

Titulo corto: Dependencia emocional

Detección de la dependencia emocional en una muestra general

Zara Jessica Sánchez Placek

Universidad de Zaragoza

Campus de Teruel

**RESUMEN**

El estudio que a continuación se presenta fue elaborado para determinar la validez del mismo. Se trata de un cuestionario de 32 ítems pertenecientes a tres factores distintos: miedo a la soledad, ansiedad ante la separación y búsqueda de la aceptación y atención. Para evitar cualquier posibilidad de engaño en las respuestas se introdujo un cuarto factor, deseabilidad social, para calcular el grado en que el sujeto está determinado por lo que desea que el analizador del test piense sobre sus respuestas.

La muestra constó de 146 sujetos escogidos aleatoriamente. La hipótesis del estudio fue que la dependencia emocional estaba constituida por los factores anteriormente citados. Los resultados obtenidos avalan nuestra hipótesis ya que es posible explicar la dependencia emocional en base a estos tres factores. Sin embargo, tras el estudio posterior de la saturación de los ítems y la correlación de los factores se determinó que el cuestionario no era válido.

**PALABRAS CLAVE:** Dependencia emocional, deseabilidad social.

**ABSTRACT**

The study showed has been prepared to establish the validity of its. It's an thirty-two question questionnaire which belong to three different factors: Fear of loneliness, Separation anxiety and Search for attention and acceptance.

To avoid whatever possibility of deceit in the answers, a fourth factor was introduced, Social desirability, to calculate the degree of conditioning of the subject. The sample is one hundred and forty six subjects chosen randomly. La hypothesis is the emotional dependence is consist of the factors that were aforementioned previously. The results support this hypothesis because it's possible explain emotional dependence through these three factors. So, after the study of item's saturation and factors'correlation, the questionnaire was determined not valid.

**KEYWORDS:** Emotional dependence, social desirability.

La dependencia emocional es un concepto utilizado con cierta frecuencia, pero que no ha sido claramente delimitado ni estudiado.

En el artículo propuesto por Jorge Castelló, *Análisis del concepto “dependencia emocional”*, intenta explicar este constructo a través de conceptos afines como el apego ansioso, sociotropía, personalidad autodestructiva, codependencia o adicción amorosa.

Como dijo el profesor Carlos Yela, el amor adictivo o la dependencia emocional, se caracteriza por una conducta obsesiva, exigente e irracional y estos individuos también suelen ser celosos e inmaduros.

“La dependencia emocional sí se ha estudiado indirectamente mediante conceptos afines. Dichos conceptos tienen entidad propia, pero nos han servido para conocer mejor a este fenómeno y a esta clase de pacientes, y especialmente nos han proporcionado un marco de referencia para su comprensión, evaluación y tratamiento. Es posible que cuando nos referimos a un paciente que presenta una pauta permanente de apego ansioso, a otro que mantiene relaciones autodestructivas, a un tercero codependiente de un alcohólico, a otro con depresión sociotrópica, y a uno más con adicción amorosa, estemos en ocasiones hablando con términos o perspectivas diferentes de un mismo tipo de personas: los dependientes emocionales.”( J.Castelló, *Análisis del concepto “dependencia emocional”*)

Así, podemos encontrar las bases de la dependencia emocional en estudios como los de Bowlby quien mediante la investigación del apego hacía referencia a esa ansiedad de separación que los niños sufren en la edad temprana. Por tanto, ambos constructos comparten los tres elementos comunes: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad y protesta por la separación.

La dependencia emocional, podría considerarse desde tres niveles categoriales basados en su naturaleza psicopatológica. Así, Sirvent (2004) la considera como un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente.

Otra perspectiva sería la propuesta por Staton Peele (1975), “aquella adicción en la que la ingesta de una droga es reemplazada por una relación romántica o de pareja”.

O por último, la concepción aportada por J.L.Sangrador (1998) la cual describe la dependencia emocional como una necesidad patológica del otro y se explicaría por la inmadurez afectiva del individuo añadida a su satisfacción egocéntrica.

## Método

### Participantes

La muestra utilizada constó de 146 participantes elegidos de forma aleatoria y con una colaboración totalmente voluntaria, es decir, los sujetos no recibieron ninguna compensación por participar.

De la muestra, un 52'7% estaba conformado por sujetos de edades comprendidas entre los 18 y los 20 años, un 27'4% correspondía a edades entre los 21 y los 40, y el resto ( un 19'9 %) se encontraban en un rango entre los 41 y los 60.

La media de edad establecida fue de 27'8 y , la desviación típica fue de 12,065.

En cuanto al sexo, un 40'4 % fueron varones y un 59'6 % fueron mujeres.

