

Universidad de Salamanca

Facultad de Psicología



VNiVERSIDAD  
D SALAMANCA

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

“Dependencia emocional. Paralelismos con la  
adicción a sustancias”

Lourdes Gómez Rosales

Tutorización: José Antonio Martín Herrero

Enero, 2017



## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Lourdes Gómez Rosales, declaro que:

- 1) He redactado el trabajo “Dependencia emocional, paralelismos con la adicción a sustancias” para la asignatura de Trabajo Fin de Master en el curso académico 2016-2017 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes bibliográficas citadas en las Referencias bibliográficas.
- 2) He identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme a su sentido.
- 3) El trabajo realizado, así como el material incluido en los Anexos constituye una aportación personal y que no he copiado, reproducido ni utilizado programas ya existentes. En todos los casos se ha reconocido expresamente la autoría de instrumentos de evaluación o similares, publicados.
- 4) Soy consciente de que no respetar estos extremos es objeto de sanciones universitarias y/o de otro orden, incluyendo la calificación del TFM con un 0-Suspenso.

En Salamanca, a 27 de Diciembre de 2017.

Fdo:

Lourdes Gómez Rosales



## AGRADECIMIENTOS

A José Antonio, mi tutor, por apoyar mi idea y ayudarme a darle forma.

A Chuchi, por estar siempre ahí, con una sonrisa, dispuesto a echar una mano.

A todos aquellos profesores de gran vocación que durante mi etapa académica hicieron que me enamorase de la psicología.



# ÍNDICE

RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
1. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Justificación del trabajo.....	11
1.2. Marco teórico.....	11
1.2.1. Dependencia emocional y apego.....	12
1.2.2. Perfil psicológico.....	13
1.2.3. Violencia y dependencia emocional.....	14
1.3. Objetivos e hipótesis.....	15
1.3.1. Objetivos.....	15
1.3.2. Hipótesis.....	16
2. METODOLOGÍA.....	16
2.1. Materiales.....	16
2.2. Análisis de la información.....	18
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	19
3.1. Resultados.....	19
3.2. Discusión.....	22
4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.....	25
4.1. Conclusiones.....	25
4.2. Prospectiva.....	27
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1. Búsqueda de material .....	17
Figura 2. Segunda fase de cribado .....	18
Tabla 1. Principales hallazgos .....	21

## RESUMEN

**Objetivo:** establecer con claridad el significado de dependencia emocional, así como encontrar posibles pautas comunes con respecto a adicciones a sustancias. **Método:** para la consecución de dichos objetivos se realizó una revisión bibliográfica de 11 trabajos extraídos de Medline, Psycinfo, ISOC y Google Académico, en inglés y español. **Resultados:** se encuentran paralelismos en el ámbito cognitivo-conductual (estados de euforia, anhedonia, alteraciones del sueño, pensamientos intrusivos, conductas compulsivas, búsqueda a pesar de obtener efectos negativos, sudoración, palpitaciones, falta de apetito...), en cuanto a la activación de la vía dopaminérgica mesolímbica y otras áreas cerebrales relacionadas con la adicción, y en el flujo de neurotransmisores (dopamina, oxitocina, serotonina y vasopresina, principalmente). **Conclusiones:** parecen existir similitudes entre la adicción al amor y la adicción a sustancias a nivel cognitivo-conductual, fisiológico y bioquímico. Es necesaria más investigación para determinar diferencias con respecto a variables sociodemográficas. **Implicaciones prácticas:** se hace patente la importancia del trabajo del Psicólogo General Sanitario (PGS) tanto a nivel de evaluación como de intervención, dándose conductas para las que el PGS tiene herramientas basadas en la evidencia científica, con unos resultados que podrían ser igualmente válidos en el abordaje de esta problemática.

**Palabras clave:** adicción a sustancias, dependencia emocional o afectiva, adicción al amor, dependencia sentimental.

## ABSTRACT

Objective: the aim of this project is to establish clearly the meaning of emotional dependence and find possible common guidelines with substance addictions. Method: in order to achieve these goals we made a literature review of 11 papers taken from Medline, PsycINFO, ISOC and Scholar Google was conducted in English and Spanish. Results: similarities are found in the cognitive-behavioral level (states of euphoria, anhedonia, sleep disturbances, intrusive thoughts, compulsive behaviors, search despite getting negative effects, sweating, palpitations, poor appetite...), as to the mesolimbic dopaminergic pathway activation and other brain areas related to addiction, and the flow of neurotransmitters (dopamine, oxytocin, vasopressin and serotonin, mainly). Conclusions: similarities between love addiction and substance addiction are found at the cognitive-behavioral, physiological and biochemical level. It is necessary more research to determine differences regarding sociodemographic variables. Practical implications: it makes clear the importance of the work of General Health Psychologist at the level of assessment and intervention, given that the General Health Psychologist have based on scientific evidence tools that we can apply to obtain results with these behaviors.

**Keywords:** substance abuse, emotional or affective dependence, love addiction, sentimental dependence.

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. Justificación del trabajo

Durante los últimos tiempos, hemos visto como la violencia doméstica y de género suponen un problema para la sociedad. Esto no solo aparece en parejas adultas, sino cada vez más en adolescentes. Según el Instituto Nacional de Estadística solo en el año 2015 el número de víctimas de violencia doméstica y de género ascendió a 7229 y 27624 respectivamente.

Hasta ahora uno de los factores que parecían favorecer el mantenimiento de una situación de maltrato parecía ser la dependencia económica, pero algunos autores como Echeburúa, Amor y Del Corral (2002) destacan la dependencia emocional como un elemento aún más relevante.

