

Dependencia emocional y su relación con el autoengaño y los sentimientos negativos

Emotional dependence and its relationship with self-deception and negative feelings

María de la Villa Moral-Jiménez y María López-Suárez

Universidad de Oviedo¹

Autor para correspondencia: María de la Villa Moral-Jiménez, mvilla@uniovi.es.

RESUMEN

Antecedentes: La dependencia emocional se define como un patrón crónico de necesidades afectivas frustradas que cursan con desajustes de tipo anímico y mecanismos de autoengaño. El objetivo principal de este estudio fue analizar la relación entre la dependencia emocional, el autoengaño y los sentimientos negativos. *Método:* Se seleccionaron 255 sujetos con edades comprendidas entre los 18 y los 65 años ($M = 29.73$; D.E. = 9.505) que en los últimos tres meses tenían o habían tenido una relación de pareja. *Resultados:* Se constata que 25.5% de los participantes presentaba una dependencia emocional intensa, y se confirma la existencia de una relación positiva bidireccional entre la dependencia emocional con el autoengaño y los sentimientos negativos, llegando el autoengaño a predecir su presencia en 57.2% de los casos. Se comprueba además que dicha dependencia no está determinada por el sexo, al contrario de lo que ocurre con la edad, siendo los más jóvenes (de 18 a 23 años) los que manifiestan una mayor dependencia emocional. *Conclusiones:* Se aportan evidencias de la relación entre las variables analizadas y su influencia en las relaciones de pareja.

Palabras clave: Dependencia emocional; Autoengaño; Sentimiento negativos; Género; Edad.

ABSTRACT

Background: Emotional dependence (ED) is a chronic pattern of frustrated affective needs that include mood disorders and self-deception mechanisms. The main objective of the present study was to analyze the relationship between emotional dependence, self-deception, and negative feelings. *Method:* 255 participants aged between 18 and 65 years ($M = 29.73$; $SD = 9.505$) who have or had a relationship in the last three months participated. *Results:* 25.5% of participants showed intense emotional dependence. The existence of a positive bidirectional relationship between emotional dependence on self-deception and negative feelings was confirmed, with self-deception predicting its presence in 57.2%. The existence of ED in the person seems not determined by sex, contrary to what happens with age, being the youngest (18 to 23 years) those who present more emotional dependence. *Discussion:* The present study provides evidence of the relationship between the examined variables and their influence on couple relationships.

Key words: Emotional dependence; Self-deception; Negative feelings; Gender; Age.

¹ Área de Psicología Social, Departamento de Psicología, Plaza de Feijoo s/n, 33003 Oviedo, España, correo electrónico: mvilla@uniovi.es, <http://orcid.org/0000-0003-2421-9675> Researcher ID: H-5014-2015.



Recibido: 05/04/2023

Aceptado: 03/09/2023

Una característica inherente del ser humano, dada su condición de ser relacional, es su necesidad de vincularse con los demás mediante lazos fuertes y duraderos. De este modo, la dimensión social desempeña un papel fundamental en el desarrollo de una persona, y comprende, entre otros elementos, las relaciones familiares, laborales y afectivas, siendo estas últimas un pilar esencial en su vida (Alzugaray y García, 2015). Tales vínculos proporcionan satisfacción emocional, felicidad y bienestar físico y mental (Garrido *et al.*, 2017).

En mayor o menor medida, dichas relaciones implican compartir objetivos e intereses, lo que establece una cierta dependencia mutua (Valencia *et al.*, 2007). En efecto, todo individuo depende de los demás para sobrevivir y para construir una identidad personal y social propia. En este sentido, la interdependencia es considerada por autores como Hirschfeld *et al.* (1976) y Bornstein (1992), entre muchos otros, como la forma en la que una persona se relaciona con las demás, incluyendo comportamientos, pensamientos y sentimientos marcados por una necesidad de interacción, protección y confianza.

Como se ha mencionado antes, las relaciones interpersonales están fuertemente vinculadas con el bienestar individual, aunque no todas las relaciones sentimentales son siempre satisfactorias, pues también existen otras que en ocasiones son una fuente de malestar para una persona. El amor, por ejemplo, puede llegar a convertirse en una necesidad y generar conflictos hasta el punto de que se desarrollan patrones de vinculación disfuncional, como es el caso de los dependientes emocionales.

Experimentar cierto grado de dependencia, siempre y cuando la misma se establezca dentro de unos límites normales, no se consideraría un problema puesto que el ser humano tiene la necesidad de estar en contacto con los otros. Sin embargo, su expresión excesiva o de un modo desadaptado es un factor de malestar significativo para el individuo respecto a las relaciones (Ferreira *et al.*, 2004).

Dependencia emocional

La dependencia emocional es un tipo de dependencia relacional genuina si por ésta se entienden las dependencias relacionales como trastornos caracterizados por la expresión de comportamientos adictivos en las relaciones interpersonales. Moral y Sirvent (2008) defienden la idea de que las relaciones en las que se ven involucrados los dependientes emocionales son asimétricas y que en ellas se asume una actitud de sometimiento o de sojuzgamiento hacia otra persona.

