

EL PAPEL PREDICTOR DEL ABUSO PSICOLÓGICO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Janire Momeñe, Paula Jáuregui y Ana Estévez
Universidad de Deusto (España)

Resumen

La dependencia emocional se define como una necesidad de afecto y contacto continuo y excesivo por parte de la pareja. Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la dependencia emocional, la regulación emocional y el abuso psicológico en las relaciones de pareja, así como evaluar las diferencias en las variables mencionadas en función del sexo. La muestra está integrada por 303 personas (232 mujeres y 71 hombres) con edades de entre 18 y 75 años ($M= 25,93$; $DT= 8,66$). Los resultados indican que las mujeres muestran mayor dificultad en regulación emocional que los hombres, mientras que no habría diferencias significativas ni en abuso psicológico ni en dependencia emocional. Se ha hallado que el abuso psicológico, la regulación emocional y la dependencia emocional correlacionarían entre sí y que el abuso psicológico y las dificultades en regulación emocional serían predictoras de la dependencia emocional. Estos resultados podrían resultar de interés para incluir aspectos como la regulación emocional y la dependencia emocional en el abordaje de la prevención e intervención en violencia psicológica.

PALABRAS CLAVE: *dependencia emocional, abuso psicológico, regulación emocional.*

Abstract

Emotional dependency is defined as a need for affection and continuous and excessive contact with the partner. The aim of this study was to analyze the relation between emotional dependency, emotion regulation, and psychological abuse in couple relationships, as well as to analyze differences in these variables regarding gender. The sample comprised 303 participants (232 women and 71 men) aged between 18 and 75 years old ($M= 25.93$, $SD= 8.66$). Results showed that women had greater emotion regulation difficulties than men, whereas there were no significant differences amongst men and women in psychological abuse and emotional dependency. Psychological abuse, emotion regulation and emotional dependency were found to correlate. Psychological abuse and difficulties in emotion regulation were predictors of emotional dependency. These results may provide new keys to the incorporation of emotion regulation and emotional dependency in prevention and intervention in psychological abuse.

KEY WORDS: *emotional dependency, psychological abuse, emotion regulation.*

Introducción

La dependencia emocional en la pareja consiste en “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” de acuerdo a Castelló (2005, p.17). Las personas dependientes emocionalmente tienden a establecer relaciones de pareja desde la adolescencia, mostrando una necesidad profunda de estar con otra persona. Por lo tanto, aunque una relación no haya sido satisfactoria o se encuentre deteriorada, las personas dependientes intentan reanudar la relación aferrándose a ella, evitando situaciones amenazantes como es el caso de las discusiones y llevando a cabo infinidad de actos con el fin de no romper la relación (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013). Según Castelló (2005), los dependientes emocionales son personas que no sienten afecto hacia sí mismas, lo cual intentan compensar adoptando habitualmente una postura de sumisión en las relaciones. Las parejas de las personas con dependencia emocional, a su vez, pueden adoptar comportamientos dominantes, produciéndose así un desequilibrio en la relación. De este modo, la persona con dependencia emocional prioriza a la pareja sobre cualquier otra cosa, las aficiones que tenía en un primer momento se van perdiendo y las amistades y la familia van pasando a un segundo plano, dejando así progresivamente de lado una gran parte de aspectos de su vida diaria, viviendo la vida del otro (Castelló, 2012). Como puede verse, la imposibilidad de imaginar una existencia sin la pareja sella una relación de dependencia (Skvortsova y Shumskiy, 2014). En múltiples investigaciones se ha relacionado la dependencia emocional con la violencia doméstica, sugiriendo que podría ser una de las causantes de la perpetuación de este tipo de situaciones o relaciones hasta llegar a considerarse destructivas (Amor, Bohórquez y Echeburúa, 2006; Castelló, 2005; Expósito, 2011; Skvortsova y Shumskiy, 2014). Para Congost (2013), la presencia de dependencia emocional junto con el abuso psicológico es la mezcla más dura, difícil e incluso destructiva que puede haber en una relación de pareja. En un estudio llevado a cabo recientemente los resultados mostraron cómo la ansiedad por separación dentro de las relaciones de pareja se relacionaba con el abuso psicológico (Del Castillo, Hernández, Romero e Iglesias, 2015).