Por otro lado, las nuevas adicciones que conllevan la necesidad imperiosa de estar conectados a través de redes sociales está cobrando una gran relevancia y las causas parecen sostenerse en la baja autoestima, estilos de afrontamiento inadecuados y problemas afectivos, entre otras (Echeburúa y Corral, 2010). Estas características nos llevan a pensar en una aproximación a la dependencia afectiva, o vulgarmente denominada “adicción al amor”. Si comúnmente se le denomina así es, quizás, por su parecido con las adicciones clásicas, pero, ¿qué hay de cierto en todo esto?, ¿realmente existen tales similitudes?

A raíz de estas cuestiones, que ponen de manifiesto la importancia de la cuestión, se pretende revisar las publicaciones más recientes a fin de esclarecer en la medida de lo posible este asunto.

## 1.2. Marco teórico

La dependencia emocional es “*un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas*” (Castelló, 2000). Esto se lleva a cabo mediante comportamientos adictivos y en base a una asimetría de rol (Moral y Sirvent, 2008).

Algunos autores como Timmreck (1990) o Schaeffer (1992) han tratado de comparar dependencia emocional y adicción debido a la gran necesidad de tener pareja que se asemeja al

“craving” de las adicciones a sustancias, el paralelismo en la preocupación de acceder ya sea a la sustancia o a la persona, o el gran sufrimiento al no tener la sustancia o en caso de ruptura.

Generalmente esta dependencia se asocia al amor romántico ya que, a pesar de que las personas con dependencia emocional también pueden experimentarla en las interacciones de amistad, estas pautas tendrán menor intensidad (Castelló, 2000).

Schaeffer, en 1992, determinó algunas de las características de las personas con dependencia emocional. Entre ellas se encontraba la necesidad de aceptación por parte de los demás, que en estos casos se da de forma desmedida que acaba generando rumiaciones sobre la opinión que los demás tienen sobre uno mismo, intentos de causar buena impresión constantemente y demandas constantes a la atención y afecto de los demás. Necesitan una exclusividad excesiva que termina generando sensación de agobio e invasión en la otra persona. Mantienen una gran euforia al inicio de una relación que les lleva a tener expectativas irreales. Además, suelen mantenerse en un rol subordinado llegando a soportar humillaciones y desprecios con tal de mantener la relación. Asimismo, existe un déficit de habilidades sociales en estas personas.

Algunos autores encuentran pequeños matices distintivos entre dependencia emocional y adicción al amor, pero son tan sutiles que para facilitar la comprensión en este trabajo se mencionarán indistintamente.

### 1.2.1. Dependencia emocional y apego

Uno de los aspectos que aparece asociado en diversos trabajos sobre dependencia emocional es el apego.

En su trabajo, Bowlby (1969, 1973) mencionaba los distintos tipos de apegos entre los que se encontraba el apego ansioso. Este se caracteriza por el miedo intenso que experimentaba el niño al alejarse su figura de apego, un estado continuo de alerta y fuertes protestas. Este apego ansioso parece relacionarse con depresión y problemas relacionales en la edad adulta (Bowlby, 1980), especialmente cuando los eventos de separación se producen de forma repetida (O'Connor, Bredenkamp y Rutter, 1999).

Este miedo a la separación, búsqueda constante de la figura de apego y sensaciones desagradables ante la separación parecen ser una constante en el caso de la dependencia emocional, relacionándose el apego ambivalente con procesos de dependencia emocional en la vida adulta (Contento, 2015). Sin embargo, no todos los problemas de dependencia emocional están causados por dificultades con la vinculación afectiva relacionadas con el apego en la infancia (Bowlby, 2005) como veremos a continuación, pero desde luego parece ser un factor influyente.

### 1.2.2. Perfil psicológico

Además de los factores de apego, la personalidad de la persona también puede influir como causa y mantenedor (Castello, 2000), por lo que a continuación haremos un repaso de las características de mayor relevancia.

En cuanto al perfil psicológico relacionado con la dependencia emocional, Niño y Abaunza (2015), encontraron correlación positiva entre dependencia emocional y una estrategia de afrontamiento reactivo-agresiva, así como una correlación negativa entre dependencia emocional y solución de problemas y reevaluación positiva. Esto indicaría una dificultad a la hora de encontrar una adecuada solución a los problemas y unas estrategias de afrontamiento inadaptativas en aquellas personas con dependencia emocional.

Bautista (2016), por su parte, encontró que las altas puntuaciones en extraversión estaban relacionadas con un alto autoconcepto y estos a su vez con una baja puntuación en dependencia emocional. Por el contrario, altas puntuaciones en dependencia emocional correlacionaban con bajo autoconcepto y altas puntuaciones en neuroticismo y psicoticismo.

En cuanto a la autoeficacia, Gonzales (2016), halló que las puntuaciones altas en dependencia emocional correlacionaban con bajas puntuaciones en autoeficacia, especialmente en mujeres.

Por otra parte, parece existir un diferente procesamiento de la información por parte de las personas con dependencia emocional debido a distorsiones cognitivas que mantienen, como los “deberías”, relacionados con una imagen muy exigente del amor romántico, exigiendo en sus parejas una constante atención, y la falacia de control, asumiendo la responsabilidad del cambio de los aspectos negativos de la pareja (Lemos, Londoño y Zapata, 2007).

Estas características se unen a los rasgos de posesividad, vacío emocional, culpabilidad y miedo al abandono que encuentran Moral y Sirvent en su investigación (2009), en la cual se refuerza también las propuestas de autores ya mencionados en lo relativo a la existencia de mecanismos de negación, no afrontamiento y distorsiones, así como una falta de conciencia del problema.

