



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA
AUTOESTIMA EN RELACIONES DE PAREJA EN ADULTOS
JÓVENES.**

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN

García Galicia Dirce Angélica
Vivas Pérez Eduardo

DIRECTORA

DRA. MIRNA GARCÍA MENDEZ



Ciudad de México, 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México
por darme la oportunidad de formarme profesionalmente,
en especial a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
por convertirse en el lugar donde adquirí grandes aprendizajes
no sólo académicos, en sus salones, clínicas, pasillos,
conocí personas increíbles de las cuales conservo grandes recuerdos.

Quiero darle un agradecimiento especial a la doctora Mirna,
porque gracias a su apoyo y acompañamiento
fue posible llegar a la conclusión de este trabajo,
por su dedicación y principalmente por la paciencia.

A mis asesores, el Mtro. Miguel, el Dr. César
el Lic. Eduardo y el Dr. Manuel por su gran apoyo
para poder concluir este proyecto.

A mi familia, mis padres Angel & Socorro
y a mis hermanas Dafne y Diana
por todo el apoyo que me brindaron a lo largo
de toda mi trayectoria académica
sin ustedes no hubiera sido posible.

A los profesores y profesoras que me dieron clases
incluso los que no pero compartieron conmigo
su tiempo, sus aprendizajes, experiencias, e incluso su amistad,
guardo un recuerdo especial de cada uno de ellos,
conversaciones, palabras, risas, tristezas.

A los amigos y compañeros que siguen formando parte de mi vida,
Clara eres mi mejor amiga desde la prepa,
Andrés fuiste mi primer amigo en la FES
y Lore, amiga estuviste conmigo en varios momentos.

A mi compañero Eduardo
por su apoyo y acompañamiento en la realización de esta tesis.

Quisiera agradecer a la vida por las oportunidades,
que me han llevado hasta este momento
y no me puedo ir sin decir
gracias a mi tregua personal.

Dirce.

Agradecimientos

A la Dra. Mirna por su gran apoyo, guía e invaluable aporte de conocimientos para la realización de esta tesis. Por su paciencia y dedicación.

Al Mtro. Miguel Villegas Jiménez por ser un gran ejemplo, por su invaluable apoyo en mi formación como psicólogo, por ser un excelente maestro, una excelente guía y sobre todo una gran persona.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, especialmente a la FES Zaragoza y todos los profesores que fueron parte de mi formación, por brindarme todos los recursos y conocimientos necesarios.

Para Papache y Angie, que gracias a sus esfuerzos imparables y su amor invaluable.

Me educaron y me proporcionaron todas y cada una de las cosas que necesite. Gracias por sus enseñanzas que me han ayudado a sortear las dificultades de la vida y a la vez disfrutarla. Gracias a la vida por permitirme ser su hijo.

Los amo.

A mis hermanos que son un ejemplo para mí y siempre fueron parte de mi motivación para seguir adelante, por su apoyo siempre que lo necesite y por permitirme ser el tío más afortunado del mundo.

Siris y Vic, gracias.

A Lolita, la abuelita más amorosa del mundo, la más sabia que siempre ha tenido las palabras precisas para cada momento, gracias, por tanto.

A Gio por ser un gran impulso, apoyarme siempre y darme aliento para seguir, con mucho amor.

A Dirce mi compañera de tesis, por todo el apoyo que me brindo, por tenerme mucha paciencia y por ser la parte fundamental de esta tesis.

Eduardo Vivas

ÍNDICE

RESUMEN.....	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN.....	10
Capítulo 1: Dependencia emocional	14
Relaciones afectivas	14
Conceptuación de la dependencia emocional.	19
Causas de la dependencia emocional	22
Perfil del dependiente emocional	24
Trastorno de la personalidad por dependencia	27
Dependencia instrumental VS dependencia emocional.	29
Áreas y características de la dependencia emocional.....	31
Imagen social del dependiente emocional	33
Teorías y modelos de la dependencia emocional.....	34
Modelo de vinculación afectiva.	36
Modelo del síndrome de Artemisa	38
Género y Dependencia Emocional.....	39
Capítulo 2: Autoestima.....	43
Definición de autoestima	45
Componentes de la autoestima.....	47
Autoestima y autoconcepto	49
Formación de la autoestima	51
Tipos de autoestima	53
Alta autoestima.....	54
Baja autoestima.....	57
Pilares de la autoestima	59
Autoestima y relaciones sociales.....	61
Autoestima y relaciones de pareja	62
Autoestima y dependencia emocional	64
MÉTODO.....	67
Planteamiento del problema.....	67

Preguntas de investigación.....	68
Objetivos	68
Objetivos Generales	68
Objetivos Específicos.....	68
Participantes	69
Procedimiento	74
RESULTADOS	75
DISCUSIÓN.....	83
CONCLUSIONES	89
REFERENCIAS	91
ANEXOS.....	101

RESUMEN

La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra, involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro. Las personas que dependen emocionalmente de su pareja tienen un déficit en su autoestima y autovaloración, priorizan su relación amorosa, y comprometen su estado de ánimo, el tiempo que dedican a otra persona y sus pensamientos giran en torno a la aceptación y al miedo al rechazo. Los objetivos de esta investigación fueron identificar la relación entre la dependencia emocional y la autoestima, y conocer las diferencias entre dependencia emocional y autoestima en hombres y mujeres. Colaboraron 405 participantes hombres y mujeres de la ciudad de México que respondieron de manera voluntaria el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Se obtuvieron correlaciones negativas y significativas de los factores de dependencia emocional con la autoestima alta, y correlaciones positivas y significativas con la autoestima baja. En cuanto a las diferencias en hombres y mujeres, los hombres tienden a mostrar puntajes más elevados en los factores de dependencia emocional: miedo e intolerancia a la soledad, así como en la necesidad y exclusividad de la pareja y en prioridad de la pareja. Por otra parte, las mujeres mostraron una autoestima más baja que los hombres. Estos resultados sugieren que los hombres tienden a evitar la soledad, lo que se relaciona con su necesidad de tener cerca a la pareja y a priorizar las necesidades de su pareja sobre otras personas cercanas a él. Si esta necesidad aumenta de nivel se puede convertir en un problema para la pareja que puede llevar a relaciones negativas y conflictivas, sobre todo con la autoestima baja de las mujeres, variables que en conjunto pueden llevar a una codependencia emocional. Estos resultados pueden ser base para diseñar intervenciones en las relaciones de pareja a fin de disminuir la dependencia emocional y trabajar la autoestima.

Palabras clave: dependencia, emociones, necesidad, autoestima, pareja.

ABSTRACT

Emotional dependence is the extreme affective need that one person feels towards another, it involves cognitive, emotional, motivational and behavioral aspects oriented to the other. People who depend emotionally on their partner have a deficit in their self-esteem and self-worth, prioritize their love relationship, and compromise their mood, the time they dedicate to another person and their thoughts turn around acceptance and fear of rejection. The objectives of this research were to identify the relationship between emotional dependence and self-esteem, and to identify the differences between emotional dependence and self-esteem in men and women. 405 male and female participants from Mexico City collaborated who voluntarily responded to the Emotional Dependency Inventory (IDE) and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Negative and significant correlations of emotional dependence factors with high self-esteem were obtained, and positive and significant correlations with low self-esteem. Regarding the differences between men and women, men tend to show higher scores in the emotional dependency factors: fear and intolerance of loneliness, as well as in the need and exclusivity of the partner and in priority of the partner. On the other hand, women showed lower self-esteem than men. These results suggest that men tend to avoid loneliness, which is related to their need to be close to their partner and to prioritize the needs of their partner over other people close to them. If this need increases of level can become a problem for the couple that can lead to negative and conflictive relationships, especially with low self-esteem in women, variables that together can lead to emotional codependency. These results can be the basis for designing interventions in couple relationships in order to reduce emotional dependence and improve self-esteem.

Keywords: emotional dependence, need, self-esteem, partner.

INTRODUCCIÓN

Es evidente que se establecen relaciones de diferente tipo con las personas que se convive de manera cotidiana. Algunas relaciones pueden tener vínculos afectivos más estrechos en comparación con otras, es por ello que sus dinámicas son diferentes, por tanto algunas llegan a favorecer a la persona en su desarrollo social, emocional, personal, pero por otro lado también pueden existir relaciones que no favorecen el óptimo desarrollo de la persona.

Entre las relaciones que se establecen, la de pareja, se convierte en un componente básico de la naturaleza humana por la necesidad de establecer lazos o vínculos emocionales con otras personas, pero en ocasiones esta necesidad puede llegar a afectar la vida en distintas áreas, entre ellas la autoestima.

La autoestima es una evaluación positiva o negativa que se hace respecto a sí mismo (Rosenberg, 1976), se convierte en un elemento importante al momento de establecer relaciones de pareja. Algunos autores como Castelló (2005), Aguilera, y Llerena (2015), Santoro (2009), plantean que la baja autoestima es una de las características de las personas con dependencia emocional.

La dependencia emocional es un problema que no figura en las clasificaciones actuales de trastornos mentales y de comportamiento, son pocos los análisis profundos sobre el tema (Castello, 2005). Como parte de las investigaciones realizadas en México, está la de Salcedo (2019) que la relaciona con el noviazgo y predictores culturales. Por otro lado, uno de los estudios realizados sobre autoestima en población mexicana es el De León (2018) que la relaciona con el locus de control y el bienestar psicológico en adultos mayores.

Laca-Arocena & Mejía-Ceballos (2017) estudiaron la dependencia emocional en situaciones de conflicto con la pareja. Mendoza (2019) reporta la relación de la dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres. La importancia de estos estudios se vincula con posibles consecuencias negativas en las personas por sintomatología obsesiva, ansiosa y depresiva, relacionada con diferentes problemas de salud mental.

En este estudio el interés fue identificar la relación de la dependencia emocional con la autoestima e identificar si hay diferencias por sexo en las variables de estudio en población general, sin alinearlos a una etapa del ciclo de la pareja o al ciclo de vida.

El presente trabajo se divide en 3 capítulos, en los dos primeros se hace un abordaje teórico sobre las variables de estudio, dependencia emocional y autoestima.

En el primer capítulo se describe el concepto de dependencia emocional y su importancia dentro de las relaciones afectivas, se abordan las causas, el perfil del dependiente emocional, así como la diferenciación entre otras conceptualizaciones sobre las dependencias relacionales y se explican dos modelos, el de Castelló (2005) es el que se toma como base en esta investigación, además se abordan las diferencias en la dependencia de hombres y mujeres.

En el segundo capítulo se presenta la conceptualización teórica de autoestima, sus componentes, la diferencia que existe en autoestima y el autoconcepto, se explica la formación de la autoestima y los tipos que existen, se señala la relevancia de las relaciones sociales y las relaciones de pareja asociadas con la autoestima, así como la relación que existe entre la dependencia emocional y la autoestima.

En el último capítulo, se detalla el proceso metodológico con el que se realizó el estudio, en el cual, se validó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) (Aiquipa 2012) en población mexicana, ya que es un instrumento peruano, se obtuvo la correlación entre las variables dependencia emocional y autoestima, y las diferencias por sexo.

He amado hasta llegar a la locura:
y eso a lo que llaman locura,
para mí,
es la única forma sensata de amar.
Françoise Sagan

Capítulo 1: Dependencia emocional

Relaciones afectivas

La vida de una persona está determinada por las relaciones sociales que sea capaz de generar y mantener con otras personas, siendo estas las que determinan y construyen la identidad social del individuo (Ruiz, 2001). Las relaciones amorosas forman parte de estas relaciones sociales que con todo lo que implican, psicológica y emocionalmente, son importantes en la vida de cualquier ser humano (Mazadiego & Norberto, 2011).

Se convierte en un componente básico de la naturaleza humana la necesidad de establecer lazos o vínculos emocionales estrechos con otras personas, lo cual refleja el deseo de estar emocionalmente relacionado involucrado de manera interpersonal en relaciones cálidas (Reeve, 2003). Por lo que “las relaciones afectivas saludables que se establecen con una pareja son una fuente inagotable de bienestar para los miembros que la conforman, por lo tanto, son una expresión más de salud mental que un individuo goza en una época determinada de su vida” (Aiquipa, 2012 pp. 134).

Debido a que el ser humano es un ser social con una necesidad de pertenencia, de unirse a otras personas, es algo que desde una perspectiva evolutiva se entiende por sus múltiples beneficios para la supervivencia, pero la necesidad de pertenencia conlleva no sólo lazos íntimos y saludables, sino también amenazas o rivalidades (Myers, 2005, citado en Estéves, Urbiola, Iruarrizaga, Onaindia & Jauregui, 2017).

En los primeros años de vida el ser humano tiende a establecer lazos o vínculos emocionales con adultos significativos, la tendencia a satisfacer el primer vínculo de este orden se denomina apego o vínculo de apego y su propósito es promover el sentido de seguridad emocional en los niños que se manifiesta a través de conductas de protección cuidado y afecto, tales comportamientos de búsqueda de esta proximidad son llamados conductas de apego (Bowlby, 1999, citado en Aiquipa, 2015)

En la medida en que la persona se va desarrollando en los ámbitos físico y psicológico podrá acceder a otras formas de satisfacer esta necesidad de vinculación. De esta manera, las relaciones que formará con las próximas figuras no suponen protección o afecto incondicional como las que establece el niño con el adulto, sin embargo, esto ocurre en la medida de que la persona haya tenido un desarrollo normal o satisfactorio de este tipo de necesidad, de lo contrario, ya como adulto es probable que adopte niveles elevados de dicho rasgo, tornándose disfuncional y expresado a través de conductas de búsqueda desesperada de otra persona que le proporciona protección y/o afecto, es decir, se configura una dependencia relacional o interpersonal (Aiquipa, 2015).