Hasta hace muy poco tiempo los estudios de la violencia se han centrado en la agresión física, sin embargo, la violencia o el abuso psicológico ha cobrado en las últimas décadas una mayor relevancia en el ámbito social (Porrúa *et al.*, 2010). El abuso psicológico se considera un importante predictor de la agresión física, ya que esta última rara vez tiene lugar sin la ocurrencia del primero. Los resultados obtenidos por Murphy y O’ Leary (1989) subrayaron la progresión existente desde el abuso psicológico hacia los abusos físicos. Sin embargo, hay situaciones en las que el abuso psicológico se mantiene de forma crónica en la relación sin llegar al abuso físico (Echeburúa, Corral, Amor, Sarasua y Zubizarreta, 1997). El abuso psicológico se encuentra presente con una mayor prevalencia que el abuso físico o sexual, especialmente en parejas jóvenes (Muñoz-Rivas, Graña y González, 2011). Del mismo modo, ejerce un gran impacto en la salud mental de la persona que lo sufre equiparable al del abuso físico y, comparando con otras formas de abuso, es más persistente en el tiempo. Este tipo de abuso, además, tiene como gravedad

añadida el hecho de que proviene de aquellas personas de las que en principio se espera que sean figuras de apoyo (Cáceres, 2011).

En el caso de las personas dependientes emocionales se ha señalado que una persona maltratada puede seguir queriendo a la pareja que la maltrata y humilla, intentar retomar la relación una vez finalizada pese a sus consecuencias de manera persistente o comenzar una nueva relación siguiendo los mismos patrones. Así, muestran gran dificultad para abandonar dichos patrones, puesto que temen la ruptura y la soledad que esto conllevaría. También se dan situaciones en las que el dependiente emocional se encuentra aislado y en las cuales su pareja deposita en él su frustración. Es así como la necesidad que experimenta la pareja hacia el dependiente aumentará, al igual que el desprecio que siente hacia él. Todo ello podría generar agresividad frecuente, tanto física como verbal, en forma de críticas, humillaciones, burlas o menosprecios (Castelló, 2005). Uno de los factores que puede ayudar a evitar la violencia en la pareja es la capacidad de regular las emociones negativas (McNulty y Hellmuth, 2008). Para Gross (1998) la regulación emocional consiste en los procesos por los cuales las personas influyen sobre las emociones que tienen, cuándo las tienen y cómo experimentan y expresan esas emociones. Su término opuesto es la desregulación emocional, la cual haría referencia a la disfunción de la regulación emocional, definida como "la capacidad disminuida para experimentar y diferenciar un amplio rango de emociones, así como para monitorear, evaluar y modificar estados emocionales intensos" (Marín, Robles, González-Forteza y Andrade, 2012, p. 521). Las estrategias de regulación se activan en muchas ocasiones de manera automática ante ciertos sucesos o experiencias que alteran el estado de ánimo (Hervás y Vázquez, 2006). En varios estudios se ha relacionado la falta de regulación emocional con la violencia ejercida. Se han señalado la impulsividad y la regulación afectiva deficiente como rasgos de la personalidad que tienden a asociarse con mayor frecuencia con llevar a cabo actos violentos (Esbec y Echeburúa, 2010). Por lo tanto, se ha postulado que la agresión impulsiva y la violencia surgen como consecuencia de fallos en la regulación emocional (Davidson, Putnam y Larson, 2000). Además, estos últimos autores han hallado que la agresión se asocia a un bajo umbral de activación del afecto negativo (conjunto de emociones y estados de ánimo que incluyen ira, angustia y agitación) y con una falta de respuesta adecuada, sin tener en cuenta las consecuencias negativas que puede acarrear el comportamiento agresivo. A este respecto es importante tener en cuenta que la regulación emocional incluye procesos que amplifican, atenúan o mantienen una emoción. Del mismo modo, se ha mencionado la inestabilidad emocional como una de las características fundamentales de la dependencia emocional la cual se intensifica a medida que hay conflictos. Además, se ha relacionado con un estado de ánimo disfórico, presentando altos niveles de ansiedad en situaciones percibidas como amenazantes (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013). Por lo tanto, en estudios llevados a cabo por estos últimos autores, relacionan a las personas que muestran dependencia emocional con la presencia de niveles bajos de regulación emocional y, en consecuencia, con conductas violentas precedidas por sentimientos de angustia o ira intensa ante la posibilidad real o imaginaria de un abandono por parte de su pareja (Esbec y Echeburúa, 2010).

