



UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE PUEBLA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**RELACIÓN ENTRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA DEPENDENCIA
EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS**

PRESENTA

LIZETH ADRIANA CRUZ SÁNCHEZ

DIRECTOR DE TESIS

CECILIA ELIZABETH SOTELO GONZÁLEZ

Puebla, Pue.

Diciembre, 2022.



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE PUEBLA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**RELACIÓN ENTRE LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA DEPENDENCIA
EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS**

PRESENTA

LIZETH ADRIANA CRUZ SÁNCHEZ

DIRECTOR DE TESIS

CECILIA ELIZABETH SOTELO GONZÁLEZ

Puebla, Pue.

Diciembre, 2022.



Puebla., Pue. 4 de noviembre de 2022
Asunto: LIBERACIÓN DE TESIS

DRA. ANA MARÍA ALEJANDRA HERRERA ESPINOSA
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE ARTES Y HUMANIDADES

La que suscribe Mtra. Cecilia Elizabeth Sotelo González, hace constar que la estudiante de la licenciatura en psicología. Plan 06

C. Lizeth Adriana Cruz Sánchez, ID 3386137 y Matrícula 1001258.

Ha finalizado la tesis titulada: Relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios.

Se encuentra listo para su defensa en examen profesional. Cumpliendo con las indicaciones de las sesiones de tesis, completando los apartados que señala la metodología propuesta desde su plan de estudios.

Sin más por el momento se libera el documento, para su defensa y obtención del grado respectivo en la fecha establecida por las instancias de la Universidad.

Sin más por el momento, reitero mis atenciones.

“LA CULTURA AL SERVICIO DEL PUEBLO”

Mtra. Cecilia Elizabeth Sotelo González

Directora de la Tesis

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, porque sin su bendición yo no hubiera podido atravesar todos los retos que se me presentaron durante mi formación profesional. A mi madre, que, sin su apoyo y enseñanzas no hubiera culminado este trabajo. A mi padre, que, sin su esfuerzo y dedicación a su trabajo, no hubiera podido estudiar en esta universidad. De igual forma quiero agradecer a mis hermanos por todas sus palabras de aliento que me han ayudado a seguir adelante en mi formación. Así mismo, agradezco a mis asesoras de tesis la Dra. Karina Cerezo Huerta y a la Mtra. Cecilia Elizabeth Sotelo González por su paciencia, apoyo y tiempo invertido a mi investigación. Finalmente, le doy gracias a mis abuelitos y a mi tío, aunque ya no se encuentran físicamente conmigo nunca dejaron de creer en mí.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios. La muestra estuvo conformada por 47 universitarios, predominando el sexo femenino (76.60%) sobre el masculino (23.40%). De igual forma la edad predominante fue de 22.15 años (DE: 1.76). Los instrumentos utilizados fueron: dificultades en la regulación emocional en español y el cuestionario de dependencia emocional. El tipo de investigación fue no experimental transversal y el diseño correlacional, el análisis estadístico fue a través de la prueba no paramétrica Tau-b de Kendall. Los resultados muestran que el 44.68% de la muestra actualmente tienen pareja, siendo 7.87 meses (DE: .50) meses, el tiempo de duración de la relación de pareja. Se observó que el 91.49% de los participantes han tenido previamente pareja, y que la media de duración de sus relaciones ha sido de 9.93 meses (DE: 4.75) y las puntuaciones en regulación emocional fueron altas, lo que indica que el 46% de los participantes prestan atención a sus sentimientos y saben reconocerlos. En contraste, las puntuaciones de los participantes en dependencia emocional fueron bajas, pues el 78% de los participantes saben divertirse solos sin necesidad de su pareja. Lo mencionado, permite aceptar la hipótesis nula del estudio, es decir que no existe una relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en los participantes. Se recomienda que en futuros estudios se amplíen las muestras y delimiten con mayor profundidad las características del tipo y duración de la relación de pareja en los participantes, así como se realicen estudios de tipo mixto para identificar con mayor profundidad la vivencia de los participantes en sus relaciones de pareja con respecto a la relación que tienen en su regulación y dependencia emocional.

Palabras clave: Regulación emocional, Dependencia emocional, Universitarios

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the relationship between emotional regulation and emotional dependence in university students. The sample consisted of 47 university students, predominantly female (76.60%) over male (23.40%). The predominant age was 22.15 years (SD: 1.76). The instruments used were the emotional regulation difficulties instrument in Spanish and the emotional dependence questionnaire. The type of research used was non-experimental cross-sectional and the design was correlational, the statistical analysis was through Kendall's nonparametric Tau-b test. The results show that 44.68% of the sample currently have a partner, being 7.87 months (SD: .50) months, the duration of the relationship. Likewise, it was observed that 91.49% of the participants have previously had a partner, and that the mean duration of their relationships was 9.93 months (SD: 4.75). On the other hand, it was observed that the emotional regulation scores were high, indicating that 46% of the participants pay attention to their feelings and know how to recognize them. In contrast, the participants' scores in emotional dependence were low, which means that they do not present emotional dependence, since 78% of the participants know how to have fun alone without the need of their partner. The aforementioned allows us to accept the null hypothesis of the study, that is, that there is no relationship between emotional regulation and emotional dependence in the participants. It is recommended that future studies expand the samples and delimit in greater depth the characteristics of the type and duration of the couple relationship in the participants, as well as carry out mixed studies to identify in greater depth the experience of the participants in their couple relationships with respect to the relationship they have in their emotional regulation and dependence.

Key words: Emotional regulation, Emotional dependence, University students.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	IV
RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	IX
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES	12
CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	23
<i>2.1 Justificación</i>	24
<i>2.2 Pregunta de investigación</i>	25
<i>2.3 Objetivos</i>	25
<i>2.3.1. General:</i>	25
<i>2.3.2. Específicos:</i>	25
CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO	26
<i>3.1 Dependencia emocional</i>	26
<i>3.1.1 Concepto</i>	26
<i>3.1.2 Factores que predisponen</i>	27
<i>3.1.3 Características del dependiente emocional</i>	28
<i>3.1.4 Características de la pareja</i>	32
<i>3.1.5 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales</i>	34
<i>3.2 Regulación emocional</i>	35

3.2.1 Emoción: concepto	35
3.2.2 Clasificación de las emociones	36
3.2.1.2 Definición de regulación emocional.....	37
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	41
4.1 Población y muestra	41
4.2 Contexto del estudio	41
4.3 Paradigmas de la investigación	42
4.4 Alcance de la Investigación	43
4.5 Diseño de Investigación	44
4.6 Hipótesis y variables.....	44
4.7 Instrumentos:	45
4.8 Logística	46
4.9 Aspectos éticos	48
CAPÍTULO V: RESULTADOS.....	49
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES, DISCUSIÓN, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES	57
ANEXOS	67

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tablas

Tabla 1: Definición conceptual y operacional de las variables del estudio.....	44
Tabla 2: Plan de actividades del estudio.....	47
Tabla 3. Respuestas más frecuentes de la escala DERS.....	50
Tabla 4. Respuestas más frecuentes de la escala CDE.....	52
Tabla 5. Correlaciones entre dependencia emocional y regulación emocional....	53

Figuras

Gráfico 1: Rueda de las emociones de Plutchik.....	36
Gráfico 2. Personas que actualmente tienen pareja.....	49
Gráfico 3. Personas que han tenido pareja anteriormente.....	49

INTRODUCCIÓN

Esta investigación hace referencia al estudio de las variables regulación emocional y dependencia emocional, las cuales no han sido estudiadas a profundidad y de forma correlacional, es por eso que el objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación entre regulación emocional y dependencia emocional en universitarios. A continuación, se describen los capítulos en los que estuvo dividido esta investigación:

En el primer capítulo se describen los estudios más relevantes y actualizados que han explorado de manera separada las variables de esta investigación. Existen investigaciones sobre regulación emocional que se enfocan principalmente en la relación con emociones específicas. Por otro lado, las investigaciones que se encontraron acerca de la dependencia emocional muchas de estas están relacionadas con temas de violencia en la pareja. De igual forma se encontró que existen una imprecisión en la relación de dichas variables.

En el segundo capítulo, se encuentran los apartados referentes al planteamiento del problema, incluyéndose la justificación, la pregunta de investigación, objetivos del estudio (general y específicos) que permitieron darle guía en cuanto a la relevancia social, conveniencia, valor teórico, utilidad metodológica e implicación práctica del estudio.

En el tercer capítulo se desarrolla el marco conceptual de las variables de esta investigación, destacando a los autores más importantes, incluyendo el concepto de dependencia emocional, los factores que predisponen a ésta, las características del dependiente emocional, las características de la pareja y las fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales. En cuanto a la regulación emocional, se refiere el concepto de la emoción y su clasificación, la definición de la variable y la definición de desregulación emocional.

Posteriormente en el cuarto capítulo, se mencionan los aspectos relacionados con el método que se utilizó para el estudio. En cuanto al apartado de participantes, se refieren los criterios de selección, el tipo de muestreo y el contexto del cual provenían. Así mismo se destacan los paradigmas (epistemológico, disciplinar y metodológico), el alcance de la investigación, el tipo de diseño que se empleó; y la hipótesis del estudio. Por otra parte, en el apartado de instrumentos se mencionan las características psicométricas y la estructura de los instrumentos para medir las variables del estudio. Finalmente se detallan los recursos humanos y materiales, así como la planificación de actividades (cronograma) de cada paso que se llevó a cabo desde la elección de la idea de investigación hasta el final del estudio.

En el capítulo cinco, se describen los resultados del estudio, destacando en primer lugar el análisis descriptivo de las características demográficas y de cada variable; en segundo lugar, se realiza el análisis de tipo inferencial que se llevó a cabo para comprobar la hipótesis de esta investigación.

Finalmente, en el capítulo seis, se mencionan las conclusiones y la discusión de los hallazgos de este estudio comparados con los realizados por otros estudios. Así mismo, se mencionan algunas limitaciones metodológicas que en futuros estudios se recomienda contemplar y se hacen algunas recomendaciones para que se pueda continuar estudiando esta temática.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES

Lemos y Londoño (2006) en el artículo titulado “Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana” que se encuentra en la página electrónica Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal. Esta investigación tuvo como propósito construir y validar un instrumento de dependencia emocional. La muestra estuvo conformada por 815 participantes del Área Metropolitana de Medellín - Colombia, 506 (62.1%) mujeres y 309 (37.9%) hombres, con edades entre los 16 y los 55 años.

De los 66 ítems iniciales que contenía la prueba, fueron excluidos a través del análisis factorial 43 de ellos por no cumplir con los criterios para la selección. Respecto a los resultados cabe mencionar que se encontraron diferencias significativas con relación al sexo en las diferentes subescalas; las puntuaciones de las mujeres en expresión afectiva de la pareja y miedo a la soledad fueron mayores, mientras que los hombres reportaron puntuaciones superiores en búsqueda de atención. Con relación a la edad se encontró que las subescalas modificación de planes y expresión límite puntuaban más alto en adolescentes y adultos jóvenes.

Por su parte Jaller y Lemos (2009) tuvo como objetivo identificar los esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional hacia su pareja. Se tomó una muestra aleatoria estratificada de 569 universitarios (32.16% hombres y 67.84% mujeres, con edad media de 19.9 años de edad (DT= 2.43), a quienes se les aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional y el Cuestionario de Esquemas (YSQ-11 f). En cuanto a los resultados se encontraron esquemas que explican la vulnerabilidad cognitiva de la dependencia emocional, evidenciando creencias sobre impredecibilidad de la satisfacción de necesidades afectivas y la necesidad de evitar el malestar, a expensas de la realización personal.

De igual forma Moral y Sirvent (2009) ofrecen un estudio clínico y psicosocial sobre la dependencia afectiva descrita como dependencia sentimental. Fueron evaluados los factores sintomáticos diferenciales de 78 casos diagnosticados con dependencia afectiva mediante el Test de Dependencias Sentimentales (TDS-100) con respecto a la población general (N=311). El tipo de investigación fue de tipo correlacional y su diseño experimental descriptivo.

