

## Análisis de la dependencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento en mujeres sobrevivientes de violencia de pareja

Paola Estefanía Baquero Zapata<sup>1</sup>  
Santiago David Vásquez Hidalgo<sup>2</sup>

### Resumen

El estudio pretendió describir la relación entre los niveles de dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las mujeres participantes. La perspectiva metodológica, se trata de una investigación cuantitativa, no experimental, de tipo descriptivo y asociativo, con un enfoque transversal. La muestra consistió en 42 mujeres seleccionadas de forma no probabilística, a quienes se les aplicaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), el Cuestionario COPE-28 y una encuesta sociodemográfica. Los resultados revelan que la dependencia emocional se presenta en un 42,8% de las participantes con un nivel significativo y en un 33,3% con un nivel moderado. Las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron aquellas enfocadas en el problema, destacándose el afrontamiento activo (35,7%) y la planificación (28,57%). Los tipos de violencia más frecuentes que enfrentaron son la violencia física y psicológica. El valor *p* obtenido fue de 0,183, superior al umbral de 0,05, lo que lleva a rechazar la hipótesis planteada. En consecuencia, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja que acudieron al C.A.I. "Las Tres Manueles" en el periodo de abril a septiembre de 2019.

**Palabras clave:** Dependencia Emocional; Estrategias de Afrontamiento; Violencia; Violencia de pareja.

### Resumo

O estudo teve como objetivo descrever a relação entre os níveis de dependência emocional e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelas mulheres participantes. Do ponto de vista metodológico, trata-se de uma pesquisa quantitativa, não experimental, de natureza descritiva e associativa, com delineamento transversal. A amostra foi composta por 42 mulheres selecionadas por conveniência, às quais foram aplicados o Questionário de Dependência Emocional (QDE), o Inventário COPE-28 e um questionário sociodemográfico. Os resultados revelaram que 42,8% das participantes apresentaram um nível significativo de dependência emocional e 33,3% um nível moderado. As estratégias de enfrentamento mais utilizadas foram aquelas focadas no problema, com destaque para o enfrentamento ativo (35,7%) e o planejamento (28,57%). Os tipos de violência mais frequentes enfrentados pelas participantes foram a violência física e psicológica. O valor de *p* obtido foi de 0,183, superior ao limite de 0,05, o que levou à rejeição da hipótese formulada. Consequentemente, não foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre a dependência emocional e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelas mulheres vítimas de violência conjugal atendidas no C.A.I. "Las Tres Manueles" no período de abril a setembro de 2019.

**Palavras-chave:** Dependência Emocional; Estratégias de Enfrentamento; Violência; Violência Conjugal.

<sup>1</sup> Magister en Psicología Forense. Profesora titular Universidad Politécnica Salesiana. E-mail: pbaquero@ups.edu.ec

<sup>2</sup> Magister en Neurociencias. Profesor adjunto Universidad Politécnica Salesiana. E-mail: svasquezh@ups.edu.ec



La violencia de pareja es una problemática mundial que afecta la salud física y mental de las víctimas. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), aproximadamente el 30% de las mujeres han experimentado violencia por parte de su pareja en algún momento de sus vidas. En muchos casos, la permanencia en estas relaciones abusivas está mediada por la dependencia emocional, un factor que limita la capacidad de tomar decisiones autónomas y buscar ayuda. Paralelamente, las estrategias de afrontamiento juegan un papel crucial en la forma en que las mujeres gestionan la situación. Esta revisión bibliográfica tiene como objetivo analizar la interrelación entre estos factores y su impacto en la dinámica de la violencia de pareja.

### Marco Teórico

La dependencia emocional se caracteriza por una necesidad afectiva intensa y constante hacia otra persona, especialmente dentro de relaciones de pareja, lo que lleva a quienes la padecen a centrar gran parte de su vida en torno al amor y la relación afectiva (Castelló, 2005).