En diversos estudios se ha relacionado la dependencia emocional con el abuso físico, sin embargo, su relación con el abuso psicológico se considera relativamente poco estudiado (Amor, Echeburúa, Corral, Sarasua y Zubizarreta, 2001; Buesa y Calvete, 2011; Pico-Alfonso *et al.*, 2006). Además, la dependencia emocional se ha señalado como predictor del abuso psicológico en las relaciones de pareja (Moral y Sirvent, 2009) y en otros como consecuencia del mismo (Ferrer y Bosch, 2003). Asimismo, las carencias afectivas tempranas se plantean como uno de los posibles factores ligados al origen de la dependencia emocional, las cuales podrían generar disfuncionalidades en sus autoesquemas y pautas de interacción emocional y comportamental con los otros (Castelló, 2005; Jaramillo y Lemos, 2009). Así, la dependencia emocional podría afectar al modo en el que se gestionan las emociones. No obstante, son escasos los estudios que han abordado la relación entre la dependencia emocional y las dificultades de regulación emocional. Como consecuencia, los principales objetivos de este estudio han sido analizar la relación entre la dependencia emocional, el abuso psicológico y la regulación emocional, así como las diferencias en función del sexo en dichas variables; y estudiar el papel predictor del abuso psicológico y las dificultades en regulación emocional en la dependencia emocional en las relaciones de pareja.

Método

Participantes

La muestra, reclutada por muestreo de conveniencia, está formada por 303 participantes de los cuales 232 son mujeres y 71 son hombres. Presentan edades de entre 18 y 75 años ($M= 25,93$; $DT= 8,66$) y predominan los participantes nacidos en España. En cuanto al nivel de estudios, el 61,4% ha realizado o está realizando estudios universitarios, el 20,8% formación profesional, el 13,5% estudios secundarios, el 3,6% estudios primarios y el 0,7% no tiene estudios. En cuanto a la ocupación el 48,5% estudia, el 34,3% trabaja y el 17,2% se encuentra actualmente en el paro. El 71% de los participantes tenía pareja en el momento de realizar la investigación. Los datos sobre las relaciones de pareja que han mantenido o mantienen los participantes se muestran en la tabla 1. Se estableció como criterio para clasificar las relaciones de noviazgo que hubieran tenido una duración mínima de un mes.

Instrumentos

- a) "Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes" (DEN; Urbiola, Estévez e Iraurgi, 2014). Se compone de 12 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: evitar estar solo; necesidad de exclusividad; necesidad de agradar; relación asimétrica. Se basa en una escala Likert con seis opciones de respuesta (0= Nunca, 1= Una vez, 2= Algunas veces, 3= Muchas veces, 4= Casi siempre y 5= Siempre) señalando con la cual se identifican en sus relaciones de pareja. En el estudio original mostró una muy buena consistencia interna (α Cronbach= 0,82 y 0,97, 0,85, 0,99 y 1,00 para las correspondientes

escalas: evitar estar solo, necesidad de exclusividad, necesidad de agradar y relación asimétrica). En este estudio el alfa de Cronbach ha sido de 0,90 para la escala total y de 0,62, 0,76, 0,80 y 0,63 para las cuatro subescalas.

Tabla 1
Datos sobre las relaciones de pareja

Características	<i>n</i>	%
Características parejas		
La mayoría estables (más de un mes)	264	87,1
La mayoría relaciones esporádicas (menos de un mes)	39	12,9
Número de parejas		
Una pareja	35	11,6
2-3 parejas	185	61,1
4-5 parejas	52	17,2
Más de 5 parejas	20	6,6
No contesta	11	3,6
Edad primera pareja		
Antes de los 12 años	12	4
13-15 años	112	37
16-18 años	133	43,9
19-21 años	32	10,6
Más de 21 años	14	4,6
Duración primera relación		
Menos de 1 mes	4	1,3
1-6 meses	105	34,7
7-12 meses	63	20,8
13-18 meses	17	5,6
19-24 meses	35	11,6
Más de 24 meses	79	26,1
Orientación sexual		
Heterosexual	274	90,4
Homosexual	16	5,3
Bisexual	13	4,3
Tiempo transcurrido entre el final de una relación y el comienzo de otra		
Días	14	4,6
1-6 meses	111	36,6
7-12 meses	83	27,4
Más de 12 meses	59	19,5
No sabe/No contesta	36	11,9
Dar por finalizada la relación		
Yo	200	66
La otra persona	103	34

- b) "Escala de abuso psicológico sutil y manifiesto a las mujeres" (*Subtle and Overt Psychological Abuse of Women Scale*, SOPAS; Marshall, 2000). Se utilizó la versión adaptada al español (Buesa y Calvete, 2011). La SOPAS se compone

de 34 ítems de escala tipo Likert con seis opciones de respuesta entre 0 (Nunca) y 5 (Prácticamente siempre). Se trata de un instrumento que permite evaluar tanto el maltrato psicológico sutil como el manifiesto. Los participantes deben evaluar la frecuencia con la que sus parejas llevan a cabo distintas conductas y la forma en la que lo hacen. En el estudio llevado a cabo por Buesa y Calvete (2011), la fiabilidad del instrumento mostró una consistencia interna excelente, obteniendo un alfa de Cronbach de 0,94 y de 0,95. En este estudio el alfa de Cronbach ha sido de 0,98.