Los resultados muestran que los dependientes afectivos experimentan una dependencia pura con posesividad y manifestación de craving y abstinencia, presentan así mismos desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono) e inestabilidad emocional, manifiestan conflictos de identidad (pseudosimbiosis) y usan un locus de control externo. En población clínica se ha hallado que los varones son más buscadores de sensaciones y se muestran más inflexibles (Yo rígido) y las mujeres emplean más mecanismos de negación y no afrontamiento con conciencia de problema nula o distorsionada.

En un mismo sentido Sánchez y Díaz (2009) comenta que existen situaciones contradictorias respecto a las emociones negativas en este caso frustración y enojo. De acuerdo a la participación que tienen estas emociones en la experiencia emocional surge la duda acerca de la importancia que tendría el saber controlar dichas emociones ante diversas situaciones. En este estudio se evaluó la validez y confiabilidad de la medida de procesos para poder identificar las estrategias de regulación emocional en adultos. Se identificaron estrategias de regulación emocional para la frustración, como son: angustia, búsqueda de apoyo, impulsividad y rumiación, y la de máscara para el enojo.

A sí mismo Agudelo y Gómez (2010) analizaron la relación entre estilos parentales y la dependencia afectiva. La población estuvo conformada por 36 adolescentes, los cuales fueron 18 hombres y 18 mujeres bogotanos, cuya edad estaba entre los 15 y 17 años,

perteneían a un estatus socioeconómico medio. La investigación fue de tipo cuantitativo descriptivo correlacional, con un diseño transversal. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estilos Parentales y el Cuestionario de Dependencia Emocional. Con base a los resultados obtenidos se muestran en relación al padre y la madre. En el caso de la madre, el estilo parental rígido es el que se asoció con un mayor nivel de dependencia afectiva de un 57,9%, seguido del estilo indulgente con un 50%, y por último el estilo inductivo con un 42,1%; en cuanto al padre, se pudo observar que el estilo rígido es el que se asoció con la dependencia emocional de los adolescentes con un 50%, seguido del estilo inductivo con un 46,7%, y finalmente el estilo indulgente con un 43,8 %.

Massa et al., (2011) analizaron el concepto de amor y dependencia que tienen los adolescentes, tomando como variable la edad y el sexo. Para esto, se trabajó con 215 estudiantes donde 100 fueron hombres y 115 mujeres, la edad promedio fue de 15 (DE =1.49). Así mismo, la muestra fue seleccionada de una población general de Mérida-Yucatán, mediante un muestreo estratificado de acuerdo a la edad, los grupos fueron conformados por preadolescentes de 13 a 15 (n = 113) años y de 16 a 18 (n = 102) años. Cabe mencionar que el diseño fue descriptivo correlacional y se utilizó un cuestionario para recoger datos de variables sociodemográficas y para evaluar los constructos de amor y dependencia emocional se aplicó una prueba de redes semánticas naturales (Valdez Medina, 1998), la cual contenía las palabras como “amor” y “dependencia emocional”.

Los resultados indican que el grupo de mayor edad presentó una red semántica mayor que el grupo de menor edad en ambos conceptos. Las tres primeras palabras usadas por el grupo de adolescentes de entre 13 y 15 años fueron cariño, felicidad y respeto al definir amor. Los adolescentes de entre 16 y 18 años emplearon las palabras confianza, respeto y cariño para definir el constructo de amor. Por otra parte, los adolescentes de entre 13 y

15 años usaron las palabras obsesión, amor y cariño para referirse a la dependencia emocional. Por otro lado, los adolescentes de entre 16 y 18 años emplearon las palabras amor, obsesión y confianza para definir la dependencia emocional.

En cuanto a las mujeres de esta investigación utilizaron las palabras cariño, respeto y confianza en su red semántica de amor, así como las palabras obsesión, amor y respeto en su red semántica de dependencia emocional. Así mismo, los hombres usaron cariño, respeto y felicidad para definir amor, de igual forma emplearon amor, obsesión y confianza para la dependencia emocional.

Peréz (2011) estudió la relación entre dependencia emocional y autoestima en mujeres que tenían una relación de pareja. Esta investigación fue de tipo cuantitativo correlacional y se utilizó un diseño no experimental. En cuanto a la muestra fue de 24 mujeres pertenecientes al instituto Médico Tierra Nueva (Ecuador), estas fueron elegidas por medio de un tipo de muestreo no probabilístico. Cabe enfatizar que los instrumentos que se utilizaron fueron la historia clínica y el inventario de autoestima de Coopersmith. Acorde a los resultados se encontró que el 75% de las mujeres evaluadas obtuvieron un nivel alto de dependencia emocional y un 71% de ellas poseen un nivel de autoestima bajo, esto confirma que existe una relación negativa entre la dependencia emocional y autoestima.

De igual modo Company, Orbest y Sánchez (2012) en su estudio buscan presentar una escala para valorar la regulación emocional, es decir el Cuestionario Interpersonal de Regulación Emocional. La muestra estaba formada por 115 estudiantes universitarios; 93 mujeres y 22 hombres que cursaban segundo de Psicología, la edad promedio fue de 20.74 años. Cabe mencionar que los resultados de este estudio mostraron que todas las estrategias fueron empleadas al menos por el 10% de los sujetos; el uso frecuente de la mayoría de las estrategias confiere validez de contenido a esta escala.

Por otro lado, Quinatoa (2012) analizó la dependencia afectiva como causante de las relaciones sexuales precoces en adolescentes embarazadas que acuden al Hospital Provincial General de Latacunga. De acuerdo al estudio la muestra fue de 70 adolescentes embarazadas que acudieron a consulta en este hospital. Los datos se obtuvieron por medio de una historia clínica psicológica, el Cuestionario de Dependencia Emocional y una encuesta estructurada con preguntas abiertas y cerradas la cual aportó información sobre la dependencia afectiva y las relaciones sexuales precoces de las adolescentes sometidas a investigación. Los resultados que se obtuvieron a través del cuestionario de dependencia emocional, prueban que el 14.3 % tiene rasgos marcados de dependencia afectiva, mientras que el 57.1 % tiene cierta tendencia a desarrollar cuadros característicos de la dependencia afectiva. Con base a lo mencionado anteriormente se comprobó que la dependencia afectiva es causante de las relaciones sexuales precoces.

Marín, Robles, González y Andrade (2012) tuvieron como objetivo traducir y determinar las propiedades psicométricas de la prueba dificultades en la regulación emocional en español (DERS-E). Participaron 455 estudiantes de una escuela secundaria pública de la Ciudad de México, de los cuales 226 eran hombres (49.7%) y 229 mujeres (50.3%), cuya edad promedio fue de $13.1 \pm .95$ años. La escala fue administrada grupalmente, los grupos fueron conformados por 40 personas. Con base a esto el primer análisis factorial confirmatorio mostró que los datos no se acercaban a la estructura original del DERS de seis factores con 36 reactivos. Sin embargo, un análisis factorial exploratorio demostró que los datos se ajustaban a cuatro factores y 24 reactivos. Finalmente cabe mencionar que la prueba DERS- E no tomó la estructura factorial de la prueba original, pero sí presentó una estructura similar, la cual mostró buenas características psicométricas, tanto de consistencia interna como de validez concurrente.

De forma similar Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre (2013) construyeron y validaron un instrumento para medir la dependencia emocional. Su muestra estuvo conformada por 150 estudiantes de ambos sexos de la carrera de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal Lima- Perú. Se hicieron diversos grupos de validación psicométrica con otras 100 personas aproximadamente. De acuerdo a las pruebas de validez por contenido, redujeron los ítems de 54 a 42 ítems con el método de Aiken y una prueba ítem- test usando la r de Pearson cuando $p < .001$. Estas escalas se correlacionaron significativamente con las escalas de N: $r = 0.653$ y I-E $r = 0.276$ del EPI; con la escala de dependencia emocional de Lemos $r = 0.715$. La confiabilidad por el método alfa de Crobach fue de 0.786 y de la prueba de mitades de Guttman 0.826. Así mismo, no se hallaron diferencias significativas por sexo, ni por edad ni por años de estudios. Se establecieron los baremos para la población tanto a nivel general como por áreas.

Por su parte Souto-Gestal, Cabanach y Cervantes (2013) presentan un estudio cuyo objetivo fue analizar la función moduladora de la regulación emocional sobre la experiencia del estrés académico. De acuerdo a esto los autores decidieron acudir a realizar un estudio ex post facto prospectivo simple de corte transversal, en el cual se consideró una muestra de 504 estudiantes de fisioterapia de diferentes universidades españolas de los que el 26 % eran varones y el 74 % eran mujeres, estos se encontraban entre los 18 y 47 años. Así mismo, para la obtención de datos se utilizó dos instrumentos, el Cuestionario de Estrés Académico del cual utilizaron diferentes escalas y el DERS. Con base a los resultados sugieren que la regulación emocional puede constituir un recurso de afrontamiento que contribuye a amortiguar la experiencia de estrés.

Mallma (2014) realizó un estudio que tuvo como objetivo encontrar la relación que existe entre las Relaciones intrafamiliares y la dependencia emocional en estudiantes de Psicología de formación superior de Lima Sur. Cabe mencionar que el tipo de

investigación fue no experimental, transversal y diseño correlacional. El muestreo fue no probabilístico De acuerdo a lo mencionado anteriormente la muestra estuvo conformada por 467 estudiantes de ambos géneros, de primero a undécimo ciclo de la carrera de psicología, cuyas edades se encontraban entre los 16 a 40 años y se tomó como criterio que hayan tenido como mínimo una relación de pareja.

Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (ERI) de Rivera y Andrade y la Escala de Dependencia Emocional (ACCA) de Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre. Los resultados muestran que existe una correlación altamente significativa de tipo inversa, de nivel moderado bajo, entre los puntajes totales de relaciones Intrafamiliares y dependencia emocional ($p < 0.05$). Así mismo, se encontraron correlaciones inversas, significativas y altamente significativas, de nivel bajo y moderado bajo entre las dimensiones de las relaciones intrafamiliares y los factores de la dependencia emocional. Se encontró, que predominan las familias con relaciones Intrafamiliares de nivel promedio (57,0%) y que el 31,4% de la muestra fue dependiente emocional.

Por otro lado, Pérez y Guerra (2014) enfatizan sobre una investigación que corresponde a una revisión teórica en donde menciona que la regulación emocional ha sido muy estudiada en los últimos 20 años. Se destacan las consecuencias que se pueden presentar por una regulación emocional inadecuada en el ámbito de la salud mental y física de las personas. Así mismo, se explica acerca de la importancia de la regulación emocional en algunos problemas de salud en los adolescentes, los cuales están relacionados con temas de hipertensión arterial y depresión. En este artículo se centraron en investigaciones principalmente de Cuba.

Para agregar Urbiola, Estévez y Iraurgi (2014) en el artículo llamado "Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes (DEN): Desarrollo y validación de un

instrumento". Se tuvo como propósito realizar un instrumento de dependencia emocional en jóvenes. Se diseñó un cuestionario denominado DEN (Dependencia Emocional en el Noviazgo). La versión preliminar de 16 ítems se ha pasado a una muestra de 286 jóvenes junto con medidas de dependencia emocional y la versión final de 12 ítems ha tenido una muestra de 761 jóvenes a los que junto al DEN han completado medidas de esquemas relacionados con la dependencia. Este instrumento ha sido útil para medir la dependencia emocional en parejas jóvenes.

Aiquipa (2015) realizó un estudio el cual tuvo como objetivo identificar la relación de la dependencia emocional y la violencia de pareja. La muestra se conformó por mujeres usuarias del servicio de psicología de un establecimiento de salud nacional. Se siguió un enfoque cuantitativo en donde se utilizó una estrategia asociativa- comparativa. La muestra estuvo constituida por dos grupos de mujeres, mujeres víctimas de violencia de pareja (25 usuarias) y mujeres que no fueron víctimas de violencia de pareja (26 usuarias). Los resultados sugieren que existe relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, puesto que se encontró diferencias entre los dos grupos de estudio y se halló que el valor que asumió el coeficiente de relación entre las variables fue altamente significativo.