Castelló (2005) define la vinculación afectiva como la unión de un sujeto con otras personas, así como la necesidad de crear y mantener lazos permanentes con ellas. Además, esta vinculación afectiva con los demás puede darse en diferentes grados, dado que conforma un hipotético continuo. También manifiesta que esta unión afectiva tiene dos aspectos: el primer componente es el de la aportación emocional, que se efectúa al otro, y se corresponde con la empatía, con el amor incondicional hacia la otra persona, con la actitud positiva de compartir con ella preocupaciones y

satisfacciones, con las entregas hacia ella, con los elogios etc. El segundo componente citado por Castelló es el afecto que se recibe de la otra persona y que se conforma por actitudes positivas dirigidas hacia el otro convirtiéndose en el suministro externo de la autoestima. En circunstancias saludables los dos componentes tienen una importancia similar, sin embargo, cuando existe una vinculación afectiva extrema no se da este equilibrio.

Según Carcedo, Perlman y Guijo (2011), las relaciones interpersonales contienen una naturaleza paradójica en el sentido de que además de ser fuentes de enorme felicidad y bienestar, también pueden ser fuentes de dolor, soledad, miedo y malestar en general.

Como Lemaire (1995 en Aiquipa, 2015) menciona que en una relación de pareja en la fase del enamoramiento se experimenta una necesidad afectiva, un deseo de fundirse con el otro, pero a medida que la relación se estabiliza este deseo tiende a disminuir, para conformar una relación madura, donde el amor y sus componentes están en un equilibrio que propician el desarrollo personal de los miembros de la pareja.

Como parte de estas relaciones amorosas, el amor es valorado como un sentimiento vital con trayectoria a largo plazo, conceptualizado como una de las emociones más intensas y deseables (Sternberg, 1988). Existen varias definiciones de amor, Maturana (1997) lo define como la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia, por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con el otro en el que su presencia es legítima sin exigencias en la vida cotidiana y las relaciones sociales.

Fisher (2004) refiere que el amor romántico es la forma de amor que se da entre los miembros de una pareja (grupo conformado por dos individuos tomado como referencia contexto sociocultural occidental), que describe la necesidad normal de vinculación afectiva, tan importante para formar una relación.

Rubin (1973 citado en Aiquipa, 2015), fue el primer psicólogo social que midió el concepto de amor en la relación de pareja, consideró al amor como la unión de tres componentes importantes:

1. Interés, es decir, el sentimiento de las gratificaciones del otro es tan importantes como las propias.
2. Apego que se refiere a la necesidad o deseo de estar con el otro de tener contacto físico de ser aprobado y querido.
3. Intimidad, que es el nexo o lazo entre dos personas manifestado por una comunicación estrecha y confidencial.

Además de lo citado, Branden (2000, en Tiscareño & Velázquez, 2011) explica que el amor es la respuesta emocional hacia aquello que se valora en gran manera, es la experiencia de alegrarse por la existencia del objeto de nuestro amor y el gozo que supone la interacción y el compromiso con éste. Para este autor amar es complacerse a sí mismo por el hecho de amar a la otra persona, experimentar placer al estar en su presencia encontrar gratificación y plenitud al tener contacto con él.

Así, el amor romántico combina la intimidad con la pasión, se trata de un agrado con un elemento extra, la excitación generada por la atracción física, la pareja está unida emocionalmente, en donde en conjunto con la atracción física, se da el

vínculo emocional Sternberg (2000). Se hace referencia a que los vínculos de la diada implican una interacción de tres sistemas, distintos pero relacionados: el de apego, el sexual y el de cuidados; los tres incluyen componentes cognitivos y emocionales (Gómez-Zapiain, Ortiz & Gómez-Lope, 2011).

De tal modo que la relación de pareja se convierte en la más significativa de la vida de un individuo; se vierten las máximas expectativas y anhelos, por lo cual, es esencial que funcione, sin embargo, una es la expectativa que los hombres y mujeres buscan en su pareja y otra lo que sucede realmente en cada relación (Ruiz, 2001).

Como mencionan Laca y Mejía (2017) entre mayor es la importancia que las personas dan a sus relaciones, particularmente con la pareja, es más probable que se incurran en una dependencia excesiva y, por ello, disfuncional.

Es el caso que cuando el deseo de fusión permanece inalterado con el paso del tiempo o aumenta, cuando hay una necesidad afectiva intensa de estar con la pareja, y para ello se recurre a cualquier acto, lo que en algunos casos se torna perjudicial para uno de los miembros, la dependencia emocional se convierte en la principal y tal vez la única razón de estar en la relación (Aiquipa, 2015). Por lo que la dependencia emocional se ve reflejada en un vínculo de fuerte unión afectiva, donde sus miembros pretenden armonizar de modo completo sin falla alguna (Ferreira, 2003).

En una vinculación excesiva uno de los componentes por lo general tiene mayor importancia que el otro, en el caso de la dependencia emocional el componente que predomina es el de recibir afecto por el otro (Castelló, 2005), en donde las personas con dependencia emocional presentan una necesidad de afectividad hacia los otros en sus relaciones interpersonales, siendo que frecuentemente establecen relaciones no sanas y problemáticas (López 2013).

Conceptuación de la dependencia emocional.

Las dependencias afectivas o sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación con la persona que se depende (Moral & Sirvent, 2008). Es un término utilizado fundamentalmente en los ámbitos sociales y populares siendo escaso en la literatura científica (Castelló, 2005). Identificar sus principales manifestaciones clínicas resulta una labor compleja, dado que algunas de las conductas y estilos de pensamiento propios de las personas que la presentan pasan inadvertidas, básicamente por la dificultad del individuo para reconocer su problemática, así como la aceptación social que acompaña dichas manifestaciones (Cogswell, Alloy, Karpinski & Grant, 2010).

Etimológicamente, el concepto dependencia relacional define el conjunto de comportamientos adictivos cuya matriz nuclear es la relación interpersonal, pudiéndose considerar la naturaleza psicopatológica de la misma como un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente (Sirvent et al., 2004, citados en Sirvent & Moral, 2018).

Se asume la dependencia emocional como la dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que consiste en la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra, en sus diferentes relaciones de pareja (Castelló, 2000, 2005, citado en Aquipan 2012). Asimismo, se menciona que la dependencia interpersonal es un complejo de pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos que tienen

como base la necesidad de relacionarse con otras personas valiosas (Hirschfeld, Klerman, Gouch, Barret, Korchin, & Chodoff, 1977).

También se define la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir con otras personas Castelló (2012). Por otro lado, relacionado a la dependencia emocional está la adicción al amor que produce daño a la salud física y emocional de la persona, de tal modo que las personas adictas al amor soportan sufrimiento en las relaciones que establecen (Retana & Sánchez, 2005).

Reportan Gómez-Zapiain et al. (2011) que un factor asociado con la dependencia emocional en hombres y mujeres es la ansiedad que puede influir en una sobreactivación del sistema de cuidados relacionada con la dificultad de la regulación emocional, reflejada en conductas desadaptativas. Estas conductas pueden derivar en que la necesidad de afecto se convierta en algo patológico, excediendo las necesidades de vinculación propias de cada ser humano y derivando en dependencia emocional (Moral, García, Cuetos & Sirvent, 2017), definida como “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico” (Moral & Sirvent, 2009, p. 231).

Se menciona que la dependencia emocional es un tipo de dependencia relacional entre dos personas no adictas, definida como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que se intentan satisfacer mediante relaciones interpersonales de apego patológico que muestran las siguientes características (Moral & Sirvent, 2008):

1. Posesividad y desgaste energético intenso.

2. Incapacidad para romper ataduras.
3. Voracidad de cariño, de amor.
4. Sentimientos negativos (culpa, vacío, miedo al abandono).
5. Involucración de los dependientes emocionales en relaciones asimétricas, asumiendo una posición subordinada.
6. La pareja narcisista se caracteriza o su fatuidad, el deseo de elogios y desprecio hacia los demás.
7. Los dependientes emocionales ensalzan a sus parejas e ignoran sus defectos, soportan e incluso aceptan como normales los desprecios y humillaciones que sufren por su parte.

Se puede decir que si bien la dependencia emocional, es similar a la adicción, no se puede entender como tal, debido a que es catalogada como un trastorno de la personalidad, caracterizado por el establecimiento continuado de relaciones de pareja tan intensas como las adicciones, con un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000; 2005).

Otra definición es la propuesta por Oropeza (2011) quien la conceptualiza como una serie de pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos carentes de autonomía, seguridad e iniciativa que tiene una persona con el fin de poder asociarse, interactuar, buscar apoyo y depender de sus relaciones interpersonales significativas mediante una relación estrecha para que minimice su sensación de indefensión.

Se estima que las personas emocionalmente dependientes pueden no haber satisfecho sus necesidades emocionales en la infancia, lo cual es un aspecto relevante en la vida psicológica del ser humano (Nunes da Fonsêca, Neves, Nascimento da Silva, Cardoso & de Oliveira, 2020). Los descriptores clínicos y psicosociales de la dependencia emocional son la posesividad, el desgaste energético intenso, la persistencia en la vinculación, la gran necesidad de cariño, los sentimientos negativos y la preferencia por relaciones asimétricas en las que se pueda adoptar una posición subordinada (Moral, García, Cuetos, & Sirvent, 2017).

Esto implica que las personas con dependencia emocional establecen relaciones asimétricas para que siempre coloquen al ser querido superpuestos a ellas, lo que puede ocasionar pérdidas en las actividades diarias, debido a la necesidad excesiva de estar con el otro para lograr estabilidad emocional (Nunes da Fonsêca, Neves, Nascimento da Silva, Cardoso, Silva, 2020). Reafirmando lo expuesto, en la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se fundamentan sobre demandas afectivas frustradas (Lemos & Londoño, 2006).

Causas de la dependencia emocional

Los factores causales de la dependencia emocional son de carácter hipotético, sin embargo, la investigación de casos clínicos y la revisión de los conceptos afines le dan una base y sustento empírico (Castelló, 2000).

La dependencia emocional se desarrolla en el individuo según diversos factores. La mayoría de los estudios (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castelló, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011) la asocian a la sobreprotección de los padres, sin importar la cultura. Es decir, el autoritarismo parental se vincula con la generación de dependencias en los niños, adolescentes y adultos. Si en las relaciones parentales no se facilita la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, sobreprotegiendo y evitando todo acto de construcción de su ser por sí mismo (en especial en la adolescencia), el individuo tiene una alta probabilidad de engendrar una dependencia emocional hacia los demás, esto es, la incapacidad de que el infante se desarrolle autónomamente y aprenda por ensayo y error durante este período crítico (Rodríguez 2013).

Los factores causales pueden asociarse con patrones comportamentales, Castelló (2000, citado en Fonseca, 2016) define al esquema como un patrón asumido fruto de vivencias iniciales y que sirve de base para las experiencias posteriores. Desde este punto podemos deducir que las experiencias iniciales de los dependientes con respecto a la afectividad no fueron satisfactorias, estaba sujeto a la frustración, a la insatisfacción, al rechazo y al menosprecio, de tal manera que experimentaron el no ser correctamente queridos y valorados por sus personas cercanas, aunque lo desearan con todas sus fuerzas.

El dependiente se ha creado esquemas cognitivos distorsionados que están relacionados con el pobre autoconcepto, la idealización de los objetos, la búsqueda insatisfecha en los objetos, la sumisión como estrategia para evitar el abandono, la idea de amor como apego obsesivo y admiración etc., todo esto en lugar de un intercambio recíproco de afecto (Castelló, 2000).

Los dependientes emocionales suelen tener parejas desde la adolescencia y si es posible intentan estar siempre con alguien, una de las consecuencias que trae esto consigo es que después de la ruptura, vivida como un acontecimiento verdaderamente catastrófico, intentan reanudar la relación por nefasta que haya sido o bien, buscan a otra persona que cubra su necesidad extrema de estar acompañado de alguien; con un perfil característico, soberbia, egocentrismo, pretensión de ser diferentes y por tanto especiales, personalidad dominante, gusto por rodearse de personas que les halaguen e idealicen (Castelló, 2005).

Los dependientes emocionales parten de una base de carencias afectivas, distorsiones cognitivas y minusvalía emocional. Todo esto configura las pautas relacionales que estos sujetos utilizarán con cada nueva interacción. Entonces el mantenimiento de la dependencia emocional se producirá por que los factores relacionales que utiliza para interactuar hacen que se perpetúen en sí mismo (Fonseca, 2016).

Marroquín (2009, citado en Ramos, 2017) Nos indica que la dependencia emocional se produce por una gama de necesidades emocionales que el dependiente presenta y que pretende satisfacer mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas de la cual puede acabar siendo gravemente abrumador para la pareja.

Perfil del dependiente emocional

Se caracteriza a los dependientes emocionales como aquellos que no pueden cortar un vínculo que los desquicia, pero tampoco pueden soportarlo (Galasso, 2003

citado en Montero, 2009). Por otra parte, la dependencia emocional es considerada una especie de adicción hacia otra persona, generalmente la pareja, generando una necesidad desmesurada del otro, renunciando a su libertad, la cual se da de forma efectiva, cuando la persona deposita su estructura y seguridad en otro (Congost, 2011).

La dependencia emocional se plantea como un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo (Lemos, Jaller, González, Díaz & de la Ossa, 2012). El dependiente emocional no presenta sus síntomas únicamente con su pareja, ya que puede presentarlos estando sin ella, aunque dicha situación resulta extraña ya que siempre está en búsqueda de disponer de una relación sentimental (Castelló, 2010 en Espinar, Zych & Rodríguez, 2015).

Se considera que las personas que dependen emocionalmente de su pareja tienen un déficit en su autoestima y autovaloración, aumentan sus valores negativos e ignoran los positivos, por lo que el otro es idealizado. Lo más importante para ellos es garantizar que no vayan a ser abandonados y no el amor que dicen sentir por su pareja (Santoro, 2009).

Según Castelló (2012) el dependiente emocional suele tener relaciones de pareja desequilibradas, en las que aporta mucho más que el otro; por lo tanto, vive en la eterna falta de correspondencia, además, prioriza tanto su relación amorosa que comprometen el resto de sus facetas: su estado de ánimo, su tiempo que dedica a otra persona y sus pensamientos girarán en torno a la aceptación y al miedo al rechazo o abandono.

