



**Universidad
Europea** MADRID

**La dependencia emocional y su relación con la
impulsividad y los estilos de mensajes en el manejo
del conflicto en pareja**

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Trabajo fin de máster

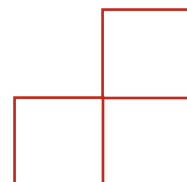
2021/2022

Alumna: María de la Encarnación Martín Salmerón

Tutor: Francisco Montesinos Marín

Campus Villaviciosa de Odón
Calle Tajo S/N, Villaviciosa de Odón
28670 Madrid
universidadeuropea.com

Campus Alcobendas
Avenida Fernando Alonso, 8
28108 Madrid



ÍNDICE

1. Introducción.....	7
1.2. Dependencia emocional.....	10
1.2.1. Definición de dependencia emocional.....	10
1.2.2. Tipos de dependencia emocional.....	12
1.2.3. Etiología de la dependencia emocional.....	13
1.3. Impulsividad.....	14
1.3.1. Impulsividad y aspectos neurobiológicos.....	16
1.3.2. Impulsividad cognitiva y motora.....	17
1.3.3. Impulsividad y problemas de adaptación.....	18
1.3.4. Impulsividad y dependencia emocional en las relaciones de pareja.	19
1.4. Estilos de mensajes en el manejo del conflicto.....	20
1.5. Justificación del estudio.....	21
2. Metodología.....	24
2.1. Instrumentos.....	24
2.2. Procedimiento y obtención de la muestra.....	29
3. Resultados.....	34
3.1. Análisis de las propiedades psicométricas de las escalas.....	34
3.2. Estimación del modelo estructural y contraste de hipótesis.....	38
4. Conclusiones/Implicaciones	43
4.1. Alcance académico.....	43
4.2. Implicaciones para el ámbito aplicado.....	46
4.3. Limitaciones y futuras líneas de investigación.....	48
5. Referencias bibliográficas.....	50

Resumen

La dependencia emocional es descrita como un patrón de conductas estable en el tiempo en función de conservar las relaciones o en este caso a la pareja que es quien ejerce el rol de fuente de reforzamiento principal. Esto da lugar a un conjunto de demandas que no resultan satisfechas porque las necesidades que manifiestan superan en todo momento lo que reciben. Estos comportamientos desembocan en un desgaste y distanciamiento notable de las personas que son fin de esta dependencia. El objetivo principal de la presente investigación fue estudiar la dependencia emocional en las relaciones de pareja y su relación con la impulsividad, y los estilos de mensajes con más probabilidad de emisión en situaciones de conflicto. La muestra estuvo formada por 188 participantes (145 mujeres y 43 hombres) de entre 18 y 45 años a los que se les aplicaron los siguientes instrumentos de medida: Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), Cuestionario de Impulsividad de Barratt (BIS-11) y el Cuestionario sobre los Estilos de Mensajes en el Manejo del Conflicto (CMMS). El análisis estadístico se realizó mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC) para comprobar la fiabilidad y validez de las escalas empleadas y un procedimiento de modelado de ecuaciones estructurales (MEE) para estimar el modelo y con ello las relaciones entre las variables, todo mediante el *software* AMOS Graphics, 24.0. Los resultados mostraron una relación significativa y positiva entre la dependencia emocional, la impulsividad y los estilos de mensajes “centrado en uno mismo” y “centrado en la otra parte” mientras que se obtuvo una correlación negativa entre la dependencia emocional y el estilo “centrado en el problema”. Se evidencia el papel disposicional de la impulsividad sobre la dependencia emocional y cómo en función del nivel de esta es más probable que se emitan mensajes basados en las propias necesidades y acoplándose a la otra parte o que, sin embargo, se proceda a querer



resolver el conflicto centrándose en el problema, lo cual sería lo más constructivo y fructífero. Se aporta evidencia sobre la dependencia emocional como un patrón conductual similar a los que se presentan en las adicciones sin sustancia, así como su relación con la impulsividad y los estilos de mensajes en situaciones de conflicto en pareja. Finalmente, se discuten las implicaciones académicas, las aplicadas en el ámbito de la psicología sanitaria, las limitaciones que enfrenta el estudio y las posibles líneas de investigación futuras.

Palabras clave: *Dependencia emocional, Impulsividad, Estilos de mensajes en el manejo del conflicto, Relaciones de pareja.*

Abstract

Emotional dependency is described as a pattern of behaviour maintained over time in order to maintain relationships or, in this case, the partner who is the main source of reinforcement. This gives rise to a set of demands that are not satisfied because the needs they express always exceed what they receive. These behaviours lead to a notable attrition and distancing of the people who are the end of this dependence. The main objective of the present research was to study emotional dependence in couple relationships and its relationship with impulsivity, and the message styles most likely to be emitted in conflict situations. The sample consisted of 188 participants (145 women and 43 men) aged between 18 and 45 years who were administered the following measurement instruments: the Emotional Dependence Questionnaire (EDC), the Barratt Impulsivity Questionnaire (BIS-11) and the Conflict Management Message Styles Questionnaire (CMMS). Statistical analysis was performed using confirmatory factor analysis (CFA) to test the reliability and validity of the scales used and a structural equation modelling (SEM) procedure to estimate the model and thus the relationships between the variables, all using AMOS Graphics, 24.0 software. The results showed a significant and positive relationship between emotional dependence, impulsivity and "self-focused" and "other-focused" message styles while a negative correlation was obtained between emotional dependence and "problem-focused" style. The dispositional role of impulsivity on emotional dependence is evidenced and how, depending on the level of impulsivity, it is more likely to deliver messages based on one's own needs and in a way that is more likely to be coupled to the other party or, however, to proceed to want to resolve the conflict by focusing on the problem, which would be the most constructive and fruitful. Evidence is provided on emotional dependence as a behavioural pattern similar to



those found in non-substance addictions, as well as its relationship with impulsivity and communication styles in conflict situations in couples. Finally, academic and applied implications in the field of health psychology, limitations faced by the study and possible lines of future research are discussed.

Keywords: *Emotional Dependency, Impulsivity, Communication Styles in Conflict Situations, Couple Relationships*

1. INTRODUCCIÓN

Los individuos somos seres de naturaleza social y, desde el nacimiento, la necesidad de pertenencia está presente (Gottman & Krokoff, 1989; Fletcher, 2002). Los distintos tipos de relaciones que se establecen entre las personas y, concretamente las sentimentales, adquieren una gran importancia en tanto que suponen una fuente de reforzamiento en las que se invierte esfuerzo para obtener como recompensa apoyo social, instrumental o de ocio, bienestar y ajuste psicológico (González-Ortega, Orgaz, Vicario-Molina & Fuertes, 2021).

Las relaciones, en general, se sustentan en la reciprocidad, la comprensión por ambas partes, compartir y acompañarse (Castelló, 2005). Cuando se produce una asimetría por parte de alguno de los miembros de la pareja, como es en el caso de la dependencia emocional, el apoyo que se espera recibir de una relación puede convertirse en una carga para el sujeto del cual se depende (Moral & Sirvent, 2008). Además, tanto este como la persona que manifiesta comportamientos dependientes por una necesidad excesiva de atención y afecto pueden transformar la relación en una importante fuente de malestar (Castelló, 2000).

La identificación de las conductas disfuncionales en cada caso individual resulta compleja, no solo por la dificultad de reconocimiento que tiene la propia persona entorno al problema sino también por los distintos mitos que rodean a la sociedad en lo referente a esta temática y que tienden a enmascarar o a justificar ciertas acciones bajo creencias irracionales o bajo falacias sobre cómo deberían ser las relaciones sentimentales (Castelló, 2005). Esto lleva a banalizar la dependencia emocional y a no percibirla como una problemática que conlleva consecuencias que

pueden ir desde la insatisfacción hasta la violencia en la pareja (Medrano, Miranda & Figueras, 2017; Moral, García, Cuetos & Sirvent, 2017).

La investigación de este constructo resulta de utilidad y despierta un gran interés debido a las tasas de prevalencia identificadas en España. Cabello (2017) en su libro *“Dependencia emocional en la juventud: la nueva esclavitud del siglo XXI”* recogía una cifra del 49,3% de personas entrevistadas que estaba en pareja que se declaraban dependientes emocionalmente teniendo una incidencia en personas de 16 a 31 años del 24,6%, cifras que poco se alejan de las que se dan cuando se constituye una situación de epidemia. Estas cifras ya se daban en décadas anteriores, por ejemplo, en una investigación realizada en población general por Sirvent y Moral en 2007 se identificó una prevalencia de patrones relacionados con la dependencia emocional del 11% en población española mientras que en una investigación llevada a cabo en 2018 por Valle y Moral esta cifra ascendía a un 23%.

Es debido a esta incidencia y a los problemas que conlleva como el maltrato o la violencia, junto con las consecuencias afectivas negativas tanto para el que se comporta de manera dependiente como para el objeto de la dependencia que, la dependencia emocional ha sido escogida como variable principal en este estudio. Concretamente, en este trabajo se analiza la relación que tiene con la impulsividad, por ser uno de los rasgos de personalidad que juega un papel fundamental en el posible desarrollo de adicciones con sustancia y sin sustancia teniendo estas últimas un patrón de conductas semejante con los casos de dependencia emocional (Kale, Stautz & Cooper, 2018; Garofalo, Velotti, Callea, Popolo, Salvatore, Cavallo & Dimaggio, 2018; (Paasche, Weibel, Wittmann & Lalanne, 2019). A su vez, se analiza también la relación del constructo principal del estudio, la dependencia emocional,

con los distintos estilos de mensajes en el manejo del conflicto. Autores como Putnam y Wilson (1982) hallaron evidencia factorial en tres estilos y que se corresponderían con la manera en que predominan como tendencia habitual de respuesta en situaciones donde los intereses de uno y otro son incompatibles: centrado en uno mismo, centrado en el otro o centrado en el problema. Resulta de interés el análisis de la relación entre la dependencia emocional y los diferentes estilos ya que, a priori, las personas con un alto nivel de dependencia tenderán a centrarse en los deseos, percepciones e intereses de la pareja encontrándose, por el contrario, que las personas con un bajo nivel adoptarán un estilo más centrado en ellos mismos o incluso en el problema en sí tal y como demuestran estudios como el de Arocena y Ceballos (2017).

En el apartado siguiente se presenta, de manera exhaustiva, la revisión de la literatura pertinente a cada una de las variables que forman parte del objeto de estudio en este trabajo.

1.2. DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia emocional responde a un conjunto de comportamientos llevados a cabo por ciertas personas que han tenido una historia de aprendizaje concreta respecto a las relaciones interpersonales y a lo que esperan de estas (Castelló, 2005).