Del mismo modo Santamaría et al., (2015) tuvieron como objetivo determinar el perfil psicopatológico de una muestra de pacientes que presentaban dependencia emocional, de igual forma buscaban saber si existía una correlación entre autoestima y síntomas psicopatológicos. La muestra fue constituida por 33 pacientes admitidos consecutivamente, de género femenino, asistidos desde 2009 hasta 2013 en la unidad de atención psicológica de la Asociación AIS-PRO JUVENTUD (Atención e Investigación en Socioadicciones).

Cabe mencionar que la evaluación fue realizada de forma transversal antes de iniciar el tratamiento, la cual constaba de una sola sesión (con una duración media de 90 minutos), en la cual se aplicaba una batería de pruebas, sin embargo, también fue utilizada una entrevista semiestructurada haciendo hincapié en la dependencia afectiva, rasgos de personalidad y rasgos psicopatológicos de las participantes. A través de este estudio, se descubrió que las participantes muestran un perfil diferencial caracterizado por una dependencia pura referida a una manera de depender de una persona de forma subordinada.

De forma similar Laca y Mejía (2017) parten de la suposición de que la dependencia emocional y el prestar atención a lo que está pasando tienen relación con los estilos de comunicación de la pareja. En la presente investigación se realizó un estudio descriptivo-comparativo en donde se tomó en cuenta el género y otro correlacional que abarca factores que se encuentran en la dependencia emocional, mindfulness y estilos de mensajes en el manejo del conflicto. Se trabajó con una muestra de 220 participantes (107 hombres y 93 mujeres) de la ciudad de Colima, México, contestó una batería de tres cuestionarios. Los resultados indican que los hombres manifiestan significativamente más ansiedad de separación y búsqueda de atención, y las mujeres utilizan más expresiones límite con su pareja. La mayoría de los factores componentes de la dependencia emocional se relacionan con los estilos de comunicación centrados en la otra parte y centrado en uno mismo.

Tonatiuh, García y Rivera (2017) tuvieron como objetivo relacionar los estilos de amor y la codependencia en la relación de pareja. En este estudio participaron 176 personas (55 hombres y 121 mujeres) de edades entre 20 y 64 años, 129 casados y 47 en unión libre con un rango de duración de la relación entre 3 y 50 años. En la presente investigación se utilizaron dos instrumentos: el de codependencia de Norlega y Ramos y el inventario de

estilos de amor para adultos de Ojeda. De acuerdo a los resultados se encontró que los estilos de amor son predictores confiables de la codependencia presente en la pareja, el estilo de amor Manía correlacionó positivamente y fue también buen predictor de la codependencia.

De igual forma Estévez y Jiménez (2017) se enfocaron en analizar la regulación emocional en jóvenes que se ven implicados en actividades de violencia escolar tanto en víctimas como agresores. Este estudio se basó en el modelo teórico de Mayer y Salovey en 1997. Según este modelo, la inteligencia emocional es el conjunto de cuatro habilidades que examinamos en el presente trabajo: 1) percepción emocional: habilidad de percibir emociones propias y de otros; 2) asimilación emocional: habilidad de generar, usar y sentir las emociones para comunicar sentimientos; 3) comprensión emocional: habilidad de entender información de tipo emocional; y 4) regulación emocional: habilidad de estar abierto a los sentimientos, vigilarlos y alterarlos con el objetivo de facilitar el crecimiento personal.

A su vez Cabanach, Souto-Gestal, González y Corrás (2018) comentan que tuvo 2 objetivos su investigación, los cuales son: el encontrar o identificar cuáles son los distintos perfiles de la regulación emocional, de igual forma se centró en comprobar si dichos perfiles se diferencian en el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. En este artículo se trabajó con estudiantes de fisioterapia. En este estudio participaron 487 estudiantes de fisioterapia (74% mujeres) de distintas universidades, con edades comprendidas entre 18 y 40 años.

Se ha referido que para llevar a cabo el estudio se aplicaron dos instrumentos, el primero que se utilizó fue la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (*Difficulties in Emotion Regulation Scale* [DERS]) y el segundo fue la escala de Estrategias de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (CEA). Con base a la investigación

se obtuvieron 3 perfiles. El primero está compuesto por estudiantes con una baja regulación emocional, en el segundo grupo se obtuvieron resultados mixtos y el tercer grupo muestra una alta regulación emocional. De acuerdo al estudio se puede decir que se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el uso del total de estrategias de afrontamiento entre los perfiles de baja y alta regulación emocional.

CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente estudio se dirigió a encontrar si existe o no una relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios, surge este interés, ya que hasta ahora no se han encontrado estudios que relacionen estas variables principalmente en jóvenes universitarios.

Cabe mencionar que la dependencia emocional ha sido una variable que se ha estudiado en los últimos años, ya que han observado que tiene un gran impacto en las relaciones interpersonales y el bienestar de la persona, esta ha sido estudiada principalmente en temas relacionados con violencia hacia la pareja.

De igual forma el tema de regulación emocional ha sido un variable de interés, sin embargo, está la relacionan principalmente con otras emociones, con estrés, con mindfulness, estrategias de afrontamiento, violencia, entre otros temas.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, surgió esta inquietud por saber si esta variable tiene alguna relación con la dependencia emocional. Por otra parte, es necesario mencionar que los estudios que se han hecho sobre estas variables han sido en otros países como España, Colombia, Perú, Ecuador, entre otros, sin embargo, hasta ahora no existe gran cantidad de estudios en México sobre regulación emocional y dependencia emocional.

Este estudio fue de tipo cuantitativo, ya que se buscó una correlación entre las variables, los resultados se obtuvieron por medio de la aplicación de dos instrumentos el cuestionario de dependencia emocional y el instrumento de dificultades en la regulación emocional en español.

2.1 Justificación

En los últimos años se ha considerado la dependencia emocional como principal fuente de estudio, ya que ha estado incrementando debido al papel importante que juega en las relaciones interpersonales y en el bienestar de la persona. Díaz (2018) menciona que la dependencia emocional afecta a un tercio de las parejas actualmente en México, debido a que los dependientes emocionales manifiestan celos, necesidad de aprobación, dificultad para toma de decisiones, viven en relación a la pareja y necesitan tener el control. De igual forma la regulación emocional ha sido una variable de interés, sin embargo, esta ha sido estudiada en relación a las emociones, al mindfulness, entre otros temas. A pesar de que existen estudios que explican la regulación emocional y la dependencia emocional, no se han encontrado datos que relacionen estas variables.

El interés de hacer este estudio es debido a que hasta ahora no existen investigaciones que estudien la relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios. La presente investigación se llevará a cabo a través de un enfoque cuantitativo, en la cual se aplicarán 2 instrumentos que medirán la regulación emocional y la dependencia emocional estos son: el cuestionario de dependencia emocional y el instrumento de dificultades en la regulación emocional en español, los cuales se escogieron porque están validados en América Latina y cuentan con las propiedades psicométricas adecuadas para ser instrumentos con validez y confiabilidad para medir estas variables.

Cabe mencionar que los estudios o investigaciones que se han hecho sobre estas variables han sido en otros países, por lo que es necesario hacer esta investigación para dar a conocer más sobre regulación emocional y dependencia emocional en México. Es por eso que el principal aporte es teórico, ya que se basa en incrementar el conocimiento

sobre la dependencia emocional en relación a la regulación emocional en nuestro país. De igual forma, al hacer esta investigación se conocerá si existe o no relación entre las variables de interés. Por otro lado, los datos brindados en la investigación servirán como aporte para los procesos de intervención terapéutica que se llevan a cabo dentro de nuestro contexto. Finalmente, los resultados que se obtuvieron se podrán utilizar para ampliar futuras investigaciones y para incrementar el conocimiento sobre dichas variables.

2.2 Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios?

2.3 Objetivos

2.3.1. General:

Analizar la relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios.

2.3.2. Específicos:

- Elegir a los participantes de acuerdo a los criterios de selección.
- Informar a los participantes sobre el estudio y obtener su consentimiento voluntario.
- Describir las características demográficas de los participantes.
- Medir la regulación emocional en los participantes por medio del instrumento (DERS- E).
- Aplicar el cuestionario de dependencia emocional (CDE)
- Identificar el nivel de regulación emocional que presentan los participantes.
- Identificar el nivel de dependencia emocional que presentan los participantes.

CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO

3.1 Dependencia emocional

3.1.1 Concepto

A continuación, se desarrollarán los conceptos clave que permiten identificar conceptualmente a la dependencia emocional, para esto se emplearán los planteamientos realizados por Castelló (2005,2012) ya que éste es un autor destacado en el área clínica en el estudio de la dependencia emocional.

De acuerdo a Castelló (2012) la dependencia emocional se define como una serie de necesidades emocionales permanentes que se pretenden cubrir de manera desadaptativa con otras personas. Por su parte Sirvent y Moral (2008) definen la dependencia emocional como una serie de solicitudes afectivas de fracaso ante una persona y se intentan cubrir a través de las relaciones interpersonales, desarrollando un apego patológico. Considerando los aspectos anteriores es necesario que se tomen en cuenta aspectos tanto emocionales, cognitivos, motivacionales y comportamentales que van dirigidos hacia el otro, de igual forma se debe considerar que existen creencias distorsionadas respecto al amor, a la afiliación e interdependencia y en relación a la vida de la pareja, estas se originan de necesidades insatisfechas que se fundamentan en solicitudes afectivas que terminan en fracaso. (Lemos y Londoño, 2006; Moral y Sirvent, 2008; Sirvent y Moral, 2018).

Esta serie de necesidades emocionales permanentes incluye creencias acerca de sí mismo y en relación a los otros, estas se pueden presentar de manera sobrevalorada, en base a las emociones que se crean a través de las relaciones interpersonales cercanas del dependiente emocional, de igual forma las creencias surgen cuando la persona con dependencia experimenta soledad o separación. (Lemos y Londoño, 2006). De igual forma Congost (2011) determina que la dependencia emocional es una adicción a otra persona, primordialmente a la pareja. A su vez Cid (2009) se refiere a la dependencia emocional como una necesidad afectiva desmedida que una persona tiene hacia su pareja, la cual está presente en todas sus relaciones.

Bucay (2010) se refiere al dependiente como aquella persona que se sujeta del otro de forma excesiva. Así mismo, menciona que es alguien que acostumbra a estar debajo del otro. Por otro lado, Castelló (2012) refiere que el dependiente emocional suele tener relaciones de pareja desequilibradas, en las cuales aporta mucho más que la otra persona y siempre piensa que no es correspondido. Así mismo, su relación se vuelve prioridad que deja aún lado las demás esferas, su estado de ánimo dependerá de cómo se torne la relación, su tiempo lo dedicara a la otra persona, siempre y cuando ésta se lo permita, sus pensamientos se centrarán en la aceptación o el rechazo del otro, etc. Si el dependiente emocional considera que su relación va ligeramente bien, éste podrá llevar a cabo sus labores, pero si no es así, todo se descontrolara: su estado de ánimo, el trabajo, sus responsabilidades, el tema familiar, social, entre otras áreas.

Es importante decir que Castelló (2012) creé que cuando el dependiente se encuentra en una relación, es muy difícil que se centre en otra, siempre y cuando la persona cumpla con sus expectativas, este autor enfatiza que no cualquier persona puede ser pareja de un dependiente emocional. Así mismo, refiere que se puede llegar a pensar que no tiene nada de malo que una persona se centre en el amor, sin embargo, eso no es problema, el problema se presenta cuando se revisa de forma detenida las relaciones que suele tener un dependiente, son relaciones cuya base es la sumisión, la idealización, el miedo al rechazo y el miedo al abandono. Esto puede llevar al dependiente a soportar malos tratos o a estar con personas que no tienen interés por él.