Los dependientes emocionales son individuos muy motivados a complacer a otras personas para lograr protección y apoyo. Generalmente, reúnen un perfil psicológico donde se dejan influir, significativamente por las opiniones de los demás para cumplir sus expectativas y deseos. Sin embargo, cuando el individuo adquiere el rol de complacer a un compañero o la figura de autoridad, normalmente el dependiente opta por complacer a la autoridad (Bornstein, 1992, citado en Rodríguez 2013), ya que es el personaje capaz de ofrecer mayor orientación, apoyo y protección. Por esta razón, podemos sugerir que presentan un déficit de habilidades sociales, con ausencia de asertividad, un alto índice de egoísmo y una exclusividad impuesta. Es común que transforme el amor en dolor, el placer en disgusto, siendo su mayor defecto, su baja estima, y la preocupación excesiva por los demás.

Se indica que la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad ya que la persona llega a pensar que no es lo suficientemente valiosa, por tal razón, la persona busca la aprobación de los demás, a fin de obtener confianza en sí misma puede llegar a tolerar humillaciones e incluso agresiones, lo permitirá como algo natural y de esta manera se involucra en relaciones enfermizas, confundiendo el amor sano con un amor tóxico (Riso, 2003).

La dependencia emocional fue descrita por Scott (1978, citado en Sirvent & Moral, 2018) según los siguientes rasgos clínicos: voracidad por la persona de la que se depende, experimentación de un vacío interior que nunca se llena, insatisfacción permanente con la sensación de que algo les falta, intolerancia a la soledad, cambios emocionales y carencia de un verdadero sentido de la propia identidad.

Los dependientes emocionales son personas vulnerables emocionalmente que manifiestan una ceguera hacia el otro, lo cual se podría explicarse por la

conjunción de ilusiones y/o atribuciones, hedonismo y expectativas. Además, la dependencia emocional se acompaña de sentimientos negativos (soledad, tristeza, abatimiento, desánimo, culpa, etc.), insatisfacción, miedo a la soledad y baja tolerancia a la frustración y el aburrimiento, así como un fuerte vacío emocional junto a deseos de autodestrucción. Presentan una manera de depender de una persona de forma subordinada, además de un anhelo irresistible de estar con la persona de la que se depende, desarrollándose un deseo de focalización en el otro y autonegligencia (Moral & Sirvent, 2009).

Trastorno de la personalidad por dependencia

El término personalidad abarca un conjunto de cualidades subjetivas, sociales y emocionales que no son observables en forma directa (Aiquipa, 2015). Existen diferentes definiciones de personalidad con cierto consenso en que podría considerarse como un patrón de pensamientos, sentimientos y conductas característicos que distinguen a las personas, que persiste a lo largo del tiempo y a través de las situaciones, y que caracteriza la adaptación de cada individuo ante las situaciones que se le presentan en la vida (Caballo 2004).

Un rasgo se define como el constructo teórico que describe la dimensión básica de la personalidad, como una característica que distingue a un individuo de otro y ocasiona que una persona se comporte de manera más o menos consecuente (Cloninger, 2003 citado en Aiquipa 2015), con respecto a la disfuncionalidad de los rasgos, y por ende a la psicopatología de la personalidad, la APA (2010) refiere que

cuando los rasgos son inflexibles y desadaptativos, y causan un malestar subjetivo o deterioro funcional significativo, pueden considerarse un trastorno de la personalidad.

Los rasgos desadaptativos del carácter que configuran los trastornos de la personalidad son exageraciones patológicas de aspectos más normales del ser humano (Castello, 2000). De esta forma, la dependencia emocional también es una exageración patológica del conjunto de comportamientos y actitudes de cualquier persona en el contexto de sus relaciones de pareja.

En el ámbito clínico, el trastorno de la personalidad dependiente se ha diagnosticado con mayor frecuencia en mujeres (DSM-V 2004, en Tecillo 2016). La dependencia emocional se califica como estándar al ser más habitual en mujeres, mientras que los varones suelen presentar formas atípicas donde se combinan otros aspectos como la posesividad y la dominación.

Las personas con este trastorno suelen ser emocionalmente vulnerables y manifiestan una especie de ceguera hacia los demás, lo que podría explicarse por la fusión de ilusiones y/o atribuciones, hedonismo y expectativas: la otra persona te brinda lo que quieres y a su vez le perdonas todo (Sirvent, 2000). Tienden a elegir parejas que los exploten, que sean narcisistas y manipuladores; carecen de empatía y afecto, creen que tienen privilegios y habilidades que son extraordinarios y, en resumen, buscan una posición dominante en la relación; personas que están extremadamente seguras de sí mismas, lo que hace que el dependiente se fascine con ellas.

Las personas dependientes suelen sufrir rechazos y humillaciones por parte de sus parejas, no reciben afecto verdadero, tienden a sentirse algo disfóricos y / o se sienten vacíos y emocionalmente inestables y con respecto a la historia familiar,

pueden estar experimentando o tener experiencia emocional y/o abuso físico, como criterio descriptivo primario (González & Hernández, 2014).

Bornstein (1993) ha explicado ampliamente esta diferencia, y diversas investigaciones señalan que una dependencia patológica puede ser factor de riesgo para trastornos como la depresión, mientras que una necesidad normal está relacionada con calidez y valoración de las relaciones interpersonales (Castelló, 2005).

Castelló (2000, citado en Fonseca, 2016) hace una gran diferencia entre dependencia emocional y el trastorno por dependencia, al primero lo relaciona con la necesidad o anhelo de carácter emocional de ser querido y estimado, y al segundo con la necesidad de cuidado y protección, este aporte es muy importante porque permite tener una mejor visión acerca de los pacientes con estas características

Dependencia instrumental VS dependencia emocional.

De entre todos los trastornos afines, la dependencia instrumental es el único oficial admitido por la comunidad científica, y presente en las clasificaciones actuales, como el DSM -IV o el CIE-10. Los criterios que el DSM -IV propone para este trastorno de la personalidad se asocian a una necesidad general y excesiva de que se ocupen de la persona, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión, así como temores de separación, que empiezan al inicio de la edad adulta y se dan en varios contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. Tiene dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no cuenta con el consejo excesivo y reafirmación por parte de los demás.

2. Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales decisiones de su vida.
3. Tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás, debido al temor o a la pérdida del apoyo o aprobación.
4. Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía).
5. Va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, por ejemplo, se puede proponer como voluntario para realizar tareas desagradables.
6. Se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a cuidar de sí mismo.
7. Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.
8. Está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

Los criterios propuestos por el CIE-10 son prácticamente iguales. Existen paralelismos entre la dependencia instrumental y la dependencia emocional, ya que son los dos tipos básicos de dependencia interpersonal.

En la dependencia instrumental, como se puede constatar en los criterios diagnósticos propuestos en el DSM-IV (1995, citado en Castelló, 2005), la necesidad básica es de cuidado y protección. La persona afectada de trastorno de la personalidad por dependencia es como un «niño adulto» que busca relaciones estrechas porque se

siente indefenso y desprotegido, porque no sabe desenvolverse adecuadamente en un mundo que exige iniciativa, capacidades y autonomía, algo de lo que carece el dependiente instrumental. Por eso la indecisión y la no asunción de responsabilidades son tan características de estos sujetos.

En la dependencia emocional, la necesidad del otro no se debe a motivos de indefensión, a búsqueda de cuidados o a falta de autonomía: es más, los dependientes emocionales suelen ser personas acostumbradas desde su infancia a tener que valerse por sí mismas, lo cual produce en ellos un fenómeno absolutamente inverso al que se da en el trastorno de la personalidad por dependencia. Los dependientes emocionales no buscan protección o refugio en sus parejas porque ellos mismos tienen una gran capacidad de autonomía y de desenvolvimiento personal, lo que buscan es afecto; el afecto desde su perspectiva, es decir, basado en la admiración del otro y en el excesivo aferramiento hacia él. Si no soportan la soledad, no es porque se consideren desvalidos, sino porque se odian, no se quieren y precisan de otra persona a la que agarrarse para darle un sentido a sus vidas (Castelló 2005).

Áreas y características de la dependencia emocional

Toda dependencia emocional supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo-dependiente (Moral & Sirvent, 2008): estos trastornos relacionales se definen por tres componentes generales:

- 1) Adictofílicos. El dependiente afectivo se asemeja a un adicto convencional por las siguientes razones:

- a) Necesidad afectiva extrema con subordinación sentimental.
 - b) Vacío emocional.
 - c) Craving o anhelo intenso de la pareja.
 - d) Síntomas de abstinencia en su ausencia.
 - e) Búsqueda de sensaciones.
- 2) Vinculares. Se refiere a la patología de la relación:
- a) Apego invalidante con menoscabo de la propia autonomía,
 - b.) Rol ejercido de subordinado o antidependiente, sobrecontrol, pseudoaltruismo, orientación rescatadora y juegos de poder.
 - c) Estilo relacional relacionado con la acomodación y al status patológico.
- 3) Cognitivo-afectivos vinculados a la psicopatología asociada:
- a) Mecanismos de negación y autoengaño.
 - b) Sentimientos negativos como abandono y culpa.
 - c) Integridad del Yo como el asertividad, límites débiles/rígidos, egoísmo y egocentrismo en la relación.

En la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se fundamentan sobre demandas afectivas frustradas (Sirvent & Moral, 2018).

Imagen social del dependiente emocional

La sociedad actual se caracteriza por una mayor influencia de adicciones que no solo conllevan el uso de sustancias psicotrópicas, sino otras propias de la sociedad, entre ellas las relacionadas con la dependencia emocional. Todas las patologías provienen de un malestar de la persona, de un Yo interno inestable que se explota en las convicciones sociales, en una necesidad constante de cariño y en la importancia del reflejo hacia los demás (Rodríguez, 2013).

Si las drogas existen para desinhibir al individuo de su propio self, la dependencia emocional también. La sensación de sentirse amado (Jaak Panksepp, 1998 en Rodríguez, 2013) se asemeja al placer de los opiáceos, es decir, toda relación amorosa positiva provoca en los circuitos cerebrales la misma sensación de placer que las drogas más sintéticas, la gratificación del drogadicto se reproduce de forma biológica igual que el placer de sentirnos conectados con las personas amadas.

El sentirse querido, deseado, mimado, preocupado por otro ser, no sólo es una función básica, la social, sino que representa una gran cuestión existencial en nuestras vidas. Sin embargo, el deseo a veces se transforma en una sensación demasiado dolorosa, apática y destructiva, transformando una acción racional y positiva en una emanación de sentimientos negativos y patológicos.

La dependencia emocional caracteriza personas con un concepto del self pobre e ineficaz, lo que los hace buscarlo en los demás, se concibe como una sobredependencia en una relación interpersonal, afectando la visión de uno mismo (self) y a la de los otros (Valor-Segura, Expósito & Moya, 2009).

Comúnmente se liga la dependencia emocional con la relación de pareja, siendo que la persona dependiente tiene excesivas demandas afectivas, las cuales afectan la relación con el paso del tiempo, hasta convertirse en una relación destructiva, permitiendo un daño físico y emocional persistente. El dependiente emocional carece de estabilidad al no encontrarse acompañado de su pareja, considera que su pareja es la que le da sentido a su existencia, a sus actividades y a su comportamiento (Echeverría, citado en Tecillo 2016).

Existen líneas de investigación que resaltan que las personas jóvenes consideran la entrega al otro como uno de los factores más importantes en una relación, asumiendo que a la vez de placentero puede llegar a ser doloroso, lo que puede suponer riesgo de llegar a una dependencia (Pradas & Perles, 2012).

Teorías y modelos de la dependencia emocional

La dependencia emocional, con todos los constructos lingüísticos que surgen socialmente, es mal conocida y muchas veces se confunde con diferentes problemáticas, pero, aun así, se utiliza este término en la vida cotidiana, por la importancia que tiene como causa de variados trastornos psiquiátricos. Existe un desconocimiento acerca de la conceptualización correcta, por tal motivo es importante revisar algunos conceptos que podrían confundirse con la dependencia emocional:

Ansiedad por separación: Consiste en el temor a la pérdida de la figura vinculada, con gran miedo ante la posibilidad de separación, por lo que la búsqueda de proximidad hacia esa figura es muy visible y persistente (Hanna, Fischer & Fluent, 2006).

En lo que concierne al apego ansioso y la dependencia emocional son construcciones teóricas empíricamente distintas, la diferencia estriba en que el apego es un vínculo específico formado con un individuo preferido y la dependencia es más un rasgo generalizado; además, evidencia empírica sugiere varias diferencias individuales e interpersonales e identifica solo una correlación moderada entre medidas de dependencia y estilos de apego inseguros (Bornstein, 2012 citado en Simonelli & Parolin, 2017).

Codependencia: Se trata de la relación de dependencia que establece una persona respecto a otro que es frágil, es un estilo de relación donde la pareja del adicto (alcohólico o adicto a otras sustancias psicoactivas) sostiene percepciones y conductas que reflejan su tolerancia al abuso del paciente y un modo de vida que gira alrededor de él, convirtiéndose en su cuidador mediante un comportamiento proteccionista e hiperresponsable (Moral & Sirvent, 2008). Después de la unión hay una participación en el uso y abuso de sustancias tóxicas, suelen ser personas con baja autoestima y tendencia amorosa a la subordinación y con tal de no perder al objeto amoroso lo siguen incluso en sus toxicomanías.

Adicción al amor. Se define como una necesidad patológica del otro y se explica por la inmadurez afectiva del individuo, son personas que no han superado el amor tiránico y posesivo del niño y para quienes amar es meramente el deseo de ser amado debido a factores neuróticos (Sangrador 1993). Esta necesidad de tener pareja y estar con ella lo lleva a la preocupación constante por estar con el otro y un sufrimiento devastador ante la posible ruptura, es el deseo de ser amado sin importar cómo (Cid, 2009). Es esta necesidad permanente la que lo lleva a padecer sintomatología de abstinencia en los momentos de ruptura sentimental.

Bidependencia: también conocida como doble dependencia, consiste en un hábito relacional, donde la relación el bidependiente con la persona de la que se depende, se parece a la que mantenía con las drogas, extraponiéndose aspectos tales como la necesidad imperiosa del otro, la reiterada búsqueda de estimulación y sensaciones fuertes, se delegan o evitan responsabilidades con autoanulación y disolución de su personalidad en la del compañero (Sirvent, 2000).