Las personas dependientes no conciben una forma de vivir sin estar en pareja, lo que implica que tengan una serie de falsas creencias sobre sí mismas, el amor y la vida en pareja (Izquierdo y Gómez, 2013; Lemos y Londoño, 2006). Las dependencias interpersonales acaban dañando al conjunto de sistemas del individuo, de acuerdo con Bornstein (1992), ya que afectan la *cognición*, pues las personas que las padecen se consideran débiles y necesitadas, y tienen preocupaciones, rumiaciones y celotipias; la *emoción*, toda vez que experimentan temor por el abandono de la pareja y ante la evaluación negativa por parte de otros, al igual que ansiedad ante la separación; la *motivación*, pues buscan continuamente el contacto con la pareja y experimentan deseos de darle protección o recibirla, y, finalmente, la propia *conducta*, en virtud de que llevan a cabo conductas de complacencia, obediencia y sumisión. Por tanto, el individuo que padece este tipo de dependencia tiene pensamientos, creencias y conductas que giran en torno a la necesidad que mantiene de vincularse con personas que son importantes para él (Hirschfeld *et al.*, 1977). Cuando el deseo y la necesidad afectiva persisten o incluso aumentan, la dependencia emocional pasa a ser la razón principal, según Alquiya (2012), de la relación, convirtiéndose la necesidad de afecto en una expresión patológica al exceder las necesidades de vinculación que son propias de los seres humanos (Moral y Sirvent, 2008).

Las dependencias relacionales constituyen un grupo de trastornos difíciles de clasificar en las categorías convencionales del DSM y el CIE, y de ahí que sean comprensibles las reticencias de algunos profesionales para abordarlas, tanto por ese desconocimiento como por el escaso interés

en investigar las emociones o la conducta amorosa, a pesar de que cada vez más se encuentra esta problemática en la consulta clínica (Ferreyra *et al.*, 2004; Salcedo y Sierra, 2013). Tras la revisión de la literatura encontrada al respecto, se observan diferentes posturas en cuanto a la entidad clínica y los criterios diagnósticos de la dependencia emocional, considerada como un trastorno de la personalidad o como un trastorno adictivo.

Respecto a la primera postura, en el DSM-5 (Asociación Psiquiátrica Americana, 2013) el trastorno de personalidad está definido como un patrón perdurable de experiencia interna y de comportamiento que se desvía notoriamente de las expectativas de la cultura del sujeto; se trata de un fenómeno generalizado y poco flexible, constante en el tiempo, que tiene su inicio en la adolescencia o en la edad adulta temprana y que da lugar a un malestar o deterioro. Según Bornstein (1993), la dependencia emocional es una forma de dependencia interpersonal, la cual causa en los individuos una marcada necesidad de recibir protección, cuidados y apoyo de otras personas, incluso en situaciones que ésta es capaz de resolver por sí misma y funcionar de forma autónoma. Según lo anterior, el trastorno de personalidad por dependencia (TDP) sería una de las formas de la dependencia interpersonal. Otros autores consideran que tal dependencia cumple por sí misma los criterios del DSM para el trastorno de personalidad general (Castelló, 2005). En contraposición a lo anterior, se ha propuesto que toda conducta que resulte placentera es susceptible de volverse adictiva. El individuo se vuelve adicto cuando pierde el control de esa conducta y continúa ejecutándola a pesar de sus consecuencias negativas; es decir, cuando surge la dependencia psicológica se pierde el interés por otras actividades; además, si la práctica de la conducta interfiere con diversas esferas de la vida del sujeto, se estaría hablando de *adicción* (Sandín, 1999). Conductas como el ejercicio físico, el sexo o, como en este caso, las relaciones de pareja, podrían llegar a ser conductas adictivas.

En el mismo sentido, Sirvent (2000) señala que las dependencias relacionales son problemas caracterizados por la expresión de conductas de tipo adictivo en las relaciones interpersonales. Así,

los trastornos relacionales, y por tanto la dependencia emocional, se caracterizan tanto por componentes adictofilicos que hacen que el individuo dependiente emocional se asemeje a otros tipos de adictos. En efecto, los dependientes padecen un fuerte deseo (*craving*) ante la ausencia de su pareja (síndrome de abstinencia y urgencia) y también por ciertos componentes de su vinculación (como el estilo de relación sumiso con la pareja, por ejemplo) y cognitivo-afectivos (como sentimientos negativos, negación, autoengaño, etc.) (Moral y Sirvent, 2008). Hay una serie de criterios que respaldan la afirmación de que la dependencia emocional es un trastorno adictivo: *a)* la dependencia hacia la pareja aumenta a pesar de las consecuencias negativas que su relación puede acarrear; *b)* la ausencia de la pareja provoca síndrome de abstinencia; *c)* el individuo no tiene la voluntad necesaria para abandonar por sí mismo la relación; *d)* el individuo abandona otras actividades para estar con la pareja, viéndose así perjudicadas otras esferas de su vida; *e)* a pesar del malestar que supone estar en una relación disfuncional, el dependiente sigue luchando para mantenerla, y *f)* hay una inversión desproporcionada de tiempo y esfuerzo para estar cerca de la pareja (Riso, 2003).