1.2.1. DEFINICIÓN DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Es un constructo que ha sido definido por diversos autores, pero en todo momento siguiendo la línea que propuso una de los pioneros en operativizar este concepto, Castelló (2000). Este autor, además, animó a diversos investigadores a que abandonaran el tratar la dependencia emocional como término sinónimo de otros constructos psicológicos más estudiados hasta esa fecha, como, por ejemplo; la adicción al amor, la sociotropía, la codependencia o la personalidad autodestructiva (Castelló, 2000). La dependencia emocional presenta bastantes similitudes con algunos de estos constructos entre otros, pero es necesario conocer más bien las diferencias para saber cómo intervenir si se trata de un caso u otro. Así, este autor define la dependencia emocional como un patrón de conductas llevadas a cabo por determinadas personas, sostenido en el tiempo basado en demandas afectivas que resultan frustradas ya que siempre piden más, y buscan satisfacerse a sí mismas mediante relaciones interpersonales. Este conjunto de comportamientos reúne también aspectos cognitivos, motivacionales y emocionales tratando al otro como fuente de seguridad personal y de satisfacción sin que, necesariamente, haya afectación en otras áreas de su vida (Castelló, 2005; Hirschfeld, Klerman, Gough,

Barrett, Korchin & Chodoff, 1977). A continuación, se exponen otros ejemplos de definiciones sobre dependencia emocional que han elaborado otros autores:

Además de la definición de Castelló (2000), Moral y Sirvent en 2008 engloban la dependencia emocional dentro de los trastornos relacionales en el que este, concretamente, se caracteriza por la exhibición de conductas adictivas en una relación asimétrica en lo que a los roles se refiere, junto con una actitud de dependencia hacia la persona objeto de la adicción. Otros autores como Gómez y López (2017), afirman que la dependencia emocional es igual a una adicción conductual, sin ninguna sustancia implicada, en la que el foco de adicción es una persona. Los comportamientos llevados a cabo son repetitivos y están acompañados de una “ansia” fuerte que, en ocasiones, lleva a una pérdida de control por parte de la persona dependiente. Estos autores, sin embargo, sí consideran que, llevado a ciertos límites, puede llegar a afectar de forma negativa a otras áreas de la vida como es el ámbito laboral o social. Lemos y Londoño (2006) utilizan las dimensiones incluidas en el cuestionario que realizan para medir el nivel de dependencia emocional, y el cual ha sido utilizado en este estudio, para definir este concepto. Entre los distintos factores que conforman este patrón conductual se encuentran; la ansiedad de separación, la búsqueda de atención, el miedo a la soledad, la expresión límite y la modificación de planes.

Algunas de las características a destacar de las relaciones interpersonales que establecen las personas que manifiestan un patrón de comportamiento dependiente en el plano emocional son: demandas continuadas de afecto y/o atención, necesidad de aprobación constante por parte de los demás, deseo por disponer en todo momento de la presencia de la persona que es fuente de seguridad y afecto (este es

una de las principales características que genera “sensación de agobio” en la otra persona), fantasean con tener una relación afectiva por lo que idealizan, tienen altas expectativas desde el principio o exaltan el conocer a alguien que les despierta curiosidad y suelen llevar a cabo un rol sumiso en las relaciones por miedo al abandono (Castelló, 2001). Esta última característica es por la que se ha relacionado tanto la dependencia emocional con la posibilidad de ser personas maltratadas dentro de una relación. La baja autoestima, la necesidad de aprobación continua y el soportar, a veces, cualquier tipo de situación por miedo a la pérdida son factores que predisponen a sufrir maltrato en cualquiera de sus formas (Momeñe & Estévez, 2019; Hilario, Izquierdo & Ríos, 2020). A continuación, se detallan los tipos de dependencia emocional, así como las posibles causas o variables que pueden predisponer a desarrollar este tipo de patrón conductual.

1.2.2. TIPOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Trabajos como los de Castelló (2011) y autores como Moral y Sirvent (2008) o Mansukhani (2013) han identificado tres tipos de dependencia emocional conocidos como dependencia sumisa, dominante u oscilatoria. Respecto a la de tipo “sumiso” se atribuyen características que encajan con la comprensión general de la definición de dependiente emocional. Personas, en su mayoría, con falta de amor y confianza en sí mismas que tienden a idealizar al “objeto” fuente de deseo y a aguantar cualquier tipo de situación por miedo a la pérdida o a la no proximidad. La dependencia de tipo “dominante” alude a la provocación de miedo para que la otra persona no abandone la relación. Por lo tanto, satisfacen su necesidad afectiva mediante la imposición y la adquisición de poder. Por último, la dependencia de tipo oscilatoria se relaciona con personas que, tras un episodio de comportamientos adictivos hacia otra persona,

evita cualquier relación hasta que la vuelve a sentir la necesidad de afecto (Mansukhani, 2013).

1.2.3. ETIOLOGÍA DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Los diversos estudios sobre la posible etiología respecto a la tendencia a desarrollar relaciones exhibiendo este patrón de comportamientos sitúan a las experiencias afectivas tempranas en el foco central de las posibles causas. Situaciones ambivalentes con respecto a las figuras de apego, así como el abandono o el haber vivido en un contexto en el que las relaciones interpersonales se dan de manera asimétrica o dependiente, pueden generar esquemas o creencias sobre uno mismo, los otros y las relaciones que, junto con otros factores disposicionales, desembocan en pautas de interacción disfuncionales como las que presentan las personas que manifiestan dependencia emocional (Castelló, 2005). Estos posibles factores causales de la dependencia emocional se relacionan directamente con el porqué de la manifestación de estos comportamientos, sobretodo, en las interacciones de tipo sentimental y que, por ello, constituye una variable principal en este estudio dentro del marco de las relaciones de pareja. Varios estudios sugieren que la forma en la que nos relacionamos en la vida adulta está vinculada directamente con las interacciones parentales (Lemos & Londoño, 2006; Gómez & López, 2017). Es por ello que, la falta de disponibilidad por parte de las figuras principales de apego, la sobreprotección, la negligencia, el abandono, la ansiedad, la preocupación excesiva o el miedo a la separación entre otras situaciones, faciliten que las personas tengan comportamientos coherentes a lo que ya vivieron anteriormente y, al mismo tiempo, pretendan satisfacer necesidades que no han sido cubiertas en esa etapa principal donde se adquieren los esquemas y creencias principales acerca de ellos

mismos, los otros y el mundo. Como consecuencia del miedo a la ruptura y el condicionamiento previo en la infancia de ciertas conductas por parte de las principales fuentes de reforzamiento en ese momento, estas personas llevan a cabo comportamientos considerados por algunos patológicos ante la posible pérdida. Llegando a conseguir el efecto que evitan, el alejamiento de la pareja (Moral & Sirvent, 2008).

En el siguiente epígrafe, se expone la impulsividad, otra de las variables centrales en este trabajo, así como la base teórica que evidencia la relación entre esta y la dependencia emocional.

1.3. LA IMPULSIVIDAD

La impulsividad es un constructo psicológico ampliamente investigado y que, a día de hoy, constituye una parte central de los principales modelos y teorías sobre la personalidad o el temperamento ya que se ha confirmado en investigaciones posteriores el carácter predictivo de esta respuesta sobre otros comportamientos (Eysenck, 1987; Michalczuk, Bowden-Jones, Verdejo- García, y Clark, 2011).

Dejando a un lado matices sobre la unidimensionalidad o pluridimensionalidad del concepto junto con si se debe categorizar como rasgo de personalidad o no, hay un consenso en definir la impulsividad como la tendencia a llevar a cabo acciones sin hacer una valoración previa de las posibles consecuencias, dando lugar a un comportamiento con poca o ninguna premeditación (Pinzón-Chahín & Briñez, 2011). En su mayoría, son respuestas no planeadas y precipitadas en las que destaca por encima de todo el refuerzo inmediato ya sea positivo o negativo como reducir el malestar que puede suponer una situación o estímulo concreto. La definición mejor

considerada a nivel científico es la de Barratt, Standfort, Kent y Felthous (1997) que describieron la impulsividad desde una perspectiva biopsicosocial como la predisposición a responder a estímulos internos y externos de manera rápida y no reflexiva a pesar de las posibles consecuencias negativas que estas acciones puedan tener sobre uno mismo o sobre los demás.

Diversos autores como Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz y Swann, (2001) o Belin, Mar, Dalley, Robins y Everitt (2008) entre otros, han propuesto que la tendencia a la impulsividad engloba ciertas características como, por ejemplo: la búsqueda de sensaciones y preferencia por la novedad estimular, dificultad para mantener la atención durante períodos de tiempo prolongados, déficit en las habilidades que se ponen en marcha para aplazar o inhibir una respuesta, baja tolerancia para sustituir un refuerzo inmediato por uno más a largo plazo, impaciencia o una falta de análisis del ambiente y la situación antes de llevar a cabo una determinada respuesta. De todas estas, la dificultad para inhibir o no llevar a cabo una respuesta, ha sido la característica más relacionada con la impulsividad junto con la dificultad para atrasar recompensas inmediatas y el alto grado de sensibilidad que tienen para los refuerzos positivos. En general, esta alta sensibilidad para los refuerzos junto con la falta de capacidad para inhibir una respuesta da lugar a una necesidad de aproximación hacia el estímulo apetitivo sin control ninguno (Moeller et al., 2001).

Otras investigaciones (Michalczuk et al., 2011) hacen referencia a cuatro componentes básicos que caracterizarían también las tendencias impulsivas como son: la falta de planificación, perseverancia nula o casi nula, búsqueda constante de experiencias nuevas y la tendencia a actuar motivado por estados emocionales

intensos. Por otro lado, autores como Hogarth (2011) han propuesto el concepto de “impulsividad no planificada” referido a un comportamiento impulsivo donde no existe deliberación consciente anterior a la acción que se lleva a cabo, lo que explicaría la impulsividad como uno de los rasgos estables y principales dentro de los llamados desórdenes del control de impulsos, como, por ejemplo: el juego patológico, la tricotilomanía, el trastorno explosivo intermitente o la cleptomanía entre otros. Todos estos problemas psicológicos se caracterizan por la dificultad para controlar los impulsos ya sean violentos, en el caso del trastorno explosivo intermitente o impulsos tanto de apostar como de robar (Belin et al., 2008). Al igual que existe un nivel de impulsividad que llega a ser patológico, también está, en el otro extremo, una impulsividad que resulta útil dependiendo de la situación. Sin embargo, en este proyecto se trabaja con la impulsividad como rasgo, siguiendo la línea de investigación de Barratt y colaboradores (Barratt et al., 1997), entendiendo esta como la tendencia más o menos estable o general de una persona a llevar a cabo un comportamiento de manera rápida, sin un análisis previo adecuado y motivado por las consecuencias inmediatas. En el siguiente apartado, se abordan los aspectos neurológicos relacionados con este constructo.

1.3.1. IMPULSIVIDAD Y ASPECTOS NEUROBIOLÓGICOS

Desde el punto de vista neurobiológico, la impulsividad ha sido estudiada con tareas de atención o con ejercicios de toma de decisiones siguiendo los cambios que se van produciendo en el cerebro, así como la activación que se da en determinadas áreas (Barratt, 1987). La dopamina es el neurotransmisor a destacar junto con áreas como la corteza prefrontal, el núcleo accumbens y la amígdala. Cada una de estas áreas se relaciona con otras funciones también vinculadas a la impulsividad. El córtex

prefrontal participa en actividades relacionadas con la planificación, el núcleo accumbens en los procesos de recompensa y la amígdala interviene en las respuestas condicionadas elicítadas por emociones intensas (Littlefield, Stevens & Sher, 2014). Algunas investigaciones han aludido a un volumen reducido de la materia gris cerebral en personas que llevan a cabo actos impulsivos de manera recurrente (Sáez-Francàs, Martí, Ramírez, De Fàbregues, Álvarez-Sabín, Casas & Hernández-Vara, 2016), aunque ha sido la identificación de un desequilibrio en los circuitos mesocorticolímbicos, en el cíngulo anterior y en las áreas orbitofrontales, principales en los procesos de recompensa y toma de decisiones lo que ha permitido hipotetizar sobre una de las posibles bases fisiológicas en las que pueden sustentarse los comportamientos impulsivos (Westman, Bujaski & Rai, 2017). La importancia del papel de la dopamina en la conducta impulsiva nace por los resultados de algunas investigaciones con pacientes enfermos de parkinson los cuales han demostrado que el tratamiento con agonistas dopaminérgicos ocasiona casi un 7% de los actos impulsivos que llevan a cabo (Sáez-Francàs et al., 2016).

1.3.2. IMPULSIVIDAD COGNITIVA Y MOTORA

Más concretamente, se ha escogido, dentro del constructo de impulsividad y siguiendo el estudio de Barratt (1985), la impulsividad cognitiva y la motora. La impulsividad cognitiva ha sido definida como la tendencia a tomar decisiones rápidas y la motora hace referencia al hecho de actuar sin pensar. Diversos estudios han validado la escala de Barratt para la impulsividad en distintas poblaciones y la mayoría afirman que estas dos dimensiones están mejor delimitadas para población “normal” mientras que la dimensión de impulsividad no-planificada se relaciona más con población en la que la impulsividad se vincula a problemas psicológicos en los que

este rasgo tiene un papel central (Belin et al., 2008; Michalczuk et al., 2011; Salvo & Castro, 2013; Mungo, Hein, Hubain, Loas & Fontaine, 2020;). Por ello, en este estudio, se ha optado por trabajar con la dimensión cognitiva y motora de la impulsividad. Además, estos autores sugieren también que los procesos cognitivos subyacen a la impulsividad en general.