Como anteriormente se ha destacado, los participantes fueron escogidos aleatoriamente y el único control ejercido sobre el muestreo fue que los sujetos tuvieran una edad límite para que estos se encontrasen en las condiciones sociales y emocionales necesarias para participar.

### Medida

Todos los participantes rellenaron un cuestionario que constaba de 32 ítems distribuidos en cuatro factores. El mismo, se realizó en base a estas instrucciones:

*A continuación se le presenta un cuestionario con cuestiones emocionales al que le rogamos que responda con máxima sinceridad. No se trata de una evaluación personal o de capacidades. Los resultados son totalmente confidenciales y no existen respuestas correctas o incorrectas.*

*Le pedimos que responda inmediatamente, es decir, no emplee demasiado tiempo para cada ítem pues las primeras respuestas suelen ser las que más se identifican con su estado emocional.*

Las respuestas al cuestionario se realizaron en correspondencia a una escala establecida por el investigador.

La puntuación mínima fue 0 ( Nunca) y la puntuación máxima fue de 5 (Siempre). Por tanto, la escala que se utilizó fue como la siguiente:

Tabla 1. *Escala de puntuaciones*

| 0     | 1          | 2       | 3           | 4        | 5       |
|-------|------------|---------|-------------|----------|---------|
| Nunca | Casi nunca | A veces | Normalmente | A menudo | Siempre |

Esta escala se dispuso a propósito sin puntuación media, para evitar respuestas imparciales. Del mismo modo, se usaron ítems negativos cuya respuesta debía puntuarse de forma inversa para lo que el cuestionario pretende medir. Con ello se deseaba evitar sujetos que contestasen de forma aleatoria vencidos por el cansancio, aburrimiento o desinterés.

En la parte inferior del cuestionario se incluyeron los datos personales: edad, profesión/ ocupación y sexo.

Finalmente, se ha de destacar la distribución de los ítems entre los factores establecidos, aunque en el cuestionario se dispusieron de forma aleatoria ( Véase tabla 2).

Tabla 2: *Distribución de los ítems en los diferentes factores*

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Factor 1 ( MIEDO A LA SOLEDAD)                | ITEMS 1,4,6,18,19,20,3,23,26      |
| Factor 2 (ANSIEDAD DE SEPARACIÓN)             | ITEMS 10,11,12,13,14,15           |
| Factor 3 ( BÚSQUEDA DE ATENCIÓN Y ACEPTACIÓN) | ITEMS 5,2,22,9,7,17,8,21,16,24,25 |
| Factor 4 ( DESEABILIDAD SOCIAL)               | ITEMS 27,28,29,30,31,32           |

En el Anexo 1 queda adjuntado un ejemplo de la plantilla del cuestionario que se les repartió a los participantes.

### Procedimiento

La cumplimentación de los cuestionarios fue realizada en diferentes lugares públicos en relación a la disponibilidad de los sujetos. Aunque la hora y el lugar fueron aleatorios se procuró que estos estuviesen bajo las menores variables extrañas posibles para una mayor validez del mismo.

Previo a la realización del cuestionario se puso en situación a los sujetos dándoles unas instrucciones. Éstas, de la misma forma que el propio cuestionario, se presentaron de forma impresa como se muestra en el Anexo I adjuntado posteriormente.

## Resultados

Para el análisis de datos y derivación de resultados se utilizó el programa estadístico SPSS (versión 15.0). Se llevaron a cabo los análisis pertinentes para esclarecer si nuestro cuestionario era válido o no. Por tanto, fueron necesarios los siguientes análisis: análisis de calidad de los ítems, análisis de fiabilidad, análisis de validez y análisis de desabilidad social.

Antes de comenzar los diferentes procedimientos, fue necesario la desinvertización de aquellos ítems negativos nombrados en anteriores apartados para que el análisis llevado a cabo se realizase en igualdad de condiciones para todos los elementos.

### Análisis de calidad de los ítems y fiabilidad

El primer análisis psicométrico del cuestionario fue establecer qué ítems poseían la calidad pertinente para la medición del constructo: dependencia emocional.

Gracias a él se eliminaron aquéllos cuya calidad era inferior a  $\alpha > 0,2$ , lo que permitió la mejora del test y maximizó su consistencia externa.

Los ítems rechazados fueron cuatro, dos de los cuales se correspondían con los ítems inversos (índices de calidad: ,028; ,125; ,119; y ,039 )

En un principio, en cuanto a la fiabilidad, el Alfa de Cronbach resultó ser bastante alto ( ,820). Tras la eliminación de los cuatro ítems señalados, el Alfa de Cronbach aumentó hasta ,841.

En las siguientes tablas se ilustra los diferentes índices de calidad y fiabilidad, antes y después de la eliminación de los ítems correspondientes.