Pérez (2015) la define como un estado psicológico que se presenta en las relaciones de pareja, en el cual la persona experimenta la sensación de que no puede vivir sin su compañero o compañera. Por otro lado, Bacigalupi (2017) describe la dependencia emocional como una condición psicológica en la que la persona desarrolla una necesidad extrema y generalizada de afecto, acompañada de un temor persistente a la pérdida, la soledad y el abandono.

Según Castelló (2005), la dependencia emocional se manifiesta como un patrón persistente de insatisfacción afectiva, que lleva a la persona a buscar compensación a través de relaciones interpersonales cercanas, especialmente en el ámbito de pareja. Quienes presentan dependencia emocional suelen exhibir un patrón estable en su manera de pensar, sentir y actuar, caracterizado por

conductas de sumisión y subordinación en la relación. Estas personas temen el fin de la relación, priorizan a su pareja sobre cualquier otro aspecto de su vida y tienden a aislarse de su entorno. Este fenómeno es más frecuente en mujeres que en hombres, aunque se expresa de manera diferente en cada género: las mujeres manifiestan temor a la separación, mientras que los hombres suelen ser más controladores, posesivos y celosos (Castelló, 2005). El autor aclara que, si bien es natural que en una relación de pareja exista un deseo de compartir tiempo y afecto, cuando estos sentimientos se experimentan de manera extrema, se convierten en signos de dependencia emocional. Además, las personas con esta condición no se vinculan con cualquier individuo, sino que buscan parejas con características particulares, como seguridad en sí mismos, dominio y alta autoestima, lo que contribuye a su idealización incondicional de la pareja.

Anicama (2014) plantea que la dependencia emocional es un tipo de respuesta aprendida ante situaciones de estrés, expresada a través de diversas formas de interacción con el entorno, como respuestas autonómicas, emocionales, motoras, sociales y cognitivas. Desde la perspectiva cognitivo-conductual, se considera que la dependencia emocional se desarrolla a través del aprendizaje. Inicialmente, surge como una respuesta instintiva que, al ser reforzada, se convierte en un hábito. Con el tiempo, estos hábitos se consolidan y forman parte del patrón de comportamiento de la persona, estableciendo una dimensión de autonomía o dependencia emocional. Según Anicama (2014), una persona emocionalmente autónoma se caracteriza por su independencia, autosuficiencia, capacidad de tomar decisiones y confianza en sí misma. En contraste, quienes presentan dependencia emocional suelen manifestar nueve componentes clave: ansiedad por la separación, miedo a la soledad, apego a la seguridad, conductas extremas, abandono de planes personales, búsqueda constante de





aprobación, baja autoestima, idealización de la pareja y percepción limitada de su propia eficacia.

### **Origen de la dependencia emocional**

Aunque no se han identificado factores causales específicos para la dependencia emocional, existen diversas variables que pueden aumentar la probabilidad de que una persona la desarrolle. Según Castelló (2005), estos factores incluyen:

#### **Déficit afectivo en la infancia**

Las experiencias vividas en la infancia desempeñan un papel fundamental en la configuración psicológica y biológica del individuo. A lo largo del tiempo, las vivencias posteriores se interpretan a partir de estos primeros aprendizajes. Si un niño enfrenta situaciones adversas, frustrantes o insatisfactorias, especialmente de parte de figuras significativas, es probable que desarrolle patrones de comportamiento poco saludables. Estos esquemas cognitivos y emocionales pueden manifestarse en una baja autoestima, idealización de otras personas, búsqueda de validación externa, sumisión y una percepción del amor basada en la dependencia en lugar de un vínculo recíproco (Castelló, 2005).

#### **Construcción de esquemas mentales poco funcionales**

Los esquemas mentales son estructuras de conocimiento que se forman a partir de la experiencia y determinan la manera en que una persona actúa e interpreta el mundo. Cuando estos esquemas son disfuncionales, pueden influir en la forma en que alguien establece relaciones interpersonales y de pareja, llevándolo a conductas de dependencia emocional.