1.3.3. IMPULSIVIDAD Y PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN

La impulsividad se ha descrito como una incapacidad para no emitir respuestas que dan lugar a un beneficio inmediato sin evaluar suficientemente la situación o el contexto siendo por tanto un rasgo que interviene en otros procesos psicológicos importantes en la vida diaria como la asunción de riesgos, la autorregulación, o la toma de decisiones (Mungo et al., 2020). Además, por estas características que engloba el constructo, juega un papel destacado en la comprensión de algunas categorías psicopatológicas a las que se ha hecho mención anteriormente. Por ello, es un concepto de gran importancia en la investigación psicológica básica ya que puede ser la antesala de diversas problemáticas, así como posible predictor de una mala adaptación o ajuste al ambiente que conlleve a consecuencias negativas para el sujeto y para otros como conducción temeraria, consumo de tóxicos y todo tipo conductas de riesgo (Littlefield et al., 2014). Al ser un concepto determinante en la investigación psicológica por las implicaciones que puede tener en la vida de una persona, adquieren un papel central las relaciones románticas, ya que ser incapaz de inhibir los resultados que parecen inmediatamente beneficiosos para uno mismo puede tener consecuencias relacionales negativas (Robins, Caspi & Moffitt, 2000; Tan, Jarnecke & South, 2017).

A continuación, se aborda la relación entre las dos variables expuestas anteriormente, la dependencia emocional y la impulsividad.

1.3.4. IMPULSIVIDAD Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA

La investigación de Kelly y Conley (1987) mostró, en un estudio longitudinal, que la impulsividad se asociaba negativamente con la satisfacción y estabilidad matrimonial. Además, la investigación de Robins, Caspi y Moffitt (2000), así como de Stroud, Durbin, Saigal y Knobloch-Fedders (2010), corroboraron los hallazgos con respecto a la asociación negativa entre la impulsividad y la satisfacción en la relación. Por otro lado, una revisión de los autores Luchies, Finkel y Fitzsimons (2011) obtuvo como resultado que tener un mayor autocontrol predice relaciones a largo plazo ya que son capaces de inhibir impulsos, ser más complacientes con la pareja y verse menos tentados por otras alternativas, aunque sean más atractivas. Debido a las diferencias entre impulsividad y autocontrol, las personas con tendencia impulsiva tendrían una mayor probabilidad de tener relaciones que no se prolongasen en el tiempo.

La impulsividad tiene un papel importante en las adicciones, de hecho, varios estudios han analizado el papel predictor que juegan los comportamientos impulsivos en la adicción (Moeller et al., 2001). Dentro de las relaciones románticas, puede darse un patrón de conducta que se conoce como dependencia emocional y que no se aleja demasiado de los comportamientos adictivos. Las personas que por sus conductas verbales y no verbales se identifican como emocionalmente dependientes, tienen similitud con las personas que tienen problemas de adicción ya que comparten características como un déficit en el control de impulsos, dificultad para la regulación

emocional, sintomatología tanto ansiosa como depresiva, fuerte deseo hacia el objeto al que se es adicto y una afectación negativa a todas las áreas de la vida de una persona (Momeñe, Jáuregui & Estévez, 2017).

Para finalizar este epígrafe, se expone la revisión de la literatura en relación a la última variable objeto de estudio; los estilos de mensaje en el manejo del conflicto, así como su relación con la dependencia emocional.

1.4. ESTILOS DE MENSAJES EN EL MANEJO DEL CONFLICTO

Los comportamientos que manifiestan las personas con dependencia emocional no se reducen a determinados aspectos de la relación de pareja, sino que están presentes en la totalidad de la interacción, sobre todo ante estímulos que pueden predecir la pérdida de la otra persona (Lemos & Londoño, 2006). Uno de ellos, es el conflicto. Peterson (1983) lo definió como un proceso interpersonal que se da cuando las conductas de una de las personas integrantes de la interacción interfieren con las de la otra. Dentro de una relación de pareja el conflicto puede definirse como la expresión de diferencias en cogniciones, emociones o conductas en las que se puede llegar a un acuerdo o no, así como la percepción de que las metas u objetivos en un momento determinado son contrarias (Sillars, Roberts, Leonor & Dun, 2000).

Para expresar las distintas perspectivas y llegar o no a un punto en común, la comunicación es fundamental (Hurtarte & Díaz-Loving, 2006). Este es un proceso interactivo que se caracteriza por el contenido y la forma, lo que se transmite y la forma que adquiere esta expresión. La comunicación en sí misma son gestos, sonidos y palabras, pero el significado que se les otorga es diferente para cada individuo en función de su estilo de comunicación. Este concepto se refiere a la manera que tienen

las personas de dar sentido y significado a las expresiones de los demás según su historia de aprendizaje previa junto con los esquemas cognitivos, la cultura y el contexto (Navran,1967; Lemos & Londoño, 2006; Ross & DeWine, 1988). Debido a esto, es esperable que distintos patrones de comportamiento como los que engloba la dependencia emocional y el dar significado a lo que acontece alrededor esté relacionado con los diferentes tipos de mensajes en el manejo de conflictos y, a su vez, esta relación sea diferente según el nivel de dependencia de la persona en cuestión y los distintos estilos. Ross y DeWine (1988) definen tres tipos distintos: el estilo “centrado en uno mismo” el estilo “centrado en el problema” y, por último, el “centrado en la otra parte”. Mientras que el primero de ellos se refiere a considerar los intereses propios por encima de los de la pareja, el de en medio alude a construir una respuesta juntos aunando ambas perspectivas y el último hace referencia a acoplarse al otro sin tenerse en cuenta uno mismo.

1.5. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En cuanto a estas tres variables, no se han encontrado investigaciones que analicen la relación entre la dependencia emocional, la impulsividad y, al mismo tiempo, la relación entre el nivel de dependencia emocional y los distintos estilos de mensajes en el manejo del conflicto en pareja. Sin embargo, se ha hallado evidencia sobre el papel de la impulsividad como rasgo de personalidad, que se expresa a través de un conjunto de patrones de conducta, predictor de los comportamientos adictivos (Moeller et al., 2001; Castelló,2005; Belin et al., 2008; Gómez & López, 2017; Momeñe et al., 2017; Estévez et al.,2008).

A su vez, aunque en menor medida, se ha encontrado literatura escrita sobre cómo influye la dependencia emocional en la comunicación en pareja, concretamente en el conflicto, dándose una mayor relación entre la dependencia emocional y los estilos de mensajes centrados en la otra persona que con los otros dos tipos: centrados en uno mismo o en el problema, por temor a que los distintos intereses objetos del conflicto distancien a la pareja, que es el objeto de adicción (Navran, 1967; Ross & DeWine, 1988; Sillars et al., 2000; Hurtarte & Díaz-Loving, 2006; Lemos & Londoño, 2006).

Es por ello que, el objetivo general de este trabajo es abordar de manera directa la relación entre la dependencia emocional con la impulsividad y con los estilos de mensajes en el manejo del conflicto dentro del ámbito de las relaciones afectivas, concretamente en las de pareja. Además, también se pretende estudiar la dependencia emocional desde la perspectiva que considera este constructo como un tipo de adicción comportamental en el marco de las relaciones afectivas de pareja. Por lo tanto, se pretende contribuir a aumentar la literatura en esta línea, ya que, a pesar de las consecuencias negativas derivadas de la dependencia emocional (Sirvent & Moral, 2007; Laca & Mejía, 2017), y de las cuales se ha reflexionado en las páginas anteriores, aún son pocas las investigaciones que estudian este constructo. Esto se debe a que es considerado relativamente “novedoso” respecto a su abordaje empírico junto con los planteamientos rigurosos que esto conlleva por haber estado asociado a la literatura de “autoayuda” o a uso demasiado coloquial del término restándole importancia como patrón relacional desadaptativo y fuente de malestar (Castelló, 2005; Hilaro et al., 2020) antes de tratarse como un caso concreto de adicción sin sustancia o comportamental (Llano & Rodríguez, 2017). Con estas premisas, este trabajo se propone alcanzar los siguientes objetivos específicos:

- 1) Estudiar la relación entre la impulsividad cognitiva y motora y el nivel de dependencia emocional en la pareja.
- 2) Analizar la relación entre la dependencia emocional y los estilos de mensajes “centrado en uno mismo” y “centrado en la otra parte” en el manejo del conflicto en pareja.
- 3) Comprobar si la relación entre la dependencia emocional y los estilos de mensajes “centrado en el problema” es inversamente proporcional.

Del objetivo principal y de los objetivos específicos se derivan y plantean las siguientes hipótesis:

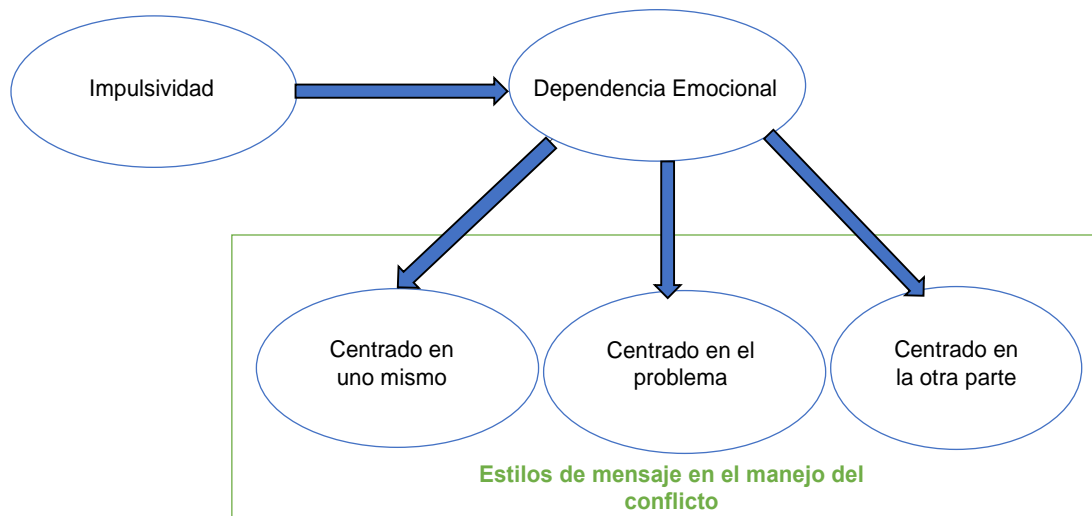
H1) La impulsividad cognitiva y motora está relacionada positivamente con la dependencia emocional.

H2) La dependencia emocional está relacionada positivamente con los estilos de mensajes en el manejo del conflicto en pareja “centrado en uno mismo” y “centrado en la otra parte”.

H3) La dependencia emocional está relacionada negativamente con los estilos de mensajes en el manejo del conflicto en pareja “centrado en el problema”. Siendo esto que, a mayor puntuación en dependencia emocional, menor puntaje en los estilos de mensaje centrados en el problema objeto del conflicto.

A partir de las hipótesis formuladas, se desarrolla un modelo teórico que se presenta en la Figura 1.

Figura 1. Modelo teórico de la investigación



Fuente: elaboración propia

2. METODOLOGÍA

Según se ha puesto de manifiesto en la revisión de la literatura, se ha realizado un análisis de la dependencia emocional desde la perspectiva en la que se considera un tipo de adicción conductual, abordando su relación directa con la impulsividad, concretamente en su dimensión cognitiva y motora, y con los distintos tipos de mensajes que sirven de comunicación en situaciones de conflicto dentro de las relaciones afectivas de pareja. En esta sección, se recogen los principales aspectos metodológicos de la investigación desarrollada.