Todo esto nos lleva a un perfil en el que la persona tiene baja autoeficacia y autoconcepto, algunas distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento poco adaptativas, así como bajas puntuaciones en solución de problemas y reevaluación positiva. Tener esto en cuenta es un aspecto destacado a la hora del abordaje preventivo e interventivo. Los bajos niveles de autoestima encontrados en personas con dependencia emocional encajan con la Teoría de los Suministros Afectivos relatada por Castelló (2012) en la que explica que las personas tenemos un canal de suministro afectivo externo y otro interno. El suministro externo proviene de los que nos dicen o cómo actúan las personas de nuestro entorno con nosotros, y el suministro interno proviene de nuestra autoestima. En esta teoría se expone que necesitamos de ambos para un funcionamiento correcto. No obstante, si uno de los dos es deficitario se tratará de compensar con el otro. Es por esto que, ante la falta de autoestima se estaría tratando de equilibrar mediante un incremento del afecto suministrado por la vía externa.

### 1.2.3. Violencia y dependencia emocional

Algunos autores, como Ojeda (2012) realizaron un estudio sobre la relación entre dependencia emocional y violencia en población femenina por parte de sus parejas encontrándose altas puntuaciones en ansiedad por separación y miedo a la soledad en las mujeres denunciadas.

Por otro lado, Vílchez (2015) realizó un estudio en el que se encontró que las personas con dependencia emocional puntuaban más alto en actitudes de aceptación del machismo. Esto parece ser debido tanto al miedo a la soledad y a la ruptura como a las características relacionadas con carencias afectivas, sumisión y subordinación.

Para Valor-Segura, Expósito y Moya (2009), la dependencia emocional también es una característica importante relacionada con la violencia en la pareja llegando a retirar denuncias e interfiriéndose en el proceso judicial.

Pero esta dependencia no solo se da en la mujer maltratada. También se ha visto que el hombre maltratador es altamente dependiente de su pareja frente a los hombres que no empleaban violencia en su relación (Ruiz Arias, 2007, citado por Valor-Segura et al., 2009).

La dependencia emocional podría ser no solo una característica previa al maltrato sino una consecuencia (Amor, Echeburúa, Corral, Zuvizarreta y Sarasúa, 2002), lo que podría estar perpetuando el ciclo del maltrato.

Es, sin duda, oportuno que el Psicólogo General Sanitario ofrezca sus conocimientos en aras de afrontar los problemas relacionados con la ansiedad por la separación, miedo a la soledad y aceptación de actitudes y conductas machistas y trabajar, en definitiva, con aquellas características de la dependencia emocional que influyen en los casos de violencia en la pareja tanto en su consecución como en el mantenimiento y que, además, influye desde las dos caras de la situación, siendo en ocasiones también una característica de hombres maltratadores.

### 1.3. Objetivos e hipótesis

#### 1.3.1. Objetivos

##### 1.3.1.1. Objetivo general

El objetivo general de este trabajo es en identificar diferencias y similitudes entre las diversas denominaciones relacionadas con la dependencia o adicción emocional para establecer una entidad más homogénea, así como encontrar pautas que puedan sugerir si existen o no similitudes con respecto a adicciones ya establecidas.

##### 1.3.1.2. Objetivos específicos

Otros objetivos serán:

- Recopilar los hallazgos y publicaciones más recientes en este campo
- Observar la activación de los sustratos neuronales, aspectos comportamentales y bioquímicos que puedan establecerse como patrones relativos a otras adicciones.

- Establecer futuras líneas de investigación en función de estos patrones que puedan ser útiles a la hora de diseñar una intervención

### 1.3.2. Hipótesis

Las hipótesis que se plantean son las siguientes:

- Podrían existir patrones bioquímicos en la dependencia emocional similares con respecto a la adicción a sustancias.
- Los esquemas fisiológicos de activación neuronal cuyo papel es fundamental es las adicciones podría estar mediando en la dependencia emocional.
- Sería posible que existiese un patrón cognitivo-conductual similar en ambos casos.
- Podrían existir diferencias con respecto a variables sociodemográficas como la edad y el sexo.

## 2. METODOLOGÍA

### 2.1. Materiales

Los materiales empleados para la consecución de este Trabajo de Fin de Máster (en adelante TFM) de tipo revisión bibliográfica han sido 11 trabajos repartidos en 2 libros de los cuales se extraen 1 y 2 capítulos correspondientemente y 8 artículos, 2 de ellos de tipo empírico y 6 de revisión sobre dependencia emocional. Los capítulos fueron extraídos del mismo modo que el resto de trabajos por lo que a continuación se hará referencia a su búsqueda indistintamente.

Para la recopilación de los materiales empleados se hizo uso de las bases de datos Medline, Psycinfo, ISOC, Google Académico. En estas se realizó una búsqueda, durante el mes de Septiembre, de los términos “dependencia emocional”, “dependencia afectiva”, “adicciones” y “adicción al amor”, de forma individual y cruzada buscando información tanto en inglés como español.

En Medline se hallaron un total de 20 artículos, de los cuales 9 hacían referencia a los conceptos dentro del “abstract”, título o palabra clave. Al filtrar dichos trabajos en función de

su fecha de publicación, siendo el límite 2010, el resultado arrojado fue de 7, de los cuales a texto completo se encontraba 1 disponible.

Al realizarse la misma búsqueda en Psycinfo, se mostraron 441 artículos de los cuales 129 hacia la mención en “abstract”, título o palabras clave. De ellos, 39 eran posteriores a 2010. Tras filtrar aquellos que se encuentran a texto completo aparecen 12.