#### **Autoestima disminuida**

Las personas con una autoestima baja tienen mayor predisposición a involucrarse en relaciones caracterizadas por la sumisión y la

dominación. Estas personas suelen depender de la aprobación de su pareja para tomar decisiones y buscan constantemente su aceptación, llegando a subordinar su bienestar al de la otra persona (Sánchez, 2015).

#### **Miedo a la soledad**

Quienes experimentan dependencia emocional necesitan una figura central en su vida, a la que idealizan y perciben como su salvación. La relación de pareja se convierte en el único medio a través del cual encuentran sentido a su existencia, considerándola como la única forma de superar el dolor emocional (Castelló, 2000).

#### **Dependencia emocional en la pareja**

Deza (2012) señala que la permanencia de algunas mujeres en relaciones violentas está relacionada con una concepción del amor basada en la dependencia. Esto las lleva a ajustarse completamente a su pareja, sacrificando sus propios proyectos, justificando sus acciones y temiendo el abandono. En este contexto, la idealización de la pareja y la creencia de que cualquier sacrificio es válido en nombre del amor pueden llevar a un deterioro personal significativo.

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

De acuerdo con Castelló (2005), las personas con dependencia emocional presentan ciertos patrones en sus relaciones de pareja:

- Priorizar la pareja sobre cualquier otro aspecto de su vida: Anteponen su relación por encima de su bienestar personal, su familia o su trabajo, abandonando progresivamente actividades previas para dedicar más tiempo a su pareja.
- Necesidad excesiva de contacto: Buscan estar en comunicación constante con su pareja, lo que puede resultar agobiante para el otro. Si la distancia es inevitable, recurren a





llamadas o mensajes para mantenerse conectados.

- **Deseo de exclusividad:** Aunque todas las relaciones tienen cierto grado de exclusividad, en el caso de la dependencia emocional, esta necesidad se intensifica al punto de intentar aislar a la pareja de otras relaciones familiares o sociales.

- **Idealización extrema:** La pareja es vista como alguien superior e inalcanzable, y la persona dependiente no concibe la posibilidad de estar con alguien que no admire profundamente.

- **Sumisión y subordinación:** El dependiente emocional busca complacer a su pareja en todo momento, anteponiendo sus necesidades y deseos a los propios.

- **Miedo extremo al abandono:** La idea de una ruptura genera un temor profundo, lo que lleva a la persona a soportar cualquier circunstancia con tal de evitar la separación.

- **Síntomas psicológicos tras la ruptura:** Luego de una separación, pueden experimentar síntomas similares al síndrome de abstinencia, caracterizados por ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas.

- **Elección de parejas con perfiles dominantes o frágiles:** Generalmente, se vinculan con personas egocéntricas, emocionalmente distantes o con problemas personales que refuerzan la dinámica de dependencia.

- **Historial de relaciones continuas:** Desde la adolescencia, las personas con dependencia emocional suelen mantener una cadena ininterrumpida de relaciones, evitando la soltería y reemplazando rápidamente a una pareja con otra.

Dutton y Golant (1997) proponen dos modelos que explican cómo la dependencia emocional influye en la permanencia en

relaciones de pareja marcadas por la violencia. El modelo de la unión traumática describe el proceso psicológico por el cual las mujeres víctimas de maltrato establecen fuertes lazos emocionales con sus agresores. Este fenómeno ocurre debido a un desequilibrio de poder dentro de la relación, donde la víctima asume como propios los juicios negativos que el agresor tiene sobre ella. Como resultado, la mujer desarrolla creencias que la llevan a sentirse incapaz de cuidarse por sí misma, lo que refuerza una relación de dependencia mutua en la que ninguno de los dos logra poner fin al vínculo. Por otro lado, el modelo de la intermitencia sostiene que el apego emocional en estas relaciones se fortalece debido a la alternancia entre episodios de violencia y momentos de afecto o reconciliación. Tras los actos agresivos, el agresor suele ofrecer disculpas o hacer gestos de reparación, lo que actúa como un refuerzo positivo y refuerza la permanencia en la relación. A medida que este ciclo se repite, la víctima se involucra aún más, dificultando su salida de la relación (Dutton y Golant, 1997).

