preguntas con total sinceridad.

Cualquier duda o consulta puede escribir a los correos:

[neluva2016@gmail.com](mailto:neluva2016@gmail.com)

[fiolibolivar@gmail.com](mailto:fiolibolivar@gmail.com)

### Anexo 3: Ficha Sociodemográfica

#### FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Responda las siguientes preguntas:

1. Su sexo es: Femenino ( ) Masculino ( )

2. Edad:

3. ¿Cuál es su orientación sexual?

a) Homosexual

b) Heterosexual

c) Bisexual

4. ¿Ha experimentado una ruptura amorosa que haya generado un impacto emocional en ti?  
Emociones tales como: tristeza, enojo, temor, ira, frustración, desesperación, soledad, etc

a) Si

b) No

En caso su respuesta sea (si) Responda las siguientes preguntas teniendo presente esa ruptura

5. ¿Qué edad tenía cuando sucedió la ruptura?

6. ¿Cuánto tiempo de duración tuvo la relación?

7. ¿Cuál fue el motivo de la ruptura?

a) Infidelidad

b) Desacuerdos

c) Enfriamiento del amor

8. ¿Quién decidió la ruptura?

a) Yo

b) Mi ex pareja

c) Otras personas

9. ¿Requirió la ayuda de un especialista en salud mental luego de la ruptura amorosa?

a) Si

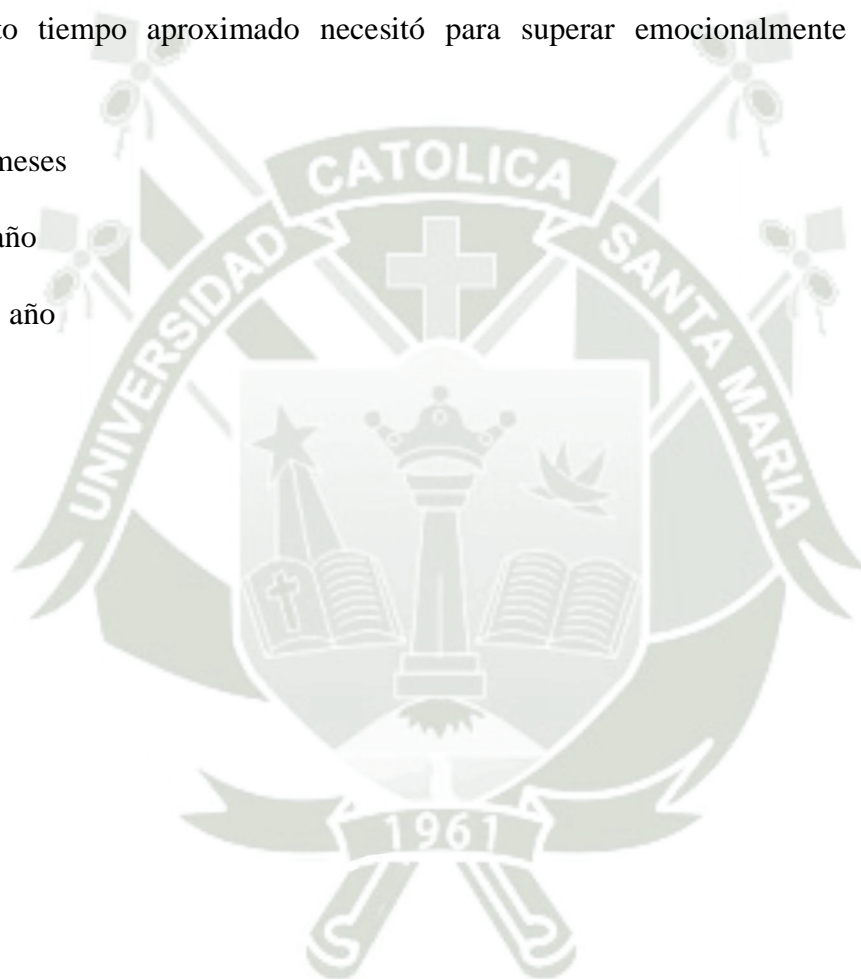
b) No

10. ¿Cuánto tiempo aproximado necesitó para superar emocionalmente esta ruptura amorosa?

a) Hasta 6 meses

b) Hasta 1 año

c) Más de 1 año



**Anexo 4: Inventario de Estrategias de Afrontamiento**

**INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
(Cano, Rodríguez & García, 2007)**

**Instrucciones:**

Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes. Describa la situación en el espacio en blanco, incluya detalles como el lugar, personas implicadas, la importancia y qué hizo. No se preocupe por si está mejor o peor escrito.