En la búsqueda realizada en ISOC se encuentran 91 de los cuales se rescatan 58 en los que estos términos aparecen en “abstract”, título o palabras clave. De ellos, 21 fueron publicados a partir de 2010. Solo 15 de ellos se encontraban a texto completo.

Por último, en Google Académico, se halla un total de 18.100 que tras filtrar por relevancia (esta base de datos tiene en cuenta para medir la relevancia el número de citas que tiene cada artículo, así como el nivel de confianza de la fuente de la que se extrae y la notabilidad del autor) quedan en 2010, de ellos 356 posteriores a 2010, descartándose aquellos posicionados tras el puesto 20. De estos, se encuentran a texto completo 9.

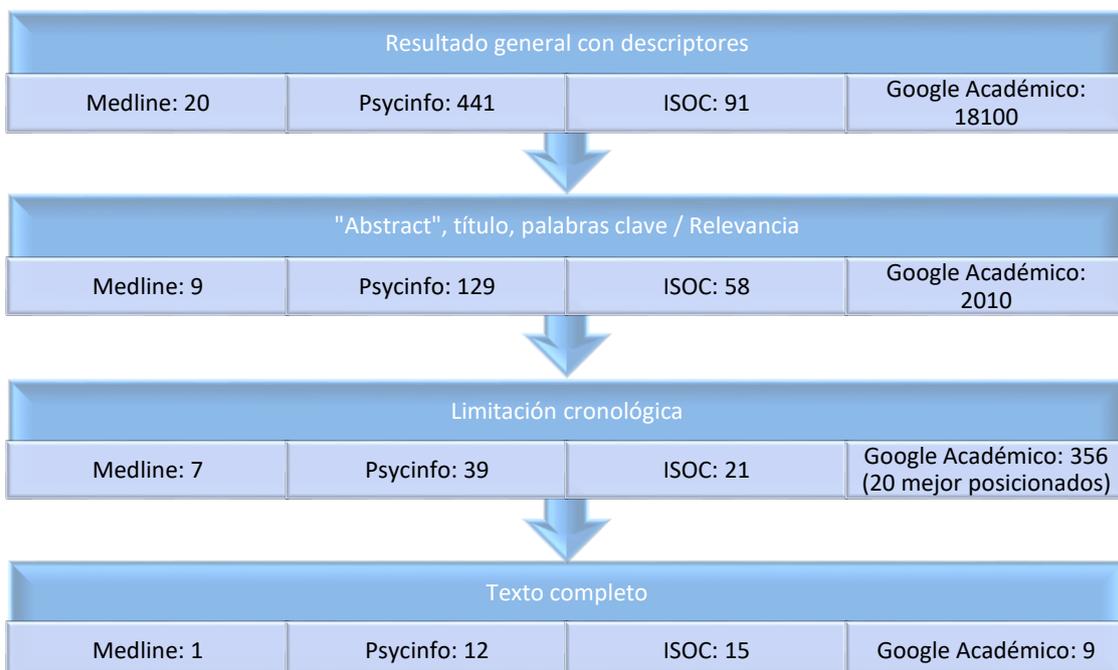


Figura 1. Búsqueda de material

Tras esta selección, se obtuvieron un total de 37 artículos de los que se descartaron aquellos que aparecían duplicados en las búsquedas de las distintas bases, quedando 20 trabajos con los que se realizó una lectura de “abstracts” descartándose 9 por tratar una temática ajena a los objetivos de este trabajo.

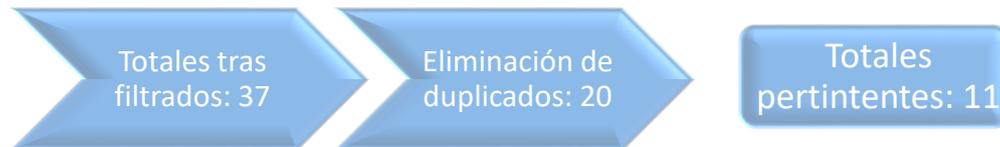


Figura 2. Segunda fase de cribado

## 2.2. Análisis de la información

En una primera toma de contacto con la temática a abordar, se realizó una lectura de “abstracts” de los artículos seleccionados para realizar una criba en función de la pertinencia de los mismos. Una vez realizado esto, se procedió a la lectura general de cada artículo. Posteriormente, se realizó una lectura en profundidad en la que se rescató la información relevante para el análisis posterior y se realizó una tabla indicativa de los principales hallazgos encontrados en los diferentes artículos.

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. Resultados

Algunos autores como Reynaud (2010) afirman la existencia de similitudes entre la adicción al amor y a las drogas como puede ser la presencia de un estado de euforia incontrolable en presencia del estímulo en cuestión o la experimentación de anhedonia y alteraciones del sueño ante su ausencia. La atención se centra en la droga o en la otra persona y aparecen pensamientos intrusivos. Además, a pesar de la existencia de efectos negativos, la búsqueda y el deseo por el estímulo permanece. Asimismo, el modelo neurofisiológico encontrado en personas adictas a drogas encaja con el encontrado en adicción al amor dándose una participación en ambos casos de la ínsula, la corteza cingulada anterior y la corteza orbitofrontal. Ambos estímulos son capaces de modular el flujo de dopamina necesario para la experimentación de placer, pero también para la generación de dependencia. La oxitocina, teniendo un papel importante en el apego amoroso, podría influir también en la dependencia en ambos casos.

Estos pensamientos intrusivos en ocasiones relacionados con creer que uno no vale nada, que no merece el amor, infidelidad y miedo a estar solo, también son mencionados por Izquierdo y Gómez-Acosta (2013), así como las conductas de búsqueda y comprobación asociadas a esos pensamientos. Estos autores destacan también la inestabilidad emocional y dificultad para regular las emociones que encuentran en personas con dependencia emocional.