### **Consecuencias de la dependencia emocional**

Regader (2018) señala que la dependencia emocional puede generar diversas alteraciones en la vida de la persona afectada, entre ellas:

- **Inestabilidad en las relaciones:** Las personas con dependencia emocional tienden a vivir ciclos repetitivos de rupturas y reconciliaciones, lo que impide que sus relaciones evolucionen de manera saludable. Para ellas, estar en una relación genera angustia por el miedo a perderla, mientras que la soledad también resulta dolorosa.

- **Baja autoestima:** Quienes presentan esta dependencia suelen adoptar una actitud sumisa, esforzándose por complacer a su pareja a costa de sus propias necesidades. Con





el tiempo, esto los hace sentirse poco valiosos e importantes dentro de la relación.

- **Ansiedad constante:** El temor al abandono se mantiene presente, lo que genera un estado de alerta y amenaza continua.

- **Depresión:** Las personas con dependencia emocional pueden experimentar síntomas depresivos, especialmente tras el fin de una relación o cuando se enfrentan a una relación inestable. Estos síntomas incluyen tristeza prolongada, pérdida de interés en actividades cotidianas, aislamiento y dificultades en su vida social, laboral y familiar.

- **Deterioro de la vida personal:** Al priorizar la relación de pareja, las personas dependientes tienden a descuidar sus actividades individuales, relaciones familiares y sociales. En caso de una ruptura, pueden experimentar un estado de parálisis emocional que les impide retomar sus rutinas (Regader, 2018).

### **Estrategias de afrontamiento**

Serrano (2014) define las estrategias de afrontamiento como los comportamientos conscientes que una persona emplea para hacer frente a un problema y buscar soluciones.

Por su parte, Lazarus y Folkman (1986) explican que el afrontamiento se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente para manejar situaciones externas o internas que se perciben como desbordantes o difíciles de afrontar. En el contexto de la violencia de pareja, las estrategias de afrontamiento representan los mecanismos que las víctimas utilizan para lidiar con situaciones de estrés y sufrimiento, convirtiéndose en herramientas clave para sobreponerse a la violencia y restaurar el equilibrio en sus vidas.

### **Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman**

El Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1986) plantea que el estrés surge de la interacción entre la persona y su entorno. Según este enfoque, el individuo evalúa tanto las demandas del medio como sus propios recursos para enfrentarlas. Si percibe que sus recursos son insuficientes, experimentará estrés.

Los elementos principales del modelo incluyen:

- **Estímulos:** Son los acontecimientos externos o situaciones diarias que pueden generar estrés.

- **Respuestas:** Se refieren a las reacciones emocionales, cognitivas y conductuales ante un evento estresante, pudiendo ser adaptativas o desadaptativas.

- **Mediadores:** Son los procesos mediante los cuales la persona evalúa una situación como estresante y considera si cuenta con los recursos suficientes para afrontarla.

- **Moduladores:** Factores que pueden intensificar o disminuir el nivel de estrés, aunque no sean su causa directa.

El proceso se divide en dos fases:

1. **Evaluación de la demanda del entorno:** Si la demanda es irrelevante, no genera estrés ni una respuesta emocional significativa.

Si la demanda es relevante, implica un desafío o compromiso que puede alterar el equilibrio del individuo, desencadenando estrés.

2. **Preparación de la respuesta:** Cuando la persona percibe una demanda como estresante, inicia un proceso de evaluación y búsqueda de estrategias para afrontarla (Lazarus, 1999).