- c) "Escala de dificultades en la regulación emocional" (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*, DERS; Gratz y Roemer, 2004). Se empleó la adaptación española de Hervás y Jódar (2008). La DERS está formada por 28 ítems (la escala original tiene 36 ítems) y evalúa varios aspectos de la desregulación emocional a través de cinco factores: descontrol emocional (dificultades para mantener el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas), interferencia cotidiana (dificultades para concentrarse y cumplir tareas cuando se experimentan emociones negativas), desatención emocional (dificultades para atender y reconocer las emociones), confusión emocional (dificultad para conocer y tener claridad de las emociones que se están experimentando) y rechazo emocional (reacciones de rechazo hacia las experiencias emocionales negativas o que generan malestar). Se basa en un formato tipo Likert con cinco opciones de respuesta (desde 1= Casi nunca [0-10%] a 5= Casi siempre [91-100%]). A mayor puntuación, mayor será la dificultad en la regulación emocional. Para Hervás y Jódar (2008), muestra una buena consistencia interna y posee un alfa de Cronbach de 0,93. En este estudio, las diferentes escalas presentan una elevada consistencia interna obteniendo un alfa de Cronbach de 0,81 en desatención, 0,65 en rechazo, 0,75 en confusión, 0,69 en interferencia y 0,65 en descontrol, así como la escala total con un alfa de Cronbach de 0,94.

Procedimiento

Se solicitó la colaboración al estudio vía internet, exponiéndolo y promoviendo su participación a través de distintas redes sociales, ofreciendo previamente una serie de explicaciones mencionadas a continuación: contenido y objetivos del estudio, duración aproximada del estudio, criterios establecidos para poder participar, importancia de la sinceridad a la hora de responder los cuestionarios, voluntariedad para realizar el estudio, anonimato y confidencialidad de los datos obtenidos y entidad que realizaba el estudio.

Para su realización, se creó una cuenta de Google Drive donde se incluían los cuestionarios empleados en el estudio. Posteriormente, se emplearon las redes sociales de Facebook y Twitter donde se incluía el enlace para poder acceder al Google Drive y, por ende, poder participar en el estudio. Al enlace adjunto, le precedía la solicitud de colaboración, señalando la importancia de la participación y el objetivo de, profundizar en el conocimiento de las relaciones de pareja. Del mismo modo, se mencionaba que no había respuestas buenas o malas, sino que todas eran válidas y oportunas. También se señalaba cómo el valor de la

investigación y la extracción de resultados fiables dependería de la seriedad y franqueza de las respuestas. El cuestionario estuvo disponible durante ocho meses y estaba dirigido únicamente a mayores de 18 años y que hubieran tenido o tuviesen en ese momento una relación de más de un mes de duración. Los cuestionarios requerían aproximadamente de 20-30 minutos para su realización.

Análisis de datos

En primer lugar, se analizaron las diferencias de medias en función del sexo en abuso psicológico, dificultades de regulación emocional y dependencia emocional, mediante la *t* de Student, y se calculó el tamaño del efecto mediante la *d* de Cohen (1992). Según el autor, valores inferiores a 0,20 serían pequeños, en torno a 0,50 serían medios y superiores a 0,80 serían grandes. En segundo lugar, se analizaron las relaciones bivariadas entre las variables, mediante la *r* de Pearson. Finalmente, se realizaron análisis de regresión múltiple por pasos sucesivos para valorar el papel predictivo del abuso psicológico y las dificultades de regulación emocional en la presencia de dependencia emocional. Se llevaron a cabo dos análisis: uno con el abuso psicológico como predictor y otro con las cinco subescalas de las dificultades de regulación emocional como predictoras.