2.1. INSTRUMENTOS

En este sub-epígrafe se detallan las escalas aplicadas en el estudio para medir los conceptos recogidos en el modelo teórico propuesto en este trabajo. La revisión de la literatura llevó a seleccionar los instrumentos de medida que recibieron una amplia aceptación y que fueron validados con éxito en estudios previos.

A excepción de las preguntas que se utilizaron para describir a la muestra, todas las variables se midieron utilizando escala tipo Likert. A continuación, se detalla la fuente y las características de cada una de las escalas que han sido utilizadas y en la tabla 1, al final de este apartado, se expone un resumen con la información general de las escalas empleadas.

- *Cuestionario de Dependencia Emocional, CDE (Lemos & Londoño, 2006)*. Estos autores construyeron el cuestionario para medir la dependencia emocional en la población colombiana. En un primer momento, el cuestionario estaba formado por 66 ítems, pero 43 de estos fueron excluidos por no cumplir las normas que se establecieron para ser seleccionados. Por esto, la prueba final quedó constituida por 23 ítems y seis dimensiones. El coeficiente Alfa de Cronbach obtenido de la escala global fue de 0,93, con un 64% de varianza explicada.

El cuestionario engloba seis dimensiones para medir el constructo objeto de estudio. La primera dimensión es “Ansiedad de separación”, formada por los ítems 2,6,7,8,13,15 y 17 con un $\alpha=0,87$ y que evalúa el nivel de temor ante la posibilidad de abandono por parte de la pareja. La segunda dimensión o factor es “Expresión afectiva de la pareja”, formada por los ítems 5,11,12 y 14 y con un $\alpha=0,83$ que evalúa la necesidad de expresiones de afecto constantes por parte de la pareja. Por otro lado, la tercera dimensión se corresponde con “Modificación de planes”, formada por los ítems 16, 21, 22 y 23, con un $\alpha=0,75$ que mide el cambio de comportamiento o planes de una persona por agradar a la pareja o pasar más tiempo con ella. La cuarta dimensión es “Miedo a la soledad”, está formada por los ítems 1,18 y 19, con un $\alpha=0,79$ y evalúa el temor a sentir soledad o a no sentirse querido por parte de una

pareja. La quinta dimensión es “Expresión límite”, está formada por los ítems 9,10 y 20 con un $\alpha=0,62$ que mide la posibilidad de agresión propia o la ocurrencia de esta para evitar que la pareja finalice la relación. Por último, la sexta dimensión es “Búsqueda de atención”, está formada por los ítems 3 y 4, con un $\alpha=0,77$ y que se encarga de evaluar el deseo de llamar la atención constantemente de la pareja o las conductas llevadas a cabo para asegurar la perdurabilidad de la otra persona en la relación.

La escala de medida y, por ende, el formato de respuesta es una escala tipo Likert de 1 a 6, siendo: 1= “completamente falso”, 2= “la mayor parte falso”, 3= “ligeramente más verdadero que falso”, 4= “moderadamente verdadero”, 5= “la mayor parte verdadero” y 6= “me describe perfectamente”. La puntuación se considera según cada factor y, tras esto, es necesario sumar los puntos obtenidos en cada uno de ellos siendo este puntaje una puntuación directa (PD). Con este resultado final se transforman con los baremos correspondientes. Según el percentil alcanzado, se tiene un primer índice global del nivel de dependencia emocional. Si el percentil está en 44 o por debajo significa “ausencia de dependencia emocional”. Si el percentil está en 85,8 o por encima, pasa a ser un “alto nivel de dependencia emocional”. Por último, si el percentil se encuentra entre 45 y 85,7 el nivel de dependencia se considera “normal”.

- *Cuestionario de impulsividad de Barratt, BIS-11* (Barratt, 1959). Este cuestionario es de los más utilizados para evaluar la impulsividad tanto en investigación como en el ámbito clínico. Hoy en día la versión más utilizada es la BIS-11, de ahí el nombre de la escala. Esta versión es una actualización y fue rediseñada por Patton, Stanfor y Barratt (1995) donde la impulsividad aparece integrada en tres

factores: impulsividad cognitiva, motora y no planeada. En este estudio se utiliza la versión del BIS-11 adaptada a español (Oquendo, Baca-García, Graver, Morales & Montalbán, 2001), la cual obtiene un alfa de Cronbach de 0,81.

Esta escala está formada por 30 ítems agrupados en tres factores que conforman las subescalas: la “impulsividad cognitiva”, formada por los ítems 4,7,10,13,16,19,24 y 27, con un $\alpha=0,39$ que evalúa la tendencia a tomar decisiones precipitadas sin una evaluación adecuada de la situación, la “impulsividad motora” formada por los ítems 2,6,9,12,15,18,21,23,26 y 29, con un $\alpha=0,67$, que se refiere a llevar a cabo conductas sin pensar y la “impulsividad no planeada” que englobaría los ítems 1,3,5,8,11,14,17,20,22,25,28 y 30, con un $\alpha=0,67$, midiendo la tendencia a no contemplar a largo plazo las consecuencias de los actos y las decisiones. En este trabajo se ha optado por medir la impulsividad desde su dimensión cognitiva y motora, ya que como se mencionó en la revisión de la literatura, diversos estudios que han validado la escala de Barratt para la impulsividad en distintas poblaciones afirman que estas dos dimensiones están mejor delimitadas para población “normal” pudiendo así reducir el número de ítems en total a los que la muestra tenía que contestar vía online (Belin et al., 2008; Michalczuk et al., 2011; Salvo & Castro, 2013; Mungo, Hein, Hubain, Loas & Fontaine, 2020).

Por lo tanto, la impulsividad ha sido medida a través de 18 ítems que se corresponden con los factores escogidos. El formato de respuesta es de tipo Likert con cuatro opciones que van de 0 a 3, siendo: 0= “raramente o nunca”, 1= “ocasionalmente”, 2= “a menudo” y 3= “siempre o casi siempre”. Los ítems 6, 7, 10, 13 y 19 tienen una puntuación inversa. La puntuación en cada una de las subescalas se obtiene sumando la puntuación obtenida en el conjunto de los ítems

correspondientes y, el total, sumando las puntuaciones generales de cada una de las dimensiones.

- *Estilos de mensajes en el manejo del conflicto, CMMS* (Ross & DeWine, 1988). Este instrumento ha sido diseñado para evaluar los estilos de mensajes en situaciones de conflicto interpersonal. Analiza tres tipos de mensajes: “centrados en uno mismo”, “centrados en la otra parte” y “centrados en el problema”. Cada uno de los tres estilos está formado por seis ítems llegando la escala a contar con un total de 18. En este estudio se ha utilizado la versión adaptada a español y validada en población española y mejicana por Mejía y Laca (2006) con un alfa de Cronbach reportado de 0,68 para el estilo “centrado en uno mismo”, 0,72 para el estilo “centrado en la otra parte” y 0,83 para el estilo “centrado en el problema”. El formato de respuesta es una escala tipo Likert de 5 puntos, siendo: 1= “nunca digo cosas como esto”, 2= “rara vez digo cosas como esto”, 3= “algunas veces digo cosas como esto”, 4= “A menudo digo cosas como esto” y 5= “Generalmente digo cosas como esto”. Respecto a la obtención de resultados en esta escala, cada sujeto obtiene tres puntuaciones que se corresponden con los tres estilos de mensajes y van de 6 a 30 puntos. La puntuación que tiene un sujeto en cada dimensión determina la frecuencia con la que utilizaría mensajes parecidos en un contexto de conflicto interpersonal. Ross y DeWine (1988) establecieron tres formas de interpretar el puntaje obtenido: comparando la media de las escalas con las medias normativas, dialogando sobre cómo estos mensajes se aplican a situaciones concretas y estableciendo cómo le gustaría al sujeto que sus puntuaciones se modificaran. En este estudio, se utiliza la primera opción, tomando como referencia las medias obtenidas del instrumento original durante el proceso de análisis de ítems, que fueron: para el estilo “centrado

en uno mismo” una media de 11,21; para el estilo “centrado en la otra parte” una media de 18,16 y para el estilo “centrado en el problema” una media de 19,91.

Tabla 1. Información general de las escalas empleadas

Variables	Dimensiones	Ítems	Tipo de escala	Fuente
Impulsividad	2		Likert de 0 a 3	(Barratt,1959)
	Impulsividad cognitiva	8		
	Impulsividad motora	10		
Dependencia emocional	6		Likert de 1 a 6	Lemos & Londoño (2006)
	Ansiedad de separación	7		
	Expresión afectiva de la pareja	4		
	Modificación de planes	4		
	Miedo a la soledad	3		
	Expresión límite	3		
Búsqueda de atención	2			
Estilos de mensajes en el manejo del conflicto	3		Likert de 1 a 5	Ross & DeWine (1988)
	Centrado en uno mismo	6		
	Centrado en el problema	6		
	Centrado en la otra parte	6		

Fuente: elaboración propia

2.2. PROCEDIMIENTO Y OBTENCIÓN DE LA MUESTRA

El desarrollo de este estudio requiere tomar decisiones con respecto a algunas cuestiones como son la selección de la muestra o el método de recogida de la información. En esta línea, la población objeto de estudio son aquellas personas que se encuentren hoy en día en una relación afectiva, concretamente de pareja. Los criterios de inclusión fueron 1) ser mayor de edad y 2) mantener una relación sentimental de pareja en el momento de contestar las preguntas del cuestionario.

Para cumplir esto, se incluyó una pregunta al principio del mismo que englobaba también la necesidad de ser mayor de edad y dar el consentimiento para participar en el estudio. Solo y exclusivamente se podía pasar a la sección siguiente y, por ende, continuar respondiendo si se había marcado la opción “Sí, soy mayor de edad, tengo una relación en la actualidad y doy mi consentimiento para participar”. Con el objetivo de acceder a esta población, se publicó un mensaje a través de redes sociales que atraen al mayor número de usuarios en España, es decir *Facebook*, *Instagram* y *WhatsApp*. En el mensaje se solicitaba la colaboración para completar el cuestionario de todos los usuarios de 18 años en adelante y que estuviesen en una relación de pareja en la actualidad y se invitaba a compartir la publicación con su red de contactos para intentar captar una muestra más grande a través del método bola de nieve.

Para la recogida de datos se optó por un cuestionario online autoadministrado. El cuestionario fue elaborado y alojado en la plataforma web *Google Forms* (<https://forms.gle/evj3esWrRnQE19iKA>) y accesible a través de un enlace facilitado en la publicación enviada a través de las distintas *social media*. En el cuestionario se incluían las escalas escogidas para la realización de la investigación divididas en tres secciones con el siguiente orden: el BIS-11 en la primera sección tras el consentimiento y los datos sociodemográficos y después el CDE y el CMMS respectivamente. El formulario iba precedido por una explicación sobre el objetivo del estudio y algunas características a tener en cuenta como: la duración (de 15 a 20 minutos aproximadamente), la necesidad de tener 18 años o más para participar y estar en una relación afectiva de pareja, la importancia de responder con sinceridad a todos los ítems, la garantía de anonimato, la voluntaria participación, la garantía de la protección de datos según el Real Decreto-ley 5/2018 y la finalidad de investigación que tiene la obtención de la información que se requiere.

La recogida de datos tuvo lugar del 2 de enero al 3 de febrero de 2022. Se obtuvo un total de 197 respuestas, de las cuales 9 no fueron rellenadas completamente. Por consiguiente, la muestra estuvo compuesta por 188 casos. La ficha técnica de la muestra se recoge en la tabla 2.

