



## DEPENDENCIA EMOCIONAL COMO RESPUESTA DESADAPTATIVA AL DUELO POR SEPARACIÓN

*EMOTIONAL DEPENDENCY AS A DESADAPTIVE RESPONSE TO SEPARATION  
BEREAVEMENT*

**Para citar este artículo:**

Barón N., Parra I., Montañez E. (2020). Dependencia emocional como respuesta desadaptativa al duelo por separación. *Revista Cuidado Y Ocupación Humana Vol.9-1.*

Ps. Nancy Fabiola Barón Cañas  
Ps. Ingrid Coromoto Parra Llanos  
Ps. Eddy Montañez Peñaranda  
Universidad Minuto de Dios sede Cúcuta

### RESUMEN

El presente es una revisión documental o de literatura teórica que tiene la finalidad de analizar la relación dependencia emocional como respuesta desadaptativa al duelo por separación, mediante una revisión documental e investigación cualitativa que ayudó a interpretar y comprender la información recolectada de diferentes estudios enfocados en niños, niñas y adolescentes. El duelo está ligado el malestar emocional, en niños y personas que no tengan la capacidad de gestionar sus emociones. Por el contrario, la inteligencia emocional permite la gestión de estas en correlación con el razonamiento, lo que permite construir relaciones estables necesarias para la conformación familiar y por ende la formación de los hijos. También se concluyó que la dependencia emocional puede desarrollarse en el ciclo o etapa del duelo durante la separación de pareja afectando el desarrollo psicológico de los niños o adolescentes.

**PALABRAS CLAVES:** dependencia emocional, duelo, y separación.

### ABSTRACT

This is a documentary or theoretical literature review that has the purpose of Analyzing the emotional dependence relationship as a maladaptive response to separation grief through a documentary review to understand the issue and contribute to knowledge, this is applied qualitative research that helps to interpret and to understand the information collected, studies focused on children and adolescents are taken as a sample from the design of the documentary review that allowed understanding and contributing to the knowledge on the relationship between separation grief and emotional dependence.

**KEYWORDS:** emotional dependence, grief, and separation.



### INTRODUCCIÓN

Dentro de las instituciones sociales está la familia, esta es considerada la base o cedula de la sociedad por sus funciones esenciales en el sistema, de este modo, la funcionalidad, la calidad, la dinámica, la cohesión, la comunicación, la adaptabilidad, los conflictos entre otros, influyen en el bienestar o en la construcción del ambiente sano y/o equilibrado.

Este escenario permite el desarrollo integral de los hijos, dado el enriquecimiento individual en todas las áreas existentes tales como la emocional, la cognitiva, la cultural, la educativa y la espiritual; las cuales generan en los niños, niñas y adolescentes bases fundamentales que permitirán su reinserción en la sociedad durante los ciclos del desarrollo humano.

Sin embargo, algunos escenarios familiares no logran la superación de conflictos o situaciones estresantes, permitiendo o dando paso al rompimiento total de la unión de pareja, es decir el divorcio o separación. De esta forma, el ambiente familiar se transforma y debe procesar el estado de duelo, que no solo afecta a padres sino también a hijos; cuyo desarrollo integral, bienestar y calidad de vida es complementado inicialmente en el ambiente familiar, por lo cual, se puede evidenciar cambios a emociones que afectan la salud mental.

En este orden de ideas, cada miembro de la familia sufre un proceso de aceptación o adaptación singular después de la separación, es decir, el duelo puede expresarse de forma distinta tanto en hijos como en los padres dando respuestas negativas según la edad, la percepción e interpretación de la realidad; de igual forma, cada individuo cuenta con las habilidades necesarias para superar el duelo desde la implementación de estrategias orientadas por inteligencia emocional, ya que estas permitirán el afrontamiento a dicha situación estresante.

Sin embargo, si los niños, niñas, adolescentes o adultos no cuentan con dichas habilidades se genera un malestar psíquico, social, descontrol o desequilibrio de las emociones, que también conllevan a conductas agresivas correlacionadas con ira, actos violentos, enfado, apego,

irritabilidad, problemas físicos, de alimentación, del sueño, entre otros.

Es así que, esta revisión bibliográfica se enfoca en analizar si el duelo por separación genera dependencia emocional, es así que, este documento se organiza desde la justificación que menciona la importancia y el interés de abordar esta temática en relación con el proceso de aprendizaje como estudiantes en formación, el desenvolvimiento como futuro profesional, aporte a las familias sobre el manejo de las respuestas desadaptativas y el favorecimiento en los niños, niñas y adolescentes, como también el generar conocimientos y referencias a público de interés de la temática y finalmente los créditos a la universidad.