En la misma línea, Fisher (2014) también encuentra un aumento de energía ante el buen funcionamiento de la relación y anhedonia cuando no es así. Aparece, igualmente, ansiedad ante la separación, así como síntomas entre los que se encuentra la sudoración, palpitations, la falta de apetito y sueño ante la presencia del estímulo. Hay una distorsión de la realidad y un cambio de hábitos, así como pensamientos intrusivos y seguimientos de tipo compulsivo que pueden verse reflejados en llamadas o búsquedas insistentes. Al igual que en una adicción a las drogas, estas conductas son muy difíciles de controlar y existe una expresión de deseo, tolerancia, abstinencia y recaída equivalente a las que pueden darse en una adicción a sustancias. También se encuentran paralelismos en los correlatos fisiológicos destacando la importancia de los neurotransmisores ya mencionados por otros autores y la activación del área tegmental ventral, núcleos accumbens, caudado y pálido.

La dopamina aumenta en el proceso de enamoramiento, lo que favorece que se centre la atención en el estímulo afectivo, así como la motivación para la búsqueda de un acercamiento. Este neurotransmisor está también implicado en la sensación de euforia producido por algunas drogas como la cocaína. En contra de lo que podría parecer, el nivel de serotonina es más bajo de lo habitual en personas enamoradas, dándose niveles similares a los que encontramos en personas con trastornos obsesivo-compulsivos. Pasado un tiempo el cerebro genera resistencia a estas sustancias y comienza el papel de la oxitocina y vasopresina favoreciendo la vinculación estable (Manrique, 2013).

Por su parte, Rosenberg y Curtiss (2014) hacen una mención especial a la importancia que tiene la liberación de oxitocina y vasopresina en el núcleo accumbens y en el núcleo pálido ventral a la hora de establecerse unos lazos románticos sólidos. También consideran fundamental la intervención de la dopamina. Esto concuerda con las aportaciones de Young y Alexander en su trabajo de 2012. El núcleo accumbens y la amígdala parecen activarse al procesar información emocional, especialmente en la adolescencia. Esto, junto a la inmadurez prefrontal y los picos de aumento de dopamina que se dan en esta etapa podría favorecer que la dependencia emocional se de en mayor medida en la adolescencia (Manceaux, Maricq, Zdanowicz y Reynaert, 2013).

Por otro lado, Burkett y Young (2012) defienden que los sistemas cerebrales que evolutivamente tienen utilidad para la conexión paternofilial y para la creación de parejas monógamas podrían ser los responsables de las adicciones ya que existen paralelismos entre ambos, como la activación de la vía dopaminérgica mesolímbica. Sus resultados arrojan un solapamiento de tipo conductual-sintomatológico, en el papel y áreas de acción de la dopamina, opioides y el factor liberador de corticotropina. Sin embargo, no hallan solapamiento con respecto al papel de la oxitocina y la vasopresina. La común activación de la vía dopaminérgica mesolímbica se da también en el trabajo de Sussman, Reynaud, Aubin y Leventhal (2011), entre el amor romántico, el abuso de drogas y actividades como la meditación, lo que supondría poder hipotetizar posibles sustituciones a la hora de diseñar una intervención.

En algunos estudios (Pérez, Lara y González, 2010), se ha hallado una correlación significativa entre drogadicción y dependencia afectiva en mujeres.

Moral y Sirvent (2014) hacen una diferenciación entre lo que ellos denominan adictofilia, donde podemos observar los síntomas con mayor similitud en cuanto a una adicción

clásica y, por otro lado, problemas vinculares relacionadas con un tipo de apego invalidante que daña la propia autonomía.

Tabla 1

*Principales hallazgos*

Artículo	Principales hallazgos
Reynaud (2010)	Similitudes: euforia incontrolable en presencia del estímulo, anhedonia y alteraciones del sueño cuando no está presente. Focalización de la atención y pensamientos intrusivos. La conducta parece continuar a pesar de existir efectos negativos. Mismos patrones neurofisiológicos.
Rosenberg y Curtiss (2014)	Los autores destacan la importancia de la liberación de oxitocina y vasopresina en el núcleo accumbens y en el núcleo pálido ventral como base de la creación de lazos románticos. Asimismo, se resalta la intervención de la dopamina.
Young y Alexander (2012)	Destacan el papel de dopamina, oxitocina y vasopresina estimulando los sistemas de recompensa entre los que se incluye el núcleo accumbens.
Burkett y Young (2012)	Paralelismos en la activación de la vía dopaminérgica mesolímbica entre conexión paternofilial, monogamia y adicción. En sus resultados aparece un solapamiento de tipo conductual-sintomatológico, en el papel y áreas de acción de la dopamina, opioides y factor liberador de corticotropina. No encuentran solapamiento con respecto al papel de la oxitocina y vasopresina.
Maceaux, Maricq, Zdanowicz y Reynaert (2013)	En este trabajo se muestra un aumento de la activación de núcleo accumbens y amígdala al procesar información emocional. Este aumento de activación se produce especialmente en la adolescencia, lo que unido a la inmadurez prefrontal característica de esta etapa y la disminución de dopamina favorezca que la dependencia emocional pueda darse en mayor medida en la adolescencia.
Sussman, Reynaud, Aubin y Leventhal (2011)	Encuentra en común la activación de la vía dopaminérgica mesolímbica entre el abuso de drogas, el amor romántico y actividades como la meditación, hipotetizando posibles sustituciones a la hora de intervenir.