Tabla 2: *Análisis de fiabilidad antes y después de la eliminación de los ítems pertinentes.*

| Alfa de Cronbrach | N de elementos | Alfa de Cronbrach | N de elementos |
|-------------------|----------------|-------------------|----------------|
| 0,841             | 22             | ,820              | 26             |

Tabla3: *Análisis de calidad de los ítems tras la eliminación de los ítems de menor calidad.*

|         | Correlación elemento-total corregida |
|---------|--------------------------------------|
| ÍTEM 1  | ,419                                 |
| ÍTEM 2  | ,561                                 |
| ÍTEM 3  | ,398                                 |
| ÍTEM 4  | ,615                                 |
| ÍTEM 5  | ,428                                 |
| ÍTEM 6  | ,463                                 |
| ÍTEM 7  | ,377                                 |
| ÍTEM 8  | ,224                                 |
| ÍTEM 9  | ,231                                 |
| ÍTEM 10 | ,575                                 |
| ÍTEM 11 | ,431                                 |
| ÍTEM 12 | ,479                                 |
| ÍTEM 13 | ,446                                 |
| ÍTEM 14 | ,556                                 |
| ÍTEM 15 | ,534                                 |
| ÍTEM 16 | ,324                                 |
| ÍTEM 17 | ,337                                 |
| ÍTEM 18 | ,260                                 |
| ÍTEM 19 | ,489                                 |
| ÍTEM 20 | ,420                                 |
| ÍTEM 21 | ,415                                 |
| ÍTEM 22 | ,210                                 |

### Análisis de validez

Tras analizar la fiabilidad y la calidad de los ítems, se llevó a cabo el análisis de validez consistente en determinar los diferentes factores que conformaban el cuestionario, determinar la saturación de los ítems y la correlación existente entre los factores seleccionados.

En primer lugar, se realizó este análisis de validez a través de Oblimin el cual determinó que para que el cuestionario explicase el 100% de la varianza serían necesarios 8 factores. Conforme a nuestra hipótesis, obligamos a Oblimin a trabajar tan sólo con 3 factores. Esto condujo a la reducción de la varianza hasta el 42,065 %. Por tanto, y en base al límite establecido de 40-50 % como varianza explicada necesaria, se creyó conveniente trabajar con los factores establecidos en la hipótesis.

Posteriormente, se atendió a la saturación de los ítems en los diferentes factores y a la correlación de los mismos. Así, se observó que los ítems se agrupaban de forma

dispar y diferente a lo establecido en la hipótesis , y que la correlación entre los factores era pequeña.

Por todo ello, se creyó conveniente realizar el mismo análisis mediante Varimax. Los resultados fueron mucho más satisfactorios y coincidentes a la hipótesis por lo que se trabajó a partir de estos. Se puntualiza que los ítems que saturaron en varios factores se dejaron en aquél cuya saturación era mayor.

Destacar, pues, que la varianza explicada fue del 42,065 % y la saturación y agrupación de los ítems fue de la siguiente forma:

Tabla 4: *Índice de saturación de los ítems*

|         | Factor 1<br>( MIEDO<br>A<br>LA SOLEDAD) | Factor 2<br>( ANSIEDAD<br>DE<br>SEPARACIÓN) | Factor 3<br>( BÚSQUEDA DE LA<br>ATENCIÓN<br>Y ACEPTACIÓN) |
|---------|---|---|---|
| ÍTEM 1  | ,677                                    |   |   |
| ÍTEM 2  | ,655                                    |   |   |
| ÍTEM 3  | ,636                                    |   |   |
| ÍTEM 4  | ,621                                    | ,303  |   |
| ÍTEM 5  | ,619                                    |   |   |
| ÍTEM 6  | ,528                                    | ,308  |   |
| ÍTEM 7  | ,422                                    |   |   |
| ÍTEM 8  | ,337                                    |   |   |
| ÍTEM 9  |   |   | ,518  |
| ÍTEM 10 |   | ,748  |   |
| ÍTEM 11 |   | ,706  |   |
| ÍTEM 12 |   | ,677  |   |
| ÍTEM 13 |   | ,675  |   |
| ÍTEM 14 | ,387                                    | ,605  |   |
| ÍTEM 15 | ,448                                    | ,518  |   |
| ÍTEM 16 |   | ,478  |   |
| ÍTEM 17 |   |   | ,713  |
| ÍTEM 18 |   |   | ,656  |
| ÍTEM 19 | ,413                                    |   | ,632  |
| ÍTEM 20 |   | ,393  | ,568  |
| ÍTEM 21 |   |   | ,480  |
| ÍTEM 22 |   |   | ,448  |

### Deseabilidad social

El último análisis que se llevó a cabo fue el de deseabilidad social con el objetivo de averiguar en qué grado los sujetos eran sinceros teniendo en cuenta que un experimentador leería sus respuestas.