3.1.2 Factores que predisponen

Se ha mencionado que la dependencia emocional se presenta a través de situaciones de sobreprotección durante la niñez, ya que a los infantes se les priva de experimentar sentimientos relacionados con el estrés y la frustración, lo que hace que la persona presente cierto miedo ante la pérdida de las relaciones interpersonales (Riso, 2008). A su vez, Rodríguez de Medina (2013), señala la importancia de enseñar a los niños y adolescentes acciones que los lleven a ser independientes, ya que existe una alta probabilidad de que la persona desarrolle dependencia emocional ante otras personas.

3.1.3 Características del dependiente emocional

Cuando se menciona dependencia emocional y todo lo que conlleva como las características del dependiente, de su pareja, las fases por las que pasa su relación, debido a que no existen muchos antecedentes científicos que hablen sobre esto, se profundizará más en la postura de Castelló, ya que ha sido el autor español que más ha estudiado acerca de esta variable.

De acuerdo a B. Schaeffer (1998) las personas con dependencia emocional necesitan constante aprobación de las personas, les gustan las relaciones exclusivas, buscan tener el control de la otra persona, necesitan muestras de afecto constantes, suelen actuar de forma sumisa ante su pareja y presentan cierto déficit en sus habilidades sociales.

Lemos y Londoño (2006) citan que los dependientes emocionales experimentan miedo a separarse de la persona y temor a quedarse solos, también manifiestan pensamientos constantes de control para mantener cerca a su pareja, presentan una expresión afectiva inadecuada, modifican sus planes para estar con su pareja, buscan atención y su expresión emocional es impulsiva.

En un mismo sentido Sirvent y Moral (2008) refieren que las personas con dependencia emocional cumplen ciertas características como, dominación y desgaste intenso de energía, poca capacidad para terminar las relaciones, deseo excesivo de cariño o amor, manifestación de sentimientos negativos, involucramiento en relaciones donde el dependiente toma una postura sumisa, idealización de la pareja, no se ven los defectos de la persona, pasan por alto las humillaciones y los malos tratos. De forma similar Congost (2011) menciona ciertos rasgos que cumple el dependiente emocional en donde se encuentran: necesidad de la pareja, necesidad de muestras de afecto, deseo de ser prioridad para la persona, tener control absoluto del otro, cambio de personalidad para agradecerle a la pareja, miedo al abandono, distanciamiento de personas cercanas, la

pareja se convierte en prioridad para el dependiente emocional, se presentan sentimientos negativos, lucha permanente para no terminar con la relación, manifestación de malos tratos.

Por su parte Castelló (2012) destaca ciertas características que cumple un dependiente emocional, estas son:

- 1) **Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa:** de acuerdo al autor un dependiente emocional centra su vida en el otro, ya que pone en primer lugar a su pareja, antes que, a su familia o amigos, sin que exista nada ni nadie interponiéndose entre la persona dependiente y su pareja; esta situación provoca que se vayan perdiendo las relaciones y que el estado de ánimo gire en relación a lo que hace y piensa la pareja.
- 2) **Voracidad afectiva: deseo de acceso constante:** se menciona que la persona dependiente trata de pasar el mayor tiempo posible con su pareja, sin embargo, cuando existen momentos o situaciones en las que no puede estar con ella, el dependiente utiliza los medios digitales para poder estar en contacto con la persona, éste puede ser muy constante y excesivo a tal grado de presionar a la pareja a abandonar sus obligaciones para poder estar con el dependiente lo más pronto posible.
- 3) **Tendencia en la exclusividad en las relaciones:** se explica que el dependiente emocional desea que su pareja solo sea de él, le molesta que la pareja tenga más personas a su alrededor, si por el dependiente fuera solo saldrían ellos dos y no involucrarían a más personas, de igual forma, se menciona que el deseo de exclusividad no se da con la misma intensidad en todos los dependientes emocionales.

- 4) Idealización del compañero: se expone que el dependiente emocional generalmente se enamora de personas que admira, es decir esas personas que piensa que están por encima de él, esto no solamente generara una sobrevaloración de la pareja, sino que el dependiente emocional podría empezar a dudar de sus capacidades.
- 5) Sumisión hacia la pareja: el autor cita que algunas veces el dependiente emocional actúa de forma sumisa ante su pareja, permitiéndole hacer lo que quiera y complaciéndole en todo lo que pida, esto hace que las relaciones del dependiente emocional se perciban de forma desequilibrada, ya que en la relación siempre es más importante uno que el otro.
- 6) Pánico ante el abandono o el rechazo de la pareja: se menciona que el dependiente emocional idealiza tanto a su pareja que desarrolla un miedo a que se termine la relación. De igual forma, este autor refiere que se puede presentar un síndrome de abstinencia, el cual hace que el dependiente sienta que es totalmente imposible terminar la relación, en algunos casos el dependiente emocional está dispuesto a aguantar absolutamente todo con tal de que su pareja no lo abandone, esta situación referente al abandono hace que el dependiente emocional comience a tener comportamientos de comprobación, los cuales van dirigidos a pedir muestras de cariño a su pareja con el fin de observar cómo reacciona y esto sea una señal que le ayude a disminuir su miedo a ser rechazado o abandonado.
- 7) Trastornos mentales tras la ruptura: el "síndrome de abstinencia": este autor hace referencia al síndrome de abstinencia como un padecimiento de algún trastorno mental, el cual dependerá de cada persona, se expone que es una depresión muy fuerte en la cual existen pensamientos repetitivos y angustiosos referentes a un solo tema, en este caso, es en relación a perder a la pareja. Así mismo, el

dependiente emocional puede presentar síntomas de ansiedad, problemas físicos y pensamientos relacionados a un sin sentido de vida. Cabe mencionar, que lo que más aparece es el deseo de recuperar la relación que se tenía, el dependiente comienza a buscar cualquier pretexto para poder estar en comunicación con la expareja, con la finalidad de no sentir que la ha perdido completamente, el hecho de poder estar en contacto con la persona ayuda al dependiente emocional a desaparecer cualquier síntoma del síndrome de abstinencia.

- 8)** Búsqueda de parejas con un perfil determinado: el escritor menciona que la persona emocionalmente dependiente suele buscar una pareja con un perfil determinado, la pareja suele ser: soberbia, afectivamente distante, egocéntrico, y a veces, hostil, posesivo y conflictivo.
- 9)** Amplio historial de relaciones de pareja, normalmente interrumpidas: el escritor refiere que los dependientes emocionales no perciben su vida sin amor, piensan que siempre deben de estar con alguien. Generalmente, después de que terminan una relación inmediatamente comienzan otra, sin embargo, algunos dependientes tienden buscar relaciones más comunes, aunque estas terminan desagradándoles las mantienen por miedo a estar solos o hasta que llegue una persona que les parezca interesante, a esto el autor le llama “relación de transición” pues el dependiente pasa a de una relación no satisfactoria a una que si lo es.
- 10)** Baja autoestima: se da a conocer que las personas con dependencia emocional tienden a no quererse a sí mismos, a darse un mal trato ante otras personas, sobre todo con su pareja. Es muy poco usual que los dependientes emocionales tengan acciones positivas hacia su persona, por lo general ponen ciertas condiciones para poder quererse.

11) Miedo a la soledad: se refiere que los dependientes emocionales, por lo general no tienden a estar mucho tiempo solos, el tema de la soledad suele provocarles incomodidad, malestar e incluso ansiedad. De igual forma pueden experimentar ideas de que no son importantes para los demás y que nadie los quiere. Sin embargo, específicamente en el tema del dependiente emocional estos temen el no poder tener una pareja, por eso es común que tengan varias parejas.

12) Necesidad de agradar: búsqueda de validación externa: el autor menciona que no todos los dependientes emocionales cuentan con esta característica. El dependiente emocional que, si cuenta con esta, tiende a ser agradable para las personas con las que convive, con la finalidad de que las personas se queden con una muy buena impresión de él y tenga su aprobación, cuando no consiguen esto tienden a no pasarla bien, ya que piensan que han sido rechazados.

De igual modo, Quinatoa (2012) atiende las características de los dependientes emocionales basándose en tres componentes: 1) componentes adictofílicos, éstos integran aspectos afectivos como la subordinación sentimental, vacío emocional, craving o anhelo excesivo de estar con la pareja o síndrome de abstinencia en caso de ausencia; 2) componentes vinculares, en donde se muestra una patología en la relación, estos incluyen, invalidación, minusvalía, desacreditación de la propia autonomía o el estilo relacional; y 3) componentes cognitivos afectivos, que incorporan mecanismos de negación y autoengaño o sentimientos negativos.

3.1.4 Características de la pareja

Algunos autores como Castelló y Moral y Sirvent llaman objeto a la pareja de los dependientes emocionales, este término viene desde el psicoanálisis. Refiere que este término de objeto es muy adecuado para que se dé a conocer el patrón que llevan a cabo los dependientes emocionales a la hora de elegir su pareja, pues las personas con

dependencia emocional tienen ciertos criterios los cuales deben de cumplir sus parejas, pocas veces las eligen al azar. Moral y Sirvent (2009) explican el perfil que muchas veces cumple la pareja de un dependiente emocional, esta persona tiende a ser egocéntrica, soberbia, controladora, explotadora, presenta un déficit de empatía y afecto, cree que está por encima de los demás y presenta mucha seguridad de sí mismo.

En un mismo sentido Castelló (2005) menciona que las parejas de los dependientes emocionales tienen ciertas características específicas las cuales se presentan a continuación:

- 1) Son fácilmente idealizables: este autor refiere que las parejas de los dependientes emocionales no son personas que sean fácilmente de idealizar, son personas que actúan de forma extraña, pues suelen mostrar desinterés y apatía hacia la persona. Estas personas por lo regular son idealizadas por personas que no tienen una autoestima adecuada, lo cual es una característica de los dependientes emocionales. Estas personas no tienden a idealizar las mismas cosas, en ciertas ocasiones se fijan en el aspecto físico, su inteligencia, algún talento relacionado con su profesión, etc. La adherencia y la sobrevaloración se consideran como un intento del dependiente de reemplazar su propia personalidad por la de su pareja, con el fin de suprimirse completamente y así darle más importancia a la pareja.
- 2) Son narcisistas y explotadores: se menciona que esta característica ya le pertenece a la pareja, pues no se forma a través de la relación. El narcisista es una persona que se tiene un amor propio excesivo, una autoestima elevada, de igual forma, tienden a buscar la admiración del otro, es decir no esperan que el dependiente emocional sienta un cariño sincero hacia ellos, solo esperan admiración y el sometimiento de la persona. Así mismo, se explica que el narcisista puede llegar a necesitar más del dependiente emocional, sin embargo,

puede llegar a desarrollar cierta frustración y agresividad tanto física como verbal en donde se presenten humillaciones, burlas, desprecios, etc. El narcisista puede llegar a aprovecharse del dependiente emocional, ya que considera que es una persona sumisa y va a aceptar sus humillaciones y malos tratos.

- 3) Suelen padecer trastornos de la personalidad: esta característica no es esencial que la presente las parejas de los dependientes emocionales, es decir que no van a presentarla siempre, pues, así como los dependientes emocionales no necesariamente van a presentar trastornos de la personalidad, aunque las parejas sí suelen presentar rasgos de personalidad como egoísmo y soberbia, estos rasgos se afirman cuando interactúan con personas sumisas y admiradoras, en este caso son los dependientes emocionales. Como se ha mencionado anteriormente es común que las parejas de los dependientes emocionales no presenten trastornos de personalidad diagnosticables, sin embargo, se deduce que estos sujetos pueden presentar “trastorno narcisista de la personalidad”. Así mismo, se destaca que pueden llegar a presentar algunos otros trastornos de la personalidad como: el histriónico, paranoide y el antisocial.