### **Clasificación de las estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento pueden clasificarse en adaptativas y desadaptativas. Las adaptativas permiten





manejar el estrés de manera efectiva, evitando alteraciones significativas en la vida cotidiana y reduciendo el riesgo de desarrollar psicopatologías. Por otro lado, las estrategias desadaptativas implican una gestión inadecuada del estrés, caracterizada por la evitación o negación del impacto de la situación estresante, sin tomar acciones para resolverla. En términos generales, las estrategias de afrontamiento se dividen en tres categorías principales:

### **Estrategias de afrontamiento centradas en el problema**

Este tipo de estrategias buscan modificar la situación problemática para eliminar o reducir su impacto negativo. A través de ellas, la persona desarrolla una mayor capacidad de adaptación, mejora su autopercepción y experimenta sentimientos de logro y eficacia. (Recalde, 2015).

### **Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción**

Estas estrategias no tienen como objetivo cambiar la situación estresante, ni a corto ni a largo plazo, ya que se parte de la creencia de que la resolución del problema es imposible. Como consecuencia, la persona puede adoptar mecanismos disfuncionales como la evasión, la negación o la manipulación de la situación en lugar de afrontarla (Cánchig, 2012). Sin embargo, también pueden ser útiles en ciertos casos, cuando la persona, tras un análisis racional, asume que el problema no tiene solución y aprende a convivir con él. En situaciones de conflicto de pareja, por ejemplo, la persona evalúa el nivel de amenaza que representa el problema en distintas áreas de su vida (personal, social, laboral, etc.) y decide hasta qué punto es posible sobrellevarlo con los recursos que tiene disponibles.

### **Estrategias de afrontamiento evitativas**

Según Colloredo (2007), estas estrategias están enfocadas en la evasión y la distracción, lo que implica alejarse del problema o centrar la atención en otras actividades para evitar enfrentarlo. Aunque este mecanismo es una respuesta natural en los seres humanos, su uso excesivo puede ser perjudicial. No obstante, puede resultar útil en situaciones donde la amenaza externa sobrepasa las capacidades personales y contextuales de afrontamiento.

### **Estrategias de afrontamiento y violencia de pareja**

La violencia en las relaciones de pareja sigue un patrón cíclico, en el cual las víctimas con alta vulnerabilidad psicológica y dependencia emocional suelen adoptar estrategias de afrontamiento desadaptativas. En muchos casos, aquellas personas que continúan en una relación con su agresor tienden a utilizar estrategias basadas en la emoción o en la evitación. La elección de estas estrategias varía de acuerdo con las características individuales de la víctima y la etapa del ciclo de violencia en la que se encuentre (Amor y Echeburúa, 2010).

### **Violencia**

La violencia se define como el uso deliberado de la fuerza o poder físico, ya sea de forma directa o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo, con el propósito de causar o con altas probabilidades de causar daño, lesiones, muerte, efectos psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (OMS, 2002).

### **Violencia de pareja**

La violencia de pareja es una de las formas más prevalentes de violencia contra la mujer, abarcando maltrato físico, sexual y emocional, así como comportamientos controladores por parte de un compañero íntimo (OMS, 2013). Según Fernández (2003), se entiende como las agresiones que ocurren en





el ámbito privado, en las cuales el agresor, generalmente un hombre, mantiene una relación de pareja con la víctima.

### **Perspectiva de género**

Esta teoría se basa en la idea de que la violencia tiene su origen en una cultura patriarcal que concibe a la mujer como un objeto de control y dominio de un sistema social masculino. Cantera (2005) afirma que el "motor del maltrato no es el sexo, el amor ni la pasión, sino el poder". Desde la perspectiva de género, la violencia masculina hacia las mujeres se considera un abuso de poder en una estructura social que favorece a los hombres y subyuga a las mujeres, asignando roles en los que la mujer debe someterse y tolerar lo que el hombre le imponga para que éste ejerza su "dominio".