Los resultados mostraron que la puntuación máxima de deseabilidad social fue de 4,33, la cual se sitúa por debajo de lo considerado como alta deseabilidad ( 4,6 ; 4,7 ; 4,8).

Así pues, atendiendo a los datos, se concluyó que la totalidad de los participantes contestaron lo más fielmente posible.

## Discusión

Una vez que se han obtenido los resultados, se puede proceder a la comparación con las hipótesis, para comprobar si se han cumplido y si se pueden verificar.

Así, tras la observación de estos, se determinó que a pesar de que el cuestionario tenía una alta fiabilidad, su validez no resultó ser la esperada. Es decir, algunos de los ítems no correspondían con el factor hipotetizado, por tanto, muchos de estos no medían lo que se pretendía. El principal error del estudio, por consiguiente, fue la elección inadecuada de los ítems ya que el tamaño de la muestra fue numeroso.

A pesar de que el test no haya podido validarse, todas estas incertidumbres y dudas pueden haber abierto un nuevo enfoque, así como nuevas preguntas que resolver. Por tanto, futuras investigaciones podrían centrarse en determinar los factores exactos que conforman la dependencia emocional así como los ítems adecuados a cada uno de estos. También, quizá, a partir de lo aquí propuesto, un buen estudio sería relacionar nuestro constructo con otras variables no utilizadas por el momento (léase el estado civil) o realizar una nueva investigación a partir del nuevo conjunto de factores e ítems originados tras llevar a cabo los análisis anteriores.

### Referencias

- Castelló, J. (2000). *El portal del mundo de la psicología*. Análisis del concepto “dependencia emocional”.
- Sirvent.C & Villa. M (2007) . *8º Congreso Virtual de Psiquiatría*, La dependencia sentimental o afectiva.
- Recuperado de <http://tess.blogcindario.com/2006/01/00010-los-adictos-al-amor-son-inmaduros-y-con-baja-autoestima.html> Día 6, 11:23h

## Anexo 1: Cuestionario

A continuación se le presenta un cuestionario con cuestiones emocionales al que le rogamos que con máxima sinceridad. No se trata de una evaluación personal o de capacidades. Los resultados son totalmente confidenciales y no existen respuestas correctas o incorrectas. La puntuación que ha de darse corresponde a la siguiente escala:

| 0     | 1          | 2       | 3           | 4        | 5       |
|-------|------------|---------|-------------|----------|---------|
| Nunca | Casi nunca | A veces | Normalmente | A menudo | Siempre |

Le pedimos que responda inmediatamente, es decir, no emplee demasiado tiempo para cada ítem pues las primeras respuestas suelen ser las que más se identifican con su estado emocional.

|     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | Tengo un miedo excesivo por la pérdida de mi pareja   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | He tenido muchas relaciones sentimentales   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Antepongo los deseos y necesidades de los demás a los míos  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | No me molesta que la gente se ría de mi   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Normalmente necesito estar acompañado   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Cuando mi pareja se ausenta unos días me siento angustiado  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Tolero ciertas conductas que siempre dije que no Toleraría  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | A menudo necesito la aprobación de los demás  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Me siento en la necesidad y en la obligación de cuidar y hacer feliz a alguien                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Cedo siempre el asiento del autobús a las personas mayores  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Tengo dificultades para expresar desacuerdos  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Tengo un temor exagerado a no ser capaz de cuidar de mi mismo                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Permito que alguien abuse de mi emocionalmente  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Me siento vacío cuando estoy solo   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Suelo ser obsesivo con mi pareja  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Salvaría la vida de un niño aunque ello costase la mía  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Hago todo lo posible para ser el centro de atención de mi pareja                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Siento angustia cuando estoy solo   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Siento temor a que mi pareja me abandone  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Me veo capacitado para independizarme   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Me resulta difícil abrirme a nuevos entornos y ambientes  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Siempre tengo respeto por la gente que me rodea   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | A veces me siento atrapado y desamparado  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Busco siempre el apoyo de mis allegados   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Jamás he tomado altos niveles de alcohol  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Suelo tomar decisiones independientemente   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Cuando termino una relación importante busco otra que me proporcione urgentemente cuidado y apoyo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | Generalmente necesito la atención de mis familiares y de mi pareja                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Me es imposible decir "no" a ciertas personas   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. | Cuando mi pareja se ausenta suelo tener pensamientos negativos: infidelidad, abandono...          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. | A menudo soy poco solidario con los demás   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### Datos personales:

Edad: .....

Sexo: V/M

Profesión: .....

***¡Gracias por su colaboración!***