Tabla 1

(Continuación)

Fisher (2014)	Ante una situación de enamoramiento se da un aumento de energía si la historia va bien, anhedonia si va mal. Se genera ansiedad ante la separación de la otra persona y síntomas como sudoración, palpitaciones, falta de apetito y sueño ante su presencia. Se distorsiona la realidad, se cambia hábitos. Se dan pensamientos intrusivos y en ocasiones se realiza un seguimiento compulsivo (llamadas y mensajes constantes). Existe una gran dificultad para controlar estas conductas. Se expresa deseo, tolerancia, abstinencia y recaída de la misma forma que si se tratase de una adicción a sustancias. Los correlatos fisiológicos y bioquímicos también son paralelos.
Moral y Sirvent (2014)	Diferencian adictofilia de problemas vinculares. Existe en el primer caso manifestación de craving y abstinencia, así como sentimientos de angustia ante la ausencia de la persona de la cual se depende.
Pérez del Río, Lara y González (2010)	Encuentran una correlación significativa entre consumo de drogas y dependencia afectiva en mujeres.
Manrique (2013)	Importancia de dopamina, serotonina, oxitocina y vasopresina en el proceso de enamoramiento y vinculación a largo plazo.
Izquierdo y Gómez-Acosta (2013)	Pensamientos de no valer nada, no merecer el amor, infidelidad y miedo a estar solo y al rechazo. Conductas asociadas a esos pensamientos. Inestabilidad emocional y dificultad para su regulación.

### 3.2. Discusión

Al revisar los datos que nos aportan los diferentes autores podemos comprobar que efectivamente existe acuerdo a nivel comportamental, así como con respecto a las áreas de activación y neurotransmisores que median en este proceso.

Podemos observar que existen un aspecto cognitivo en la dependencia afectiva en la que se mantienen pensamientos intrusivos, se expresa el miedo a estar solo y pensamientos relacionados con baja autoestima e infidelidad.

A nivel conductual, al generarse un halo positivo en torno a la persona que ejerce el rol de estímulo, se termina por modificar la conducta para “poder estar a la altura”. Las cogniciones relativas al miedo al abandono suponen a nivel conductual el desarrollo de una serie de maniobras de control para mantener a la persona a su lado. Asimismo, se da una serie de conductas que tratan de satisfacer a la otra persona llegando a dejar de lado los intereses personales.

Se realizan conductas de comprobación (redes sociales, llamadas y mensajes, etc.) del mismo modo que en un trastorno obsesivo-compulsivo. Estas comprobaciones con resultados positivos podrían, por un lado, reforzar la ocurrencia de las mismas y, por otro, calmar la ansiedad producida por esos pensamientos negativos de abandono o falta de interés por parte de la pareja.

Al verse la soledad como algo muy negativo se producen conductas evitativas de la misma tratando de mantenerse junto a alguien impidiéndose la comprobación de lo que ocurriría en realidad al estar solos.

Desde el punto de vista emocional, en las personas con dependencia afectiva se manifiesta inestabilidad, dándose emociones altas y bajas y dificultad para regularse emocionalmente.

Puede verse que existe acuerdo en relación a las áreas con un papel más activo a la hora de generarse enamoramiento y una posterior dependencia. Entre ellas se encuentran la ínsula, corteza cingulada anterior, corteza orbitofrontal, área tegmental ventral, núcleo accumbens, caudado y pálido, así como la amígdala.

Por su parte, también existe acuerdo con respecto a los neurotransmisores que median en la dependencia emocional siendo estos la dopamina, oxitocina, serotonina y vasopresina.

Algunos autores, como Burkett y Young (2012), Sussman et al. (2011) también hacen mención a la vía dopaminérgica mesolímbica encargada de favorecer la motivación, los resultados gratificantes, el placer y la euforia e igualmente relacionada con la compulsión y perserveraciones.

En cuanto a la hipótesis de las diferencias en función de variables sociodemográficas como la edad y el sexo, se empieza a perfilar diferencias en función de lo aportado por los autores revisados pero, debido a la escasez de trabajos hallados, haría falta realizar nuevas investigaciones para obtener unos datos que nos permitiesen discurrir de forma más concluyente. Sin embargo, conocidos los datos relativos a la inmadurez prefrontal, lo que podría generar mayor impulsividad, y la disminución de la tasa de dopamina, lo que podría empujar al adolescente a la búsqueda de sensaciones tratando de compensar esa disminución y favoreciendo el refuerzo del sistema de recompensa, nos lleva a pensar que podrían darse altas tasas de dependencia emocional de la misma forma que ocurriría con el consumo de drogas en la adolescencia.

Existe una limitación en la revisión de este tema, y es que muchos autores hablan de neurotransmisores y áreas activadas con el amor romántico, el apego, etc. Sin embargo, no hay estudios en los que se identifiquen causas concretas por las que en algunas personas aparece dependencia y en otras no, por lo que sería un campo de estudio aún sin explorar.

Asimismo, autores como Pérez, Lara y González (2010) encuentran que existe una correlación significativa entre drogadicción y dependencia afectiva en el caso de las mujeres. Esto podría estar perfilando la importancia de intervenir en la dependencia afectiva en mujeres con drogadicción y, a su vez, realizar prevención de drogadicción en mujeres con dependencia afectiva. También resaltan la importancia de una intervención diferencial entre hombres y mujeres en este campo.

Algunos autores intentan buscar causas que puedan estar influyendo en la sensación de soledad y esa necesidad por estar junto a alguien. Por ejemplo, Gubern (2000) menciona que quizás la inclusión de las redes sociales en nuestra vida diaria exponiendo la vida privada de cada uno quizás nos haga ver, en parte, la soledad que nos rodea y la felicidad de estar acompañados.