Resultados

Se analizaron las diferencias de sexo en dependencia emocional, regulación emocional y abuso psicológico (tabla 2). Las mujeres puntuaron significativamente más alto en rechazo y en descontrol que los hombres, con un tamaño del efecto pequeño en ambos casos (Rechazo: $d = -0,28$; Descontrol: $d = -0,27$). Las diferencias no fueron significativas en el resto de las variables medidas.

Tabla 2

Diferencias de medias en dependencia emocional, regulación emocional y abuso psicológico en función del sexo

Variables	Hombre (n= 71)		Mujer (n= 232)		t
	M	DT	M	DT	
1. Evitar estar solo	4,18	3,47	4,08	3,32	-0,22
2. Necesidad de exclusividad	5,28	3,88	5,80	3,79	1,01
3. Necesidad de agradar	5,49	3,25	5,06	3,64	-0,90
4. Relación asimétrica	5,02	3,82	4,71	3,65	-0,64
5. Dependencia total	19,99	12,75	19,65	12,60	-0,20
6. Desatención	7,94	2,45	7,73	2,81	-0,58
7. Rechazo	15,46	6,27	17,51	8,05	2,24*
8. Confusión	7,35	3,06	8,19	3,22	1,93
9. Interferencia	11,08	4,22	11,27	4,61	0,30
10. Descontrol	18,76	8,06	21,17	9,88	2,08*
11. Regulación emocional total	60,61	18,57	65,85	23,04	1,96
12. Abuso psicológico	38,56	32,37	38,54	38,54	-0,004

Nota: * $p < 0,05$.

Tabla 3
Correlación entre abuso psicológico, dependencia emocional y regulación emocional

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Abuso psicológico	--										
2. Evitar estar solo	0,55**	--									
3. Necesidad exclusividad	0,43**	0,69**	--								
4. Necesidad agrandar	0,42**	0,70**	0,70**	--							
5. Relación asimétrica	0,51**	0,73**	0,67**	0,64**	--						
6. Dependencia emocional total	0,54**	0,89**	0,88**	0,87**	0,87**	--					
7. Desatención	0,12*	0,16**	0,04	0,11*	0,08	0,11	--				
8. Rechazo	0,40**	0,47**	0,42**	0,42**	0,55**	0,53**	0,15*	--			
9. Confusión	0,31**	0,22**	0,18**	0,16**	0,29**	0,24**	0,43**	0,48**	--		
10. Interferencia	0,37**	0,46**	0,49**	0,46**	0,53**	0,55**	0,10	0,60**	0,39**	--	
11. Descontrol	0,41**	0,54**	0,55**	0,50**	0,61**	0,63**	0,11	0,74**	0,49**	0,76**	--
12. Regulación emocional total	0,45**	0,54**	0,51**	0,49**	0,61**	0,62**	0,30**	0,88**	0,66**	0,81**	0,93**

Nota: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

A continuación se midieron las correlaciones entre dependencia emocional, dificultades de regulación emocional y abuso psicológico (tabla 3). Los resultados han mostrado que el abuso psicológico correlacionó significativamente en sentido positivo con la dependencia total y sus cuatro subescalas (evitar estar solo, necesidad de exclusividad, relaciones asimétricas y necesidad de agradar) y con las dificultades de regulación emocional totales y sus cinco subescalas (desatención, rechazo, descontrol, interferencia y confusión). Finalmente, la dependencia emocional y la regulación emocional correlacionaron de manera positiva entre sí.

Finalmente, se analizó el papel predictivo del abuso psicológico y las dificultades de regulación emocional en la presencia de dependencia emocional (tabla 4). Los resultados han mostrado que serían predictores de la dependencia emocional el abuso psicológico ($R= 0,54$; $R^2= 0,29$; R^2 corregida= $0,29$; $p= 0,00$) y las dificultades de regulación emocional ($R= 0,65$; $R^2= 0,42$; R^2 corregida= $0,42$; $p= 0,00$).

Tabla 4

Regresión lineal múltiple de dependencia emocional y abuso psicológico y dificultades de regulación emocional

Modelo	B	β	t	Sig.
Abuso psicológico	0,18	0,54	11,20	0,00**
Dificultades de regulación emocional				
Descontrol	0,57	0,43	5,26	0,00**
Interferencia	0,46	0,17	2,42	0,02*
Rechazo	0,27	0,17	2,50	0,01*
Confusión	-0,45	-0,11	-2,22	0,03*