De esta forma, se encuentran plasmado la problemática en relación a la dependencia emocional, en torno a las familias y al constructo de sociedad, sin dejar de lado el desarrollo integral como individuos todo en pro del bienestar personal, en respuesta esto se da paso al enfoque de referencias en lo que se muestra los antecedentes, el marco teórico como base, la conceptualización y el marco legal. Seguidamente, se sitúa la metodología a aplicar para dar respuesta a los objetivos, es decir, la revisión documental y sus fases desde las técnicas o matrices como herramientas que posteriormente darán resultado a cada objetivo dentro de este artículo o monografía.

Así, finalmente de se establecen los recursos humanos, financieros, físicos y didáctico necesarios para la realización del presente documento, además, del cronograma que da organización temporal para su ejecución, los resultados desde los objetivos y las referencias citadas.

Atendiendo a la Constitución Política de Colombia es su artículo 42 que menciona que la familia es el núcleo fundamental de la sociedad, el interés de realizar la presente investigación es de identificar estrategias o pautas que permitan intervenir durante duelo a raíz de las separaciones y que al tener gestión adecuada de emociones ya que esta permite generar respuestas adaptativas al cambio dentro del ambiente familiar y a su vez da como resultado conductas apropiadas, dando lugar a la



superación sana de esta situación de estrés en el núcleo familiar.

Además, este proyecto de grado beneficia a familias en pro de su bienestar integral como grupo y como individuos; el conocer e indagar este sistema con sus cambios, ciclos dinámica permite diseñar orientación, acciones o mecanismos que reduzcan las conductas desequilibradas en los niños, niñas y adolescentes fortaleciendo el desarrollo de estos en lo cognitivo y socioemocional lo que fomenta la calidad de vida e influye en una cultura emocional estable.

Por otro lado, como profesionales en formación es fundamental adquirir experiencia y conocimientos en relación el tema para desempeñar en la realidad el perfil ocupacional adecuado instruido por la universidad, cumpliendo como requisitos para culminar el proceso de educación superior y obtener el título como psicólogas a favor de generar transformaciones individuales y sociales con los saberes necesarios para resolver, asistir e intervenir en problemáticas sociales.

Asimismo, la realización de esta investigación favorece a la institución educativa desde el punto de vista formativo ya que evidenciará la calidad educativa de la universidad, y otorgará créditos a los procesos de enseñanza y aprendizajes aplicados.

### Descripción del problema

Los niños, niñas, adolescentes y adultos presentan dificultad para controlar, superar y comprender sus emociones y sentimientos, la separación conyugal es una situación que genera estrés a la falta de aceptación, en este sentido, cada individuo reacciona de forma singular y en lo probable de forma desadaptativa generando inestabilidad integral.

Por ende, la principal problemática es el estado de duelo que puede llegar a ser insuperable y generar dependencia emocional, que a su vez desencadena o conlleva a conductas que dañan la salud mental, impidiendo el bienestar psíquico afectando conductas, comportamientos, actitudes, la relación con otros, el rendimiento escolar o laboral e incluso la salud física.

### Objetivo general.

Analizar la relación dependencia emocional como respuesta desadaptativa al duelo por separación mediante una revisión documental para comprender la temática y contribuir al conocimiento.

### Revisión conceptual.

A continuación, se conceptualiza los términos de mayor relevancia de este estudio entre los cuales se encuentra el duelo, separación y dependencia emocional.

### Duelo

Para Lizarazo y Fadda, (2019) Es respuesta adaptativa a una situación doliente frente la realidad producida por una pérdida, menciona que de la pérdida de algo significativo que altera o desequilibra el manejo de los propios sentimientos S. M. N. (2019) Por lo tanto, se puede definir al duelo como el proceso que se vivencia con las pérdidas, o la percepción de éstas, en diferentes aspectos de la vida, que es acompañado tanto por subjetividades y componentes emocionales personales como por los aspectos familiares, socioculturales, históricos y religiosos Lizarazo, J. D. G., & Andrade.