Tabla 2. Ficha técnica de la investigación

Características de la investigación	
Universo	Personas a partir de 18 años que se encuentren en una relación afectiva de pareja
Ámbito geográfico	España
Procedimiento de muestreo	Muestreo no probabilístico, por bola de nieve
Recogida de información	Encuesta online autoadministrada
Tamaño de la muestra	188 casos
Fecha del trabajo de campo	Del 2 de Enero al 3 de Febrero de 2022
Naturaleza de la investigación	Cuantitativa

Fuente: elaboración propia

A continuación, en la tabla 3, se describe la composición socio-demográfica de la muestra según las características sociodemográficas de los encuestados.

Tabla 3. Descripción de la muestra

		N	%
Edad (años)	18 a 25 años	63	33,51
	26 a 33 años	78	41,5
	34 a 41 años	34	18,1
	42 a 45 años	23	6,91
Sexo	Femenino	145	77,13
	Masculino	43	22,87
Zona de residencia	Zona urbana	177	93,59
	Zona rural	2	1,06
	Hábitat residencial	8	4,2
	Otro	2	1,06
Tiempo en pareja	1 a 5 años	91	48,40
	6 a 10 años	54	28,72
	11 a 16 años	35	18,62
	17 a 26 años	8	4,25
Vida en pareja	Sí	102	54,25
	No	86	45,74

Fuente: elaboración propia

Como se aprecia, los participantes fueron mayoritariamente mujeres (77%) de entre 26 y 33 años cuya zona de residencia destaca por ser, en general, urbana (93%). La media de la edad arrojó un valor de 31,54 años con una desviación estándar de 7,70. Por otro lado, el tiempo en pareja tuvo una media de 7,17 años y su desviación típica asociada fue de 4,98.

El primer análisis realizado fue en aras de evaluar las propiedades psicométricas de las escalas empleadas llevando a cabo un análisis factorial confirmatorio (AFC) para comprobar si la estructura obtenida coincide con la propuesta realizada sobre el modelo de medida.

Tanto para este análisis como para la posterior estimación del modelo de medida y del modelo estructural con el fin de contrastar las hipótesis, se ha aplicado

el método de modelización de ecuaciones estructurales usando el software *Amos Graphics 24.0*

Una vez aclaradas las principales cuestiones relacionadas con la metodología de la investigación, en el siguiente apartado se explica la información relativa a la estimación del modelo planteado con anterioridad junto con los resultados referentes a la validez y fiabilidad de las escalas empleadas.

3. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en relación al análisis sobre fiabilidad y validez de los cuestionarios utilizados, así como los principales datos que responden a las hipótesis planteadas al comienzo del estudio.

3.1. ANÁLISIS DE LAS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LAS ESCALAS

Validez de contenido

Para determinar si las escalas cuentan con validez de contenido, se han seguido las indicaciones de Churchill (1979) en las que se expone la necesidad de disponer de una demarcación conductual que posibilite indagar en el bagaje teórico de cada una de las variables objeto de estudio.

Por ende, la revisión de la literatura expuesta en la primera parte permite asegurar que las escalas utilizadas en el presente trabajo cuentan con este requisito y que, cada uno de los cuestionarios llevados a cabo representan apropiadamente los constructos que pretenden ser medidos.

Fiabilidad

Con el propósito de determinar la fiabilidad de las escalas empleadas, se ha realizado un análisis factorial confirmatorio (AFC) con el *software Amos Graphics*, complemento estadístico del programa SPSS.

Siguiendo este objetivo, se ha calculado la fiabilidad compuesta de cada una de las medidas utilizadas y cuyos resultados indican que todos y cada uno de los coeficientes de fiabilidad compuesta (FC) se encuentran por encima del valor mínimo

de 0,7 (“dependencia emocional”: 0,915 e “impulsividad”: 0,968) según lo recomendado por Hair, Black, Babin y Anderson (2019), excepto para la variable “estilos de mensajes en el manejo del conflicto” cuyo valor está un poco por debajo (0,618). Los coeficientes inter-ítem también están por encima de lo recomendado; 0,5. En lo referente a la varianza extraída (VE) los valores de “dependencia emocional” e “impulsividad” se sitúan por encima del valor de 0,5 basado en las recomendaciones de la literatura (Hair et al., 2019) siendo respectivamente: 0,648 y 0,946. Sin embargo, el valor de la VE de los “estilos de mensajes” se encuentra un poco por debajo (0,431). Los coeficientes de FC y VE de este último constructo se encuentran un poco por debajo del mínimo recomendado así que se siguen conservando como medida fiable. Además, los coeficientes de determinación están por encima de 0,5. Por tanto, en su conjunto, estos resultados llevan a confirmar que las escalas dan cuenta de una fiabilidad apropiada. Tanto la FC como la VE fueron calculadas mediante el paquete estadístico *Excel*.

Tabla 4. Fiabilidad compuesta y varianza extraída de los constructos

	Fiabilidad compuesta	Varianza extraída
Dependencia emocional	0,915	0,648
Impulsividad	0,968	0,946
Estilos de mensajes en el manejo del conflicto	0,618	0,431

Fuente: elaboración propia

Validez de constructo

Los resultados del AFC han mostrado que los datos no siguen una distribución normal multivariante debido a que el estadístico de curtosis muestra un valor de 189,687 con un radio crítico de 15,328 bastante alejado de los límites de +/-1,96. El

coeficiente de Chi-cuadrado está afectado por la distribución de los datos así que se ha optado por estimar el modelo de nuevo corrigiendo el *p-valor* a través del método *Bootstrap*, consiguiendo un *p-valor* corregido de Bollen-Stine para 1000 réplicas. El *p-valor* corregido que se obtuvo fue de 0,039. Esto indica que debería rechazarse el modelo. Sin embargo, aunque se corrigió el *p-valor* asociado a la Chi-cuadrado por la no normalidad de los datos, este depende del tamaño de la muestra así que se examinaron los indicadores de ajuste globales. El indicador RMSEA arroja un valor de 0,054; el valor de GFI es 0,701, el CFI es 0,734 y el AGFI es de 0,78. Siguiendo los resultados obtenidos se concluye que el modelo de medida tiene un ajuste global óptimo.

Validez convergente

Siguiendo de nuevo a Hair et al. (2019) para comprobar la validez convergente deben cumplirse tres criterios: el primero de ellos es que los coeficientes estandarizados obtenidos de la relación de cada ítem con la variable latente correspondiente que pretende medir sean significativamente distintos de 0 y mayor de 0,7; por otro lado, que la varianza explicada de cada ítem sea superior a 0,5 y que tanto la VE como la FC, analizadas con anterioridad, superen los límites establecidos de 0,5 y 0,7 a correspondencia.

Los resultados respecto al primer criterio a tener en cuenta, indican que este requisito se cumple excepto para los ítems IMP_COG_C, IMP_COG_F y EM_CO_A cuyas cargas estandarizadas son 0,52; 0,65 y 0,64 respectivamente que están por debajo del valor de 0,7 pero que, tomando el umbral menos conservador de 0,5 cumplirían este principio. Respecto a la varianza explicada de cada ítem todos ellos cumplen que su coeficiente de determinación, o varianza explicada, está por encima

de 0,5. Por último, y una vez comprobados los requisitos anteriores, se revisó la FC y la VE calculada con anterioridad cuyos resultados determinan que todos los valores están por encima de los límites de 0,7 y 0,5 excepto los de “estilos de mensajes” pero que, tomando un criterio menos estricto y revisando el modelo de medida en conjunto, los datos permiten afirmar la existencia de una validez convergente adecuada.

Validez discriminante

Para confirmar la existencia de validez discriminante se ha usado el método de Fornell y Larcker (1981) ya que es considerado en la literatura como el método más robusto empíricamente en la determinación de la validez discriminante (Voorhees, Brady & Ramírez, 2016).

El criterio se basa en que para delimitar si hay o no validez discriminante, una variable latente debe compartir una varianza mayor con sus ítems que con el resto de variables latentes. Esto se consigue comparando la VE con las correlaciones entre los constructos. Sin embargo, resulta más sencillo calcular la raíz cuadrada de la VE para proceder después a compararla con estas correlaciones. Tras esto, la raíz cuadrada de la varianza extraída debe arrojar un valor mayor que los obtenidos para las correlaciones entre las variables latentes y así poder confirmar que hay validez discriminante en esta escala. Los resultados cumplen con esta condición por lo que se concluye que el cuestionario compuesto por las tres escalas tiene validez discriminante. En la tabla 5 puede observarse los resultados obtenidos realizando el Test de Fornell y Larcker.

Tabla 5. Test de validez discriminante según el criterio de Fornell y Larcker (1981)

	DEPEM	EM	IMP
DEPEM	0,805		
EM	0,363	0,656	
IMP	0,454	0,093	0,973

Fuente: elaboración propia

3.2. ESTIMACIÓN DEL MODELO ESTRUCTURAL Y CONTRASTE DE HIPÓTESIS

Tras el proceso de validación de las escalas como paso preliminar a la estimación del modelo, se realizó un análisis descriptivo de los datos y que aparecen presentados con detalle a continuación en la tabla 6.

Tabla 6. Análisis descriptivo de la muestra

Ítem	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Típica
IMP_1	0	3	0,90	0,824
IMP_2	0	3	1,96	0,904
IMP_3	0	3	1,97	0,856
IMP_4	0	3	1,56	0,847
IMP_5	0	3	1,36	1,037
IMP_6	0	3	1,95	0,870
IMP_7	0	3	0,94	0,815
IMP_8	0	3	1,32	1,037
IMP_9	0	3	1,04	0,944
IMP_10	0	3	1,21	0,924
IMP_11	0	3	1,40	0,811
IMP_12	0	3	1,42	0,895
IMP_13	0	3	0,76	0,931
IMP_14	0	3	2,09	0,929
IMP_15	0	3	1,90	0,837
IMP_16	0	3	1,93	0,956
IMP_17	0	3	1,47	1,026
IMP_18	0	3	1,27	1,046
DE_1	0	3	0,92	0,759
DE_2	0	3	1,27	0,844
DE_3	0	3	1,52	0,856
DE_4	0	3	0,80	0,703
DE_5	0	3	1,37	0,737
DE_6	0	3	0,69	0,760
DE_7	0	3	0,76	0,830

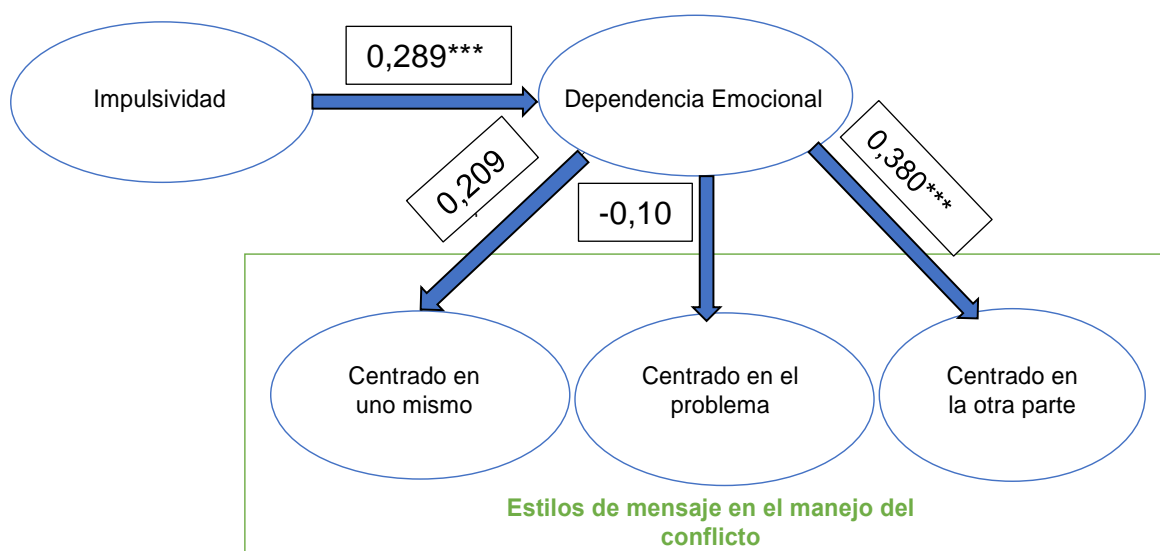
DE_8	0	3	1,04	0,961
DE_9	0	3	0,12	0,447
DE_10	0	3	0,51	0,682
DE_11	0	3	1,29	0,816
DE_12	0	3	0,99	0,913
DE_13	0	3	0,95	0,867
DE_14	0	3	0,87	0,730
DE_15	0	3	0,97	0,886
DE_16	0	3	1,02	0,807
DE_17	0	3	0,91	0,933
DE_18	0	3	0,57	0,781
DE_19	0	3	0,60	0,771
DE_20	0	3	0,29	0,587
DE_21	0	3	0,73	0,810
DE_22	0	3	0,66	0,822
DE_23	0	3	0,33	0,737
EM_CU_1	0	3	0,75	0,875
EM_CU_2	0	3	0,43	0,709
EM_CU_3	0	3	0,14	0,480
EM_CU_4	0	3	0,39	0,727
EM_CU_5	0	3	0,28	0,644
EM_CU_6	0	3	1,10	0,945
EM_CP_1	0	3	2,23	0,706
EM_CP_2	0	3	2,30	0,683
EM_CP_3	0	3	2,28	0,717
EM_CP_4	0	3	2,18	0,691
EM_CP_5	0	3	2,21	0,756
EM_CP_6	0	3	2,12	0,808
EM_CO_1	0	3	1,26	1,044
EM_CO_2	0	3	1,44	0,993
EM_CO_3	0	3	1,98	0,745
EM_CO_4	0	3	1,81	0,917
EM_CO_5	0	3	1,47	0,950
EM_CO_6	0	3	1,21	0,956