Nota: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Discusión

El primer objetivo planteado en este estudio ha sido analizar la relación entre la dependencia emocional, el abuso psicológico y las dificultades en regulación emocional, así como sus diferencias en función del sexo. En diversas fuentes se ha mencionado la dependencia emocional como una de las posibles causas que lleva a una persona a permanecer en situaciones de maltrato de manera prolongada en el tiempo (Echeburúa *et al.*, 1997; Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004). Los resultados de este estudio reflejan cómo el abuso psicológico y la dependencia emocional correlacionan positivamente, lo que sugiere que a medida en que aumenta el abuso psicológico en el marco de las relaciones de pareja, mayor será la dependencia emocional hacia la pareja, al igual que en el estudio llevado a cabo recientemente por Del Castillo *et al.* (2015), donde mostraron cómo las personas que presentaban ansiedad por separación también recibían violencia verbal, chantaje, control, celos y conflicto. Igualmente, en este estudio se ha observado que el abuso psicológico correlaciona positivamente con las dificultades de regulación emocional, mostrando cómo a medida en que aumentaba el abuso psicológico mayores eran las dificultades en regulación emocional. En los últimos años se han atribuido dificultades en regulación emocional a las personas

agresoras (Echeburúa, Amor y Corral, 2009; Esbec y Echeburúa, 2010; Ferrer y González, 2008) relacionándolo con un déficit en la inteligencia emocional, haciendo referencia a la capacidad de reconocer y manejar las propias emociones, señalando las habilidades emocionales como herramienta de prevención de la violencia (Blázquez y Moreno, 2008). Igualmente, se han relacionado las dificultades en el manejo adecuado de las emociones con el comportamiento agresivo ante situaciones de incertidumbre (Inglés *et al.*, 2014) y se ha mencionado cómo estas personas que se comportan de manera agresiva muestran dificultades de expresión y regulación emocional (Arsenio, Cooperman y Lover, 2000).

En cuanto a las diferencias halladas en función del sexo, se obtienen mayores puntuaciones en las subescalas rechazo y descontrol por parte de las mujeres. Es decir, los resultados obtenidos muestran cómo las mujeres obtienen puntuaciones significativamente más elevadas en dificultades de regulación emocional. En estudios anteriores no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres (Hervás y Jódar, 2008) o, por el contrario, se obtuvieron mayores dificultades por parte de las mujeres en diferenciar sentimientos, pero no de manera significativa (Medrano y Trógolo, 2014). Estos datos podrían ser debidos tal y como se describe en otros estudios a que las mujeres prestan mayor atención y focalización hacia sus sentimientos en comparación con los hombres, mientras que estos últimos, disponen de una mayor facilidad para reparar estados emocionales negativos y mantener los positivos (Fernández-Berrocal y Extremera, 2003). Además, estos autores también han mencionado una menor tendencia a suprimir los pensamientos negativos por parte de los hombres. No se aprecian diferencias estadísticamente significativas en función del sexo en dependencia emocional, en la misma línea que otros estudios (Pradas y Perles, 2012). No obstante, estos datos podrían estar influenciados por la diferencia significativa en relación al sexo de los participantes del estudio, siendo las mujeres quienes predominan en la muestra. En el estudio llevado a cabo por Moral y Sirvent (2009), mencionan que no hay un claro perfil diferencial entre los dependientes afectivos en función del sexo. Otros, sin embargo, han encontrado un número mayor de chicos adolescentes dependientes emocionales (p. ej., Urbiola y Estévez, 2015). Como consecuencia es necesario seguir investigando este aspecto, ya que futuros estudios con muestras balanceadas podrían aportar más información.

Un segundo objetivo planteado en este estudio era observar el papel predictivo de las variables abuso psicológico y dificultades de regulación emocional en la presencia de la dependencia emocional. Los resultados obtenidos muestran que las variables mencionadas son predictoras de la dependencia emocional en las relaciones de pareja. En varios estudios se ha mencionado que el abuso psicológico es un factor que hace que las víctimas establezcan relaciones basadas en la dependencia emocional (Amor *et al.*, 2006; González-Ortega, Echeburúa y Corral, 2008). Del mismo modo, en estudios anteriores también se ha mencionado que la dependencia emocional predice el mantenimiento de relaciones donde se sufren abusos psicológicos (Moral y Sirvent, 2009) y se señala la inestabilidad emocional como característica fundamental de la dependencia emocional al presentar niveles más bajos de regulación emocional (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013). Por lo tanto, las personas que sufren abuso psicológico o presentan dificultades de

regulación emocional podrían tender a establecer relaciones de pareja dependientes.