3.1.5 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales

De acuerdo a (Castelló,2005; Cid,2009) proponen ciertas fases por las que pueden pasar las relaciones de pareja de los dependientes emocionales, estas son seis: fase de euforia, fase de subordinación, fase de deterioro, fase de ruptura y síndrome de abstinencia, fase de relaciones de transición y recomienzo del ciclo. Los dependientes emocionales son personas que se encuentran constantemente en una relación, puede ser que encuentre con la misma pareja, sin embargo, es muy común que los dependientes

emocionales tengan un gran historial de parejas. Así mismo, se refiere que entre el historial de estas personas se encuentran dos tipos de relaciones, las que comienzan desde jóvenes, lo cual se consideran relaciones de prueba, de igual forma pueden existir relaciones que duren mucho tiempo y termine en matrimonio, aunque estas relaciones se pueden volver traumáticas.

Es muy común que los dependientes emocionales tengan “relaciones de transición” este tipo de relaciones tienen como objetivo disminuir el inmenso dolor que puede experimentar el dependiente emocional después de una ruptura, así mismo, sirven para que la persona no experimente soledad, pero sobre todo refiere que sirve como un puente de reconciliación con la anterior pareja o ayudan al dependiente a la búsqueda de una nueva pareja (Castelló, 2005).

3.2 Regulación emocional

3.2.1 Emoción: concepto

Para comenzar a hablar acerca de la regulación emocional se debe tener en cuenta que es una emoción, muchos investigadores y teóricos han tratado de definirlo. La emoción es una respuesta que se da ante una situación de forma inmediata, ya sea interna o externa, cuyo significado dependerá de quien lo experimenta, este puede ser positivo o negativo, asimismo, se le proporcionara un valor. Esta respuesta puede presentar ciertos rasgos explosivos, intensidad elevada y corto tiempo de duración. (Salovey y Mayer, 1990; Mestre y Guil, 2012)

Del mismo modo, Bisquerra (2000) se refiere a la emoción como una respuesta que atiende el organismo cuando se encuentra en un estado de excitación. De acuerdo a este

autor la emoción puede adquirirse de forma inconsciente o consciente y esta aparece por medio de un acontecimiento o un estímulo, ya sea interno o externo.

En un mismo sentido Goleman (1996) refiere que la emoción es un conjunto de impulsos que hace que la persona actúe, de igual forma cita que toda emoción tiene de forma implícita una acción.

Palmero (2009), define la emoción como un proceso básico, con rasgos dinámicos cuya función es ajustada. Así mismo, menciona que la emoción debe ser entendida como un proceso que influye en los procesos cognitivos, pero que a la vez estos también influyen en la emoción, es decir trabajan conjuntamente. De igual forma, cita que la emoción se puede considerar como un proceso que se ajusta y que forma parte de los procesos afectivos, sin embargo, estos procesos no trabajan de manera conjunta, ya que existirán algunos procesos afectivos que no presenten carga emocional.

Según Mora (2012) entiende la emoción como una reacción conductual de la persona, la cual puede venir a través de diversos estímulos ya sean externos o internos, estos pueden provocar placer, dolor, motivación o peligro. En un mismo sentido Lazarus (2000) se refiere a la emoción como una forma de adaptación, comunicación e interacción que permite a la persona contactar con el exterior, es decir con las personas que la rodean, pues bien, se puede experimentar tristeza, alegría, enojo, miedo, desagrado, esto dependerá del valor que se le dé a la situación o acontecimiento.

3.2.2 Clasificación de las emociones

De acuerdo a Plutchik (1980) clasificó las emociones a través de “la rueda de las emociones” lo que quería hacer este autor era demostrar cómo es que las emociones se pueden combinar o mezclar (ver gráfico 1).

Desde los años 80 se empezó a tener un interés en investigar más sobre regulación emocional desde diferentes enfoques, esto se debe a que las emociones han jugado un papel importante en el desarrollo del ser humano. Algunos autores enfatizan sobre la regulación emocional desde un enfoque cognitivo conductual, ya que explican que es un proceso interno el cual permite mantener en equilibrio la conducta. Gross (1999) destaca que la regulación emocional va dirigida a la disposición del organismo para una respuesta motora eficaz y eficiente ante estímulos que provocan ciertas reacciones emocionales y fisiológicas iniciando, evitando, inhibiendo, manteniendo o modulando la ocurrencia, forma, intensidad o duración de estados emocionales internos.

En un mismo sentido Souto-Gestal, Cabanach y Cervantes (2013) entienden la regulación emocional como el uso efectivo de las emociones de la misma persona y de las demás personas. Para que esto suceda, se necesita que la persona cuente con una postura de apertura a sus emociones tanto positivas como negativas, de igual forma debe ser capaz de aceptarlas y reflexionar sobre estas, para utilizarlas de forma adecuada.

En un mismo sentido, Gratz y Roemer (2004) consideran dentro de la regulación emocional dimensiones que permiten llevar a cabo su definición: la atención y conciencia de las emociones, la claridad o comprensión de las emociones, la aceptación de las emociones, la capacidad para controlar las conductas impulsivas y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas, así como la capacidad para utilizar estrategias de regulación emocional adecuadas para modular las respuestas emocionales que se puedan presentar, con el fin de satisfacer los objetivos individuales y lo que demanda la situación.

Con base a Ribero- Marulanda y Vargas (2013) refiere que desde este enfoque la explicación de la regulación emocional se basa en cómo la persona puede enfrentar una situación que llega a desequilibrarla y al mismo tiempo le genere estrés. En este análisis

se incluyen otros elementos como lo cognitivo, lo biológico, entre otros. Esta implicación biológica, como indican Cardelle-elawar y Sanz (2006), hace referencia a una relativa afectación del sistema nervioso central y endocrino, conjuntamente a las experiencias vividas y la interpretación subjetiva harán que el sujeto responda de manera diferente ante las situaciones que se puedan presentar.

La regulación emocional desde el enfoque cognitivo conductual implica una extensa cantidad de habilidades que tiene la persona para dar una respuesta adecuada a los acontecimientos, una de estas habilidades es la inteligencia interpersonal, la cual hace hincapié en la capacidad que tiene la persona para conocer sus propias emociones y sentimientos y la capacidad que tiene para reconocer las emociones y sentimientos de los demás. De igual forma se destaca que la regulación emocional va dirigida a controlar la respuesta emocional de la persona, asimismo, busca que la molestia del individuo disminuya y así pueda tener una respuesta adecuada hacia los demás (Ribero-Marulanda y Vargas, 2013; Macías, 2002)

Como se menciona anteriormente la regulación emocional no solo está relacionado con aspectos internos, sino que también influyen aspectos externos, es decir lo que demanda la situación. La regulación emocional se ve influenciada por aspectos sociales, un claro ejemplo que refleja esto es el de “los hombres no sienten” se explica que al decirle esto al niño se le está enseñando a suprimir sus emociones, es decir, a regular sus emociones para que no demuestre ante la sociedad que es débil. Así mismo, la regulación emocional es la interacción que se tiene con el otro, es necesario desarrollar en la persona la capacidad para regular sus emociones como un medio para interactuar mejor con su mundo personal e interno (Kappas; Barbalet,2011)

“Por otro lado, también se refiere un proceso que está dirigido al control de las respuestas de activación a partir de estructuras biológicas maduras, teniendo en cuenta el foco de

atención y la entrada de la información que afecta la condición emocional de la persona”
(Ribero-Marulanda, 2013 p. 7).

Para culminar con este apartado, es importante mencionar la contra parte de la regulación emocional. La desregulación emocional es la capacidad disminuida para eliminar o suprimir inmediatamente los estados afectivos reconocidos como negativos, así como la dificultad para experimentar e identificar un extenso abanico de emociones, observar, evaluar y cambiar emociones intensas, y además, caracterizándose por la falta de claridad, aceptación y comprensión del propio estado emocional (Grazt y Roemer, 2004).

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1 Población y muestra

La población de esta investigación estuvo compuesta por 9932 alumnos de una universidad privada situada en la ciudad de Puebla. La muestra se conformó por 47 alumnos de una universidad privada de la ciudad de Puebla. Esta se llevó a cabo por un muestreo no probabilístico por bola de nieve, ya que se buscó que los mismos participantes contactaran a sus conocidos que estuvieran interesados en participar en la respuesta de los instrumentos del estudio.

4.1.1 Criterios de selección:

En cuanto a los criterios de selección que se emplearon en este estudio se encuentran los siguientes:

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none">● Edad: 18 a 25 años.● Que acepten participar de forma informada y voluntaria.● Alumno de la universidad privada de la Ciudad de Puebla.● Quienes hayan tenido pareja	<ul style="list-style-type: none">● Aquellos que no contestaron más del 80% de las preguntas de los cuestionarios.

4.2 Contexto del estudio

La siguiente investigación se llevó a cabo en una universidad privada que se fundó en 1973; se ubica en la ciudad de Puebla, Pue., con domicilio en 11 poniente, #2307, Col. Santiago. Su misión es “crear corrientes de pensamiento y formar líderes que transformen

la sociedad. Cuenta con valores como: la verdad, la persona humana, la solidaridad, el compromiso social, la congruencia, el respeto, el amor, la justicia y la libertad.

Actualmente cuenta con un aproximado de 9932 alumnos a nivel licenciatura. Así mismo, cuenta con 45 carreras de licenciatura las cuales se dividen en 7 decanatos los cuales son: artes y humanidades, ciencias de la salud, ciencias económico administrativas, ingenierías, ciencias sociales, estudios de lengua y cultura y ciencias biológicas.

4.3 Paradigmas de la investigación

A continuación, se mencionarán los enfoques filosóficos, metodológicos y disciplinares que guiaron este estudio, los cuales son:

- 1) Epistemológico: Positivismo: de acuerdo a Zayas (2010) entre las características principales del paradigma positivista se encuentran la orientación nomotética de la investigación, la formulación de hipótesis, su verificación y la predicción a partir de las mismas, la sobrevaloración del experimento, el empleo de métodos cuantitativos y de técnicas estadísticas para el procesamiento de la información, así como niega o trata de eliminar el papel de la subjetividad del investigador y los elementos de carácter axiológico e ideológicos presentes en la ciencia, como forma de la conciencia social, pretendiendo establecerse como la filosofía de las ciencias. Es por eso que esta investigación se va a fundamentar en el paradigma positivista, ya que es un estudio de tipo cuantitativo, el cual se rige por medio de una hipótesis y tiene como finalidad conocer si existe o no una relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en parejas de universitarios, lo cual se demostrará a través de un análisis estadístico.
- 2) Disciplinar: Cognitivo conductual: con relación a Gratacós (2015) el enfoque cognitivo conductual forma parte de la psicología, el cual cuenta con mucha evidencia científica, en los últimos años se ha convertido en el más utilizable en

esta área. Por este motivo en el presente estudio se utilizará este enfoque, ya que se fundamenta en lo empírico, de igual forma se tomó en cuenta, debido a que los instrumentos fueron creados por medio de teorías cognitivo conductuales como la de Beck.

- 3) Metodológico: Cuantitativo: el enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis (Hernández, 2014 p.4). Con base a lo descrito anteriormente se toma en cuenta dicho enfoque, ya que se busca obtener datos cuantificables, los cuales demuestren si existe una correlación o no entre la regulación emocional y dependencia emocional en parejas de universitarios, esto se obtendrá por medio de un análisis estadístico.

4.4 Alcance de la Investigación

De acuerdo a Hernández (2014) el alcance de la presente investigación fue de tipo correlacional, ya que se pretendió conocer la relación o grado de asociación que existe entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios. Esto se llevó a cabo por medio de la aplicación de dos instrumentos con el fin de medir cada una de las variables, analizarlas y así establecer la posible relación.