### Separación conyugal y/o separaciones

Según Bengoechea (citado en Núñez, Pérez y Castro, 2017), es un fenómeno que abarca múltiples definiciones: legal (ruptura del contrato legal), económico (dos unidades económicas y no una), físico (dos residencias), emocional (pasar de una dependencia a una independencia afectiva), familiar (el cambio de estatus dentro de los grupos familiares), que impacta en todas las facetas de la vida y exige una reorganización cuidadosa en las mismas y en los sujetos afectados (p. 298).

Según Sánchez, C. G., Vanegas, E. N. L., & Bustamante, A. R. (2020). la separación es el término de la convivencia y suspensión de la vida común entre los cónyuges, que no ha tenido acciones judiciales con el fin de disolver el matrimonio (citado en Ragel Sánchez, 2003, p. 9; Ley 1 de 1976, p. 8).





### Dependencia emocional

Castelló Blasco, afirma que unas personas con son sumisas o desempeña un rol de subordinación por miedo a la ruptura. “Esta se encuentra asociada a la falta de confianza en sí mismo, la búsqueda de atención, desequilibrio en las relaciones conyugales, distorsiones cognitivas, intentos de suicidio y violencia de pareja” Aiquipa Tello et. (citado en Ventura y Caychó, 2016)

En la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se fundamentan sobre demandas afectivas frustradas (Lemos & Londoño, 2006; Moral & Sirvent, 2008; Sirvent & Moral, 2018) De la Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018).

La Dependencia Emocional se describe como un tipo de dependencia sentimental caracterizada por la manifestación de interdependencia relacionada la Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018).

### METODOLOGÍA

Dado a que se pretende analizar, comprender e interpretar documentos en relación a la temática se aplicara el método cualitativo Taylor y Bogdan R. (citado en Quecedo), aplicando lo que para (Peña, 2010) es el diseño de revisión documental o sintonización y análisis de literatura científica de fuentes primarias y secundarias que se identifiquen como base de discusión. Para ello, se eligen 15 artículos científicos y se desarrollaron los siguientes pasos:

Indagar registro documental de artículos, revistas, investigaciones o proyecto de investigación, tesis lo que permite la lectura y registro de la información: subrayar y tomar notas para contextualizar el problema, por medio de la matriz documental de Excel que permitió la organización, selección,

descripción, contextualización de documentos relacionados con la temática general (Saiz).

Posteriormente se realizará una triangulación que busca analizar un mismo fenómeno a través de la comparación de la información. Por otro lado, dentro de la revisión y análisis documental se tiene interés por aquellos que direccionen su investigación a la población relacionada con niños, niñas y adolescentes en los últimos cinco años a nivel internacional, nacional y regional. (Benavides, y Gómez, 2005)

### RESULTADOS

El duelo por separaciones en parejas se identifica como la ruptura de la unión entre dos personas, en ello hace parte la convivencia, el compromiso y la responsabilidad afectiva, el rompiendo de una relación sentimental es el cambio del ambiente en el hogar el cual es difícil de aceptar y por consiguiente la adaptabilidad conlleva a un proceso dolor al desprendimiento, partida o pérdida de una persona como lo menciona Santana y García Martínez (2016).

Es así que, cuando se habla de duelo se refiere al dolor consecuente de la separación y en este se vivencia un estado emocional confuso que impacta en la salud mental, este a su vez influye en las conductas y los pensamientos haciendo que este proceso salga del control cayendo en depresión o una profunda tristeza. (Frankl).

Autores como Mateu, y Patricia (2015) añaden que este proceso presenta emociones como pena, culpa, negación, ansiedad, estrés, enojo, hasta que las etapas de aceptación y resignación dan lugar a un nuevo ciclo de restauración, donde la persona se reconstruye y empieza un nuevo ritmo de vida, entro del proceso emocional, en otras como las fisiológicas las personas pueden tener alteraciones en el sueño, la alimentación, el rendimiento laboral, en el que caso de los niños se ve afectado su rendimiento académico y su interacción con grupos de iguales, asimismo puede expresarse mediante comportamiento agresivo o rechazo a sus padres.

De esta manera, es innegable que dentro del duelo está ligado el malestar emocional que casi



incomprensible y entendible tanto en niños como personas que no tengan la capacidad de gestionarlas, por lo que se puede generar respuestas desadaptativas en esta área, dado esto se conoce que la dependencia emocional es un estado en que una persona necesita de forma excesiva a otra y hace que exista un desequilibrio en el autoestima y la autoconfianza, debido a la seguridad que se cree necesitar de alguien más, de esta forma, la persona dependiente se niega a dejar ir a otra y se aferra excesivamente sin importar incluso el daño mental al que se está sometido debido al apego irracional. Mateu, y Patricia (2015).