Personalidad autodestructiva: Comportamientos reiterados de sumisión a la pareja que facilita el emparejamiento y unión con personas explotadoras y narcisistas. La diferencia fundamental con “dependientes emocionales” estriba en que estos no tienen como fin la autodestrucción, sino que, a causa de su deficiente autoestima o por estar inmersos en situación de desvalimiento físico o social, son presas de sentimientos continuos de soledad que los lleva a buscar personas que los sustenten. Ello propicia que puedan caer en manos de explotadores (Medina, Moreno, Lillo y Guija, 2014).

Podemos notar que son variadas las conceptualizaciones acerca de las dependencias relacionales, por tanto, es indispensable retomar algunos modelos centrados en la dependencia emocional, primeramente, el modelo planteado por Castelló cuya definición de dependencia se ha retomado anteriormente.

Modelo de vinculación afectiva.

Este modelo explica la naturaleza de la dependencia emocional, definida como la unión de un sujeto con otras personas, y la necesidad de crear y mantener lazos

permanentes con ellas (Castelló, 2005). Además, esta vinculación afectiva con los demás puede darse en diferentes grados, dado que conforma un hipotético continuo.

Explica Castelló que en las relaciones de pareja cuando se refieren a dependencia o necesidad extrema se exagera aquello que es propio de las relaciones de pareja: los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de sentirse queridos y valorados, refiere que la dependencia es meramente cuantitativa, es la distancia entre querer y necesitar.

Así, las personas con relaciones interpersonales sanas se ubican dentro del área de la vinculación en un grado medio. Por lo que la diferencia entre las relaciones de parejas “normales” y las que lleva a cabo un dependiente emocional son cuantitativas, y por ello se pueden ubicar en un hipotético continuo, manifestándose en grados o niveles de vinculación afectiva (Aiquipa, 2012).

Las dependencias sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación con el sujeto del que se depende (Moral & Sirvent, 2009).

Toda dependencia afectiva supone un comportamiento inadaptado contingente a una interrelación afectivo dependiente (Sirvent, 2004, en Moral & Sirvent 2009). En concreto, se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico y en las que se prioriza la naturaleza adictiva.

De acuerdo al modelo teórico propuesto por Castelló (2005) propone tres áreas y características para las personas que sufren dependencia emocional:

- Área de las relaciones de pareja. Se caracteriza por la necesidad excesiva del otro, por el deseo de acceso constante a él, el deseo de exclusividad, por la prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, por la idealización de la pareja, por las relaciones basadas en sumisión y subordinación, desequilibradas, por miedo a la ruptura y por la asunción del sistema de creencias de la pareja.
- Área de las relaciones interpersonales. Se vincula con la necesidad de agradar y con el déficit de habilidades sociales.
- Área de autoestima y estado de ánimo. Tiene que ver con la baja autoestima, el miedo e intolerancia a la soledad y con el estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes.

Modelo del síndrome de Artemisa

Se sustenta en la vida relacional y socioafectiva en la sociedad contemporánea que están sometidas a renovadas condiciones psicosociales en las que los conflictos emocionales en las relaciones de pareja e interpersonales se describen como propios de la psicopatología de la vida cotidiana (Villa-Moral, Sirvent, Ovejero & Cuetos, 2018). Además de que existen cambios sustanciales en la manifestación de las emociones, de los sentimientos e incluso de la esfera identitaria (Sirvent & Moral 2018).

El duelo de Artemisa nos muestra la cruda realidad de la dependencia emocional y sus características, se plantea como una de las emociones más intensas y deseables en la sociedad actual, así la dependencia emocional surgida en una relación puede ser un factor explicativo de violencia intrafamiliar, que trata de delimitar

conceptualmente la dependencia emocional y comparar el perfil respecto a la codependencia y bidependencia (Moral, García, Cuetos & Sirvent, 2017).

Según este modelo los dependientes emocionales son personas vulnerables emocionalmente que manifiestan una ceguera hacia el otro, lo cual se podría explicar por ilusiones, atribuciones, hedonismo y expectativas; presentan una manera de depender de la pareja de forma subordinada, un anhelo de estar con la persona de la que se depende, se enfoca en su pareja, es autonegligente, puede presentar conflictos de identidad. Asimismo, tienden a permitir que la pareja sea la que tome las decisiones en la relación y desarrollan una escasa o nula conciencia de problema (Moral, Sirvent, Ovejeros & Cuetos, 2018).

La etiqueta síndrome de Artemisa toma como referencia simbólica el duelo de Artemisa, quien embargada por la enorme tristeza de la pérdida de su esposo mezclaba las cenizas de éste en sus bebidas diarias.

Género y Dependencia Emocional

Históricamente, la dependencia se ha percibido más negativamente en el hombre que en la mujer. Según Urbiola, Estévez, Iruarrizaga Y Jauregui (2017) esto puede deberse a la socialización diferenciada en función del género, asociando a la mujer características más dependientes y estando más vinculada al ámbito personal, social y de pareja. En este sentido, tradicionalmente se ha educado a las mujeres en una realidad idealizada, donde sólo serían felices en pareja, hecho que podría contribuir a estas diferencias.

Desde un punto de vista de género, la dependencia emocional ocurre con mayor frecuencia en las mujeres debido a una combinación de factores culturales y biológicos. Las mujeres debido a las costumbres sociales y posiblemente debido a su propia naturaleza tienen una tendencia más pronunciada a sentir empatía y lazos afectivos. Por otro lado, los hombres son más propensos a separarse del afecto hacia los demás y en consecuencia, a la hostilidad y el individualismo. La diferencia en la incidencia en hombres y mujeres dependerá en gran medida de los factores socioculturales, por los cuales los hombres aprenden a excluir sus emociones mientras que las mujeres tienden a expresarlas, lo que hace que la expresión de la emoción sea más difícil para los hombres que la experiencia emocional en sí misma (Brody, 1993, citado en González & Hernández 2014).

Las mujeres generan mayores niveles de dependencia emocional que los hombres sobre autoinforme, pero los hombres sobre medidas proyectivas (Bornstein, 1992). A su vez, la mayoría de las víctimas de violencia de género suelen destacar como dependientes, lo que puede ser explicado a través de las diferenciaciones de roles de género según la cultura (Valor, et al. 2009).

Las mujeres con dependencia emocional aprenden estas conductas desde pequeñas, y otras a lo largo de su vida se les enseña que son deseables, de tal forma que los factores culturales influyen en la formación que reciben las mujeres, donde se les enseña que ellas ocupan un lugar subordinado e idealizan a su pareja (Beatti, 2003, en Tecillo, 2016).

Según Alonso-Arbiol, Shaver & Yárnoz, (2002), ha habido un debate considerable sobre la posibilidad de que las mujeres sean más dependientes que los hombres, y el debate a menudo se ha visto nublado por opiniones subjetivas y

compromisos ideológicos. Teniendo en cuenta los estudios empíricos sobre el tema, observamos que algunos investigadores (Bornstein, Bowers y Bonner, 1996; Kass, Spitzer y Williams, 1983) han encontrado diferencias de género en la dependencia, mientras que otros no (Hirschfeld, 1977; Reich, Nduaguba y Yates, 1988).

Paradójicamente, ser capaz de estar solo
es la condición para ser capaz de amar.

Erich Fromm

Capítulo 2: Autoestima

La posibilidad de considerarse a sí mismo como objeto de pensamiento y reflexión parece ser una característica exclusiva del ser humano, que lo diferencia de los animales. Muchas de nuestras conductas refieren esta necesidad de autodiferir los hechos, dándole significado o sentido a una vivencia para decidir y planificar acciones futuras (Brinkmann, Segura & Solar, 1989).

La consciencia del Yo es esa capacidad de formar una identidad e incluso atribuirle un valor, por lo tanto, el problema principal que surge en la autopercepción y evaluación es la capacidad humana de juzgar. Branden (2010) señala que de todos los juicios a los que las personas se someten el más importante es el propio.

La autoestima es un constructo psicológico difícil de precisar, su conceptualización ha sido vaga e imprecisa a lo largo de décadas, debido a que no fue objeto de investigación durante largo tiempo, sin embargo, en la práctica clínica fue necesario reconocer la autoestima como una característica personal con gran repercusión en diferentes psicopatologías (Arroyo, 1999).

Existe una diferenciación entre el concepto de sí mismo y autoestima. El primero se refiere a las cogniciones que el individuo tiene conscientemente acerca de sí mismo, incluye todos los atributos, rasgos y características de personalidad que estructuran y se incluyen en lo que el individuo concibe como su Yo, se puede considerar como equivalente al concepto de imagen de sí mismo o autoimagen (Brinkmann et al., 1989). Por otra parte, la autoestima se refiere a la valoración positiva o negativa que la persona hace de estas características incluyendo las emociones que

asocia a ellas y las actitudes que tiene respecto a sí mismo (Brinkmann, Segura y Solar 1989).

La autoestima es una importante variable psicológica, definida por diversos autores. Wilber (1995), señala que está vinculada con las características propias del individuo, el cual hace una valoración de sus atributos y configura una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de consciencia que exprese sobre sí mismo.

Barroso (2000), asevera que la autoestima es una energía que existe en el organismo vivo, cualitativamente diferente que organiza, integra, cohesiona, unifica y direcciona todo el sistema de contactos que se realizan en el sí mismo del individuo. Este autor ha conceptualizado la definición de autoestima considerando su realidad y experiencia, permitiéndole responsabilizarse de sí mismo.

La calidad de vida personal está notablemente influida por la forma como cada persona se percibe y se valora a sí misma. En la cotidianidad de la vida, se encuentra presente como parte fundamental de nuestro éxitos o fracasos, la forma en cómo nos sentimos y como no vemos respecto a nosotros mismos, afecta todos los aspectos de nuestra experiencia y vida; esta valoración que cada uno hace de sí mismo es la autoestima (Zenteno, 2017).

Branden (2003) afirma que la autoestima es la disposición que tiene la persona para considerarse competente y hacer frente a los desafíos básicos de la vida y así sentirse merecedor de la felicidad, refiere que la autoestima está integrada por un sentimiento de eficacia personal y de valor propio.

Definición de autoestima

La autoestima es un factor importante para considerar en la vida de las personas, de acuerdo con Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma, señala que es denominada como el vestigio del alma y es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana.

Yagosesky (1998) describió la autoestima como el resultado del proceso de valoración profunda, íntima y personal que cada uno hace de sí mismo en todo momento, esté o no consciente de ello, se relaciona con el sentido de valía, capacidad y merecimiento, y es a la vez lo que causa todos los comportamientos.

La autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad (Acosta & Hernández, 2004). Se aprende, cambia y puede mejorar, se relaciona con el desarrollo integral de la personalidad en los niveles ideológico, psicológico, social y económico (Acosta & Hernández, 2004).

El conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y de nuestro carácter, configuran las actitudes que globalmente llamamos autoestima, en suma, es la percepción evaluativa de uno mismo (Bonet, 1997). Es una experiencia propia que se refiere a la manera como las personas se sienten con respecto a sí mismas, con base en su sentimiento de capacidad personal y de valor personal (Branden, 2010).

Okon, Momoh, Imhonde & Idiakheua (2011) indican que la autoestima es la actitud hacia sí mismo ubicada entre dos dimensiones, positiva o negativa, asociada

al gusto o comodidad de ser quien se es dado que funciona como indicador del desarrollo personal que cada persona hace en particular de sus características cognitivas, físicas y psicológicas.

Según Coopersmith (1967), la autoestima puede definirse como la autoevaluación que hace y mantiene la persona, es una actitud de aprobación o desaprobación sobre sí mismo. Este concepto explica el comportamiento de la persona, mismo que se encuentra motivado por el deseo de sentirse bien en relación a lo que tiene, lo que es y lo que sabe. Coopersmith propone tres niveles de autoestima: alto, medio y bajo, que pueden variar en función de múltiples factores por lo que no existe un criterio fijo para establecerlos (Brinkmann, Segura y Solar, 1989).

Rosenberg en 1965 conceptualizó la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, que se construye por medio de una evaluación de las propias características (Rojas-Barahona, Zegers, & Förster, 2009).

Otra conceptualización de autoestima es la de Fernández-Ballesteros (2009) quien la describe como la agrupación de las valoraciones o juicios afectivos sobre sí mismo, que involucra un componente afectivo de la identidad.

De acuerdo con Andree y Lelord (2012) la autoestima es una mirada, juicio vital para el equilibrio psicológico. Esta valoración es construida con base en la opinión que cada persona tiene sobre sí misma comparada con la percepción de cómo y cuánto la valoran quienes la rodean.

Por lo tanto, se entiende por autoestima la evaluación que el individuo hace y mantiene en forma persistente sobre sí mismo, se expresa en una actitud de aprobación o reprobación e indica hasta donde él se siente capaz, significativo, exitoso

y valioso, es un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que el individuo tiene de sí mismo (Coopersmith, 1967).

Es el grado relativo de valoración o aceptación con que las personas perciben su autoimagen (Gurney, 1988). Estas percepciones incluyen la imagen de sí mismo en comparación con otros (percepción de sí) la imagen que perciben que los otros tienen de él (percepción del otro), y la imagen de cómo quisiera ser (sí mismo ideal). En general, la autoestima se relaciona con los sentidos de valía, capacidad y merecimiento de un individuo.

Componentes de la autoestima

La autoestima tiene un significado complejo, que contiene cuatro componentes (Molina, Baldares, y Maya 1996).

- Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- Tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma.
- Tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo, involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas.
- Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

Por otra parte, en la estructura de la autoestima encontramos tres tipos de componentes que operan de manera interrelacionada con influencia mutua, el aumento positivo o el deterioro de algunos de estos componentes conllevan una modificación de los otros en el mismo sentido (Lorenzo, 2007).

- Componente cognitivo (cómo pensamos). Indica idea, opinión, percepción de uno mismo(a), es el autoconcepto. También acompañado por la autoimagen o representación mental que tenemos de nosotros. Ocupa un lugar fundamental en la génesis y el crecimiento de la autoestima.
- Componente afectivo (cómo nos sentimos). Indica la valoración de lo positivo y negativo que hay en las personas. Implica un sentido de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Significa sentirse bien o a disgusto con uno mismo. Es un juicio de valor sobre las cualidades personales.
- Componente conductual (cómo actuamos). Significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento coherente y consecuente. Es la autoafirmación dirigida hacia uno mismo y la búsqueda de consideración y reconocimiento por parte de los demás.