4.5 Diseño de Investigación

La presente investigación fue de tipo no experimental transversal, ya que se buscó observar las variables tal y como se dieron en su contexto natural para después poder analizarlas en un momento determinado y único. De igual forma fue de tipo correlacional, ya que buscó medir el grado de asociación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en parejas de universitarios, esto se obtuvo mediante la aplicación de dos instrumentos que miden estas variables. Esta investigación no pudo ser de tipo experimental, ya que no se manipulo ninguna variable, solo se indagó en cada una y se estableció si existe relación o no entre ellas. (Hernández, 2014)

4.6 Hipótesis y variables

La afirmación que se planteó comprobar en este estudio fue de tipo correlacional, la cual se refiere a lo siguiente:

Hi. A menor regulación emocional mayor dependencia emocional.

Ho. No existe asociación entre la regulación emocional y la dependencia emocional.

Las definiciones conceptual y operacional de cada variable incluida en la hipótesis de investigación se señalan en la tabla 1

Tabla 1: Definición conceptual y operacional de las variables del estudio

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
Dependencia emocional	Patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000).	Cuestionario de dependencia emocional (CDE). Lemos, M. y Londoño, N. H. (2006) 23 ítems Dimensiones: ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja,

		modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención. Nivel de medición: ordinal
Regulación emocional	Proceso que implica el monitoreo, evaluación y modificación de las reacciones emocionales con relación a las propias metas (Gratz y Roemer, 2004).	Dificultades en la regulación emocional (DERS-E). Marín et al. (2012) 24 ítems Dimensiones: no aceptación, metas, conciencia emocional y falta de claridad. Nivel de medición: ordinal

4.7 Instrumentos:

En este estudio se utilizaron dos instrumentos, para regulación emocional se utilizó el instrumento de Dificultades en la regulación emocional (DERS-E) y para la dependencia emocional se empleó el Cuestionario de dependencia emocional (CDE). A continuación, se detallarán las características psicométricas y la estructura de cada uno de ellos.

1. DERS-E: Este instrumento fue creado por Gratz y Roemer en el año de 2004, fue traducido al español y validado en la población mexicana por Marín, Robles, González-Forteza y Andrade en el año de 2012. La escala tiene como propósito medir el constructo de desregulación emocional; está distribuida en cuatro dimensiones: no aceptación (9 ítems), metas (6 ítems), conciencia (5 ítems) y claridad (4 ítems), por lo que cuenta con un total de 24 ítems y su consistencia interna es de .89, por lo que se considera una puntuación adecuada; se califica con la escala Likert, por lo que su tipo de medición es ordinal, cuenta con un rango de 0 (casi nunca) a 4 (casi siempre); puntúa de 0 a 52, y las puntuaciones más

altas indican un nivel más alto de desregulación emocional. Las propiedades psicométricas de esta escala la señalan como una herramienta válida y confiable para medir la variable de desregulación emocional en la población mexicana (Marín et al, 2012; Gómez y Calleja, 2017) (anexo 1).

2. CDE: creado en el año 2006 por Mariantonia Lemos Hoyos y Nora Helena Londoño Arredondo. El cuestionario está conformado por 23 ítems y seis factores. El Alfa de Cronbach de la escala total fue de 0,927, con una explicación de la varianza del 64.7%. Factor 1: Ansiedad de separación (7 ítems, $\alpha = 0.87$), Factor 2: Expresión afectiva de la pareja (4 ítems, $\alpha = 0.84$), Factor 3: Modificación de planes (4 ítems, $\alpha = 0.75$), Factor 4: Miedo a la soledad (3 ítems, $\alpha = 0.8$), Factor 5: Expresión límite (3 ítems, $\alpha = 0.62$) y Factor 6: Búsqueda de atención (2 ítems, $\alpha = 0.7.8$). En cuanto a la confiabilidad esta fue de 0.950. (Lemos Hoyos y Londoño Arredondo, 2006). (anexo 2).

4.8 Logística

Para el desarrollo de esta investigación se necesitó a una tutora temática, la autora de la investigación y participantes de la universidad privada del Estado de Puebla. En cuanto a los materiales se buscó presentar y aplicar los instrumentos en línea debido a la pandemia del COVID- 19, por lo que se utilizó un Google forms, en el cual se incluyó el consentimiento informado y los dos instrumentos que medían la regulación emocional y la dependencia emocional.

Tabla 2: Plan de actividades del estudio

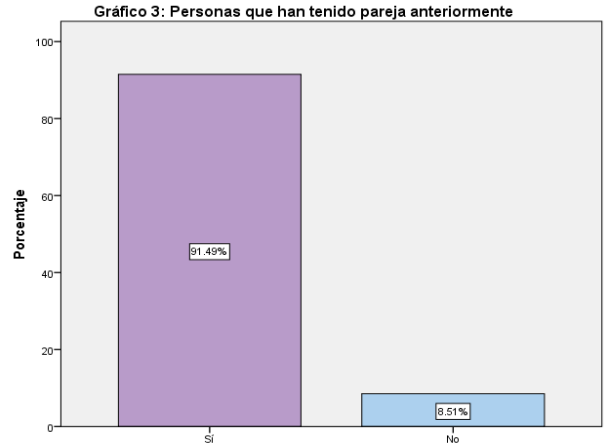
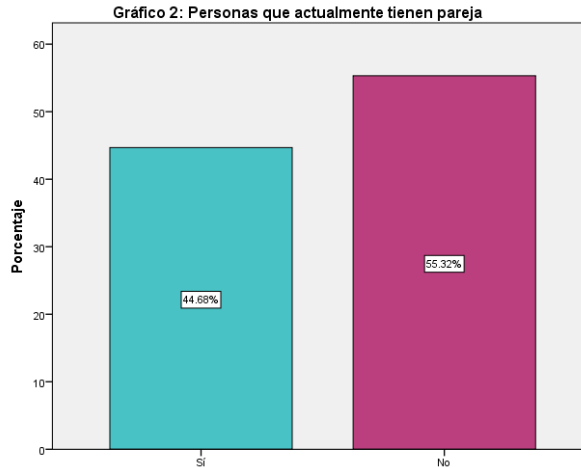
Actividad	Investigación 1	Investigación 2	Investigación 3	Enero-noviembre 2022
Elegir de la idea investigación				
Búsqueda de fuentes y elaboración de marco teórico y antecedentes				
Elaboración del apartado de método				
Búsqueda de participantes y aplicación de instrumentos.				
Vaciado de datos y análisis de los mismos.				
Elaboración de discusión, límites y conclusión.				
Presentación del trabajo final				

4.9 Aspectos éticos

Para realizar esta investigación se informó a cada participante sobre el objetivo y procedimiento del estudio, así como los beneficios, posibles riesgos y las condiciones de ingreso y retiro de éste, de igual forma se les proporciono los datos del investigador por si alguno estaba interesado en conocer los resultados. Posteriormente se les solicitó su consentimiento para participar en dicho estudio bajo la consideración de que la información a obtenerse sería tratada de manera confidencial. Dichos apartados se pueden encontrar en el consentimiento informado (anexo 3).

CAPÍTULO V: RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 47 universitarios, predominando el sexo femenino (76.60%) sobre el masculino (23.40%). De igual forma la edad predominante fue de 22.15 años (DE: 1.76). Se encontró que el 44.68% de la muestra actualmente tienen pareja (ver gráfico 2) y que de este porcentaje la media de relación que tienen es de 7.87 meses (DE: .50). Así mismo, se observó el 91.49% de los participantes han tenido previamente pareja (ver gráfico 3) y que la media de duración de sus relaciones ha sido de 9.93 meses (DE: 4.75)



En cuanto a la regulación emocional de los participantes se identificó que las puntuaciones obtenidas de los universitarios fueron altas, lo cual indica de forma general que el nivel de regulación emocional es alto (ver tabla 3), mientras que las puntuaciones obtenidas del instrumento de dependencia fueron bajas, lo cual indica a nivel general que el grado de dependencia emocional es bajo (ver tabla 4)

Tabla 3: Respuestas más frecuentes de la escala DERS

Factor	Reactivo	% Respuesta más frecuente		
1	Me molesto conmigo mism@ por sentirme de esa manera	51%	Casi nunca	
	Creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor	48%		
	Me empiezo a sentir muy mal conmigo mism@	47%		
	Creo que así me sentiré por mucho tiempo	40%		
	Me enojo conmigo mism@ por sentirme de esa manera	38%	Algunas veces	
	Me siento culpable por sentirme de esa manera	38%		
	Creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por cómo me siento	36%		
	Me toma mucho tiempo sentirme mejor	36%		
	Pierdo el control de cómo me porto	48%		Casi nunca
	Me cuesta trabajo controlar lo que hago	36%		Algunas veces
Me cuesta trabajo concentrarme	34%	La mitad de las veces		
Me cuesta trabajo hacer mis deberes	31%			
3	Puedo reconocer cómo me siento	55%	Casi siempre	
	Pongo atención a como me siento	46%		
	Tengo claros mis sentimientos	42%		

	Se exactamente cómo me siento	40%	
4	Me cuesta trabajo entender por qué me siento como me siento	57%	
	No tengo idea de cómo me siento	53%	Casi nunca
	Estoy confundido/a por cómo me siento	38%	

Tabla 4: Respuestas más frecuentes de la escala CDE

Factor	Reactivos	% Respuesta más frecuente	
1	7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	55%	
	8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	46%	
	13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	46%	
	6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	44%	Completamente falso de mi
	17. Si desconozco en donde está mi pareja me siento intranquilo	40%	
	15. Siento temor a que mi pareja me abandone	38%	
	2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	31%	
2	12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	44%	Completamente falso de mi
	5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	27%	Me describe perfectamente
	11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	25%	
	14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	22%	Completamente falso de mi
3	23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	68%	Completamente falso de mi
	22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	38%	La mayor parte falso de mi

	16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	34%	
	21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	34%	
4	18. Siento un gran vacío cuando estoy solo	72%	
	19. No tolero la soledad	63%	Completamente falso de mi
	1. Me siento desamparado cuando estoy solo	42%	
5	9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	91%	
	10. Soy alguien necesitado y débil	74%	Completamente falso de mi
	20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	72%	