Una vez terminado de describir responda las siguientes afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y marcando solo un número según corresponda:

0	1	2	3	4
NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO	TOTALMENTE

ÍTEMS	0	1	2	3	4
1. Soy capaz de identificar las cosas buenas que pasé durante la relación.					
2. Me siento tranquilo (a) de cómo se están dando las cosas.					
3. Tomo distanciamiento físico y emocional con la ex pareja.					
4. Descarto la idea de tener contacto con la ex pareja por medio de las redes sociales, manteniendo mi decisión de alejamiento.					
5. Después de la separación he dedicado más tiempo a mis estudios y/o trabajo.					
6. Después de la separación he retomado metas personales, que me generansatisfacción.					
7. Después de la separación inicio proyectos que involucren crecimiento personal(capacitaciones, talleres, etc.).					
8. Después de la separación he dedicado tiempo a realizar deporte y/o ejercicio.					
9. Encuentro una forma de relajarme como: escuchar música, leer, escribir textos, ver tv, etc.					
10. Después de la separación e iniciado actividades que me generan satisfacción(ir de compras, ir al cine, bailar, etc.).					
11. Después de la separación he retomado la comunicación con familiares que yano veía.					

12. Busco mejorar la comunicación con amigos e involucrarme en las actividades que realizan.					
13. Después de la separación tomo la iniciativa de conocer nuevas personas.					
14. Realizo cambios para mejorar mi apariencia personal (vestimenta -cabello -otros).					
15. Busco el apoyo de mi familia para sobrellevar la separación.					
16. Converso con un amigo (a) sobre el término de la relación.					
17. Busco soporte emocional en amigos después del término de la relación.					
18. Decido buscar un profesional que me ayude a aceptar la separación.					
19. Inicio un proceso terapéutico para afrontar la separación.					
20. Asisto a talleres Psicológicos que me permitan sobrellevar la separación.					
21. Después de la separación pienso demasiado sobre lo que pasó.					
22. Me pongo a pensar sobre el futuro que me espera sin la ex pareja.					
23. Pienso que no encontraré a alguien más que comparta su vida conmigo.					
24. Me imagino cómo serían las cosas cuando regrese con él/ella.					
25. Tengo la esperanza de volver con él o ella					
26. Considero la idea de reconquistar a mi ex pareja.					
27. Busco la manera de saber si piensa en mí.					
28. Evito involucrarme sentimentalmente con alguien más por un largo tiempo.					
29. Prefiero que los demás no se enteren de mi separación.					
30. Después del término de la relación evito hablar del cómo me siento.					
31. Me reservo todo aquello por lo que he pasado después de la separación.					
32. Después de la separación procuro estar lejos de mi círculo social por un tiempo.					
33. Deje de asistir a los grupos a los que pertenecía después de la separación.					
34. Siento que tuve la culpa del término de mi relación.					
35. Si yo hubiese sido distinto (a), las cosas no habrían acabado.					
36. Pienso que mi falta de dedicación en la relación fue causante de la separación.					
37. Siempre he sido el (la) causante de los problemas que tuve en mi relación.					

## Anexo 5: Cuestionario de Dependencia Emocional

### CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

#### Instrucciones:

Enumeradas aquí, encontrarás afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lee cada frase y decide que tan bien te describe. Cuando no estés seguro(a), basa tu respuesta en lo que sientes, no en lo que pienses que es correcto. Elige el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor te describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
COMPLETAMENTE FALSO	LA MAYOR PARTE FALSO	LIGERAMENTE MÁS VERDADERO QUE FALSO	MODERADAMENTE VERDADERO	LA MAYOR PARTE VERDADERO	ME DESCRIBE PERFECTAMENTE

ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1. Me siento desamparado cuando estoy solo.						
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.						
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.						
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.						
5. Necesito en todo momento expresiones de afecto a mi pareja.						
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me angustia pensar que nuestra relación puede terminar.						
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento que me está abandonando.						
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.						
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.						
10. Soy una persona que necesita de los demás siempre.						
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.						
12. Necesito tener a una persona, para quien yo sea más especial y primordial que los demás.						
13. Cuando tengo una discusión con mi madre me siento solo (a).						
14. Me siento muy mal si mi pareja expresa poco afecto.						
15. Siento temor que mi pareja me abandone.						

16. Si mi pareja me propone salir, dejo todas las otras que tenía planeadas, para estar con él/ella.							
17. Si no conozco la ubicación de mi pareja me siento desesperado/a y angustiado/a.							
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.							
19. Se me dificulta tolerar.							
20. Soy capaz de hacer cosas arriesgadas, por conservar el amor de mi pareja.							
21. Si tengo planes y mi pareja me llama de último momento, los cambio por estar con él/ella.							
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.							
23. Únicamente me divierto cuando estoy con pareja.							