Así mismo, Pope, Craighead y McHale (1988), afirman que la autoestima presenta tres características o variables fundamentales: a) una descripción del comportamiento, b) una reacción al comportamiento y c) el conocimiento de los sentimientos del individuo. Explican que, en relación a la descripción del comportamiento, el lenguaje de la autoestima describe como el individuo se considera

a sí mismo, siendo una importante variable de distinción entre los individuos, puesto que permite caracterizar la conducta.

En cuanto a la reacción al comportamiento, señalan que la autoestima es el lenguaje que comparte el individuo, acerca de sí mismo y permite asumir un comportamiento determinado sea o no conflictivo. Finalmente, en referencia al conocimiento de los sentimientos, agregan que la autoestima valida las experiencias del individuo y los hace sentir de un modo u otro, específico y diferenciado de los demás individuos.

Mezerville (1993) en su modelo denominado proceso de la autoestima considerados dimensiones complementarias, la dimensión interna o inferida, integrada por componentes como; la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza y la dimensión externa u observable conformada por el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización.

Autoestima y autoconcepto

El constructo autoestima está íntimamente relacionado con el término autoconcepto que, según Purkey (1970), es un sistema complejo y dinámico de creencias que un individuo considera verdaderas respecto a sí mismo teniendo cada creencia un valor correspondiente.

Para González-Pineda, Núñez, González-Pumariega, y García (1997) tener un autoconcepto positivo significa que el individuo se describe de manera favorable, por tanto, su autoimagen es alta y, por lo contrario, el autoconcepto negativo proviene de

la descripción de una persona que tiene una autoimagen baja, lo que conlleva a tener un pensamiento negativo de sí mismo.

La autoestima se debe de distinguir del autoconcepto, ya que el autoconcepto se refiere a cómo la persona se percibe a sí misma en un aspecto global, que se va desarrollando desde la infancia, Hamacheck (1981) indica que el autoconcepto es la parte cognoscitiva del yo, mientras que la autoestima forma la dimensión afectiva. Es decir, que el autoconcepto se describe en término de su contenido y estructura cognoscitiva, mientras que la autoestima se relaciona con el autoconcepto solamente por los contenidos positivos o negativos.

Por otra parte, Huelsz (2009) define la autoestima como la vivencia de amor que una persona experimenta por si misma sin condiciones a diferencia del autoconcepto que es un juicio que una persona tiene de sí misma según sus logros.

El modo en el que la persona se menciona o se da a conocer ante otras o ante sí misma (autoconcepto), es una manera inconsciente para entender cómo percibe ella el mundo, apoyándose en su autoestima, y va a afectar su forma de sentirse consigo mismo (Oñate, 1989).

El autoconcepto y la autoestima van a favorecer el sentido de la propia identidad, pues ambos van a construir marcos de referencia desde el cual interpretar la realidad externa y las propias experiencias (Mejía, Pastrana & Mejía, 2011).

Por su parte Cardenal y Fierro (2003), definieron el autoconcepto como un conjunto de declaraciones descriptivas y evaluativas sobre uno mismo, sostienen que el autoconcepto representa la manera en que las personas se representan, se conocen y se elogian, señalan que, aunque los términos autoconcepto y autoestima a menudo

se usan indistintamente, la autoestima es el componente evaluativo dentro del autoconcepto y el autoconocimiento.

La principal diferencia entre la autoestima y el autoconcepto radica en que el autoconcepto es el acumulado de los elementos que el sujeto utiliza al describirse, en cambio la autoestima es la evaluación que se logra hacer de esa información y viene de los sentimientos que tiene la persona hacia sí misma (Martínez, 2010).

Formación de la autoestima

Respecto a la formación de la autoestima, Wilber (1995), refiere que el concepto del Yo y de la autoestima, se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos, e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo, el resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

La autoestima se desarrolla paulatinamente desde el nacimiento, a través de la interacción del sujeto con otras personas, y del sujeto consigo mismo (Pelham & Swann, 1989). Se hace referencia a que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea (Coopersmith, 1996). Menciona Coopersmith que en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él.

De este modo, el desarrollo de una autoestima positiva propicia el desarrollo de una personalidad sana, en la que el individuo se siente satisfecho consigo mismo y con sus relaciones interpersonales (Montt & Ulloa, 1996). La manera en que la gente se siente respecto a ella misma tiene un efecto significativo en todos los aspectos de su vida, influye en cómo se relaciona con su pareja con su familia y amistades, cómo desarrolla sus papeles en la sociedad, su manera de desempeñarse en la escuela o el trabajo, en general en su interacción social y actividades diarias (Gonzalez-Arratia 2011).

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras (Naranjo, 2007). El adulto entra a formar parte de la sociedad al desempeñar un trabajo y relacionarse establemente con una pareja. Esta etapa requiere un sentido de solidaridad y de identidad compartida en pareja, lo contrario produce aislamiento personal (Mejía, Pastrana & Mejía, 2011).

Existen factores internos y externos que configuran la autoestima; los internos son las ideas, los pensamientos, las creencias, las prácticas, y conductas relacionadas consigo mismo. Los factores externos son los mensajes verbales o no verbales de otras personas, experiencias en la infancia, y experiencias posteriores de aceptación o rechazo, principalmente con personas significativas (González-Arratia 2011). Así, la autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras (Naranjo, 2007).

Maslow en su teoría del yo resalta la necesidad individual de autorrealización, del desarrollo completo de todas las posibilidades, indica que los seres humanos necesitan amar y sentirse amados, estar en contacto físico mutuo, asociarse con otros,

sentirse con autoestima, necesitan respuestas positivas de los demás (González-Arratia 2011).

Tipos de autoestima

Diversos autores y teorías concuerdan que la autoestima es categorizada como alta o baja de acuerdo a las características discursivas de la persona, su forma de interactuar con el mundo y la respuesta ante situaciones importantes (Panesso & Arango, 2017).

Coopersmith (1996), plantea que existen distintos niveles de autoestima, afirma que la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, que se evidencia porque cada persona reacciona ante situaciones similares, de forma diferente; teniendo expectativas desiguales ante el futuro, reacciones afectivas y autoconceptos disímiles. Explica el autor que estos niveles se diferencian entre sí dado que caracteriza el comportamiento de los individuos, por ello, las personas con autoestima alta son activas, expresivas, con éxitos sociales y académicos, son líderes, no rehúyen al desacuerdo y se interesan por asuntos públicos.

La diferencia entre establecer una autoestima alta o baja radica en que a pesar de los estímulos y respuestas positivas que genera el ambiente, la persona no los introyecta de esa manera, es decir puede ser amado o admirado por los demás, pero devaluarse o no amarse a sí mismo, o satisfacer las expectativas de los demás y no las propias (Branden, 2010).

Determinar si se cuenta con una autoestima baja o alta dependerá de la comparación entre los conceptos que la integran, tanto los positivos como los

negativos, y así, al tener una mayor cantidad de conceptos que nos describen de una manera positiva, se formará una autoestima más alta que si se llegan a tener mayor cantidad de conceptos negativos los cuales ocasionarían una autoestima baja (Contreras & López, 2011).

En referencia a los individuos con un nivel de autoestima media, Coopersmith (1996), afirma que son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero la evidencian en menor magnitud, y en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el autoconcepto. Sus conductas pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social. Refiere Coopersmith que los individuos con un nivel medio de autoestima presentan autoafirmaciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y expectativas, y es usual que sus declaraciones, conclusiones y opiniones en muchos aspectos, estén próximos a los de las personas con alta autoestima, aun cuando no bajo todo contexto y situación como sucede con éstos.

Alta autoestima

La autoestima saludable es el resultado de una autoevaluación válida que no cae en la sobrevaloración ni en la infravaloración. Las personas que se sienten adecuadas y valoradas no necesitan alardear sobre su importancia de la confirmación social de su valía (Twerski, 1996). La autoestima alta implica que el individuo piensa que es bueno o suficientemente bueno, la persona se siente digna de la estima de los

demás, se respeta por lo que es, tiene confianza en su propia competencia, consiste en reconocer sus propias capacidades, habilidades y confianza (Branden, 1989).

Se considera que tener una autoestima alta es tener una visión saludable de sí mismo alguien que acepta de modo realista sus defectos, pero sin tomar una postura excesivamente crítica una persona con autoestima positiva se evalúa de forma positiva y está satisfecho de sus aptitudes (Pope, McHale & Craighead, 1996).

La autoestima alta permite que las personas incrementen la percepción vital y el control emocional que se refleja en la calidad de las relaciones interpersonales. Asimismo, funciona como un agente protector ante situaciones de estrés, ya que facilita el acceso a situaciones nuevas que pueden sugerir cierto riesgo, características indicadoras de bienestar psicológico (González-Arratia, 2011).

El individuo se caracteriza por aceptarse siempre tal como es, siempre tratando de superarse, y lo lleva a ser una persona asertiva, es consciente de sus alcances, pero también de sus limitaciones, aunque a estas últimas no serán un obstáculo sino un reto motivador para su desarrollo (Mejía, Pastrana & Mejía, 2011).

Al respecto García (2005), señala las siguientes características de una persona con una alta autoestima:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aun cuando encuentre fuertes oposiciones y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de actuar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otras personas les parece mal lo que ha hecho.

- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otras, por lo menos para aquellas con quienes se relaciona.
- No se deja manipular por las demás personas, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como estudiar, jugar, trabajar, descansar, estar con amistades.
- Es sensible a las necesidades de otras personas, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas y reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de las demás personas.

Según Aguilar (1995), al poseer una alta autoestima las personas sabrán escuchar, serán optimistas, tendrán pensamientos positivos; relaciones interpersonales fructíferas, creatividad y seguridad en sí mismos.

Para González-Arratia, Valdez, & Serrano, 2003, la autoestima alta está formada por dos sentimientos, la capacidad (de que se es capaz) y la valía (de que se tiene cualidades). Esta actitud procede de la confianza, el respeto y la apreciación que un individuo pueda tener de sí mismo.

Baja autoestima

Este tipo de autoestima sugiere devaluación rechazo y desprecio hacia sí mismo por lo que es un artificio que debe ser sostenido con disciplina y constancia ya que las críticas autodirigidas siempre parecen estar bien fundamentadas para el individuo (González- Arratia, 2011).

Una persona con baja autoestima muestra una actitud positiva ficticia, en un intento desesperado de demostrar a los demás y a sí misma, que es una persona adecuada, o puede retraerse por miedo a relacionarse con los demás, por temor a que lo rechacen, y no se siente orgullosa de aspectos de sí misma (Pope, McHale & Craighead, 1996).

Rosenberg (1972) señala que las personas con baja autoestima piensan que no valen nada o muy poco, esperan ser engañadas, pisoteadas y menospreciadas por los demás. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento.

Según Rosenthal y Simeonsson (citado en Rice 2000), las personas con baja autoestima muestran una identidad cambiante, inestable y abiertamente vulnerable a la crítica o al rechazo, lo que verifica su inadecuación, incompetencia y falta de valía. Puede que se perturben profundamente cuando piensan que se ríen de ellas, cuando sienten que las acusan o cuando perciben que otras personas tienen una opinión

negativa de sí mismas. Cuanta más vulnerabilidad experimentan, mayores son sus niveles de ansiedad, como resultado, se sienten torpes e intranquilas y evitan exponerse al ridículo.

Las personas con baja autoestima, indica Molina (1996), presentan características emocionales tales como agresividad, timidez, alarde, impaciencia, competitividad, arrogancia, crítica, rebeldía ante figuras de autoridad y perfeccionismo, entre otras, las cuales propician conflictos en las relaciones interpersonales. Algunas actitudes habituales que indican una baja autoestima, de acuerdo con García (2005) son:

- Autocrítica severa y excesiva que mantiene a la persona en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad ante la crítica, por lo que se siente exageradamente atacada o herida; descarga la culpa de sus fracasos a las demás personas o a las situaciones y cultiva resentimientos persistentes contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por temor exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por lo que no se atreve a decir que no, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de otras personas.
- Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer perfectamente todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.

- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que siempre son objetivamente incorrectas. Exagera la magnitud de sus errores o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad o irritabilidad, siempre a punto de explotar aún por asuntos de poca importancia, propia de la persona supercrítica a quien todo la disgusta, la decepciona y nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativismo generalizado y una incompetencia hacia el gozo de vivir y de la vida misma.

Según Rosenberg y Simmons (1972) las personas que poseen baja autoestima tienden a rechazarse a sí mismos, menospreciándose e infravalorándose, mediante una serie de pensamientos negativos hacia su persona. De la misma manera, sostienen que suelen tener falta de confianza, indecisión y miedo a equivocarse y expresar sus ideas, se consideran personas pasivas, sin iniciativa, provocando de esta forma un aislamiento y unas malas relaciones personales.

La autoestima baja es la carencia de amor propio que puede alcanzar un individuo hacia sí mismo, diversas veces esto se ve expresado en el deterioro de confianza que la persona tiene hacia terceros, se siente incapaz de alcanzar cualquier objetivo, se auto sanciona repetidamente y a veces puede llegar a abrigar odio hacia sí mismo (González-Arratia, Valdez, & Serrano, 2003).

Pilares de la autoestima

Branden (1995), menciona que la autoestima se asienta en 6 pilares, los mismos que se detallan a continuación:

1. Vivir conscientemente. Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro, se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocerse profundamente, sabiendo por qué se toman unas decisiones en vez de otras, significa reconocer debilidades y valores.
2. Aceptarse a sí mismo. Es imposible que la gente logre amarse, de lo contrario no se acepta completamente, con sus virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven saboteando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito. Sin embargo, cuando se aceptan logran reconciliarse con ellos mismos y con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima, no implica falta de disposición para mejorar, solo que se aceptan los límites.
3. Autorresponsabilidad. Significa que se comprende y acepta la responsabilidad de los comportamientos y decisiones, así como los deseos, valores y creencias; lo cual también implica que las personas son responsables de su felicidad.
4. Autoafirmación. Implica respetar las necesidades propias, los valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que se piensa, se siente y se desea.
5. Vivir con propósito. Se comprende que la felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas, sino que dependen de la persona. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para controlar el destino. Vivir con propósito es utilizar las aptitudes para lograr algo que satisfaga y apasione a la persona.