Quizás, esta dependencia emocional tenga también que ver con las construcciones sociales que hacemos del amor. Mitos que, por otra parte, quedan muy bien reflejados en el trabajo de Yela, Jiménez y Sangrador (2003).

## 4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

### 4.1. Conclusiones

Tras esta revisión sobre dependencia afectiva parece apuntarse que existen similitudes entre la adicción al amor y la adicción a sustancias tanto en aspectos cognitivo-conductuales, como a nivel fisiológico y bioquímico, llegándose a experimentar abstinencia en ambas.

Los trabajos revisados muestran a la dependencia emocional como una adicción mediante la cual el sujeto se vuelve adicto a otro individuo y a los estímulos relativos a esa persona, favoreciendo y buscando el contacto con la misma, así como señales que demuestren interés por el sujeto.

Otra de las conclusiones que se obtienen es que, si bien algunos autores matizan una ligera diferencia entre el término “adicción al amor” y “dependencia emocional”, este es tan sutil que podrían tomarse por una misma cosa.

Con respecto a las posibles diferencias en función de variables sociodemográficas se comienzan a perfilar diferencias en cuanto a sexo y edad, pero no existe suficiente investigación al respecto.

Por último, se hace patente la insuficiente existencia de investigaciones que puedan acumular un conjunto de datos que favorezcan la comprensión de este evento. Sin embargo, si es posible idear algunas intervenciones que podrían ser de ayuda a la hora de trabajar los distintos aspectos que se reflejan como característicos en la dependencia emocional.

Es posible que este campo no haya sido suficientemente abordado debido a una visión trivial del tema. En otros casos en un intento de no patologizar aspectos tan fundamentales en la vida cotidiana como es el amor. Sin embargo, no es necesaria una etiqueta diagnóstica para interesarnos por una problemática que afecta a muchas personas. Especialmente, si con esto ayudamos a ir tejiendo programas de intervención adaptados a dicha casuística y no abandonando ciertas áreas que podrían estar causando un descenso del nivel de vida equiparable al de cualquier otra adicción. En este caso, es importante resaltar que la intención de esta revisión no es la de patologizar sino la de entender el funcionamiento para así poder realizar una evaluación apropiada y diseñar una intervención adecuada, trabajo en el que está implicado el Psicólogo General Sanitario.

Además, la dependencia afectiva debería estudiarse desde la visión de profesionales de distintas áreas como pueden ser el psicólogo sanitario que aborde problemas afectivos en consulta, o psicólogos que trabajen en el campo de las adicciones. La perspectiva de estos, aportaría mayor claridad funcionando de forma sinérgica y, en todo caso, esto deja al Psicólogo General Sanitario (PGS) en un rol fundamental en el abordaje de la dependencia afectiva.

Los autores revisados hablan de un comportamiento de tipo obsesivo-compulsivo y de conductas evitativas. Esto a nivel de intervención podría resultar muy relevante ya que, actualmente, el Psicólogo General Sanitario dispone de una serie de herramientas con validez para la modificación de estas conductas, por lo que cabe esperar que funcionen en el caso de la dependencia afectiva.

El patrón conductual de estas personas al buscar constantemente asegurarse de que la pareja sigue ahí se ve reforzado negativamente al disminuir la ansiedad, como se da en el caso de un comportamiento obsesivo-compulsivo, por lo que estas conductas podrían abordarse de la misma manera. Se ven reforzadas positivamente al obtener la atención de la otra persona tendiendo a la repetición de la conducta por lo que parece clara la necesidad de intervención por parte del PGS.

Asimismo, la falta de habilidades sociales parece influir también en este proceso. La enseñanza de estas habilidades es una de nuestras funciones. No solo en personas con dependencia emocional a modo interventivo, sino también en niños trabajándose la autonomía y las habilidades de autorregulación emocional de manera preventiva, de forma que pongamos las herramientas que tenemos disponibles los PGS al servicio de la salud y de un correcto desarrollo personal.

Como hemos visto, las construcciones sociales que hacemos sobre el amor, y que en muchos casos fomenta su idealización frente a la soledad, podrían estar mediando en esta dependencia, por lo que el PGS tiene un papel divulgador fundamental tratando de contrarrestar esos mitos con información veraz.

Además, teniendo en cuenta las similitudes que se encuentran con respecto a las adicciones a sustancias cabría plantear la utilización de intervenciones clásicas en este ámbito extrapolándolas a esta nueva área de trabajo.

Todo esto hace de la dependencia emocional un campo de interés, especialmente para el PGS, no solo a la hora de establecer futuras líneas de investigación, sino también debido a que su papel fundamental en el abordaje de la misma.

## 4.2. Prospectiva

Como líneas de futuro, uno de los aspectos fundamentales que se concluyen en este trabajo es el diseño de intervenciones a partir de los datos que ya tenemos y las consiguientes pruebas de su efectividad.

Una de las preguntas que surgen a raíz de esta revisión, y que podría ser interesante abordar, sería la diferenciación entre unas personas y otras, a distintos niveles, a la hora de desarrollar dependencia o no, ya que los sistemas que se activan en la dependencia emocional y en el amor parecen ser los mismos. ¿Qué hace a una persona más propensa que otra?

A la vista de las afirmaciones realizadas por los autores revisados, sería interesante comprobar si el abuso que se da de las redes sociales en adolescentes tenga en parte que ver con esta dependencia emocional tanto de una pareja como de su grupo de iguales buscando la validación y haciendo comprobaciones de si se reciben notificaciones, se les menciona en publicaciones, etc. ¿Es una adicción en sí mismo, o es la conducta consecuente de una dependencia emocional?