Tabla 5. Correlaciones entre dependencia emocional y regulación emocional

No. ítem	Regulación emocional																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
Dependencia emocional	1	tau-b	-.016	-.346**	.225	.277*	.146	-.060	-.187	.246*	-.042	.277**	.452**	.328**	.252*	.183	.345**	.094	.330**	.343**	.314*	.245*	.098	.020	.061	.029
	2	tau-b	.161	.071	.139	.099	.138	.080	.039	.077	.068	.189	.336**	.255*	.239*	.148	.174	.077	.182	.205	.116	.138	-.166	.055	.184	.149
	3	tau-b	-.005	.055	-.178	.045	-.033	-.012	.023	.087	.040	.113	.320**	.043	.254*	.169	.124	.062	.226	.136	.090	-.001	-.073	.132	.043	-.019
	4	tau-b	-.124	-.088	.051	.103	.163	-.128	-.102	.278*	-.208	.106	.357**	.135	.298*	.171	.296*	.170	.231	.288*	.208	.134	.102	.305*	.122	.093
	5	tau-b	.050	.074	.052	.026	.195	-.136	-.037	.258*	.103	.130	.160	.138	.302*	.103	.291*	.381**	.123	.299*	.193	.136	.089	.151	.399**	.396**
	6	tau-b	.014	.094	.218	.180	.195	-.208	-.099	.133	-.013	.195	.248*	.258*	.315**	.250*	.302*	.139	.160	.245	.225	.226	.089	.076	.332**	.226
	7	tau-b	-.038	-.189	.151	.106	.173	.025	-.084	.123	.100	.221	.354**	.172	.366**	.121	.407**	.214	.136	.275*	.232	.184	.102	.117	.113	.165
	8	tau-b	.131	-.087	.339**	.120	.304*	-.185	-.094	.305*	-.032	.380**	.312*	.374**	.386**	.288*	.427**	.300*	.275*	.518**	.479**	.362**	.212	.308*	.302*	.363**
	9	tau-b	-.022	-.276*	.239	.384**	.215	.053	-.064	.139	-.350*	.063	.062	.260	-.046	.237	.179	-.155	.043	.160	.144	.008	-.062	.048	-.139	-.082
	10	tau-b	-.198	-.609**	.341**	.442**	.454**	-.126	-.405**	.359**	-.250	.254*	.342**	.395**	.390**	.326*	.349**	.289*	.060	.267*	.410**	.323*	.173	.056	.090	.291*
	11	tau-b	-.078	-.042	.123	.082	.339**	-.136	-.178	.240*	.061	.090	.172	.096	.271*	.105	.314**	.359**	.172	.283*	.215	.260*	.192	.225	.371**	.442**
	12	tau-b	-.056	-.044	.095	-.127	.069	.186	-.005	.014	.121	-.007	.204	.110	.286*	-.044	.284*	.140	-.152	.095	.202	.132	.011	.026	.179	.140
	13	tau-b	.021	-.112	.339**	.145	.259*	.004	-.140	.089	.035	.311*	.294*	.256*	.277*	.385**	.326**	.211	.178	.361**	.279*	.312*	.204	.181	.118	.245*
	14	tau-b	-.176	-.118	.198	.221	.426**	-.151	-.224	.258*	-.122	.218	.328**	.177	.440**	.260*	.389**	.419**	.208	.370**	.279*	.191	.244*	.251*	.431**	.489**
	15	tau-b	.181	-.149	.278*	.225	.199	-.185	-.088	.210	-.031	.130	.260*	.296*	.325**	.117	.301*	.114	.282*	.376**	.307*	.246*	.090	.272*	.265*	.307*
	16	tau-b	-.007	-.003	.072	.036	.104	-.022	.126	.191	.059	.235	.362**	.180	.172	.206	.219	.166	.338**	.366**	.231	.117	.155	.277*	.134	.169
	17	tau-b	-.033	.113	-.104	-.021	.081	-.013	.021	-.001	.069	.123	.146	-.009	.111	.132	.144	.111	.184	.157	.048	.091	-.047	.121	.052	-.007
	18	tau-b	.060	-.251	.321*	.215	.218	.060	-.063	.072	.082	.223	.448**	.226	.279*	.254	.308*	.151	.177	.211	.378**	.225	.239	.270*	.064	.251
	19	tau-b	-.064	-.271*	.175	.206	.234	.020	-.090	.223	-.038	.304*	.430**	.232	.248*	.262*	.339*	.208	.215	.347**	.331*	.096	.177	.137	.089	.108
	20	tau-b	-.139	-.303*	.093	.233	.082	-.222	-.176	.118	-.073	.118	.002	.085	.051	.144	.116	.140	.019	.144	.143	.137	.132	-.051	.084	.285*
	21	tau-b	-.030	.020	-.048	.066	.155	-.048	-.074	.162	.108	.106	.244**	.051	.269*	.154	.176	.255*	.198	.271*	.127	.077	.077	.077	.122	.178
	22	tau-b	-.065	-.094	.076	-.029	.083	-.050	-.083	.177	.064	.410**	.163	.157	.071	.194	.272*	.140	.153	.275*	.295*	.161	-.044	.170	-.030	.118
	23	tau-b	-.133	.074	.086	-.024	.250	.121	-.239	.069	.000	.003	.078	-.128	.210	.023	.154	.142	-.075	.046	.097	-.098	-.061	-.003	.105	.075

** Significativo al 0.01; * Significativo al 0.01

El ítem relacionado con la sensación de sentirse desamparado cuando esta solo, el cual pertenece a la dimensión de miedo a la soledad que pertenece al instrumento de dependencia emocional se relacionó con los ítems de metas y no aceptación los cuales van dirigidos a que les cuesta trabajo controlar lo que hacen y a sentirse mal con ellos mismos, esto indica que a mayor sensación de soledad mayor deficiencia en controlar lo que hacen y mayor sentimiento negativo hacia ellos mismos.

De acuerdo al ítem que va dirigido a la sensación de preocupación por que deje de quererla cuando discuten con la pareja, el cual pertenece al factor de ansiedad de separación, este se relaciona con los ítems que refieren enojo y culpabilidad por sentirse de esa forma, los cuales pertenecen al factor de no aceptación, es decir a mayor sensación de preocupación que dejen de quererla tras una discusión mayor enojo y culpabilidad por sentirse de esa forma.

De igual forma el ítem de dependencia emocional que corresponde a la sensación de ser alguien necesitado y débil se relaciona con los ítems de no saber como se siente la persona y experimentar enojo y culpa por sentirse de esa forma, lo cual quiere decir que a mayor sensación de ser alguien necesitado y débil, mayor confusión, enojo y culpa por sentirse de esa forma.

En un mismo sentido el ítem del cuestionario de dependencia emocional que pertenece a la dimensión de ansiedad por separación, el cual va dirigido a experimentar sensación de vacío cuando se discute con la pareja se relaciona con los ítems de regulación emocional que se encuentran en el factor de no aceptación, los cuales corresponden a sentirse molestos y culpables por sentirse de esa forma, esto quiere decir que a mayor sensación de vacío cuando existe una discusión con la pareja mayor molestia y culpa de sentirse de esa manera.

De igual manera el ítem que corresponde a sentirse mal si su pareja no expresa constantemente afecto, el cual pertenece al factor de expresión afectiva de la pareja, se relacionan con los ítems que forman parte del factor de metas del instrumento de regulación emocional, los cuales se refieren a que les cuesta trabajo hacer los deberes, concentrarse y pensar en algo más, lo que quiere decir es que a mayor malestar por falta

de expresión afectiva por su pareja, mayor trabajo al hacer los deberes, concentrarse y pensar en otra cosa.

Finalmente, retomare las relaciones negativas que se encontraron, el ítem de dependencia emocional, el cual pertenece al factor de dependencia emocional, manifiesta una sensación de desamparo cuando la persona esta sola, este se relaciono de manera negativa con el ítem de regulación emocional, el cual indica que la persona presta atención a como se siente, es decir a mayor sensación de desamparo cuando esta solo, menor atención a como se siente la persona. Así mismo, el ítem del cuestionario de dependencia emocional que pertenece a la dimensión de expresión límite va dirigido a presentar la sensación de ser alguien necesitado y débil, se relaciona con los ítems del instrumento de regulación emocional que forman parte del factor de conciencia emocional, los cuales se refieren a prestar atención y saber cómo se sienten, es decir a mayor sensación de ser alguien necesitado y débil, menor atención y conocimiento de cómo se sienten.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES, DISCUSIÓN, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

A continuación, se detallarán los hallazgos que esta investigación permitió obtener.

- El 55.3% de los participantes mencionaron tener una pareja actual con una duración promedio de 7 meses.
- El 91.4% de los participantes refirió haber tenido una relación de pareja previa con una duración promedio de 9.9 meses.
- Se observó que las puntuaciones en regulación emocional fueron altas, lo que indica que los participantes prestan atención a sus emociones y saben reconocerlas.
- Las puntuaciones de los participantes en dependencia emocional fueron bajas, es decir que no presentan dependencia emocional.
- Las conclusiones anteriores permitieron aceptar la hipótesis nula, es decir que no existe una relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en los participantes.
- A pesar de lo mencionado anteriormente. Algunos participantes en regulación emocional reportaron tener fallas en la gestión y control de sus respuestas emocionales, así como la organización de sus prioridades en cuanto a su relación de pareja. Así mismo, en cuanto a la dependencia emocional para el caso de estos participantes, éstos reportaron la necesidad de tener mayores demostraciones de afecto por parte de su pareja y buscar la atención constante de su pareja hacia ellos(as).
- Algunos de los ítems de dependencia emocional tuvieron mayor relación con ítems que pertenecen al factor de “no aceptación” del instrumento de regulación

emocional, los cuales están relacionados a sentir enojo y culpa por sentirse de esa forma.

Discusión

En este estudio se identificó que el 55.3% de los participantes mencionaron tener una pareja actual con una duración promedio de 7 meses. Arroz (2019) menciona que actualmente el amor enfrenta un inconveniente principal que es el tiempo, pues las relaciones tienden a ser cada vez más cortas, como consecuencia de la búsqueda constante de bienestar y del aumento desmedido de la oferta de vínculos. De igual forma se encontró que el 91.4% de los participantes refirió haber tenido una relación de pareja previa con una duración promedio de 9.9 meses. Rojas (2013) expone que el significado de noviazgo que dan los jóvenes se basa en términos de compromiso, confianza y transcendencia en el tiempo. Una relación de poco tiempo, no sería un noviazgo, además no posibilitaría el desarrollo de interacciones, sentimientos y emociones que generen intimidad.

Se observó que las puntuaciones en regulación emocional fueron altas, lo que indica que los participantes prestan atención a sus emociones y saben reconocerlas, esto tiene congruencia con lo referido por Cabanach, Souto-Gestal, González y Corrás (2018) quienes observaron que los universitarios tienen un nivel de regulación emocional alto, ya que utilizan los componentes tanto experiencial como estratégico de la regulación emocional, siendo capaces de aceptar las emociones, controlarlas eficazmente y utilizar adaptativamente las estrategias de regulación.

En cuanto a la dependencia emocional en esta investigación se observó que no se presenta dicha situación, lo que se significa que la idea de separarse, continuar realizando planes de manera individual y estar solos son aspectos que pueden manejar sin mayor

inconveniente. Esto no coincide con lo reportado por Aponte (2015), ya que la muestra presentó un nivel promedio, siendo el área ansiedad por la separación el que obtuvo el promedio más alto y el área expresiones límites el promedio más bajo.

Algunos participantes en regulación emocional reportaron tener fallas en la gestión y control de sus respuestas emocionales, así como la organización de sus prioridades en cuanto a su relación de pareja. Gratz y Roemer (2004) consideran que para que se hable de regulación emocional debe existir, atención y conciencia de las emociones, la claridad o comprensión de las emociones, la aceptación de las emociones, la capacidad para controlar las conductas impulsivas y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas, así como la capacidad para utilizar estrategias de regulación emocional contextualmente apropiadas para modular las respuestas emocionales con la finalidad de satisfacer los objetivos individuales y las demandas situacionales.

Así mismo, en cuanto a la dependencia emocional para el caso de estos participantes, éstos reportaron la necesidad de tener mayores demostraciones de afecto por parte de su pareja y buscar la atención constante de su pareja hacia ellos(as). Congost (2011) enfatiza ciertos rasgos que cumple el dependiente emocional en donde se encuentran: necesidad de la pareja, necesidad de muestras de afecto, deseo de ser prioridad para la persona, tener control absoluto del otro, miedo al abandono, etc.

Respecto al último resultado, se determinó que la dependencia emocional se encuentra asociada con factores de no aceptación y metas que pertenecen al instrumento de regulación emocional.

Limitaciones

- Muestra: esta fue pequeña, ya que la mayoría de los autores trabajan con muestras mayores a 100 participantes para identificar relaciones significativas. Así mismo, en los criterios de selección del estudio no se consideró la duración de la

relación de pareja actual, por lo que en varios casos sucedió que realizaron su valoración de regulación y dependencia emocional en sus exparejas (las cuales ya tenían tiempo de haber culminado la relación).

- Instrumento: la aplicación del instrumento fue de forma online, lo que hace que exista pérdida de información no verbal, la cual podría ser útil para interpretación de los datos. De igual forma, la aplicación del instrumento durante la pandemia fue una limitación, ya que muchas personas no se daban el tiempo para poder responder.
- De igual forma, una limitación fue que no todos los participantes tuvieran pareja en ese momento.
- Esta investigación presentó limitaciones, ya que se encontraron investigaciones que abordaban las variables de forma independiente.

Recomendaciones

- Es importante que los estudios futuros consideren tener los tiempos suficientes para poder recolectar una muestra mayor a 100 participantes. Igualmente, en cuanto a la muestra es necesario que se considere que los participantes mantengan una relación de pareja actual para que puedan ser considerados como parte de estudios semejantes a éste.
- Es conveniente tomar en cuenta la aplicación del instrumento, ya que de forma presencial se pueden considerar aspectos relacionados con el lenguaje no verbal, el cual podría ser de utilidad para el análisis de datos. De igual forma, es importante considerar esta modalidad, ya que los participantes se pueden prestar más a responder los instrumentos.