Por otra parte, las dificultades de regulación emocional fueron predictoras de la dependencia emocional. Se trata de resultados novedosos, ya que, aunque la dependencia emocional y la regulación emocional se han relacionado con la violencia en las relaciones de pareja, son escasos los estudios que abordan la relación entre ambas variables. A este respecto se ha señalado también que el tipo de apego afectaría a los procesos de regulación emocional, las cuales influirían en la forma de relacionarse (Gross, 2013; Gross y John, 2003). Por su parte, estudios centrados en los esquemas desadaptativos tempranos han puesto de manifiesto las dificultades en autocontrol, en el manejo de sí mismos, en la tolerancia a la frustración y en limitar sus propios impulsos y emociones en personas con dependencia emocional, los cuales servirían para explicar los comportamientos que llevan a cabo en sus relaciones afectivas (Jaramillo y Lemos, 2009). Estos resultados irían también en la línea de los estudios que señalan la importancia del manejo de las emociones como factor protector a nivel psicológico (Aldao y Nolen-Hoeksema, 2012; Aldao, Nolen-Hoeksema y Schweizer, 2010; Gross y John, 2003). Por tanto, la regulación emocional podría ser un factor importante para la comprensión de la relación entre la dependencia emocional y el abuso psicológico.

Este estudio no está exento de limitaciones. Por un lado, la muestra de participantes masculinos era muy baja en relación a la muestra femenina, por lo que sería conveniente realizar futuros estudios con muestras equiparadas por sexo. Por otro lado, las distintas percepciones o interpretaciones que tiene cada sujeto sobre lo que considera o no conductas de abuso psicológico pueden haber influido en la investigación. Podemos encontrar con frecuencia una tendencia a minimizar las conductas que cada uno admite llevar a cabo y maximizar por el contrario lo que la otra persona les inflige (Cáceres, 2011). Igualmente, como se ha mencionado a lo largo del estudio, un alto porcentaje de personas que sufren abuso psicológico tienden a ocultar la verdad o a emplear mecanismos de defensa como es el caso de la negación minimizando los actos (Echeburúa, Amor y Corral, 2002). Esto puede haber influido a la hora de contestar a los cuestionarios del estudio con total sinceridad, pudiendo crear sentimientos de vergüenza o inseguridad, dando lugar así a respuestas socialmente aceptables. Por otra parte, el diseño de este estudio es transversal y no se puede establecer la causalidad. La realización de estudios longitudinales podría ayudar a obtener más información al respecto.

En conclusión, los resultados del estudio muestran que la dependencia emocional está relacionada con las dificultades de regulación emocional y con la presencia de abuso psicológico, siendo ambas variables predictores de la dependencia emocional en las relaciones de pareja. Por otro lado, se ha observado que las mujeres presentan más dificultades en regulación emocional. Cabe mencionar la gran importancia de trabajar la dependencia emocional, ante lo que se ha propuesto un tratamiento integrador, encaminado a la modificación de pautas de interacción con los demás y sobre todo con la pareja o futuras parejas, siendo de gran importancia evaluar la necesidad de exclusividad, el aumento de autoestima y la eliminación de distorsiones cognitivas entre otros aspectos

(Castelló, 2005). La regulación emocional, asimismo, podría trabajarse en relación a la dependencia emocional y abuso psicológico dentro de las relaciones de pareja. Uno de los programas de tratamiento cuyo principal objetivo es enseñar a regular y a tolerar las emociones es la terapia dialéctica conductual de Linehan (Linehan, 1993), así como la terapia cognitiva basada en atención plena (*mindfulness*) (Teasdale *et al.*, 2000). La creación de programas de prevención e intervención que incorporen elementos para trabajar tanto la regulación emocional como la dependencia emocional podrían ser útiles para la prevención e intervención en violencia psicológica.