Fuente: SPSS Statistic 25.0

Posteriormente se ha estimado el modelo estructural mediante el método de ecuaciones estructurales (MEE) utilizando el software *AMOS Graphics* 24.0. El método aplicado para la estimación fue máxima verosimilitud y los datos arrojaron un valor para el ratio crítico del estadístico de curtosis de 15,328 por lo que los datos no siguen una distribución normal multivariante. Es por esto que, el valor de la Chi-cuadrado se corrigió mediante el método *Bootstrap* de Bollen-Stine para 1000

réplicas. Pese a esto, el *p*-valor asociado al estadístico de Chi-cuadrado continuaba arrojando un valor por debajo de 0,05; siendo este de 0,007. Por tanto, se tomaron en cuenta los índices de ajuste global del modelo. El GFI y el AGFI, cuyos valores fueron de 0,67 y 0,64 respectivamente, presentaron una puntuación alejada de 0 y, aun estando levemente por debajo del límite recomendado, representan un buen ajuste del modelo. Por otro lado, el RMSEA, con un valor de 0,063 se encuentra por encima de 0,05, que es el límite inferior aconsejado, indicando este que el modelo estimado se aproxima a la realidad. El CFI (0,634) también se encuentra dentro del rango conveniente, ya que cuanto más se aleje del 0 mejor ajuste tendrá el modelo. Por tanto, tomando en cuenta estos índices globales, se considera que el modelo se ajusta adecuadamente a los datos obtenidos. En la siguiente figura (1), se presentan los resultados del modelo estructural.

Figura 1. Estimación del modelo



Nota: ***= *p*-valor < 0,01
Fuente: elaboración propia

En primer lugar, los resultados obtenidos indican la existencia de una relación directa y positiva entre la impulsividad y la dependencia emocional ($\beta_{IMP \rightarrow DE} = 0,289$; $p\text{-valor} = 0,001$) llevando a no rechazar la hipótesis 1. Este resultado fortalece los datos de estudios anteriores, dando lugar a un posible papel predictivo de la impulsividad sobre la dependencia emocional, siendo que, alguien que presenta un patrón comportamental impulsivo, que se caracteriza por una baja latencia de respuesta una vez presentado el estímulo, y estable a lo largo del tiempo, tendrá más probabilidad de desarrollar comportamientos dependientes durante una relación sentimental.

Por otro lado, la comprobación de la relación existente, propuesta en el modelo para ser contrastada, entre la dependencia emocional y los distintos estilos de mensajes en el manejo del conflicto en pareja, arrojan unos resultados que permiten no rechazar tanto la hipótesis 2 como la 3. Los valores obtenidos indican que la relación entre la dependencia emocional y los estilos de mensajes “centrado en uno mismo” y “centrado en la otra parte” son positivos y significativos ($\beta_{DE \rightarrow EM_CU} = 0,209$; $p\text{-valor} = 0,031$; $\beta_{DE \rightarrow EM_CO} = 0,380$; $p\text{-valor} = 0,01$) tal y como se teorizaba al inicio de este trabajo. De la misma forma, el resultado obtenido con respecto a la relación entre la dependencia emocional y los estilos de mensajes “centrado en el problema” es negativo y significativo, siendo que, a mayor nivel en dependencia emocional, menor probabilidad de emitir mensajes centrados en el objeto del conflicto y viceversa ($\beta_{DE \rightarrow EM_CP} = -0,10$; $p\text{-valor} = 0,042$). En este sentido, y considerando el ámbito de estudio, a mayor dependencia emocional en alguno de los miembros de la pareja, es más probable que emitan mensajes centrados en ellos mismos o en la otra persona dejando a un lado los mensajes destinados a intervenir en la resolución del conflicto o desacuerdo.

Además, y aunque estando fuera de las hipótesis a contrastar en el estudio, es interesante destacar que los resultados confirman como la relación más fuerte la que se da entre la dependencia emocional y los estilos de mensajes “centrado en la otra parte” ($\beta_{DE \rightarrow EM_CO} = 0,380$), lo cual no es extraño, de hecho, es esperable, ya que la persona que lleva a cabo conductas de dependencia emocional priorizará los intereses y preferencias del otro con el propósito de evitar romper el vínculo.

Por lo tanto, este estudio refuerza, una vez más, el soporte empírico encontrado entorno a la relación de la dependencia emocional con los distintos estilos de mensajes en el manejo del conflicto. En la siguiente tabla (7) se exponen los resultados obtenidos en el contraste de hipótesis.

Tabla 7. Resultados del contraste de hipótesis

Hipótesis	Relación	Coefficiente no estandarizado	Coefficiente estandarizado	p-valor
H1	IMP→DE	0,333	0,289	0,001
H2	DE→EM_CU	0,161	0,209	0,031
	DE→EM_CO	0,437	0,380	0,01
H3	DEP→EM_CP (negativa)	-0,12	-0,10	0,042

Fuente: elaboración propia

Notas: EM_CU: “estilos de mensaje centrado en uno mismo”

EM_CO: “estilos de mensaje centrado en la otra parte”

EM_CP: “estilos de mensaje centrado en el problema”

4. CONCLUSIONES/IMPLICACIONES

Este trabajo se realizó con el fin de analizar la relación de la dependencia emocional con la impulsividad y los estilos de mensajes en el manejo del conflicto, comprobando cómo se relacionan entre sí distintos niveles de comportamiento impulsivo o dependiente y cómo a su vez este último patrón correlaciona con la tendencia a expresar mensajes focalizados en uno mismo, en la otra persona o en el problema, adoptando una perspectiva de estudio centrada en las relaciones sentimentales de pareja. De los resultados obtenidos y descritos en el apartado anterior, se derivan una serie de conclusiones e implicaciones tanto académicas como aplicadas que se presentarán en los siguientes sub-epígrafes. Además, al final se exponen las limitaciones de este estudio junto con sugerencias sobre posibles líneas de investigación futuras que puedan abordarlas.

4.1. ALCANCE ACADÉMICO

Este estudio responde a un vacío de evidencia empírica sobre la relación directa entre la dependencia emocional con la impulsividad y con los distintos estilos de mensajes en la gestión del desacuerdo en las relaciones de pareja, lo cual ya supone una novedad en sí mismo.

Como se expuso en la revisión de la literatura, la dependencia emocional es un patrón de conductas estable en el tiempo y basado en demandas afectivas que suelen resultar frustradas porque la persona en cuestión no se conforma con lo que recibe por la otra parte. La pareja se convierte en la mayor y más apetitiva fuente de reforzamiento perdiendo así valor otros reforzadores que con anterioridad resultaban placenteros (Castelló, 2000; Froxán-Parga, 2020). Muchos son los estudios que

engloban este patrón dentro de las conductas adictivas sin sustancia por lo que aparece asociado con la impulsividad, resultado que, el presente trabajo, avala empíricamente pudiendo así confirmar una vez más la relación que existe entre ambas variables dejando como conclusión indirecta el posible papel disposicional de la impulsividad sobre la dependencia emocional (Estévez et al., 2008; Gómez & López, 2017; Momeñe et al., 2017). La demostración de la relación directa, positiva y fuerte entre estas variables representa una de las contribuciones de este trabajo a reforzar los resultados obtenidos en estudios anteriores en los que ya se confirmaba la relación entre ambos constructos (Moeller et al., 2001; Castelló, 2005; Belin et al., 2008; Estévez et al., 2008; Luchies et al., 2011; Gómez & López, 2017; Momeñe et al., 2017). Gracias a este trabajo se puede consolidar aún más el papel de la impulsividad como posible antecedente de la dependencia emocional en la pareja o como rasgo bastante relacionado con la ejecución de este patrón comportamental.

Por otro lado, los resultados obtenidos sobre la relación entre la dependencia emocional y los distintos estilos de mensajes en situaciones de conflicto son coherentes también con la literatura revisada que relacionaba ambas variables, fortaleciendo así el cuerpo empírico en esta línea (Gottman & Krokoff, 1989; Heavey et al., 1996; Fatehizadeh & Ahmani, 2006; Arocena & Ceballos, 2017; Akuezuido & Nwanna, 2021). Los hallazgos son congruentes con los datos encontrados en la revisión de la literatura ya que, el miedo a la soledad que se encuentra presente en la dependencia emocional, correlaciona de manera significativa con los mensajes centrados en uno mismo; es coherente que quien teme la ruptura de la relación reclame sus necesidades (Arocena & Ceballos, 2017). Siguiendo esta línea, se encontraron datos empíricos anteriores a este estudio en los que los estilos de mensajes “centrado en la otra persona” se relacionaban fuerte y positivamente con

todas las dimensiones de la dependencia emocional, acoplándose a los intereses y demandas de la otra parte anteponiendo los intereses de esta por intentar salvar la relación a toda costa (Thomas & Kilmann, 1974; Arocena & Ceballos, 2017). De la misma manera, el estilo que se consideraría como el “ideal” en estas situaciones de conflicto, el estilo “centrado en el problema”, encuentra también evidencia en la literatura congruente con los resultados arrojados por la muestra seleccionada en este estudio, ya que no correlaciona positivamente con la dependencia emocional (Thomas & Kilmann, 1974; Timmen, Fischer & Manstead, 1998; Arocena & Ceballos, 2017; Laca & Mejía, 2017). Esto va en consonancia con el patrón comportamental que manifiesta la persona dependiente debido a que es esperable que anteponga sus emociones y necesidades siendo la focalización en el problema en sí una acción que requiere tomar distancia de estas y centrarse en las desigualdades objetivas (Timmen, Fischer & Manstead, 1998). Es precisamente esta concentración en las emociones propias o en los intereses de la otra persona lo que dificulta la resolución fructífera del conflicto. Las personas que emiten más comportamientos englobados dentro de lo que se conoce como “dependiente emocional”, en situaciones de conflicto, dejarán el problema a un lado centrándose en sus necesidades propias u optarán, con una probabilidad mayor, por acoplarse al punto de vista, intereses o necesidades de la pareja por el temor a la pérdida de la relación o de la pareja en sí misma como fuente de reforzamiento principal (Froxán-Parga, 2020). Esto sugiere que, el patrón comunicativo “ideal” que consiste en centrarse en el objeto del conflicto es menos probable que se dé en las personas con niveles más altos de dependencia lo que conlleva consecuencias como la no resolución constructiva de los problemas, discusiones mayores e incluso el alejar a la pareja aun pretendiendo lo contrario.