Por último, referenciar la falta de investigación en cuanto a variables sociodemográficas se refiere y, por consiguiente, la necesidad de abordarlo en futuras líneas de investigación.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amor, P., Echeburúa, E., Corral, P., Zubizarreta, I. y Sarasúa, B. (2002). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer en función de las circunstancias del maltrato. *Rev. Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(2), 227-246
- Bautista, N. (2016). *Autoconcepto, dependencia emocional y dimensiones de la personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* (licenciatura). Universidad Autónoma de Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/105>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1 Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge Classics.
- Burkett, J., y Young, L. (2012). The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction. *Psychopharmacology*, 224(1), 1-26. doi: 10.1007/s00213-012-2794-x
- Castello, J. (2000). Análisis del concepto “Dependencia Emocional”. I Congreso Virtual de Psiquiatría. Disponible en: [http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm)
- Castello, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional*. Málaga: Corona Borealis.
- Contento, C.L. (2015). *Apego y dependencia emocional* (grado). Universidad Técnica de Machala, Ecuador. Recuperado en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/4217>
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. doi: 10.20882/adicciones.196
- Echeburúa, E., Del Corral, P., y Amor, P. J. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. *Acción Psicológica*, 2, pp.135-150.
- Fisher, H. (2014). The tyranny of love: Love addiction--An anthropologist's view. In Rosenberg, K., y Curtiss, L. (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. (pp. 237-265, xxxi, 381). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Gonzales, C. K. (2016). *Dependencia emocional y autoeficacia en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de Lurin* (licenciatura). Universidad Autónoma de Perú. Recuperado en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/100>
- Gubern, R. (2000). *El Eros electrónico*. Madrid: Taurus.
- Instituto Nacional de Estadística. (2015). Violencia doméstica y violencia de género. Recuperado de: [http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176866&menu=ultiDatos&idp=1254735573206](http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176866&menu=ultiDatos&idp=1254735573206)

- Izquierdo, S., y Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: Abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(7), 81-91. doi: 10.21500/19002386.1196
- Lemos, M., Londoño, N. y Zapata, J. A. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes psicológicos*, 9(9), 55-69.
- Manceaux, P., Maricq, A., Zdanowicz, N., y Reynaert, C. (2013). Preventing toxicomania and addictive behaviour in adolescence. *Psychiatria Danubina*, 25(Suppl 2), 109-112.
- Manrique, R. (2013). El amor: hay (bio) química entre nosotros. *Revista de Química PUCP*. 27(1-2), 29-32.
- Moral, M., y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33 (2), 150-167.
- Moral, M., y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43 (2), 230-240.
- Moral, M., y Sirvent, C. (2014). Objetivos psicoterapéuticos e intervención integral en dependencias sentimentales. *Revista española de drogodependencias*, (3), 38-56.
- Niño, D. C., y Abaunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Psyconex*, 7(10), 1-27.
- O'Connor, T. G., Bredenkamp, D., y Rutter, M. (1999). Attachment disturbances and disorders in children exposed to early severe deprivation. *Infant Mental Health Journal*, 20(1), 10-29. doi:10.1002/(SICI)1097-0355(199921)20:1<10::AID-IMHJ2>3.0.CO;2-S
- Ojeda, G. (2012). *La dependencia emocional y la aceptación de la violencia doméstica en la población femenina que acude a la comisaría de la mujer y la familia de la ciudad de Loja* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Ecuador. Recuperada en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/4967>
- Pérez del Río, F., Lara Ortega, F., y González Gutierrez, M. (2010). Abuso sexual, prostitución y dependencia afectiva en drogodependientes. *Revista española de drogodependencias*, 35(3), 365-378.
- Reynaud, M. (2010). L'addiction amoureuse existe-t-elle ? = Is love an addictive disorder? *Annales Medico-Psychologiques*, 168(7), 516-523. doi: 10.1016/j.amp.2010.06.006
- Rosenberg, K. P., y Curtiss, L. (2014). An introduction to behavioral addictions. In Kenneth Paul Rosenberg & Laura Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. (pp. 1-17). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.
- Schaeffer, B. (1992). *Is it love or is it addiction?* México: Promexa.
- Sussman, S., Reynaud, M., Aubin, H., y Leventhal, A. M. (2011). Drug addiction, love, and the higher power. *Evaluation & the Health Professions*, 34(3), 362-370. doi: 10.1177/0163278711401002
- Timmreck, T. C. (1990). Overcoming the loss of a love: Preventing love addiction and promoting positive emotional health. *Psychological reports*, 66(2), 515-528.

- Valor-Segura, I., Expósito, F., y Moya, M. (2009). La dependencia específica en la pareja y la tolerancia hacia el abuso en las relaciones íntimas. *Psicología Jurídica de la violencia y de la delincuencia: Actuaciones con víctimas y victimarios*, 7, 47-54.
- Vílchez, S. Y. (2015). Actitudes frente al machismo y dependencia emocional en estudiantes pertenecientes a una universidad nacional de Nuevo Chimbote, 2015. *Cientifi-k*,3(2), 74-81.
- Yela, C., Jiménez Burillo, F. y Sangrador, J.L. (2003). Las dos caras del amor: funciones, mitos, paradojas y renuncias. En S. Worchel, J. Cooper, Goethals, G.R. y Olson. J.M. *Psicología Social* (260-262). Madrid: Thomson.
- Young, L., y Alexander, B. (2012). *The chemistry between us: Love, sex, and the science of attraction*: Current/Penguin Group