Siguiendo a Sirvent (2000), se extraen aquí algunas otras características que están presentes en la mayoría de los dependientes emocionales, tales como la constatación de que manifiestan una gran vulnerabilidad emocional, ceguera hacia el otro y una tendencia a elegir parejas explotadoras. Suelen poseer una personalidad autodestructiva y pobre autoestima. Además, llegan a tener excesivas preocupaciones relativas a la anticipación de una posible ruptura, y acostumbran soportar desprecios y humillaciones. También tienden a experimentar un estado de ánimo disfórico y sentimientos negativos (Sirvent, 2004). Por todo esto, y debido al intenso miedo que sufren al rechazo, a dejar de ser queridos o a sentirse menos importantes a los ojos de su pareja, los dependientes suelen llevar a cabo una serie de conductas dirigidas a evitar la ruptura de la relación, tales como asumir una posición subordinada y solicitar atención y contacto frecuente por parte del otro. De este modo, acaban por establecer relaciones desadaptadas.

tativas con elevados niveles de ansiedad asociados (Pérez del Río, 2017), llegando a permitir en los casos más extremos mecanismos de control, e incluso agresiones físicas y psicológicas a fin de continuar inmersos en la relación, lo que ha quedado evidenciado en diversas investigaciones, como la de Amor y Echeburúa (2010) o de Momeñe y Estévez (2017), en las que se asocia la dependencia emocional intensa con la violencia de pareja física o psicológica, al considerarla uno de los elementos determinantes que mantienen este tipo de relaciones. Además, puede ser un factor que se asocia a la conducta suicida en la población joven (Siabato y Salamanca, 2015). Por tanto, resulta de gran interés el estudio de este constructo en virtud de sus tasas de prevalencia y las implicaciones de esta problemática en múltiples niveles, como el maltrato e incluso el suicidio.

En cuanto a la prevalencia de la dependencia emocional en la población general española, los datos más relevantes se extraen de estudios llevados a cabo por Moral y Sirvent (2008), en los que la tasa de prevalencia fue de 11%; Valle y Moral (2018), a su vez, en su estudio de una muestra de personas jóvenes, obtuvieron una tasa de dependencia de 23.2%, de los cuales un 10.2% de los participantes mostraron un nivel intenso. Tales datos apuntan a que la población joven es especialmente vulnerable a padecer un mayor grado de dependencia emocional.

Sentimientos negativos

En los últimos años, una de las variables que se ha investigado en relación con la dependencia emocional son los sentimientos negativos. Los dependientes emocionales experimentan desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos, tales como soledad, culpa, inescapabilidad emocional, recreación de sentimientos negativos como fuerte vacío emocional y deseos de autodestrucción. De acuerdo con Sirvent *et al.* (2009), el concepto *sentimientos negativos* engloba componentes que se consideran indicadores clínicos útiles del sufrimiento psíquico y que aluden a emociones dolorosas y afectos que acompañan al sujeto que los padece. Por un lado, incluye la *soledad*, descrita como la tenden-

cia a aislarse cada vez más de su entorno desde el momento en que tiene una pareja. También puede llegar a experimentar miedo o intolerancia a la soledad. Respecto al sentimiento de *culpa*, se incide en la exculpación ciega e irracional del otro, convenciéndose a sí mismo de que la otra persona no es realmente así o autoinculpándose de los propios errores. Se experimenta un *vacío emocional* como una insatisfacción constante y la pérdida de motivación que no se cubre con nada. Las personas presentan *autodestrucción*, de modo que tienen una vivencia autodestructiva de la relación, llegando a preferir no vivir más. Se tiende a la *recreación de sentimientos negativos* con la aparición espontánea y reiterada de sentimientos de aflicción. Otro de los indicadores es el relativo a la *inescapabilidad emocional*, esto es, la percepción de estar atrapado en la relación sin visos de poder escapar de la misma.

Autoengaño

Es de interés la vinculación de la dependencia emocional con el autoengaño, uno de los principales factores descriptivos. En concreto, el autoengaño consiste en distorsionar la realidad en beneficio propio en las relaciones interpersonales. Es una destreza socialmente aceptada con implicaciones sociales, como el deseo de la persona de ser valorada por los demás. El proceso de autoengaño se caracteriza por engañarse a sí mismo de forma consciente o inconsciente para mantener las falsas creencias o ilusiones a las que se está aferrado. Del autoengaño se deriva un comportamiento regido por diversos mecanismos de acción, como insinceridad y opacidad comunicativa, mixtificación, mecanismos de negación, reincidencia y manipulación, entre otros, y finalmente induce un registro distorsionado de la realidad (*cf.* Moral *et al.*, 2012). Las personas con dependencia emocional distorsionan su realidad afectiva para tratar de reafirmarse en sus creencias y expectativas de la relación, lo que genera pensamientos fantasiosos, llegándose a adoptar el engaño como una forma de vida. El autoengaño no es en sí mismo patológico, puesto que todos los individuos lo utilizan en mayor o menor medida en su interacción con

los demás; pero cuando acarrea consecuencias perjudiciales se trata de un autoengaño patológico. Las personas comienzan a engañarse a sí mismas hasta el punto de creerse su propio engaño por medio de un proceso de aprendizaje implícito no asociativo (Sirvent, 2006).