### **Teoría ecológica**

El modelo ecológico propone una visión integral de la violencia de género en la pareja, considerando la interacción de cuatro factores: el nivel individual, el microsistema, el exosistema y el macrosistema. A nivel individual, se refiere a la historia personal del sujeto, incluyendo aspectos cognitivos, biológicos, conductuales y emocionales (Alencar, 2015). En este contexto, factores como la rigidez de los roles de género y el uso de violencia para resolver problemas se consideran riesgos. El microsistema se refiere al contexto inmediato, generalmente familiar, donde ocurren los conflictos conyugales derivados de actitudes machistas. El exosistema involucra estructuras como la iglesia, la escuela, el trabajo y la comunidad, que pueden perpetuar la violencia debido a pautas machistas o la falta de aplicación de la ley. Finalmente, el macrosistema abarca los valores culturales y la ideología dominante en la sociedad, que a menudo normalizan la violencia y fomentan una cultura machista que perpetúa la desigualdad de género, lo que

impide la equidad de oportunidades entre hombres y mujeres (Alencar, 2015).

### **Factores de Riesgo en la Violencia de Pareja**

Existen diversos factores que pueden predisponer a una persona a ser víctima de violencia en su relación de pareja, los cuales se dividen en tres categorías (OMS, 2013).

#### **Factores Individuales**

La OMS (2013) señala varios factores asociados con un mayor riesgo de ser víctima de violencia de pareja, tales como:

- Bajo nivel educativo
- Exposición a violencia en el hogar durante la infancia
- Haber sufrido abuso sexual en la niñez
- Aceptación de la violencia
- Experiencia previa con otros tipos de maltrato

Dentro de la relación de pareja en sí, existen situaciones que aumentan la probabilidad de que una persona sea víctima de violencia (OMS, 2013). Estos incluyen:

- Conflictos o insatisfacción en la relación
- Dominio masculino dentro de la familia
- Problemas económicos
- Hombre con múltiples parejas sexuales
- Desigualdad educativa, como cuando la mujer tiene un nivel educativo más alto que su pareja

#### **Factores Sociales**

- Normas sociales de género desiguales, especialmente aquellas que asocian la virilidad con agresión y dominio (OMS, 2013)
- Pobreza
- Bajo nivel socioeconómico





- Normalización de la violencia
- Factores culturales, como la cultura machista
- Roles de género preestablecidos

## **Tipos de Violencia**

### **Violencia Física**

Según Martínez (2016), la violencia física implica cualquier acto de agresión intencional que cause dolor o daño físico, o que implique el riesgo de hacerlo, como golpes, patadas o bofetadas.

### **Violencia Psicológica**

Se refiere a agresiones reiteradas que no afectan directamente el cuerpo, pero sí causan daño emocional mediante insultos, amenazas, hostigamiento o humillaciones. Larrain (1994) señala que la violencia psicológica suele ser ejercida por los cónyuges, quienes utilizan disputas racionales para obtener control y degradar a su pareja.

### **Violencia Sexual**

Ocurre cuando una persona obliga a otra a realizar actividades sexuales no deseadas, sin su consentimiento, violando su derecho a decidir sobre su vida sexual y reproductiva mediante amenazas, coerción o fuerza, incluyendo la violación dentro del matrimonio o en otras relaciones (OMS, 2013).

### **Violencia Económica**

Este tipo de violencia busca controlar los recursos económicos dentro del hogar, el modo en que se gestionan, así como los bienes materiales de la pareja, afectando así la supervivencia económica del otro (Alencar, 2015).

## **Ciclo de la Violencia**

Según Cueva y Martínez (2013), la violencia en una relación no comienza de manera abrupta, sino que es un proceso gradual

y sistemático que causa daños progresivos a la mujer. Inicialmente, el agresor puede mostrar actitudes relacionadas con el control y el poder, que son interpretadas como signos de amor. Con el tiempo, las agresiones aumentan, pero son seguidas por muestras de afecto, lo que genera confusión en la víctima, que se vuelve más dependiente de su agresor. Esta dinámica puede generar un deterioro psicológico, llevando a la mujer a la sumisión y a la incapacidad de reaccionar.