En este sentido, las personas con este proceso o ciclo están en una etapa que se caracteriza por la baja autoestima, con un autoconcepto nulo, poca determinación, tiene un miedo de infancia ya sea al abandono, al rechazo; estas personas están en constante necesidad incluso de admiración, asimismo, se menosprecia y se siente incapaz por lo que cree requerir de alguien más supla estas necesidades y por consiguiente terminan en relaciones inestables y poco sanas, esto tomando lo afirmado por Riso, De la Villa-Moral, Ovejero y Cuetos (2018).

Ahora bien, se dentro de la pareja existe la dependencia emocional esta genera ambientes hostiles a tal punto que deja al descubierto la disfuncionalidad en la familia causando daño físico, mental y emocional a los hijos por lo que la solución más eficaz es la separación y esto viene siendo unas de las primeras relaciones entre el duelo por separación y la dependencia emocional Mateu, y Patricia (2015).

La dependencia emocional puede generar durante el proceso del duelo ya que en una de las primeras etapas se niega la pérdida y por su parte la dependencia atañe pensamientos de no poder continuar sin la otra persona; de esta manera, emociones como el miedo y la ansiedad son compartidas en las dos variables Núñez, Pérez y Castro (2017).

Asimismo, se relaciona o desencadena al no superar las etapas de duelo de forma correcta se puede desencadenar la dependencia emocional ya que, si una persona ha vivido fracasos en las distintas relaciones interpersonales lo que puede desencadenar pensamientos de auto-rechazo, creyendo que no es merecedor de

relaciones estables. Por ende, la persona se ajusta a sus necesidades internas formando un círculo vicioso entre la dependencia desarrollada durante el duelo y la formación de la misma en una nueva relación. (Arce y Pérez, 2019) y (Santana y García, 2016).

### CONCLUSIONES

Explorar la evidencia teórica y empírica permitió reconocer que la dependencia emocional, puede ser causante y consecuencia de las rupturas amorosas y la falta de superación del duelo o sanación interna que se vive en torno a este proceso natural de dolor. Asimismo, es posible decir que la dependencia emocional se desarrolla desde la infancia con los pensamientos, las actitudes, las decisiones, y acciones.

De igual manera se exploró que la dependencia emocional es comúnmente conocida o llamada apego, convirtiéndose en una necesidad de sentirse protegido o acompañado emocionalmente por otro, desprendiendo de ahí mismo, la sumisión, la idealización, autoestima extremadamente baja e intolerancia a la soledad.

Una de las respuestas desadaptativas que intervienen y se relacionan con la dependencia emocional como respuesta desadaptativa al duelo; es la separación que puede superarse desde la aceptación de la situación y formación de la inteligencia emocional que permite la gestión de estas en correlación con el razonamiento, esto permite construir relaciones estables necesarias para la conformación familiar y por ende la formación de los hijos.

Finalmente, la dependencia emocional puede desarrollarse durante el ciclo o etapa del duelo durante la separación no es simplemente como pareja sino en los hijos que puede adquirirla durante la infancia.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arce, I. G., & Pérez, A. B. (2019). El proceso de duelo: particularidades en la infancia y adolescencia. Cuadernos Monográficos de Psicobioquímica, 1(1), 5-11. Disponible en: <http://www.psicobioquimica.org/documentos/revistas/numero%206/09.pdf>