Género

La dependencia emocional también ha sido estudiada en relación con el género. Autores como Charkow y Nelson (2000) señalan que las mujeres han sido educadas en la creencia de que la felicidad consiste en tener una pareja sentimental (Aragón, 2009), lo que favorece la idealización del amor y las relaciones de pareja (González *et al.*, 2008) y podría contribuir a su dependencia emocional (Alonso *et al.*, 2002). Sin embargo, en otros análisis se ha encontrado que los adolescentes varones tienen puntuaciones más altas en dependencia emocional (Urbiola y Estévez, 2015), por lo que sería necesaria más investigación en cuanto a las diferencias sexuales a fin de contrastar las evidencias existentes en ambas direcciones.

Edad

De igual manera, el estudio de la dependencia emocional en sujetos de diferentes edades también ha suscitado un creciente interés en los últimos años. En un estudio llevado a cabo por Momeñe *et al.* (2019) se concluyó que las puntuaciones más bajas en dependencia emocional las obtienen participantes con edades comprendidas entre los 46-50 años, siendo el grupo de edad de entre 31-35 el que presenta puntuaciones más altas, en tanto que los jóvenes de entre 18-21 años se hallan en una posición intermedia; no obstante, en otros estudios no se han encontrado diferencias significativas en el rango de 15 a 30 años (Martín y Moral, 2019).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el presente estudio se planteó como objetivo general analizar la dependencia emocional en jóvenes y en población adulta en relación con el autoengaño y los sentimientos negativos. Asimismo, se propuso comprobar si la dependencia emocional cursa con

sentimientos negativos y si la variable de autoengaño predice la dependencia emocional. Como objetivos secundarios se analiza si hay diferencias estadísticamente significativas en la dependencia emocional en función del sexo y la edad.

En línea con estos objetivos, se plantearon las siguientes hipótesis: *H1*) El autoengaño estará relacionado positivamente con la dependencia emocional, de modo que a mayor puntuación en autoengaño, mayor puntuación en dependencia emocional; *H2*) Los sentimientos negativos estarán relacionados positivamente con la dependencia emocional, por lo que a mayor puntuación en sentimientos negativos, mayor puntuación se obtendrá en dependencia emocional; *H3*) Las mujeres mostrarán una mayor dependencia emocional que los hombres, y *H4*) Habrá diferencias estadísticamente significativas en dependencia emocional en función de la edad, de modo que la mayor puntuación se hallará en la población joven.

MÉTODO

Participantes

Mediante un muestreo intencional se seleccionaron 255 sujetos de nacionalidad española: 153 mujeres (60%) y 102 hombres (40%), con una media de edad de 29.73 años (D.E. = 9.505), siendo 18 años el mínimo de edad y el máximo de 65.

Dado el interés investigador, un criterio de inclusión fue el relativo al mantenimiento de una relación de pareja; de hecho, 69.81% de los participantes mantenía tal relación al momento de la evaluación, en tanto que el 30.19% restante afirmó haber estado involucrado en una en los últimos tres meses.

Instrumentos

Para evaluar la dependencia emocional y los sentimientos negativos se aplicaron la Escala de Dependencia Emocional (24 ítems) (Alquipa, 2012; *cf.* Hirschfeld *et al.*, 1976) y la Escala de Sentimientos Negativos (19 ítems) (Watson *et al.*, 1988), así como, en función de los objetivos planteados, los

factores pertinentes del Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales (IRIDS-100) de Sirvent y Moral (2005). La escala de respuesta es de tipo Likert, con valores de 1 (“Totalmente en desacuerdo”) a 5 (“Totalmente de acuerdo”). En esta muestra, y para los ítems seleccionados, se obtiene una fiabilidad medida con el coeficiente alfa de Cronbach de .919 en la Escala de Dependencia Emocional y de .928 en la Escala de Sentimientos Negativos.

Para evaluar el autoengaño se aplicó asimismo el Cuestionario de Autoengaño (SDQ-12) (Sirvent *et al.*, 2019), el cual está conformado por 12 ítems agrupados en dos factores: Manipulación y Mistificación. La manipulación se refiere a la auto-presentación del encuestado con la intención de influir en el comportamiento de los demás. Mediante la mistificación se analiza la percepción de la realidad en cuanto a no estar al tanto de aspectos importantes de la vida, así como manifestaciones de percepciones imprecisas y distorsiones sobre el estilo de vida. En este instrumento, la escala de respuesta es de tipo Likert con valores de 1 (“Totalmente en desacuerdo”) a 5 (“Totalmente de acuerdo”). En el análisis de fiabilidad el SDQ-12 obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .809.