En conclusión, este Trabajo Fin de Máster (TFM) presenta uno de los intentos por medir y estudiar la dependencia emocional como un tipo de adicción comportamental sin sustancia, perspectiva que ha sido adoptada en un escaso número de estudios, contribuyendo a mejorar el conocimiento sobre este patrón comportamental. Esto a su vez implica una mayor evidencia entorno a este constructo alejándolo de su asociación con la autoayuda y el coloquialismo que tanto lo envuelve y que repercute en infravalorar las consecuencias asociadas desembocando en un tratamiento superfluo o banal del mismo.

4.2. IMPLICACIONES PARA EL ÁMBITO APLICADO

Los resultados derivados de este trabajo, llevan a enfatizar la importancia de la dependencia emocional como un patrón comportamental caracterizado por conductas que tienen, aunque distinta morfología, misma funcionalidad que las que se llevan a cabo en cualquier tipo de adicción sin sustancia. Esto es relevante de cara a un análisis funcional en el que conocer la función de las conductas más allá del mero análisis descriptivo de ellas es fundamental para saber qué está manteniendo dichos comportamientos y dónde intervenir para sustituirlos por otros alternativos o extinguirlos. Se huye así de la dependencia emocional como constructo vinculado a la autoayuda o explicado en base a “heridas de la infancia” que tan poco aportan de cara a un tratamiento eficiente y eficaz. Sería pues, una etiqueta más con la que se nombraría un conjunto de comportamientos dirigidos a estar lo más cerca posible de la fuente de reforzamiento principal, en este caso la pareja, evitando su pérdida, lejanía y demandando una atención por parte de la otra persona que nunca llega a ser suficiente.

Siguiendo esta línea, la impulsividad, entendida en este estudio como un patrón conductual que se caracteriza por una baja latencia de respuesta una vez presentado el estímulo antecedente o discriminativo de este comportamiento, destaca por su alta correlación positiva con la dependencia emocional dejando entrever su papel disposicional, junto con otras variables, en el posible desarrollo de comportamientos adictivos hacia la pareja. Esto repercute en la necesidad de tomar este “rasgo de personalidad” como disposicional en el análisis funcional de las conductas dependientes e incluso predecir un posible desarrollo de este al empezar una relación, pudiendo trabajar en técnicas para el control de impulsos, relajación, conductas alternativas o deconstruyendo reglas verbales que faciliten estos comportamientos.

Respecto a la relación de la dependencia emocional con los distintos tipos de mensajes en situaciones de conflicto acentúa la importancia de la comunicación centrada en la resolución constructiva de los conflictos, argumentando de manera objetiva los intereses y razones de ambas partes. Por lo tanto, el llevar a cabo un patrón de conductas dependientes hacia la pareja dificulta la adecuada resolución de los conflictos dando lugar a unos estilos de comunicación centrados en las emociones propias o estableciendo una simbiosis con la pareja por lo que convendría, en estos casos, trabajar en el tipo de comunicación, educando sobre la importancia de esta y enfatizando las consecuencias a medio y largo plazo que conlleva el no resolver un problema de manera conveniente o de mostrarse sumiso\la ante los argumentos del otro. Por lo tanto, se podría trabajar en asertividad, psicoeducación respecto a la comunicación o en resolución de conflictos.

4.3. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

El estudio presenta algunas limitaciones que deben ser comentadas y reconocidas, ayudando así a identificar futuras líneas de investigación. Una de las limitaciones a destacar es el haber prescindido de la tercera dimensión de la impulsividad de Barratt (1959); “impulsividad no planeada”. A pesar de que diversos estudios confirmaban el mayor peso de la dimensión cognitiva y motora sobre el constructo latente, es una limitación a tener en cuenta y se invita a que, en futuros estudios que sigan esta línea, se midan las variables considerando todas sus dimensiones. Se procedió a no contar con esta dimensión por la longitud del cuestionario ya que al ser online la posibilidad de contestar aleatoriamente o no acabar de contestar todas las escalas por fatiga mental aumentaba considerablemente, junto con que era uno de los factores observables de todas las variables latentes que menos información aportaba a su constructo.

Otra limitación a destacar es que, la obtención de los participantes se realizó de forma online, por lo que se amplió la franja de edad para obtener una mayor muestra, pero al final se obtuvo una más reducida de lo esperado en un principio (N=188). A pesar de esto, las características de la muestra obtenida sí permiten generalizar los resultados a la población ya que más del 50% tienen edades comprendidas entre los 18 y 33 años, viven en ciudad y el tiempo en pareja va de 1 a 5 años. Sin embargo, otra carencia en relación a la muestra es que más del 70% son mujeres lo que puede ser un reflejo de los estereotipos de géneros en los que estos “temas” como la dependencia emocional y las relaciones de pareja llamen la atención más de ellas que de ellos, pudiendo así las personas identificadas bajo la etiqueta “mujer” ver el título del cuestionario y contestar por la mera “cercanía” de la temática

al género femenino. Por ello, se recomienda para futuras investigaciones contar con una muestra mayor y más variada en relación al género, así como analizar o estudiar las diferencias entre géneros en relación a los constructos objetos de estudio en este trabajo.

Finalmente, cabe mencionar que este trabajo no ha analizado la relación entre la impulsividad y los estilos de mensajes en el manejo del conflicto en pareja por lo que sería interesante y se anima a los investigadores a que se estudien esta relación ya que se evidencia la alta relación entre la dependencia y la impulsividad esperando por tanto que esta última correlacione de manera similar con los estilos de mensajes.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akuezuilo, J., & Nwanna, C. (2021). Communication styles and sexual satisfaction as a predictors of marital satisfactioion among couples in Anambra State. *Sapientia Global Journal of Arts, Humanities and Development Studies*, 4(2), 48-54.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P., & Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9, 479-490.
- Arocena, F.A., & Ceballos, J.C. (2017). Emotional dependence, mindfulness and communication styles in conflict situations with partners. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66-75.
- Barratt, E. S. (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Perceptual and motor skills*, 9(3), 191-198.
- Barratt, E., & Slaughter, L. (1998). Defining, measuring and predicting impulsive aggression: A heuristic model. *Behavioral Sciences & The Law*, 16(3), 285-302.
- Barratt, E.S. (1987). Impulsiveness and anxiety: Information processing and electroencephalograph topography. *Journal of Research in Personality*, 21(4), 453-463.
- Barratt, E.S., Stanford, M.S., Kent, T.A., & Felthous, A. (1997). Neuropsychological and cognitive psychophysiological substrates of impulsive agression. *Biological Psychiatry*, 4, 1045-1061.
- Belin, D., Mar, A. C., Dalley, J. W., Robbins, T. W., & Everitt, B. J. (2008). High impulsivity predicts the switch to compulsive cocaine-taking. *Science*, 320(5881), 1352-1355.
- Cabello, F. (2017). *Dependencia emocional en la juventud: la nueva esclavitud del siglo XXI*. M.A. Cabello, M.A., F.J. Del Río y F. Cabello (Eds).

- Castelló. J. (2000). Análisis del concepto de dependencial emocional. *I Congreso Virtual de Psiquiatría* (Vol.5, No.8)
- Castelló. J. (2005). *Dependencia emocional. Características y Tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial
- Castelló, J. (2011). *La superación de la dependencia emocional*. Ediciones Corona Borealis.
- Churchill, G.A. (1979). A paradigm for developing better measures of marketing constructs. *Journal of Marketing Research*, 16 (1), 64-73
- Estévez, A., Chávez-Vera, M.D., Momeñe, J., Olave, L., Vñazquez, D., & Iruarrizaga. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behaviour. *Annals of psychology*, 34(3), 438-445.
- Eysenck, H. J. (1987). *Personalidad y diferencias Individuales*. Madrid. Ediciones Pirámide, S. A.
- Fatehizadeh M., & Ahmadi, A. (2006). The relationship between marital satisfaction and communication patterns of couples in Isfahan University. *Journal of Family Research*, 1(2), 109-120.
- Fletcher, C. (2002). Performance Appraisal and Management: The Developing Research Agenda. *Journal of Occupational of Individual*, 74, 473-487.
- Froxán-Parga, M.J. (2020). *Análisis funcional de la conducta humana. Concepto, metodología y aplicaciones*. Pirámide.
- Garofalo, C., Velotti, P., Callea, A., Popolo, R., Salvatore, G., Cavallo, F., & Dimaggio, G. (2018). Emotion dysregulation, impulsivity and personality disorder traits: A community simple study. *Psychiatry Research*, 266, 186-192.

- González-Ortega, E., Orgaz, B., Vicario-Molina, I., & Fuertes, A. (2021). Adult attachment, conflict resolution style and relationship quality among Spanish young-adult couples. *The Spanish Journal of Psychology*, 24.

- Gómez, M. N., & López, J. A. (2017). La dependencia emocional: la adicción comportamental en los márgenes de la patología dual. *Revista de Patología Dual*, 4(2), 2.

- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52.

- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2019). *Multivariate data analysis*. Cengage Learning. Estados Unidos de América.

- Heavey, C. L., Larson, B. M., Zumtobel, D. C., & Christensen, A. (1996). The Communication Patterns Questionnaire: The reliability and validity of a constructive communication subscale. *Journal of Marriage and the Family*, 58(3), 796–800.

- Hilario, G.E., Izquierdo, J.V., & Ríos, C. (2020). Dependencia emocional y su relación con la violencia en parejas. Una aproximación descriptiva a la revisión de la literatura. *Revista Desafíos*, 11(2), 120-5.

- Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Gough, H. G., Barrett, J., Korchin, S. J., & Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610-618.

- Hogarth, R. M., & Soyer, E. (2011). Sequentially simulated outcomes: Kind experience versus nontransparent description. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(3), 434–463.

- Hurtarte. C., & Díaz-Loving, R. (2006). Comunicación y satisfacción: Analizando la interacción de pareja. *La Psicología Social en México*, 12, 173-178.

- Kale, D., Stautz, K., & Cooper, A. (2018). Impulsivity related personality traits and cigarette smoking in adults: a meta-analysis using the UPPS-P model of impulsivity and reward sensitivity. *Drug and Alcohol Dependence*, 185(1), 149-167.

- Kelly, E. L., & Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 27-40.

- Laca, F., Alzate, R., Sánchez, M., Verdugo, J., & Guzmán, J. (2005). Communication and conflict in young Mexican students: messages and attitudes. *Conflict Resolution Quarterly*, 24(1), 31-54.

- Laca, F.A., & Mejía, J.C. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66-75.

- Lemos, M., & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.

- Littlefield, A. K., Stevens, A. K., & Sher, K. J. (2014). Impulsivity and Alcohol Involvement: Multiple, Distinct Constructs and Processes. *Current addiction reports*, 1(1), 33–40.

- Luchies, L.B., Finkel, E.J., & Fitzsimons, G.M. (2010). The effects of self-regulatory strength, content and strategies on close relationships. *Journal of Personality*, 79(6), 1251-1280.

- Llano, M.N., & Rodríguez-López, J.A. (2017). The emotional dependence: the addiction behaviour in the margins of the dual pathology. *Revista de Patología Dual*, 4(2).

- Macovei, M. (2018). Exploring Particularities of Communication Styles and Couple Conflict Management. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Sciences & Arts SGEM*, 5, 135–143.

- Medrano, A., Miranda, M., & Figueras, V.M. (2017). Violencia de pareja contra las mujeres en México: Una mirada a la atención del sector salud desde una perspectiva interseccional. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 6, 1231-1262.

- Michalczyk, R., Bowden-Jones, H., Verdejo-Garcia, A., & Clark, L. (2011). Impulsivity and cognitive distortions in pathological gamblers attending the UK National Problem Gambling Clinic: a preliminary report. *Psychological Medicine*, 41(12), 2625–2635.

- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793.