- Arregocés Oliveros, L. K., Brito Ortega, L. K., & Pumarejo Trillos, K. M. (2019). Depresión y dependencia emocional en adolescentes y jóvenes: una revisión de literatura actual. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/13051>
- Benavides, M. O., & Gómez-Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista colombiana de psiquiatría*, 34(1), 118-124. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80628403009.pdf>
- Castelló, J. (2005). La dependencia emocional como un trastorno de la personalidad. *La Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*.
- Constitución Política De Colombia (1991). Capítulo 2 de Los Derechos Sociales, Económicos Y Culturales.
- Correa Ordínola, D. M. (2015). *Estudio de la agresividad de los niños de 6 a 8 años, hijos de padres separados* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- De la Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156-166. Disponible en: [https://scholar.google.com/scholar?q=info:M\\_aS8a5qNHAJ:scholar.google.com/&hl=es&as\\_sdt=0,5&lookup=0#d=gs\\_cit&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AM\\_aS8a5qNHAJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Des](https://scholar.google.com/scholar?q=info:M_aS8a5qNHAJ:scholar.google.com/&hl=es&as_sdt=0,5&lookup=0#d=gs_cit&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AM_aS8a5qNHAJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Des)
- Frankl. El duelo, e. L. M. N., un, e. Q. S., pérdida, c. H. D. D. U., de, t. E. U. R. A., situación, l., & la nueva, a. Definición de duelo. Disponible en: <http://www.cscbiblioteca.com/congreso%20sobre%20duelo/Taller%20Duelo%20anticipadoMilan.pdf>
- Decreto 4436 de 2005. Por medio del cual se reglamenta el artículo 34 de la Ley 962 de 2005, y se señalan los derechos notariales correspondientes. República de Colombia. Gobierno Nacional Versión digital disponible en: <http://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=18346>
- Fresneda Gómez, S. V. (2016). Estudio descriptivo de los patrones que se han aprendido generacionalmente y que facilitan que una persona se involucre en relaciones afectivas dependientes. Disponible en: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/585/FresnedaG%C3%B3mezSandraViviana.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Lizardo, J. D. G., & Fadda, S. M. N. (2019). Intervención narrativa en duelo infantil por separación de pareja estudio de caso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 42. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/70146/61972>
- Lizardo, J. D. G., & Andrade, E. P. Intervención Narrativa En Duelo Infantil Por Separación De Pareja Estudio de Caso Narrative Intervention In Child Grief Due To Parental Separation.
- Mateu, M., & Patricia, M. (2015). Duelo y Apego: De la creación del vínculo a la pérdida del mismo. Disponible en: [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/1508/Maura\\_Mateu\\_Marta\\_Patricia\\_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/1508/Maura_Mateu_Marta_Patricia_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Núñez Mederos, C. S., Pérez Cernuda, C., & Castro Peraza, M. (2017). Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 296-309. Encontrado en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v33n3/mgi03317.pdf>
- Pabón Toro, M., & Ruiz Restrepo, D. (2017). Estudio clínico de casos en niños de 7 a 10 años con dificultades comportamentales y académicas cuyos padres se separaron en la primera infancia: estudio clínico de casos, Medellín, Colombia 2017 (Master's thesis, Universidad del Norte).
- Pallares Guillen, L. F., & Urango Tapia, M. (2018). Consecuencias psicológicas en niños y niñas tras la separación o divorcio de los padres, en Colombia.





Peña, L. (2010). proyecto de indagación, la revisión bibliográfica. Universidad Javeriana. Facultad de psicología. Disponible en: [https://www.javeriana.edu.co/prin/sites/default/files/La\\_revision\\_bibliografica.mayo\\_.2010.pdf](https://www.javeriana.edu.co/prin/sites/default/files/La_revision_bibliografica.mayo_.2010.pdf)

Prado Zamora, M. C. (2018). *Relación intrafamiliar y su incidencia en la conducta agresiva en niños de 6 a 9 años atendidos en el Departamento Psicológico de la Universidad Técnica de Babahoyo* (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2018).

Quecedo Lecanda, R., & Castaño Garrido, C. M. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de psicodidáctica. Encontrado en: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

Riso, W. (2013). Guía práctica para vencer la dependencia emocional. Barcelona: Phronesis.

Ruedas Rodríguez, D. C., Jaimes Duarte, M. C., & Vega Luna, M. C. (2020). Factores que influyen en la separación conyugal de padres de un niño diagnosticado con autismo. Dionoble en: [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20176/1/2020\\_separacion\\_conyugal\\_autismo.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20176/1/2020_separacion_conyugal_autismo.pdf)

Saiz Carvajal, Rosario (s/f). Técnicas de análisis de información. España: Universidad de Cantabria. Disponible en: <https://docplayer.es/39889747-Tecnicas-de-analisis-de-informacion.html>.

Sánchez, C. G., Vanegas, E. N. L., & Bustamante, A. R. (2020). Separación conyugal, efectos en la salud mental de los hijos. *Poiésis*, (38). Disponible en: <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/3557>

Santana Triana, V. A., & García Martínez, K. G. (2016). Estrategias de afrontamiento ante la presión y el estrés infantil ocasionada en niños por separación de padres.

Ventura, J., & Caycho, T. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de psicología* (Santiago), 25(1), 01-17. Disponible en:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0719-05812016000100005&script=sci\\_arttext&tlng=p](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0719-05812016000100005&script=sci_arttext&tlng=p)