Procedimiento

La estrategia empleada para la recogida de datos fue en línea, difundiendo los instrumentos a través de las redes sociales y a contactos en primera instancia, y mediante el procedimiento de “bola de nieve” después. Siguiendo los procedimientos éticos y legales del caso, se proporcionó la información acerca del objetivo y las características del estudio, garantizando en todo momento a los participantes la normativa referente a la protección de sus datos personales, procesos éticos y criterios de confidencialidad. Para ello, se procedió a la firma de una carta de consentimiento informado. Todos los datos se recabaron de forma anónima y se utilizaron únicamente para fines de investigación. Los aspectos éticos se protegieron de acuerdo con la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial 1964/2013) y cumpliendo las normativas científicas y técnicas que establecen el Código

Deontológico y Bioético del ejercicio de la Psicología en España.

Diseño

Se aplicó un diseño ex-post-facto, de tipo exploratorio, descriptivo y de corte transversal. A nivel estadístico, se empleó un diseño correlacional multivariado ya que uno de los principales objetivos fue realizar el análisis estadístico de la relación entre las variables objeto de estudio.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se empleó el programa IBM SPSS, v. 26.0. En primer lugar, se calculó la fiabilidad de las escalas y se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables para verificar su distribución. Se obtuvieron unos niveles de significación por debajo del establecido ($p > .05$), y por tanto no se cumplieron los supuestos de normalidad y homocedasticidad, por lo que se optó por la estadística no paramétrica para efectuar los análisis.

Las relaciones entre las variables de interés se analizaron mediante la correlación de Spearman, y el tamaño del efecto a través del estadístico de Cohen. Además, se llevó a cabo un análisis de regresión para comprobar si la variable Autoengaño predecía la variable Dependencia emocional. Dado que ambas variables no presentaban distribución normal, se optó por el escalamiento óptimo para realizar la regresión no paramétrica. A fin de comprobar si había diferencias estadísticamente significativas en dependencia emocional en función del sexo, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes. En el caso de la edad, se optó por la prueba de Kruskal-Wallis.

RESULTADOS

A través del análisis de frecuencias, y teniendo en cuenta los puntos de corte establecidos en la baremación del IRIDS-100, se aportan los porcentajes de la ausencia y presencia de la dependencia emo-

cional y de su intensidad. Un total de 104 sujetos (40.8%) no mostraron dependencia emocional; en 9.8% ($n = 25$) la intensidad fue baja estando presente, siendo acusada en 5.5% de los casos ($n = 14$) e intensa en 25.5% ($n = 65$).

En la primera hipótesis se planteaba que el autoengaño estaría relacionado positivamente con la dependencia emocional, de modo que a mayor puntuación en autoengaño, mayor puntuación en dependencia emocional. Tras realizar la prueba no paramétrica *rho* de Spearman se confirmó que había una correlación positiva y moderada, estadísticamente significativa, entre las dos variables ($R_s = .701$), así como un elevado valor del estadístico de Cohen (.966). Por consiguiente, los resultados obtenidos indican que a medida que aumenta el grado de dependencia emocional, más autoengaño exhibirán los sujetos.

En tercer lugar, se analizó el papel predictivo del autoengaño en la dependencia emocional (Tablas 1 y 2). En función de este objetivo, se tomó como variable criterio la dependencia emocional y como variable predictora el autoengaño. Los resultados revelaron que el autoengaño explica la presencia de dependencia emocional. Según los datos del presente estudio, las probabilidades de tener un nivel intenso de dependencia emocional aumentan 57.2% si la persona manifiesta altos niveles de autoengaño.

Tabla 1. Coeficientes de regresión no paramétrica.

	Coeficientes			
	Beta	gl	F	Sig.
Autoengaño	.761	4	622.017	.000

Nota. Variable dependiente: Dependencia emocional

Tabla 2. Resumen de la regresión no paramétrica.

<i>R</i> múltiple	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² ajustado	Error de predicción aparente
.761	.579	.572	.421

En relación con la segunda hipótesis, se propuso que los sentimientos negativos estarían relacionados positivamente con la dependencia emocional. Se empleó la prueba no paramétrica *rho* de Spearman para comprobar si existía dicha relación entre la variable dependencia emocional y cada uno de los factores de la escala de sentimientos negativos. Se comprobó que había una relación positiva y moderada, estadísticamente significativa, entre ambas variables ($R_s = .891$) y entre cada uno de los factores, hallándose las correlaciones más elevadas en los factores *Inescapabilidad* ($R_s = .840$), *Vacío* ($R_s = .769$) y *Soledad* ($R_s = .719$) (Tabla 3). A medida que aumenta el grado de dependencia emocional, la puntuación en cuanto a los sentimientos negativos también aumenta.

Tabla 3. Correlaciones entre los factores Sentimientos negativos y Dependencia emocional (Prueba *Rho* de Spearman).

	SN	Soledad	Vacío	Autodestrucción	Inescapabilidad	Recreación de SN	Culpa
D.E.	.891**	.719**	.769**	.704**	.840**	.633**	.692**
F de Cohen	3.85	1.07	1.45	0.98	2.39	0.66	0.91

Nota. **La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).
SN = Sentimientos negativos

En la tercera hipótesis se planteó que las mujeres tendrían un nivel de dependencia emocional mayor que los hombres, para cuya verificación se empleó la prueba no paramétrica *U* de Mann-Whitney para muestras independientes a fin de comprobar si la distribución de la variable

dependiente (dependencia emocional) era la misma para ambos grupos (hombres y mujeres). Tal y como se expone en la Tabla 4, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la dependencia emocional en función del sexo ($U = 7508.5$).