### **Fase de Acumulación de Tensión**

Es la primera fase del ciclo de violencia y se caracteriza por agresiones psicológicas, cambios bruscos de humor y conflictos menores. Cualquier problema cotidiano puede desencadenar disputas y agresiones del agresor. Aunque la víctima puede prever algunos episodios, no toma medidas para evitar los enfrentamientos (Chimarro, 2015). El agresor se vuelve más irritable y tenso, y la víctima adopta una actitud sumisa, buscando resolver la situación sin éxito. Esta fase puede durar meses o incluso años.

### **Fase de Explosión-Agresión**

Esta fase es la más breve del ciclo de violencia, usualmente dura entre 2 y 24 horas. Se caracteriza por la explosión del agresor, quien pierde el control, golpea e insulta a la víctima. La mujer, con la esperanza de salvar la relación, no responde a las agresiones y entra en un estado de indefensión aprendida, lo que la deja sin poder actuar ni cortar el ciclo de violencia. Es común que, durante esta fase, la víctima desee dejar la relación, pero el agresor se asegura de recuperarla (López, 2004).

### **Fase de Luna de Miel**

Tras la explosión de violencia, el agresor se muestra arrepentido, pide perdón y promete cambiar. La víctima, con la esperanza de que la situación mejore, justifica la violencia y sigue en la relación. El agresor se vuelve encantador y comprensivo, pero





eventualmente las conductas violentas regresan. Con el tiempo, la víctima se vuelve más dependiente de su pareja, aceptando el daño que le causa y sintiendo que no puede controlar la relación. Este ciclo continúa, con las agresiones apareciendo de manera arbitraria e indiscriminada (Chimarro, 2015).

La OMS (2013) afirma que las mujeres que sufren violencia presentan características psicosociales y actitudes vinculadas a su situación, tales como:

**Características Psicosociales:** Interiorización del machismo, aislamiento y falta de comunicación, dependencia y sometimiento, bloqueo emocional y desorientación, sentimiento de culpabilidad, falta de motivación e incertidumbre, irritabilidad

**Actitudes:** Proteger al agresor, no denunciar los abusos, justificar al agresor por otras cualidades, ver la agresión como algo momentáneo y controlable

### **Variables Paralizantes**

Las siguientes razones suelen impedir que las mujeres denuncien la violencia que padecen (OMS, 2013):

**Causas Económicas:** Falta de empleo, dependencia económica, inseguridad financiera, entre otras.

**Causas Sociales:** La falta de medidas de protección adecuadas que garanticen la seguridad de la víctima que denuncia.

**Causas Psicológicas:** Sentimiento de culpabilidad, minimización de la situación, miedo al agresor y sus amenazas, dependencia emocional, miedo a la soledad o al futuro, entre otras.

### **Metodología**

El estudio fue de tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal. Se utilizó una muestra no probabilística de 42 mujeres que acudieron al Centro de Apoyo Integral "Las Tres Manueles". Los

instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), el Cuestionario COPE-28 y una encuesta sociodemográfica. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y pruebas de correlación para determinar la relación entre las variables.

### **Población y muestra**

La población estuvo conformada por mujeres víctimas de violencia de pareja, con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, quienes recibieron atención psicológica en el Centro de Apoyo Integral "Las Tres Manueles" en Quito, Ecuador. Se seleccionó una muestra de 42 participantes a través de criterios de inclusión como el haber experimentado violencia en la pareja y aceptar participar voluntariamente en la investigación.

### **Resultados**

Los resultados indicaron que el 42.8% de las mujeres presentaban un nivel significativo de dependencia emocional, mientras que el 33.3% tenía un nivel moderado. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el 69.5% utilizaba estrategias centradas en el problema, siendo las más frecuentes el afrontamiento activo (35.7%) y la planificación (28.57%). Por otro lado, la violencia psicológica y física fueron los tipos de agresión más reportados. La prueba de correlación mostró un nivel de significancia (p) de 0.183, indicando que no existía una asociación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento.