6. Integridad personal. Es la integración de creencias, valores e ideales congruentes con el modo de actuar, implica comportarse de acuerdo a las creencias, siendo congruentes con las ideas y forma de ver el mundo.

Autoestima y relaciones sociales

La autoestima es inherente a todos los seres humanos, es un producto social que se desarrolla en la interacción hombre-mundo, en el proceso de la actividad y la experiencia social que canaliza la actividad del cuerpo y la mente de todas las personas. Su carácter social y desarrollador la proveen de una extraordinaria significación para la educación de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. La autoestima es de naturaleza dinámica, multi-dimensional y multi-causal, es decir, diversidad de influencias que la forman en interacción continua (Acosta & Hernández, 2004).

La sociedad actual nos muestra que no tiene conocimientos claros para el buen desarrollo de la autoestima y nos deja ver que solo es consciente de aquellas formas mínimas de socialización, este desconocimiento afecta la práctica de estímulos que favorecen la autoestima: los cuidados, la dedicación, y atención a las personas en todos los ciclos vitales y en general todas aquellas situaciones durante la cotidianidad familiar que transmiten al individuo el mensaje de ser visible e importante para los miembros de su entorno (Alonso, Murcia, Murcia, Herrera, Gómez, Comas & Ariza, 2007).

La autoestima incide en las esferas psicoemocionales del individuo a través de su vida y condiciona la calidad de su experiencia en todas y cada una de las

dimensiones de interacción con el entorno. Un bajo o alto nivel de autoestima definitivamente afecta su relación con el otro y se reflejar en la dimensión social (Alonso, et al, 2007)

La autoestima es un sentimiento o sensación afectiva y duradera de valor personal, basado en autopercepciones precisas. Un individuo con autoestima se acepta, respeta y valora conforme a lo que interpreta y percibe de su contexto, así como a la interacción que establece con otros, esto le permite a su vez, respetar a los demás, dar valor a cada persona con la que interactúa aceptar tal como son los que le rodean (Naranjo, 2006).

Todos los seres humanos necesitan sentirse amados, especialmente por personas cercanas a nosotras, por eso más que ser importante, la autoestima es una necesidad indispensable para el hombre, en cuanto a que necesita sentirse amado y respetado para asegurar el desarrollo (González-Arratia, 2011).

Autoestima y relaciones de pareja

El ser humano al ser fundamentalmente un ser social que tiende a unirse con otras personas para realizar actividades requiere sentirse pertenecido a un grupo de individuos, con las mismas características, o no, para compartir momentos de triunfo o fracaso y para no sentirse solo. Asimismo, busca la compañía de otros porque tiene ciertas necesidades afectivas que puede satisfacer al relacionarse con otras personas, entre ellas su pareja.

Cuando el individuo se encuentra bien consigo mismo puede dar lo mejor de sí a los demás: el modo como se siente con respecto a si mismo influye en todos los

aspectos de su vida, desde la manera en que actúa y se relaciona con su familia, amigos y su pareja (Aguilar 1995).

Roger y Rosenberg (1977, citados en Mendoza, 1995) indican que el concepto de relación de pareja se define como buena psicológicamente mientras apoye o mejore el grado de crecimiento y en su defecto mala en tanto obstruya dicho proceso. El dar y recibir amor tiene mucho que ver con la autoestima de la persona, si es alta, no tendrá problemas para recibir, por el contrario, con la autoestima baja, probablemente se niegue la posibilidad de recibir. Esto es válido en todos los niveles, desde recibir una caricia psicológica sobre el aspecto físico o la capacidad intelectual, hasta sentirse merecedor de la felicidad. De acuerdo con los estilos de amor planteados por Lee (1976), el amor romántico y apasionado se da en personas de alta autoestima, porque implica una mayor proximidad.

En una relación de pareja en la que cada integrante tiene como base el amor y el respeto para sí mismo y para su compañero le permite a cada uno comportarse y decir lo que desee sin expectativas especiales y sin exigencias (Hendrick, 2011).

Otro factor importante en la relación de pareja es la autonomía. El individuo autónomo comprende y acepta el hecho que al existir amor entre dos personas cada uno es responsable de sí mismo (Branden 1989), lo que significa que cada persona elige paulatinamente las metas que desea alcanzar. Esta tendencia hacia la autoorientación implica la propia responsabilidad de uno mismo, al decir cuáles son las actividades y maneras de comportamiento significativo.

En las relaciones de amor, la autoestima es una condición sin precedencia. Como afirma Maslow (1985) es tal vez concebir una persona de sólida autoestima sin una correspondiente relación de amor, pero una relación de amor sin autoestima es

impensable. Según Branden (1981, citado en Mendoza, 1995) el amor puede reforzar la propia autoestima, pero no crearla, la propia carencia de autoestima lleva una serie de falacias en lo que al amor concierne.

Autoestima y dependencia emocional

El deseo de exclusividad, algo presente en todas las relaciones de pareja, puede provocar, debido a la baja autoestima de los dependientes emocionales, un miedo a que la pareja interaccione y mantenga relaciones sociales con los demás. También puede observarse el patrón contrario: en el que los dependientes por temor al abandono de su pareja se muestren excesivamente permisivos, tolerando desconsideraciones, infidelidades y hasta malos tratos, lo cual disminuye aún más su autoestima (Aguilera & Llerena, 2015).

En los dependientes emocionales su autoestima puede verse mermada al estar inmersos en una relación afectivo dependiente con personas por lo general narcisistas y explotadoras (Sirvent, 2000).

Las personas con un nivel bajo de autoestima muestran una tendencia exagerada de dependencia de fuentes de admiración y amor externo como medio para mantener en equilibrio su autoestima (Horrocks, 1984). Shah y Rice (2000) plantean que la baja autoestima es una de las características de las personas con dependencia emocional.

Aguilera y Llerena (2015) explican que la dependencia emocional está directamente relacionada con los sujetos que tienen una personalidad sumisa y, como consecuencia, la mayoría de las determinaciones y decisiones son tomadas por su

pareja. Por tanto, es esperable que el sujeto dependiente emocional tenga una baja autoestima.

Sin embargo, la autoestima no es lo único que se puede relacionar con una dependencia emocional, existen numerosas características que según Cañete y Novas (2012) también se relacionan, menciona que las características más destacadas son los deseos de exclusividad, excesiva necesidad de aprobación de los demás, subordinación en las relaciones de pareja y que idealizan a sus parejas.

Otras investigaciones refieren que todas las personas que en su infancia tuvieron carencias emocionales, manifestarán rasgos de dependencia emocional, debido a las inseguridades adquiridas que posteriormente se traducirán en baja autoestima. Una persona que tiene autoestima se valora y se hace valorar, sin embargo, los dependientes emocionales, no se saben valorar a ellos mismos (Aguilera & Llerena, 2015).

Castelló (2000) remarca en su investigación que la autoestima juega un importante papel en los dependientes emocionales. Esto se puede explicar a través de las rupturas en las parejas con dependencia emocional, puesto que, tras dicha situación desafortunada, la autoestima de las personas con dependencia emocional mejora, conllevando a que se vuelvan más independientes y por tanto, disminuye su vinculación.

Por otra parte, según Ross (2013, citada en Alonso, 2017) la persona dependiente que es abandonada por su pareja se siente indigna y le abruma la desgracia. No obstante, si recupera a su pareja, su autoestima aumentará considerándose a sí misma una persona respetable y satisfecha.

Como se revisó a lo largo del capítulo, la autoestima es un eje importante dentro del equilibrio emocional de la persona, de esta manera Naranjo (2007) menciona que la autoestima es un factor relevante en la vida de la persona, y de ser afectada, puede caerse en una dependencia emocional, ya que según Güell y Muñoz (2000) indica que si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima, resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y en general nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo.

Vinculando el estudio de la autoestima a la dependencia emocional en las relaciones de pareja se constata que la baja autoestima ha sido mencionada en múltiples ocasiones como una consecuencia de la violencia en el noviazgo (Moral, Cuetos, & Sirvent, 2017).

MÉTODO

Planteamiento del problema

En los últimos 20 años ha aumentado el interés por la dependencia interpersonal, debido a su importancia para la dinámica de las relaciones cercanas y el bienestar individual. Aunque cierto grado de dependencia, especialmente durante la infancia, es normal y es una característica natural de los seres sociales, también existen formas de dependencia desadaptativas que deben ser estudiadas debido a su relevancia para la evaluación clínica y el tratamiento (Alonso-Arbiol, Shaver y Yárnoz, 2002).

La dependencia emocional es un problema poco conocido, frecuentemente es la base de algunos trastornos afectivos. La mitad de la consulta psicológica se debe a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal, principalmente con la pareja (Aiquipa 2012). En investigaciones como la realizada por Urbiola et al. (2017) reportan que la dependencia emocional está relacionada negativamente con la autoestima y positivamente con los síntomas de ansiedad y la depresión.

Los dependientes emocionales buscan determinadas características que les resultan atractivas, buscan personas egocéntricas, seguras de sí mismas, dominantes y poco afectuosas, ya que los idealizan como seres excepcionales, las parejas de los dependientes emocionales son todo lo contrario que los dependientes emocionales, en lo que a autoestima y valoración de sí mismos se refiere (Castelló, 2005).

En la dependencia emocional se convierte el amor en un suplicio, y en muchas ocasiones resta amor propio y calidad de vida al dependiente, atormentándolo y consumiéndolo

En México se encuentran estudios como los de Noriega y Ramos en 2002 y el de Zarco 2005 que se han dedicado a estudiar la codependencia, otras investigaciones como la de Retana 2005 se han enfocado a estudiar la adicción al amor en adolescentes y adultos dentro de la cual se encuentran factores de la dependencia.

Por tanto, no existe una profundización acerca del tema de dependencia emocional en México, y por consiguiente tampoco lo hay respecto a las características, causas o tratamiento.

Preguntas de investigación

¿Cuál es la relación entre la dependencia emocional y la autoestima?

¿Cuáles son las diferencias entre dependencia emocional y autoestima en hombres y mujeres

Objetivos

Objetivos Generales

Identificar la relación entre la dependencia emocional y la autoestima.

Identificar las diferencias entre dependencia emocional y autoestima en hombres y mujeres.

Objetivos Específicos

Conocer la relación de los factores de dependencia emocional con la autoestima baja.

Conocer la relación de los factores de dependencia emocional con la autoestima alta.

Conocer las diferencias de los factores de dependencia emocional y la autoestima baja en hombres y mujeres.

Conocer las diferencias de los factores de dependencia emocional y la autoestima alta en hombres y mujeres.

Participantes

Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, colaboraron 405 participantes, 204 (50.4%) hombres y 201 (49.6%) mujeres de la ciudad de México con un rango de edad de 18 a 30 años ($M=22$ $DE= 3.03$) que al momento de la investigación estaban en una relación de pareja de seis meses a 14 años. El nivel de escolaridad fue 7% de secundaria, 19.8% de preparatoria, 75.1% de licenciatura y 4.4% de posgrado (Figura 1).



Figura 1. Grado escolar de los participantes

Respecto al estado civil de los participantes el 78.5% está soltero, el 14.1% vive en unión libre, el 6.7% es casado y solo el .7% es divorciado (Figura 2).

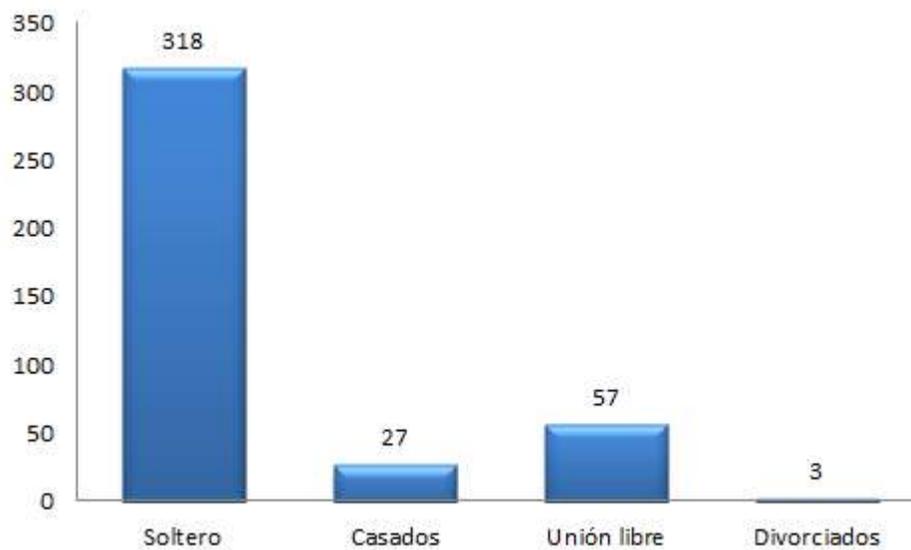


Figura 2. Estado civil de los participantes

Instrumentos

Escala de autoestima (Rosenberg, 1976, versión de Rojas-Barahona, Zegers & Forster, 2009). Está constituida por diez afirmaciones con cuatro opciones de respuesta tipo Likert, (4= muy de acuerdo, 3= de acuerdo, 2= en desacuerdo, 1= totalmente en desacuerdo). Cinco afirmaciones tienen una dirección positiva (ítems, 1, 3, 4, 7 y 10) y cinco una dirección negativa (ítems, 2, 5, 6, 8 y 9) que explican el 50.29% de la varianza total (Anexo 1)

Inventario de Dependencia Emocional (IDE) (Aiquipa, 2012). El IDE es un inventario conformado por 49 reactivos que evalúa la dependencia emocional (Anexo 2), utiliza una escala en formato Likert con cinco alternativas de respuesta que van de 1= rara vez o nunca, 2= pocas veces, 3 = regularmente, 4= muchas veces 5= muy frecuente o siempre. Tiene una varianza explicada de 58.2% y los índices de confiabilidad van de 0.76 a 0.89- Los reactivos se distribuyen en siete factores:

1. Miedo a la ruptura (MR): 9 reactivos. Temor que se experimenta ante la idea de disolución de la relación, adoptándose conductas para mantener la relación. Negación cuando se hace realidad una ruptura, ejerciendo continuos intentos para reanudar la relación.
2. Miedo e Intolerancia a la soledad (MIS): 11 reactivos. Sentimientos desagradables experimentados ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja, tendencia a retomar la relación o buscar otra lo más pronto posible para evitar la soledad.
3. Prioridad de la pareja (PP): 8 reactivos. Tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas.