Tabla 4. Dependencia emocional, según el sexo (Prueba U de Mann-Whitney).

Factor	Tipo de muestra		U	p
	Hombres (n = 102)	Mujeres (n = 153)		
	RP	RP		
Dependencia emocional global	130.89	126.08	7508.5	.610

Nota. * $p > .05$

Finalmente, en la cuarta hipótesis se afirmó que habría diferencias en la variable de dependencia emocional en función de la edad. Mediante la prueba de Kruskal-Wallis se halló que hay diferencias estadísticamente significativas entre los grupos con edades comprendidas entre los 24-29

y el de 18-23, siendo este último el que obtuvo la puntuación más elevada en dependencia emocional, en comparación con los otros rangos de edad (Tabla 5), si bien el tamaño del efecto fue pequeño ($d = .189$).

Tabla 5. Prueba Kruskal-Wallis, para establecer diferencias significativas en la dependencia emocional, según la edad.

Grupos de edad	Estadístico de prueba	Desv. error	Desv. Estadístico de prueba	Sig. ajustada	d de Cohen
24-29 ≥ 30	-5.140	10.992	-.468	1.000	-
24-29, 18-23	28.127	11.558	2.434	.045	.189
≥ 30, 18-23	22.987	11.499	1.999	.137	-

Nota. ** $p > .05$

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue estudiar la dependencia emocional en relación con el autoengaño y los sentimientos negativos en jóvenes y adultos. Además, analizar la posible existencia de diferencias estadísticamente significativas en la dependencia emocional en función del sexo y la edad.

De acuerdo a los resultados hallados, se demuestra una relación positiva y significativa entre la dependencia emocional y el autoengaño. Cabe mencionar que los resultados obtenidos mediante la prueba de regresión no paramétrica muestran que la variable de autoengaño predijo 57.2% de la variable dependencia emocional. Tales resultados están respaldados por estudios como el de Moral *et al.* (2012), en el que se comprobó que las personas con dependencia emocional mostraban mayores niveles de autoengaño que la población

general. Así, las personas con altos niveles de dependencia tienden a tener pensamientos distorsionados y a utilizar estrategias de afrontamiento desadaptativas como respuesta al conflicto, por lo que desarrollan trastornos en sus vínculos afectivo-dependientes. Emplean el autoengaño como estrategia de supervivencia relacional, de forma que retroalimentan ciertas creencias para encubrir comportamientos que pueden ser socialmente inaceptables. Asimismo, el autoengaño puede influir en que se mantengan relaciones conflictivas al no ser consciente la persona de los efectos perjudiciales de las mismas (González *et al.*, 2008; Sirvent, 2006).

Por lo que respecta a la relación entre la dependencia emocional y los sentimientos negativos, se confirma la relación positiva entre ambos constructos, pues dicha dependencia cursa con sentimientos negativos, cuya presencia en la persona

dependiente deja constancia del sufrimiento psíquico y de las emociones dolorosas que llega a experimentar con este trastorno, el cual puede desencadenar trastornos depresivos y de ansiedad (Momeñe *et al.*, 2021; Urbiola *et al.*, 2017).

A raíz de estos resultados, se evidencia la importancia de intervenir en el autoengaño sufrido por el individuo dependiente, así como en sus sentimientos negativos. Por un lado, debido al autoengaño se tiende a una reestructuración cognitiva de la percepción de las cosas y, por otro, la manifestación de sentimientos negativos crónica un vínculo disfuncional. Por consiguiente, se considera relevante promover investigaciones en esta misma línea, dada su trascendencia en el mantenimiento de relaciones de pareja conflictivas y en las manifestaciones de violencia y maltrato psicológico en el noviazgo (Bringas *et al.*, 2017; García-Díaz *et al.*, 2018), así como en el posible padecimiento de trastornos de ansiedad y depresión, las cuales pueden desencadenar intentos de suicidio (McClintock y Anderson, 2015).

No se encontraron diferencias en cuanto a la dependencia emocional en función del sexo, lo que coincide con estudios como el de Martín y Moral (2019); sin embargo, hay distintas formas de manifestarla, y pueden verse influidas por patrones culturales y de género (Rodríguez, 2013).

Por lo que respecta a las diferencias en la dependencia emocional en función de la edad, se constataron diferencias entre dos de los tres grupos de edad, observándose un aumento de la dependencia en la franja de 18 a 23 años, resultados que están en la misma línea que los obtenidos en el estudio de Mallma (2016), en el que se observaron puntuaciones más altas en la dependencia emocional entre los participantes más jóvenes; de este modo, se estima que los mismos consideran la entrega al otro como uno de los factores más importantes en una relación, asumiendo que lo placentero puede llegar a ser a la vez doloroso, lo que puede suponer importantes riesgos de la dependencia (Cañete y Novas, 2012). Por otro lado, el aumento de las relaciones de noviazgo en esta edad implicaría una época de crisis cuya resolución ayuda a la persona a afrontar su vida con

nuevas adquisiciones psicosociales (Delval, 2014; Lawson *et al.*, 2019).