- Momeñe, J., Jáuregui, P., & Estévez, A. (2017). Predictive role of psychological abuse and emotional regulation on emotional dependency. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(1), 65-78.

- Momeñe, J., & Estévez, A. (2019). The role of resilience in emotional dependence and psychological abuse. *Revista española de drogodependencias*, 1(44), 28-43.

- Montes-Berges, B. (2009). Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja: Validación y análisis de estas escalas en muestras españolas. *Anales de Psicología*, 25(2), 288-298.

- Moral, M. & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150-167.

- Mungo, A., Hein, M., Hubain, P., Loas, G., & Fontaine, P. (2020). Impulsivity and its Therapeutic Management in Borderline Personality Disorder: a Systematic Review. *Psychiatric Quarterly*, 91(4), 1333–1362.

- Navran, L. (1967). Communication and adjustment in marriage. *Family Process*, 6, 173-184.

- Paasche, C., Weibel, S., Wittmann, M., & Lalanne, L. (2019). Time perception and impulsivity: A proposed relationship in addictive disorders. *Neuroscience and biobehavioural Reviews*, 106, 182-201.

- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 768–774.

- Pérez-Pimienta, D., & García y Barragán, L.F. (2020). Conceptions about emotional dependence towards the partner in young people. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(5), 1-17.

- Peterson, D. (1983). Conflict. *Close Relationships*, 3, 360-396.

- Pinzón-Chaín, N., & Briñez, B. (2011). Actividad física en adolescentes y su relación con la agresividad, impulsividad, internet y videojuegos. *Psicología. Avances de la Disciplina*, 5(1), 9-23.

- Putnam, L., & Wilson, C. (2016). Communicative strategies in organizational conflicts: reliability and validity of a measurement scale. *Organizational Communication*, 6(1), 629-652.

- Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2000). Two personalities, one relationship: Both partners' personality traits shape the quality of their relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 251–259.

- Ross, R.G., & DeWine, S. (1988). Assessing the Ross-DeWine Conflict Management Message Style (CMMS). *Management Communication Quarterly*, 1(3), 389-413.
- Sáez-Francàs, N., Martí A, G., Ramírez, N., De Fàbregues, O., Álvarez-Sabín, J., Casas, M., & Hernández-Vara, J. (2016). Clinical and psychopathological factors associated with impulse control disorders in Parkinson's disease. *Neurología (Barcelona, Spain)*, 31(4), 231–238.
- Salvo, G.L., & Castro, S. (2013). Reliability and validity of Barratt impulsiveness scale (BIS-11) in adolescents. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 51(4), 245-254.
- Sillars, A., Roberts, L. Leonard, K., & Dun, T. (2000). Cognition during marital conflict: the relationship of thoughts and Talk. *Journal of Social and Personal Relationship*, 17, 479-502.
- Sirvent, C., & Moral, M.V. (2007). La dependencia sentimental. *Anales de Psiquiatría*, 23(3), 93-94
- Stroud, C. B., Durbin, C. E., Saigal, S. D., & Knobloch-Fedders, L. M. (2010). Normal and abnormal personality traits are associated with marital satisfaction for both men and women: An actor–partner interdependence model analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 466–477.
- Tan, K., Jarnecke, A. M., & South, S. C. (2017). Impulsivity, communication, and marital satisfaction in newlywed couples. *Personal Relationships*, 24(2), 423-439.
- Thomas, K.W., & Kilmann. (1974). Comparison of four instruments measuring conflict behaviour. *Psychological Report*, 42, 1139-1145.
- Timmen, M., Fischer, A.H., & Manstead, A.S.R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974-985.

- Valle, L., & Moral, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27.

- Voorhees, C.M., Brady, M.K., Calantone, R. & Ramírez, E. (2016). Discriminant validity testing in marketing: an analysis, causes for concern, and proposed remedies. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 44, 119-134.

- Westman, J. G., Bujarski, S., & Ray, L. A. (2017). Impulsivity Moderates Subjective Responses to Alcohol in Alcohol-Dependent Individuals. *Alcohol and alcoholism (Oxford, Oxfordshire)*, 52(2), 249–255.

6. ANEXO 1. Cuestionario

Cuestionario sobre Impulsividad, Dependencia Emocional y Estilos de Mensajes en el Manejo del Conflicto en Pareja

Soy María Martín Salmerón, alumna del máster en Psicología General Sanitaria de la Universidad Europea de Madrid y necesito vuestra colaboración para la investigación que voy a presentar en mi Trabajo Fin de Máster. Es ***MUY IMPORTANTE*** responder a todas las preguntas con sinceridad. Los datos recogidos, que serán tratados de acuerdo con el Real Decreto-ley 5/2018, de 27 de julio, de medidas urgentes para la adaptación del Derecho español a la normativa de la Unión Europea en materia de protección de datos, serán utilizados de forma agregada únicamente para fines estadísticos y se garantiza el ANONIMATO en las respuestas. *Un aspecto fundamental a tener en cuenta es la necesidad de estar en el momento actual en una relación sentimental para realizar el cuestionario*. Es también de vital importancia leer las escalas de respuesta atentamente porque algunas aparecen invertidas, es decir, para algunos ítems un 0 corresponde a "siempre o casi siempre" y para otros corresponde a "raramente o nunca" El tiempo estimado para cumplimentar el cuestionario es de 15 a 20 minutos aproximadamente.

¡Muchas gracias de antemano por vuestra ayuda!

SECCIÓN 1

¿Eres mayor de edad, tienes una relación de pareja en la actualidad y das tu consentimiento para participar en este estudio? (sin señalar esta respuesta no se podía pasar a la siguiente sección y, por lo tanto, no se podía participar)

_ Sí, soy mayor de edad, tengo una relación en la actualidad y doy mi consentimiento

SECCIÓN 2. Datos Sociodemográficos

Edad (en forma numérica):

Zona de residencia:

- Zona rural (menos de 5000 habitantes)
- Zona urbana (5000 o más habitantes)
- Hábitat residencial (ej. Residencial de Galapagar en Madrid)
- Otro

Sexo:

- Femenino
- Masculino
- Otro

¿Cuánto tiempo lleva en pareja? (Indicar el número de años, si lleva menos de un año puede indicar decimales)

¿Vive con su pareja?

- Sí
- No

SECCIÓN 3. Impulsividad

Por favor, elija la opción que más se adapte a su postura con respecto a las siguientes afirmaciones. Tenga en cuenta que, a veces, las respuestas están invertidas así que preste atención a cada una de ellas. La opción más cercana a "raramente o nunca" se corresponde con "ocasionalmente" y la opción más cercana a "siempre o casi siempre" se corresponde con "a menudo".

Hago las cosas sin pensarlas:

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Mis pensamientos pueden tener gran velocidad (mis pensamientos van muy rápido en mi mente):

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Soy una persona con autocontrol:

	0	1	2	3	
Siempre o casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Raramente o nunca

Me concentro con facilidad:

	0	1	2	3	
Siempre o casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Raramente o nunca

Se me hace difícil estar quieto/a por largos períodos de tiempo:

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Pienso las cosas cuidadosamente:

	0	1	2	3	
Siempre o casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Raramente o nunca

Digo las cosas sin pensarlas:

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Me gusta pensar en problemas complejos o difíciles de resolver:

	0	1	2	3	
Siempre o casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Raramente o nunca

Actúo impulsivamente:

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Me aburre pensar en algo durante mucho tiempo:

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Hago las cosas en el momento en que se me ocurren:

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Soy una persona que piensa sin distraerse (puedo enfocar mi mente en una sola cosa por mucho tiempo):

	0	1	2	3	
Siempre o casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Raramente o nunca

Compro cosas impulsivamente:

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Camino y me muevo con rapidez

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Resuelvo los problemas experimentando (resuelvo los problemas tratando una posible solución y viendo si funciona)

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Hablo rápido

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Tengo pensamientos extraños (irrelevantes) cuando estoy pensando

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

Me siento inquieto/a en clase (me siento inquieto/a si tengo que oír a alguien hablar demasiado tiempo)

	0	1	2	3	
Raramente o nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre o casi siempre

SECCIÓN 4. Dependencia Emocional

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones a las que debe responder teniendo en cuenta el siguiente valor de la escala:

1 = Completamente falso

2 = La mayor parte falso

3 = Ligeramente más verdadero que falso

4 = Moderadamente verdadero

5 = La mayor parte verdadero

6 = Me describe perfectamente

Me siento desamparado\la cuando estoy sola\o

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Si mi pareja no llama o aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enfada\o conmigo

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Cuando mi pareja debe ausentarse por unos días me siento angustiada\o

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Soy alguien necesitado y débil

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Necesito tener a una persona para quién yo sea más especial que los demás

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacía\o

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Siento temor a que mi pareja me abandone

1 2 3 4 5 6
Completamente falso Me describe perfectamente

Si mi pareja me propone un plan, dejo todas las actividades para estar con ella

1 2 3 4 5 6
Completamente falso Me describe perfectamente

Si desconozco dónde está mi pareja, me siento intranquilo\la

1 2 3 4 5 6
Completamente falso Me describe perfectamente

Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy sola\o

1 2 3 4 5 6
Completamente falso Me describe perfectamente

No tolero la soledad

1 2 3 4 5 6
Completamente falso Me describe perfectamente

Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por el amor de otro

1 2 3 4 5 6
Completamente falso Me describe perfectamente

Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio sólo por estar con ella

1 2 3 4 5 6
Completamente falso Me describe perfectamente

Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

Me divierto solo cuando estoy con mi pareja

	1	2	3	4	5	6	
Completamente falso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe perfectamente

SECCIÓN 5. Estilos de Comunicación en el Manejo de Conflictos en Pareja

Ahora encontrará una lista de mensajes dados por personas en situaciones de conflicto. Considere cada mensaje por separado y decida en qué medida se parece a los que usted ha dicho en situaciones de conflicto. De a cada mensaje un valor de 1 a 5 según la siguiente escala:

En situaciones de conflicto, yo:

1. Nunca digo cosas como esto.
2. Rara vez digo cosas como esto.
3. Algunas veces digo cosas como esto.
4. A menudo digo cosas como esto.
5. Generalmente digo cosas como esto.

“¿No te das cuenta de lo ridículo que estás siendo con esa manera de pensar? No quiero seguir escuchando”

	1	2	3	4	5	
Nunca digo cosas como esto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Generalmente digo cosas como esto

“¿Cómo puedo hacerte sentir bien otra vez?”

	1	2	3	4	5	
Nunca digo cosas como esto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Generalmente digo cosas como esto

“Estoy muy molesto por algunas cosas que están pasando; ¿Podemos hablar sobre ellas?”

1 2 3 4 5

Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“No tengo más que decirte sobre esto...(silencio)...”

1 2 3 4 5

Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“¿Qué posibles soluciones podemos encontrar?”

1 2 3 4 5

Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Lamento mucho que te sientas herido\|a; quizás tú tengas razón”

1 2 3 4 5

Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Hablemos y veamos cómo podemos manejar esta discusión”

1 2 3 4 5

Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“¡Cállate, estás equivocado\|a! No quiero oír nada más de lo que tengas que decir”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Es tu culpa si yo fallo en esto, y jamás esperes alguna ayuda de mi parte cuando estés en apuros”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

No puedes hacerme (o decirme) eso; de todos modos, es a mi manera. ¡Olvídalo!”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Intentemos encontrar una solución que nos dé a cada uno algo de lo que queremos

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Esto es algo que tenemos que resolver; siempre estamos discutiendo sobre ello”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Cualquier cosa que te haga sentir mucho mejor está bien para mí”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Ya déjalo así”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Tienes razón...De todos modos no era importante... ¿Te sientes bien ahora?”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Si no vas a cooperar, me iré con alguien que lo haga”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Pienso que necesitamos intentar comprender el problema”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto

“Podrías también aceptar mi decisión; de todos modos, no puedes hacer nada al respecto”

1 2 3 4 5
Nunca digo cosas como esto Generalmente digo cosas como esto