4. Necesidad de acceso a la pareja (NAP): 6 reactivos. Deseos de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos.
5. Deseos de exclusividad (DEX): 5 reactivos. Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse paulatinamente del entorno, acompañada de deseos de reciprocidad de esta conducta por la pareja.
6. Subordinación y sumisión (SS): 5 reactivos. Sobreestimación de las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, acompañada de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo.
7. Deseos de control y dominio (DCD): 5 reactivos. Búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia.

Variables

Dependencia emocional

Definición conceptual: Dimensión disfuncional del rasgo de personalidad, que consiste en la necesidad extrema de orden afectivo que una persona siente hacia otra, su pareja, a lo largo de sus diferentes relaciones de este tipo (Castelló 2005).

Definición operacional:

Puntajes obtenidos del Inventario de Dependencia emocional (IDE Aiquipa, 2014).

Autoestima

Definición conceptual

Totalidad de pensamientos y sentimientos de un individuo con referencia a sí mismo como objeto (Rosenberg, 1976).

Definición operacional

Respuestas de los participantes a la escala de autoestima de Rosenberg (1976, versión de Rojas-Barahona, Zegers, & Forster, 2009).

Hipótesis

H₀: No hay relación estadísticamente significativa entre los factores de dependencia emocional con la autoestima baja

H₁: Existe relación estadísticamente significativa entre los factores de dependencia emocional con la autoestima baja

H₀: No hay relación estadísticamente significativa entre los factores de dependencia emocional con la autoestima alta.

H₁: Existe relación estadísticamente significativa entre los factores de dependencia emocional con la autoestima alta.

H₀: No hay diferencias estadísticamente significativas entre los factores de dependencia emocional y la autoestima baja en hombres y mujeres.

H₁: Existen diferencias estadísticamente significativas entre los factores de dependencia emocional y la autoestima baja en hombres y mujeres.

H₀: No hay diferencias estadísticamente significativas entre los factores de dependencia emocional y la autoestima alta en hombres y mujeres.

H₁: Existen diferencias estadísticamente significativas entre los factores de dependencia emocional y la autoestima alta en hombres y mujeres.

Diseño

Es una investigación de alcance correlacional ya que se pretende evaluar el grado de vinculación o asociación entre las variables dependencia emocional y autoestima, mediante un patrón predecible para un grupo o población que en este caso es adultos jóvenes de 18-30 años con una relación de mínimo 6 meses de duración.

Con diseño ex-post-facto dado que las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Procedimiento

Los participantes fueron localizados en lugares públicos de la ciudad de México, se les explicó el objetivo de la investigación a quienes desearon colaborar de manera voluntaria, se les entregaron dos instrumentos, con la indicación de leer las instrucciones y se les solicitó su firma de consentimiento para su participación, haciendo énfasis en el anonimato y la confidencialidad de la información.

El aplicador permaneció en todo momento durante la aplicación para resolver cualquier tipo de duda que se generara en los participantes, al finalizar se les agradeció su participación. Una vez aplicados los cuestionarios se procedió a realizar la captura de las respuestas obtenidas en una base de datos para un mejor manejo y visualización de los datos.

RESULTADOS

Propiedades psicométricas del IDE

Debido a que el IDE (Aiquipa, 2012) fue elaborado para una cultura diferente (Perú) a la mexicana, se procedió a su validación. Se realizó un análisis de frecuencias, se aplicó la prueba de sesgo, mediante la cual se aceptaron todos los ítems ya que ninguno fue mayor a 2.5. Se obtuvo la correlación ítem total, donde se aceptaron todos los ítems ya que todas las correlaciones son por encima de .300. Se aplicó la prueba *t* de Student para grupos extremos, todos los reactivos tuvieron una significancia menor 0.05 por lo que no se eliminó ninguno.

Se obtuvieron los valores de la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) = 0.945 y de la prueba de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 5513.62$, $gl = 378$, $p < .0001$), con lo que se asume que los datos provienen de una distribución normal a la que se puede aplicar análisis factorial exploratorio. Se realizó un análisis factorial exploratorio de componentes principales con rotación ortogonal, solo se aceptaron los reactivos con una carga factorial igual o mayor a 0.40 y que no puntuaran en más de un factor. Como resultado quedaron 28 reactivos distribuidos en cuatro factores que explican el 56.9% de la varianza con un Alpha de Cronbach global de 0.93 (Tabla 1).

Tabla 1

Ponderación de factores con rotación ortogonal del inventario de dependencia emocional (n = 405)

Reactivos	Factores			
	1	2	3	4
18. No sé qué haría si mi pareja me dejara	.768	.235	.240	.121
25. Me asusta la sola idea de perder a mi pareja	.754	.273	.145	.147
24. Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine	.750	.144	.229	.197
19. No soportaría que mi relación de pareja fracase	.744	.217	.194	.097
13. Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja	.660	.163	.214	.098
4. Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja	.643	.265	.099	.152
31. No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja	.642	.199	.269	.175
21. He pensado: "Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara"	.639	.177	.205	.111
10. La mayor parte del día, pienso en mi pareja	.187	.740	.017	.107
16. Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja	.178	.700	.023	.229
34. Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja	.207	.691	.108	.036
23. Me siento feliz cuando pienso en mi pareja	.089	.645	-.217	-.181
7. Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja	.041	.642	.152	.209
11. Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía	.256	.618	.231	-.053
3. Me entrego demasiado a mi pareja	.195	.563	.283	.022
48. No puedo dejar de ver a mi pareja	.259	.522	.252	.179
41. Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja	.201	.495	.183	.246
42. Yo soy sólo para mi pareja	.223	.479	.248	.059
44. Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda	.271	.435	.299	.097
40. Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja	.176	.067	.780	.221
30. Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja	.191	.116	.769	.115

Tabla 1 (Continuación)

Reactivos	Factores			
	1	2	3	4
37. He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja	.191	.149	.732	.174
45. Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja	.312	.214	.654	.190
43. Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja	.257	.049	.645	.116
32. Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja	.248	.188	.609	.299
39. Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a)	.176	.083	.219	.768
38. Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	.268	.240	.256	.694
47. Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí	.236	.061	.207	.642
Número de reactivos	8	11	6	3
Varianza explicada	38	9.3	5.8	3.7
Confiabilidad	.90	.86	.87	.78

Nota: 1=miedo e intolerancia a la soledad; 2=necesidad y exclusividad de la pareja; 3=prioridad de la pareja; 4=deseo de control y dominio.

Como se puede observar de los 49 reactivos del IDE original, quedaron fuera del análisis factorial 21 lo que influyó en el ajuste de los factores. Los reactivos que integran los factores miedo a la ruptura, y subordinación y sumisión, fueron eliminados en el análisis por puntuar en más de un factor o por presentar un peso factorial menor a .40. El factor dos, miedo e intolerancia a la soledad, pasó a ser el factor uno, por otra parte, los reactivos de los factores cuatro y cinco (necesidad de acceso a la pareja y deseos de exclusividad), se fusionaron en un solo factor: necesidad y exclusividad de la pareja. El factor tres, prioridad de la pareja, se mantiene, así como el factor de deseos de control y dominio (Tabla 2).

Tabla 2

Factores del inventario de dependencia emocional

Factor	Definición	Reactivos
Miedo e intolerancia a la soledad	Sentimientos desagradables experimentados ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja, tendencia a retomar la relación o buscar otra lo más pronto posible para evitar la soledad (Aiquipa, 2012)	8
Necesidad y exclusividad de la pareja	Comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos, así como la tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse del entorno (Aiquipa, 2012)	11
Prioridad de la pareja	Tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (Aiquipa, 2012)	6
Deseo de control y dominio	Búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia (Aiquipa, 2012)	3

Las medias y desviaciones estándar de los factores se presentan en la Tabla

3.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos de los factores de dependencia emocional

Factores	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Miedo e intolerancia a la soledad	15.5	7.09	8	40
Necesidad y exclusividad de la pareja	32	8.81	13	55
Prioridad de la pareja	10.7	4.93	6	30
Deseo de control y dominio	5	2.6	3	15

Las medias más altas son la de necesidad y exclusividad de la pareja, y miedo e intolerancia a la soledad, de tal modo que se observa una tendencia a centrarse en la pareja, evitar su ausencia por el temor a la soledad.

Correlaciones del IDE y la autoestima

Una vez obtenidas las propiedades psicométricas del IDE, se llevó a cabo una correlación de Pearson para conocer las asociaciones entre los factores del IDE, la autoestima alta y la autoestima baja. Las correlaciones entre los factores del IDE se muestran en la Tabla 4.

Tabla 4

Correlaciones de los factores de dependencia emocional

	Miedo e intolerancia a la soledad	Necesidad y exclusividad de la pareja	Prioridad de la pareja	Deseo de control y dominio
Miedo e intolerancia a la soledad	1	.636**	.592**	.553
Necesidad y exclusividad de la pareja		1	.489**	.457**
Prioridad de la pareja			1	.638**
Deseo de control y dominio				1

* $p \leq 0.05$

** $p \leq 0.01$

Las correlaciones fueron todas positivas, las más fuertes son las de prioridad de la pareja con deseo de control y dominio. Aun cuando la media del segundo factor citado es baja, los resultados sugieren que al anteponer las necesidades de la pareja a las propias, se asocia con la necesidad de control y atención de la pareja.

Las correlaciones de dependencia emocional en hombres y mujeres se muestran en la Tabla 5.

Tabla 5

Correlaciones de los factores de dependencia emocional en hombres y mujeres

	Miedo e intolerancia a la soledad	Necesidad y exclusividad de la pareja	Prioridad de la pareja	Deseo de control y dominio
Miedo e intolerancia a la soledad	1	.646**	.634**	.570
Necesidad y exclusividad de la pareja	.617**	1	.528**	.453**
Prioridad de la pareja	.519**	.395**	1	.702**
Deseo de control y dominio	.535**	.470**	.583**	1

Nota. La parte superior de la Tabla muestra las correlaciones en hombres y la parte inferior las correlaciones en mujeres.

* $p \leq 0.05$

** $p \leq 0.01$

En la Tabla 6 se presentan las correlaciones entre los factores del IDE, la autoestima alta y la autoestima baja

Tabla 6

Correlaciones de los factores de dependencia emocional, autoestima alta y autoestima baja

	Autoestima alta	Autoestima baja
Miedo e intolerancia a la soledad	-.405**	.418**
Necesidad y exclusividad de la pareja	-.215**	.284**
Prioridad de la pareja	-.312**	.329**
Deseo de control y dominio	-.291**	.332**

* $p \leq 0.05$

** $p \leq 0.01$

Las asociaciones negativas de los factores de dependencia emocional con la autoestima alta sugieren que cuando las personas se valoran de manera positiva la dependencia emocional tenderá a disminuir. Por otro lado las correlaciones positivas con la autoestima baja son un indicador de la inseguridad de las personas asociada a su necesidad de controlar y dominar a su pareja por el temor a perderla.

Diferencias por sexo en dependencia emocional y autoestima

Para establecer las diferencias en los factores de dependencia emocional, la autoestima alta y la autoestima baja en hombres y mujeres, se realizó una prueba *t* de Student para muestras independientes. En dependencia emocional, se encontraron diferencias en miedo e intolerancia a la soledad $t(400)=2.23$, $p=.026$, en necesidad y exclusividad de la pareja $t(396)=3.87$, $p=0.00$ y en prioridad de la pareja $t(402)=4.76$, $p=0.00$. En autoestima, las diferencias fueron en autoestima baja $t(403)=-3.41$, $p=0.01$.

A través de las medias se observa que los hombres puntúan más alto en miedo e intolerancia a la soledad, necesidad y exclusividad de la pareja, así como en prioridad de la pareja. Por otro lado, se encontró que en autoestima baja las mujeres puntúan más alto que los hombres (Figura 3).

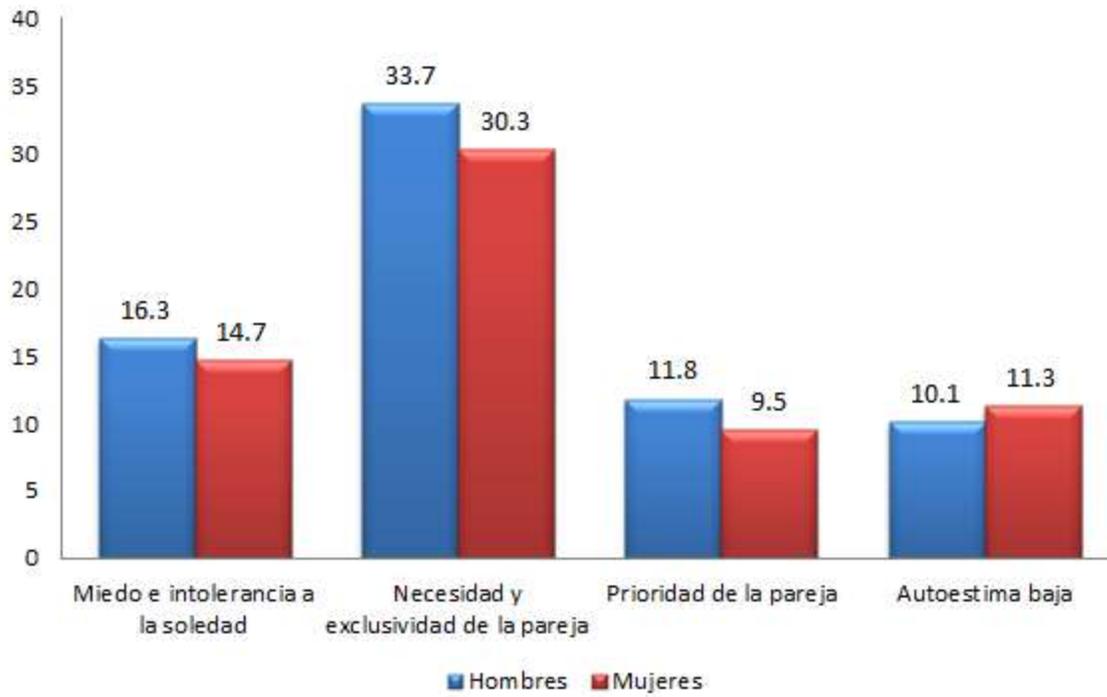


Figura 3. Diferencia de medias en los factores de dependencia emocional y autoestima en hombres y mujeres

DISCUSIÓN

Los objetivos del presente estudio fueron dos: 1) identificar la relación entre la dependencia emocional y la autoestima, 2) identificar las diferencias entre la dependencia emocional y autoestima entre hombres y mujeres.