El presente estudio no está exento de limitaciones. Una de ellas es la escasa investigación efectuada sobre la relación entre la dependencia emocional, el autoengaño y los sentimientos negativos, por lo que resulta de interés continuar avanzando en esta dirección. Otras limitaciones del presente estudio son las relacionadas con los participantes, tales como el posible sesgo de deseabilidad, lo que puede haber afectado las respuestas. Además, es importante valorar cómo puede afectar el autoengaño a quienes lo manifiestan en las respuestas a las cuestiones planteadas, de modo que pueden responder en función de la imagen que de ellos mismos están acostumbrados a mostrar.

En relación con la dependencia emocional, también ha de tenerse en cuenta que es frecuente que los participantes traten de ocultarla o que no tienen realmente conciencia de ello. Asimismo, el tamaño de la muestra y la equivalencia en cuanto al sexo también se considera una limitación, de ahí que debe seleccionarse una muestra más amplia y representativa de la población.

Valorando el alto porcentaje de personas que se corresponden con un nivel intenso de dependencia emocional y de quienes presentan autoengaño y sentimientos negativos, las futuras investigaciones en esta dirección deben profundizar en el estudio de los factores determinantes y avanzar en el análisis de los mecanismos asociados al autoengaño y a los sentimientos negativos, debido en buena medida al hallazgo relativo a la predicción de la dependencia emocional a partir del autoengaño. Por otro lado, se ha de ahondar en la importancia de educar las emociones desde la escuela incidiendo en la programación de propuestas de gestión emocional y de promoción de la salud relacional (Fernández-Berrocal y Cabello, 2021; Klein *et al.*, 2022), o por parte de grupos de apoyo social (López-Zafra *et al.*, 2019; Ozañiz, 2019), así como avanzar específicamente en la implementación de programas de prevención e intervención en la problemática de la dependencia emocional.

Citación: Moral-Jiménez, M.V. y López-Suárez, M. (2025). Dependencia emocional y su relación con el autoengaño y los sentimientos negativos. *Psicología y Salud*, 35(1), 115-125. <https://doi.org/10.25009/pys.v35i1.2955>

REFERENCIAS

- Alonso, A.I., Shaver, P.R. y Yáñez, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9(4), 479-490. Doi: 10.1111/1475-6811.00030
- Alquipa T., J. (2012). Diseño y validación del Inventario de Dependencia Emocional (IDE). *Revista de Investigación en Psicología*, 15(1), 133-145. Doi: 10.15381/rinvp.v15i1.3673
- Alzugaray, C. y García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. En M. A. Bilbao, D. Páez y J. C. Oyanedel (Eds.): *La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar* (pp. 237-251). RIL Editores.
- Amor P., J. y Echeburúa, E. (2010). Claves psicosociales para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato. *Clinica*, 1(2), 97-104. Doi: 10.5093/cc2010v1n2a3
- Aragón R., S. (2009). Expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 229-243.
- Asociación Psiquiátrica Americana (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. Madrid: Panamericana.
- Bornstein, R.F. (1992). The dependent personality: developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3. Doi: 10.1037/0033-2909.112.1.3
- Bornstein, R.F. (1993). Dependency and patienthood. *Journal of Clinical Psychology*, 49(3), 397-406. Doi: 10.1002/1097-4679(199305)49:3<397::aid-jclp2270490314>3.0.co;2-v
- Bringas, C., Estrada, C., Suárez, J., Torres, A., Rodríguez, F.J., García, E. y Rodríguez, L. (2017). Actitud sexista y trascendente durante el noviazgo entre universitarios latinoamericanos. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(1), 44-55. Doi: 10.23923/j.rips.2017.08.005
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Cañete E., P. y Novas F., P. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia. International Journal of Psychology*, 14(1), 45-60. Doi: 10.5565/rev/qpsicologia.1041
- Charkow, W.B. y Nelson, E.S. (2000). Relationship dependency, dating violence, and scripts of female college students. *Journal of College Counseling*, 3(1), 17-28. Doi: 10.1002/j.2161-1882.2000.tb00160.x
- Delval, J. (2014). *El desarrollo humano*. Siglo XXI Editores.
- Fernández B., P. y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 11(1), 31-46.
- Ferreira D., C., Rueckner G., E., Cambiaso A., G. y Paredes M., T. (2004). Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 2, 81-90.
- García-Díaz, V., Lana P., A., Fernández F., A., Bringas M., C., Rodríguez F., L. y Rodríguez D., F.J. (2018). Actitudes sexistas y reconocimiento del maltrato en parejas jóvenes. *Atención Primaria*, 50(7), 398-405. Doi: 10.1016/j.aprim.2017.04.001
- Garrido M., M., Valor S., I. y Expósito, F. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 111-116. Doi: 10.1016/j.psi.2016.12.001
- González O., I., Echeburúa, E. y Corral, P.D. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Psicología Conductual*, 16(2), 207-225.
- Hirschfeld, R.M.A., Klerman, G.L., Chodoff, P., Korchin, S.J. y Barrett, J. (1976). Dependency: self-esteem-clinical depression. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 4(3), 373-388. Doi: 10.1521/jaap.1.1976.4.3.373
- Hirschfeld, R.M.A., Klerman, G.L., Gouch, H.G., Barrett, J., Korchin, S. J. y Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610-618. Doi: 10.1207/s15327752jpa4106_6
- Izquierdo S., A. y Gómez A., A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psicología. Avances de la Disciplina*, 7(1), 81-91.
- Klein, R.J., Nguyen, N.D., Gyorda, J.A. y Jacobson, N.C. (2022). Adolescent emotion regulation and future psychopathology: a prospective transdiagnostic analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 32(4), 1592-1611. Doi: 10.1111/jora.12743
- Lawson, G.M., McKenzie, M.E., Becker, K.D., Selby, L. y Hoover, S.A. (2019). The core components of evidence-based social emotional learning programs. *Prevention Science*, 20(4), 457-467. Doi: 10.1007/s11121-018-0953-y