Referencias

- Aldao, A. y Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of abnormal psychology*, 121, 276.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Amor, P., Bohórquez, I. A. y Echeburúa, E. (2006). ¿Por qué y a qué coste físico y psicológico permanece la mujer junto a su pareja maltratadora? *Acción Psicológica*, 4, 129-154.
- Amor, P., Echeburúa, E., Corral, P., Sarasua, B. y Zubizarreta, I. (2001). Maltrato físico y maltrato psicológico en mujeres víctimas de violencia en el hogar: un estudio comparativo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6, 167-178.
- Arsenio, W., Cooperman, S. y Lover, A. (2000). Affective predictors of preschoolers' aggression and peer acceptance: direct and indirect effects. *Developmental Psychology*, 36, 438-448.
- Blázquez, M. y Moreno, J. M. (2008). Análisis de la inteligencia emocional en la violencia de género. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 15, 475-500.
- Buesa, S. y Calvete, E. (2011). Adaptación de la Escala de abuso psicológico sutil y manifiesto a las mujeres en muestra clínica y de la comunidad. *Anales de Psicología*, 27, 774-782.
- Cáceres, J. (2011). Abuso y violencia en las relaciones de pareja. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 19, 91-116.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Castelló, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional*. Málaga: Corona Borealis.
- Congost, S. (2013). *Cuando amar demasiado es depender*. Barcelona: Oniro.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M. y Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation. A possible prelude to violence. *Science*, 289, 591-594.
- Del Castillo, A., Hernández, M. E., Romero, A. y Iglesias, S. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 5, 4-18.
- Echeburúa, E., Amor, P. J. y Corral, P. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. *Acción psicológica*, 2, 135-150.
- Echeburúa, E., Amor, P. J. y Corral, P. (2009). Hombres violentos contra la pareja: trastornos mentales y perfiles tipológicos. *Pensamiento Psicológico*, 6, 27-36.
- Echeburúa, E., Corral, P., Amor, P. J., Sarasua, B. y Zubizarreta, I. (1997). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer: un estudio descriptivo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 2, 7-19.
- Esbec, E. y Echeburúa, E. (2010). Violencia y trastornos de la personalidad: implicaciones clínicas y forenses. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 38, 249-261.
- Expósito, F. (2011). Violencia de género. *Mente y Cerebro*, 48, 20-25.

- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? *Encuentros en Psicología Social*, 1, 255-259.
- Ferrer, V. A. y Bosch, E. (2003). Algunas consideraciones generales sobre el maltrato de mujeres en la actualidad. *Anuario de Psicología*, 34, 203-213.
- Ferrer, D. M. y González, M. L. (2008). Violencia psicológica de género en parejas rurales cubanas. *Psicología para América Latina*. Recuperado el 13 de septiembre de 2016, desde http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300011.
- González-Ortega, I., Echeburúa, E. y Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 16, 207-255.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Nueva York, NY: Guilford.
- Gross, J. J. y John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hervás, G. y Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de dificultades en la regulación emocional. *Clinica y Salud*, 19, 139-156.
- Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 9-36.
- Inglés, C. J., Torregrosa, M. S., García-Fernández, J. M., Martínez-Monteaquedo, M. C., Estévez, E. y Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7, 29-41
- Izquierdo, S. A. y Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 7, 81-91.
- Jaramillo, C. J. y Lemos, M. L. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12, 77-83.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Nueva York, NY: Guilford.
- 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, 521-526.
- McNulty, J. K. y Hellmuth, J. C. (2008). Emotion regulation and intimate partner violence in newlyweds. *Journal of Family Psychology*, 22, 794-797.
- Medrano, L. A. y Trógolo, M. (2014). Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13, 1345-1356.
- Moral, M. V. y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43, 230-240.
- Muñoz-Rivas, M. J., Graña, J. L. y González, M.P. (2011). Abuso psicológico en parejas jóvenes. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 19, 117-131.
- Murphy, C. M. y O'Leary, K. D. (1989). Psychological aggression predicts physical aggression in early marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 579-582.
- Pico-Alfonso, M. A., García-Linares, M. I., Celda-Navarro, N., Blasco-Ros, C., Echeburúa, E. y Martínez, M. (2006). The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women's mental health: depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide. *Journal of Women's Health*, 15, 599-611.

- Porrúa, C., Rodríguez-Carballeira, A., Almendros, C., Escartín, J., Martín-Peña, J. y Saldaña, O. (2010). Análisis de las estrategias de abuso psicológico en la violencia de pareja. *Información Psicológica*, 99, 53-63.
- Pradas, E. y Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia*, 14, 45-60.
- Ruiz-Jarabo, C. y Blanco, P. (2004). *La violencia contra las mujeres: prevención y detección*. Madrid: Díaz de Santos.
- Skvortsova, S. N. y Shumskiy, V. B. (2014). Existential-phenomenological analysis of dependence in close interpersonal relationships. *Existenzanalyse*, 31, 4-13.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. y Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Urbiola, I. y Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 23, 571-587.
- Urbiola, I., Estévez, A. e Iraurgi, I. (2014). Dependencia Emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes (DEN): desarrollo y validación de un instrumento. *Ansiedad y Estrés*, 20, 101-114.

RECIBIDO: 4 de abril de 2016

ACEPTADO: 20 de septiembre de 2016