### **Discusión**

Los hallazgos sugieren que la dependencia emocional es un factor común en mujeres víctimas de violencia de pareja, pero no necesariamente se correlaciona con las estrategias de afrontamiento utilizadas. Estudios previos han señalado que la intervención psicológica puede modificar estos





patrones, promoviendo una mayor autonomía emocional y estrategias de afrontamiento más adaptativas. La ausencia de una relación significativa en este estudio puede deberse a variables mediadoras como el apoyo social, la educación o la percepción de autoeficacia.

### Conclusión

Los resultados de la investigación indican que la mayoría de las mujeres estudiadas presentan un nivel significativo de dependencia emocional, especialmente en el componente de expresión afectiva de la pareja, lo que refleja su necesidad de recibir constantes muestras de afecto para sentir seguridad en la relación. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas son aquellas centradas en el problema, destacándose el afrontamiento activo, la planificación y la religión, orientadas a cambiar o modificar la situación de violencia de pareja. La violencia física y psicológica son los tipos más frecuentes atendidos en la terapia psicológica, mayormente por orden judicial tras denuncias de violencia. Sin embargo, no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento, por lo que se rechaza la hipótesis planteada. Además, se observó que muchas víctimas de violencia no reconocen de inmediato la situación, normalizando los comportamientos violentos hasta que las consecuencias son graves. Un porcentaje considerable de las participantes había dejado a su agresor, pero otras aún idealizan el cambio de su pareja. Los casos más prevalentes corresponden a mujeres de entre 29 y 39 años, casadas, con un nivel socioeconómico medio y educación secundaria, lo que destaca la relación entre la permanencia en la pareja y la vulnerabilidad a la violencia.

### Bibliografía

- Amor, P. y Echeburúa, E. (2010). Claves Psicosociales para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato. *Clínica Contemporánea*, 1(2), 97-104.
- Anicama. J. (2014). La evaluación de la dependencia emocional. *Acta Psicológica Peruana*. 1(1), 83 – 106.
- Castelló, J. (2000). Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. España: Alianza Editorial.
- Chimarro, J. (2015). Ansiedad y depresión como efectos emocionales en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que acuden al Centro de Apoyo Integral “Tres Manuelas” de la ciudad de Quito. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7128/1/T UCE-0007-276c.pdf>
- De la Villa, M., y Sirvent Ruiz, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43 (2), 230-240.
- Deza, S. (2012). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia? *Avances en Psicología*, 20(1), 45-55.
- López, L. (2004). La violencia contra las mujeres: conceptos y causas. *Revista Castellano Manchega de Ciencias Sociales*, 18. 147-159.
- Martínez, A. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. *Polít. Cult*, 46(1), 7-31.
- Regader, B. (2018). Dependencia emocional: la adicción patológica a tu pareja sentimental. Recuperado de





<https://psicologiamente.com/pareja/dependencia-emocional>

- Roco, G., Baldi, G. y Álvarez, G. (2013). Afrontamiento y Alexitimia en una muestra de mujeres víctimas de violencia familiar en San Luis, Argentina. *Alternativas en Psicología*, 29(3), 32-43.
- Rosero, G. (2015). Identificación de Estrategias de Afrontamiento y su relación con niveles de ansiedad que se manifiestan en mujeres violentadas comprendidas en las edades de 24 a 45 años del Centro de Equidad y Justicia Los Chillos. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7478/1/T-UCE-0007-294c.pdf>
- Vandergriff, D. E. (2019). La mente y el espíritu son armas decisivas. *Revista Científica General José María Córdova*, 17(28), 847-868. <http://dx.doi.org/10.21830/19006586.518>
- Vinaccia-Alpli, S., Florez-Jaramillo, E., & Espitia-Medina, A. (2021). Calidad de vida, estrés percibido y bienestar subjetivo en hombres hipertensos privados y no privados de la libertad. *Gaceta médica de Caracas*, 129(3), 547-562. <https://doi.org/10.47307/GMC.2021.129.3.3>