- Lemos, M. y Londoño, N.H. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.
- López-Zafra, E., Ramos Á., M.M., El Ghoudani, K., Luque R., O., Augusto L., J.M., Zarhbouch, B., Alaoui, S., Cortés D., D. y Pulido M., M. (2019). Social support and emotional intelligence as protective resources for well-being in Moroccan adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 15-29. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.01529
- Mallma, N. (2016). Relaciones intrafamiliares de dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior. *Acta Psicológica Peruana*, 1(1), 107-124.
- Martín, B. y Moral, M.V. (2019). Relación entre dependencia emocional y maltrato psicológico en forma de victimización y agresión en jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 10(2). Doi: 10.23923/j.rips.2019.02.027
- McClintock, A.S. y Anderson, T. (2015). The application of mindfulness for interpersonal dependency: effects of a brief intervention. *Mindfulness*, 6(2), 243-252. Doi: 10.1007/s12671-013-0253-3
- Momeñe, J. y Estévez, A. (2019). El papel de la resiliencia en la dependencia emocional y el abuso psicológico. *Revista Española de Drogodependencias*, 1(44), 28-43.
- Momeñe, J., Jáuregui, P. y Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(1).
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez G., A.M., Olave, L. y Iruarrizaga, I. (2021). Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(1). Doi: 10.51668/bp.8321102s
- Moral J., M.V. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150-167.
- Moral J., M.V., Sirvent, C. y Zamora, P. (2012). Self-deception in addicts and emotional dependents. Memorias del XIII Congreso Virtual de Psiquiatría. *Interpsiquis 2012*, Doi: 10.13140/RG.2.1.1101.0400
- Ozamiz, N., Jiménez, E. y Picaza, M. (2019). Grupos de ocio para adolescentes: educando las habilidades sociales para la promoción de la salud mental positiva. *Educación Social*, 73, 101-120.
- Pérez del Río, F. (2017). Adicciones: conocimiento, atención integrada y acción preventiva. *Papeles del Psicólogo*, 38(2), 157.
- Riso, W. (2003). *¿Amar o depender?: Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Editorial Norma.
- Rodríguez, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*, 2, 143-148.
- Salcedo, A. y Sierra, E. (2013). *Amores dependientes: teoría del apego como origen, mantenimiento y solución a la dependencia en el amor*. Tirant Humanidades.
- Sandín, B. (1999). Reseña de E. Echeburúa: ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 4(2), 147-149. Doi: 10.5944/rppc.vol.4.num.2.1999.3879
- Siabato E., F. y Salamanca, Y. (2015). Factores asociados a ideación suicida en universitarios. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 9(1), 71-81.
- Sirvent, C. (2000). Las dependencias relacionales (DR): dependencia emocional, codependencia y bidependencia. En Fundación Instituto Spiral (Ed.). *Libro del I Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer*. Instituto de la Mujer.
- Sirvent, C. (2006). Autoengaño y adicción. *Norte de Salud Mental*, 6(26), 39-47.
- Sirvent, C. y Moral, M.V. (2005). *Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales (IRIDS-100)*. Validación de la prueba. Fundación del Instituto Spiral y Universidad de Oviedo.
- Sirvent, C., Herrero, J., Moral, M. y Rodríguez D., F. (2019). Evaluación del autoengaño: Estructura factorial, fiabilidad y validez del SDQ-12 (cuestionario de autoengaño). *PLOS ONE*, 30(01). Doi: 10.1371/journal.pone.0210815
- Sirvent, C., Moral, M.V., Blanco, P. y Rivas, C. (2009). Sufrimiento psíquico y sentimientos negativos. *Psicología.com*, 13(1).
- Urbiola, I. y Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y su relación con estructuras inadaptadas tempranas en las relaciones de noviazgo en jóvenes y adolescentes. *Psicología Conductual*, 23(3), 571-587.
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I. y Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6-11. Doi: 10.1016/j.anyes.2016.11.003
- Valencia J., F., Morales J., F., Moya, M., Gaviria, E. y Cuadrado, I. (2007). Psicología social. *Psicología*, 25(2), 339-343.
- Valle, L. y Moral, M.V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. Doi: 10.23923/j.rips.2018.01.013
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.