- Es necesario ser más específicos en la elaboración de los criterios de inclusión, para obtener un mejor resultado, es decir que tengan pareja actualmente, que lleven cierto tiempo de ser novios, etc.
- Se recomienda realizar un estudio mixto en el que exista una fase cuantitativa para poder identificar aspectos de Regulación Emocional y Dependencia Emocional. De igual forma, llevar a cabo una fase cualitativa la cual permita profundizar más acerca de la Regulación Emocional y la Dependencia Emocional de los participantes.

REFERENCIAS

Agudelo, S., & Gómez, L. (2010). *Asociación entre Estilos Parentales y Dependencia Emocional en una Muestra de Adolescentes Bogotanos*.

Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal*, 33(0254–9247), 412–437.

Anicama, J., Cirilo, I., Caballero, G., y Aguirre, M. (2013, 2014). Construcción y propiedades psicométricas de una escala de dependencia emocional en universitarios de Lima. Informe Final de Investigación FAPS. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal.

Aponte F. (2015) Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de lima sur.

Arroz, M. (2019). Las relaciones amorosas en la actualidad son subvaloradas.

Barbalet, J. (2011). Emotions beyond regulation: Backgrounded emotions in science and trust. *Emotion Review*, 3(1), 36-43.

- Bericat, R. (2012). Emociones. *Editorial Arrangement of Sociopedia.isa*. DOI: 10.1177/205684601261
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bucay, J. (2010). El camino de la autodependencia. Buenos Aires, Argentina: Grijalbo.
- Cabanach, R. ., Souto-Gestal, A., González Doniz, L., & Corrás Vázquez, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Revistas Científicas Javeriana*, 17(2011–2777), 1–18.
- Cardelle-elawari, M. & Sanz, M. (2006). La metacognición aplicada a la emoción. *Psicología evolutiva*, 12 (2).
- Castelló, J. (2005). Dependencia emocional características y tratamiento. In *Dependencia emocional características y tratamiento* (pp. 55–106).
- Castelló, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional*.
- Cid, A. K. (2009) La dependencia emocional: una visión integradora. Tesis de la Escuela Española de desarrollo transpersonal.
- Congost, S. (2011). Manual de dependencia emocional afectiva.
- Company, R., Orbest, U., & Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 104, 7–36.
- Díaz, N. (2018). La dependencia emocional, cuando el amor hace sufrir. <https://www.efe.com/efe/america/mexico/la-dependencia-emocional-cuando-el-amor-hace-sufrir/50000545-3523010>.
- Estévez, E., & Jiménez, T. (2017). Violencia en adolescentes y regulación emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(0214–9877), 97–104.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Gratacós, M. (2015). *Terapia Cognitivo Conductual: Características y Técnicas*.

Lifeder.Com.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). El proceso de la investigación cuantitativa. En: Rocha, I. (Coord). Metodología de la investigación. (pp. 93, 94, 152, 153). Ciudad de México: McGraw Hill.
- Jaller, C., & Lemos, M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal*, 12(0123-9155), 77-83.
- Kappas, A. (2011). Emotion and Regulation are One! *Emotion Review*, 3, 1, 17-25.
- Laca, F., & Mejía, J. (2017). Dependencia emocional consciencia presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal*, 22(0185-1594), 66-75.
- Lazarus, R. S. (2000). Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lemos Hoyos, M., & Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal*, 9(2), 1-15.
- Macías, M. (2002). Las múltiples inteligencias. *Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal*, 10(0123-417X), 1-13.

- Mallma, F. (2014). Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de Psicología de un Centro de formación Superior de Lima Sur. (Tesis inédita de titulación en Psicología). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Marín, M., Robles, R., González-Forteza, C. y Andrade, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 35 (6), 521-526.
- Massa, J., Pat, Y., Keb, R., Canto, M., & Carvajal, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.*, 14(3), 18.
- Mestre, J; Guil, R. (2012) Las emociones. La regulación de las emociones. (pp. 49-51). Madrid: Ediciones pirámide.
- Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? En Bisquerra, R. ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia (14-23). Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Dèu.
- Moral, M., & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 2(150–167), 1–18.
- Moral, M. de la V., & Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(230–240), 1–12.
- Moral, M. V., García, A., Cuetos, G. & Sirvent, C. (2018). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8 (2), 96-107. doi: 10.23923/j.rips.2017.08.009
- Massa, J., Pat, Y., Keb, R., Canto, M., & Carvajal, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de*

Psicología Iztacala., 14(3), 18.

Palmero, F. (2009). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España

Peréz, K. (2011). *Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja*.

Pérez, Y., & Guerra, V. M. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 3(368–375), 1–8S

Plutchik, R. (1980). *Emotions: A Psychoevolutionary Synthesis*. Nueva York: Harper & Row.

Quinatoa, R. (2012). *La dependencia afectiva como causante de las relaciones sexuales precoces en las adolescentes embarazadas que acuden al servicio de consulta externa del Hospital Provincial General De Latacunga durante el periodo Septiembre 2010 -Agosto 2011*.

Ribero-Marulanda, S., & Vargas, R. (2013). Análisis bibliométrico sobre el concepto de regulación emocional desde la aproximación cognitivo conductual: una mirada desde las fuentes y los autores más representativos. *Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal*, 30(0123-417X)

Riso, W. (2008). *Amores altamente peligrosos: los estilos afectivos de los cuales sería mejor no enamorarse: cómo identificarlos y afrontarlos*. Editorial Norma.

Rodríguez de Medina, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa.*, 2, 143–148.

Rojas-Solís, L. (2013). Violencia en el noviazgo y sociedad mexicana posmoderna: Algunos apuntes sobre la figura del agresor y las agresiones bidireccionales. *Uaricha*, 10(22), 1-19.

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9 (3), 185-211.

- Sánchez, R., & Díaz, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional para la frustración y el enojo mediante una medida psicométrica. *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, 1, 1–16
- Santamaría, J., Merino, L., Montero, E., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., López, O., & González-Bueso, V. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emociona. *Revista Iberoamericana de Psicopatología*, 11.
- Schaeffer, B. (1998) ¿Es amor o es adicción? Barcelona: Apóstrofe
- Souto-Gestal, A., Cabanach, R. ., & Cervantes, R. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia*.
- Tamir, M. (2011). The Maturing Field of Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7.
- Tonathiu, P., García, M., & Rivera, S. (2017). Los estilos de amor y la codependencia en la relación de pareja. *Revista Especializada En Ciencias de La Salud*, 5.
- Urbiola, I., Estévez, A., & Iraurgi, I. (2014). Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes (DEN): desarrollo y validación de un instrumento. *Ansiedad y Estrés*, 20(1134–7937), 16.
- Zayas Agüero, P.M.:(2010) *El rombo de las investigaciones de las ciencias sociales*, Edición electrónica gratuita. Texto completo en www.eumed.net/libros/2010e/822/

ANEXOS

Anexo 1

DERS-Español*

INSTRUCCIONES: Por favor indica qué tan frecuentemente te pasa lo siguiente en el último mes, marcando con una X en la parte derecha de cada frase la respuesta que corresponda, puedes tomar en cuenta que cada respuesta tiene el siguiente significado:

Casi nunca (0-10%)	Algunas veces (11-35%)	La mitad de las veces (36-65%)	La mayoría de las veces (66-90%)	Casi siempre (91-100%)
------------------------------	----------------------------------	--	--	----------------------------------

¿Qué tan seguido te pasa esto en el último mes?	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
1. Tengo claros mis sentimientos					
2. Pongo atención a cómo me siento					
3. Mis sentimientos me sobrepasan y están fuera de control					
4. No tengo idea de cómo me siento.					
5. Me cuesta trabajo entender por qué me siento como me siento					
6. Le hago caso a mis sentimientos					
7. Sé exactamente cómo me siento					
8. Estoy confundid@ por cómo me siento					
Para contestar todas las frases siguientes, piensa en las ocasiones en que te has sentido mal en el último mes. <u>Cuando me siento mal yo:</u>	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
9. Puedo reconocer cómo me siento					
10. Me enojo conmigo mism@ por sentirme de esa manera.					
11. Me cuesta trabajo hacer mis deberes					
12. Creo que así me sentiré por mucho tiempo.					
13. Me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas					
14. Siento que soy débil					

15. Me siento culpable por sentirme de esa manera					
16. Me cuesta trabajo concentrarme					
17. Me cuesta trabajo controlar lo que hago					
18. Creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor					
19. Me molesto conmigo mism@ por sentirme de esa manera					
20. Me empiezo a sentir muy mal conmigo mism@					
21. Creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por cómo me siento					
22. Pierdo el control de cómo me porto					
23. Se me dificulta pensar en algo más					
24. Me toma mucho tiempo sentirme mejor					

Anexo 2

LEMOS M. & LONDOÑO, N. H. (2006)

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

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

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

1. Me siento desamparado cuando estoy solo	1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	1 2 3 4 5 6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1 2 3 4 5 6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1 2 3 4 5 6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	1 2 3 4 5 6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1 2 3 4 5 6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1 2 3 4 5 6
10. Soy alguien necesitado y débil	1 2 3 4 5 6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1 2 3 4 5 6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1 2 3 4 5 6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	1 2 3 4 5 6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1 2 3 4 5 6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone	1 2 3 4 5 6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	1 2 3 4 5 6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo	1 2 3 4 5 6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	1 2 3 4 5 6
19. No tolero la soledad	1 2 3 4 5 6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	1 2 3 4 5 6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	1 2 3 4 5 6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1 2 3 4 5 6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	1 2 3 4 5 6

Anexo 3: Consentimiento informado

Relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios

Facultad de psicología de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROTOCOLOS DE INVESTIGACIÓN

Nombre del estudio: Relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios.

Justificación y objetivo del estudio: El objetivo es Analizar la relación entre la regulación emocional y la dependencia emocional en universitarios. El hacer esta investigación se conocerá la posible relación positiva o negativa entre la regulación emocional y la dependencia emocional. Asimismo, permitirá conocer más acerca de estas variables en México, ya que no existen muchos estudios.

Procedimiento: Se aplicarán 2 instrumentos que medirán la regulación emocional y la dependencia emocional estos son: el cuestionario de dependencia emocional y el instrumento de dificultades en la regulación emocional en español. Te llevara 15 minutos responderlos.

Posibles riesgos y molestias: Ninguno

Posibles beneficios: Conocer el nivel de regulación emocional y dependencia emocional del participante, si existe una posible relación entre estas variables y que puedan identificar ciertos factores que puedan cambiar respecto a su regulación emocional o dependencia emocional.

Información sobre resultados: En caso de que usted requiera conocer los resultados de su(s) evaluación(es), en el momento que considere necesario se le solicita dirigirse con el investigador responsable; ya que éste le proporcionara todas las respuestas a sus inquietudes o dudas al respecto.

Privacidad y confidencialidad: Se le asegura que la información que se recolecte en este estudio, será manejada con absoluta confidencialidad, ya que solamente se compartirán resultados en términos numéricos en trabajos de investigación, por lo que su identidad en ningún momento será expuesta.

Participación y retiro: Usted se incluye en este estudio de manera informada y voluntaria, no se le otorgara ningún pago por su participación e igualmente no se le cobrará ninguna cuota por participar en este estudio. Así mismo se le recuerda que tiene libertad de retirarse del estudio en el momento que lo considere conveniente sin recibir ninguna repercusión negativa por tomar esta decisión.

En caso de dudas o aclaraciones relacionadas con el estudio podrá dirigirse al investigador responsable Lizeth Adriana Cruz Sánchez (lizethadriana.cruz@upaep.edu.mx)

He leído el consentimiento informado y voluntariamente acepto participar en la investigación y deseo continuar

Si

No