La estructura factorial obtenida del inventario de dependencia emocional quedó integrada por cuatro factores. Los reactivos de los factores 4 (necesidad de acceso a la pareja) y 5 (deseos de exclusividad) se fusionaron en uno: necesidad y exclusividad de la pareja. Los factores miedo a la ruptura, y subordinación y sumisión no fueron representativos para la muestra de estudio. Es probable que el paso del tiempo aunado a las diferencias culturales sean elementos que favorecieron la estructura obtenida del inventario. Sin embargo se reporta que en el caso de las personas dependientes emocionales es común que después de finalizar una relación, sigan los mismos patrones al comenzar una nueva relación, mostrando temor a la soledad (Momeñe, Jáuregui & Estévez, 2017).

Las correlaciones más fuertes fueron la de los factores de dependencia emocional con la autoestima baja, lo que es un indicador de la percepción negativa de las personas sobre sí mismas y de cómo se valoran. Esto conlleva a un estado emocional que favorece comportamientos que limitan a la persona y afectan su funcionamiento (De León, 2018).

En lo que concierne a las diferencias, se encontró que los hombres tienen mayor necesidad y exclusividad de la pareja, esto debido a que el deseo de exclusividad según Castelló (2012) es algo que se presenta en todas las relaciones de pareja en el sentido de que no se quiere compartir a la pareja con una tercera persona;

y se tiene la necesidad afectiva y la intención de que la pareja esté junto al dependiente. Esta necesidad afectiva lleva a la persona a dirigirse a relaciones inadecuadas por su falta de afecto personal. Según Aguilera & Llerena (2015) la baja autoestima, puede provocar miedo a que la pareja interaccione y mantenga relaciones sociales con otras personas. La idea central de la necesidad afectiva es que la persona dependiente, por sí misma, carece de valor, y que su vida sólo adquiere sentido en compañía de otra persona, por tanto dentro de los factores socioculturales el hombre tiende a establecer que la pareja debe ser exclusivamente suya y surge esta necesidad afectiva.

Los resultados también arrojaron que los hombres son los que presentan mayor miedo e intolerancia a la soledad, como menciona Castelló (2005), la soledad provoca incomodidad, malestar e incluso ansiedad, y la idea de que no son importantes para nadie, que nadie les quiere y están abandonados, se teme a la soledad entendida como estar sin pareja, si las personas no soportan la soledad es porque se odian, no se quieren y precisan de otra persona mediante la cual poder darle un sentido a su vida. El dependiente emocional necesita a su pareja para sentirse equilibrado y seguro, de tal forma que la soledad es vista como algo aterrador según Lemos y Lodoño (2006).

En cuanto a la prioridad de la pareja nuevamente los hombres arrojan puntajes más altos, como explica Castelló el dependiente emocional pone su relación por encima de todo, esta prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa llega hasta el punto de que el estado de ánimo del dependiente va en función de cómo está con su compañero.

Esto implica que las personas con dependencia emocional establecen relaciones asimétricas para que siempre coloquen al ser querido superpuestos a ellas, lo que puede ocasionar pérdidas en las actividades diarias, debido a la necesidad excesiva de estar con el otro para lograr estabilidad emocional (Nunes da Fonsêca, Neves, Nascimento da Silva, Cardoso & Silva 2020). Reafirmando lo expuesto anteriormente, en la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja (Lemos & Londoño, 2006).

Respecto a las diferencias por sexo es importante recalcar que los hombres presentan niveles más altos en los factores de dependencia emocional, como lo refiere Castelló (2004) en su teoría el estilo de dependencia en los hombres es diferente al estilo en las mujeres, tendiendo éstos a demostrarlo de una manera dominante en la mayoría de los casos. Denominó a esta dependencia como emocional dominante, y la explicó desde la baja habilidad para regular la expresión de afecto y el conflicto frente a la dependencia vs autonomía que refiere una necesidad de depender y el temor por ser abandonados.

Otro de los resultados encontrados en el presente estudio, fue que las mujeres presentan un bajo nivel de autoestima, Como explica Castelló las mujeres presentan una mayor capacidad de conexión afectiva con los demás, lo que les dificulta desvincularse emocionalmente, lo cual puede ser la causa de que se presente una dependencia emocional, y respecto a los hombres, tienen mayor facilidad para la desvinculación afectiva lo cual los hace tomar una tendencia dominante en las relaciones, lo cual hace evidente un grado de posesividad hacia la pareja, en donde el

nivel de la autoestima de la pareja puede disminuirse, en este caso la autoestima de las mujeres.

Estos resultados son congruentes con lo reportado por Urbiola y Estéves (2015) que encontraron que los hombres puntuaban más alto en dependencia emocional que las mujeres. También Urbiola, Estéves Irruarizaga y Jauregui en 2017 mostraron que la dependencia emocional se relacionaba negativamente con la autoestima, y no se encontraron diferencias significativas en función del género o de tener o no pareja. Aunque los hombres obtuvieron puntuaciones mayores en «necesidad de agradar», los participantes con pareja en «necesidad de exclusividad» y los participantes sin pareja en evitar estar solo.

Como la autoestima se refiere a la valoración que se hace de sí mismo podemos decir que la alta autoestima puede equipararse a la relación positiva que se tiene hacia la pareja. Los resultados indican que la baja autoestima se correlaciona significativamente con los factores de la dependencia emocional, esto se contrasta con la investigación de Fonseca (2016) en donde menciona que los dependientes emocionales parten de una base de carencias afectivas, distorsiones cognitivas y minusvalía emocional. Todo esto configura las pautas relacionales que estos sujetos utilizarán con cada nueva interacción. Entonces el mantenimiento de la dependencia emocional se producirá por que los factores relacionales que utiliza para interactuar hacen que se perpetúen en sí mismo, por la tendencia a establecer relaciones de pareja desequilibradas.

Por lo tanto, se aprueban las hipótesis alternas que indican que existe una relación estadísticamente significativa entre los factores de dependencia emocional con la autoestima alta y baja, así como diferencias en los factores, miedo e intolerancia

a la soledad, la necesidad y exclusividad de la pareja y la prioridad de la pareja entre hombres y mujeres siendo los hombres los que presentan valores más altos, y presentan niveles más altos en baja autoestima.

Respecto a las correlaciones entre los factores de dependencia emocional el factor miedo e intolerancia a la soledad correlaciono positiva y significativamente con los factores necesidad y exclusividad de la pareja y el factor prioridad de la pareja, según Congost (2017) las personas tienen miedo a sentirse desprotegidas, desamparadas, sin amor y sin afecto; por tanto el dependiente emocional no se concibe separado de su pareja y para evitar la soledad, prioriza a la pareja dejando lo demás en segundo plano, familia, planes, amistades, el dependiente emocional tiene siempre presente a la pareja por esta necesidad de estar con ella y aislarse del entorno para tener exclusividad en la relación.

La necesidad y exclusividad de la pareja se correlaciona positiva y significativamente con los factores prioridad de la pareja, así como deseo de control y dominio y el miedo e intolerancia a la soledad; según Cid (2009) éste patrón de necesidad de la pareja hace que el dependiente cree una construcción de sí mismo en donde percibe la relación como el eje central de su vida; por tanto prioriza a la pareja y la aísla de su entorno social, a fin de que le proporcione atención y afecto, que le otorga cierto control en la relación y así asegurar la permanencia de la pareja en relación, esto también lo menciona Lemos y Lodoño (2006) indican que las personas que sufren dependencia emocional tienden a desarrollar diversas estrategias de control para conservar cerca a la persona con la que mantienen una relación, para evitar el sentimiento de soledad o la ansiedad que puede producirles dicha separación.

Estos resultados pueden ser base para diseñar intervenciones en las relaciones de pareja a fin de disminuir la dependencia emocional y trabajar en los factores presentes en la población así como mejorar los niveles de autoestima.

CONCLUSIONES

Como se revisó a lo largo del trabajo la dependencia emocional es un elemento presente en las relaciones de pareja, pero cuando se ven alteradas diversas áreas de la persona es cuando se convierte en un problema ya que la persona dependiente considera que lo único que realmente importa es su pareja y puede llegar a pensar que no puede concebir su existencia sin el otro. Por tanto es un fenómeno que vale la pena estudiar dentro de la población mexicana ya que muchas veces suele confundirse el concepto con otros relacionados a las dependencias relacionales como la adicción al amor, la codependencia, entre otros.

Podemos hacer énfasis que en México las mujeres, viven en una cultura machista en la que el modelo de pareja valorado socialmente es el de sumisión y entrega de la mujer hacia el hombre. La dinámica de las relaciones de pareja en donde la mujer interioriza su papel asignado socioculturalmente, puede convertirse en un factor para que ella presente una disminución en su nivel de autoestima y a su vez llegar a un nivel elevado de dependencia emocional.

Podemos afirmar que la baja autoestima es la base que sustenta la dependencia emocional, tener una baja autoestima, puede desarrollar estilos de interacción poco favorables en la relación de pareja; ya sea en hombres o mujeres, que son la causa de la necesidad del otro, los deseos de exclusividad, la priorización, todo esto por la forma en que conciben la relación y por el miedo a que se produzca una ruptura y no poder tolerar la soledad.

Entre los factores que van a determinar una dependencia emocional se encuentran la necesidad de estar con la pareja, el deseo de sentir a la pareja exclusiva,

el miedo y la intolerancia a estar solos, lo cual causa que el dependiente priorice a su pareja en todo momento.

Por lo tanto con la presente investigación se hace visible la necesidad de abordar el tema de la dependencia emocional y la autoestima en la población mexicana a fin de diseñar e implementar medidas de intervención en el ámbito socioemocional de las personas, dentro las relaciones interpersonales, principalmente con la pareja.

REFERENCIAS

- Acosta, P. & Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. *Límite* 1(11), 82-95.
- Aguilar, E. (1995). *Domina la Autoestima*. México: Árbol.
- Aguilera, V. & Llerena, C. (2015). *Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo*. (Tesis de licenciatura). Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Salud.
- Aiquipa, T. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional–IDE. *Revista IIPSI*, 15(1), 133-145.
- Aiquipa, T. (2015). *IDE Inventario de dependencia emocional: Manual*. México: Manual Moderno.
- Aiquipa, T. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología* 33(2), 412-437
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P., & Yáñez, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9, 479-490
- Alonso, F. R. (2017). Explicación de la dependencia emocional a partir de la autoestima y de las estrategias de afrontamiento. Tesis de grado. Madrid: Universidad Francisco de Vitoria.
- Alonso, P., Murcia, G., Murcia G., Herrera, P., Gómez, G., Comas, V, & Ariza, T. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 23(1), 32-42.
- André, C. & Lelord, F. (2012). *La autoestima: gustarse a sí mismo para vivir mejor con los demás*. España: Kairós
- American Psychological Association. (2010). *American Psychological Association ethical principles of psychologists and code of conduct*.
- Arroyo S. M. (1999). Intervención en autoestima en psicología. En Lozano O & Gómez T. (Eds) *Avances en salud mental Infarto-Juveniles* Sevilla: Universidad de Sevilla. 211-232

- Barroso, M. (2000). *Autoestima. Ecología y Catástrofe*. Caracas: Galac, S.A.
- Bornstein, R. F. (1993). *The dependent personality*. New York: Guilford.
- Bonet, J. V. (1997). *Se amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. España: Sal Terrae.
- Branden, N. (1989) *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (2003). *El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico*. España: Paidós.
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.
- Branden, N. (2011). *La psicología de la autoestima*. Barcelona: Paidós Ibérica
- Brinkmann, S., Segura, M., & Solar, R. (1989). Adaptación Estandarización y Elaboración de normas para el Inventario de autoestima de Coopersmit. *Revista chilena de psicología* 10(1) 63-71.
- Caballo, E. (2004). *Manual de trastornos de la personalidad: descripción, evaluación y tratamiento*. Madrid España: Síntesis.
- Cañete, E. P., & Novas, F. P. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de psicología* 12(14), 45-60.
- Carcedo, R. J., Perlman, D. y Guijo, V. (2011). El lado oscuro de las relaciones de pareja: La violencia de pareja en adolescentes y jóvenes. En R. J. Carcedo y V. Guijo (Coords.), *Violencia en las parejas adolescentes y jóvenes: Cómo entenderla y prevenirla* (pp. 21-30). Salamanca: Amarú.
- Cardenal, V., & Fierro, A. (2003). Componentes y correlatos del autoconcepto en la escala de Piers-Harris. *Estudios de Psicología*, 24,101-111.
- Castelló, B. (2000). Análisis del concepto dependencia emocional. Ponencia expuesta en el congreso virtual de psiquiatría.
- Castelló, B. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Castelló B. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional. Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio*. Málaga: Corona Borealis.
- Cid, A. (2009). *La dependencia emocional: una visión integradora*. Tesis doctoral. España: Escuela Española de desarrollo transpersonal

- Cogswell, A., Alloy, L., Karpinski, A. & Grant, D. (2010). *Assessing dependency using self-report and indirect measures: examining the significance of discrepancies*. National Institutes of health. U.S. National Library of Medicine.
- Congost, S. (2011). *Manual de dependencia emocional afectiva*. España: Casa del libro.
- Congost, S. (2017). *Si duele, no es amor: aprender a identificar y a liberarte de los amores tóxicos*. España: Zenith
- Contreras, L. & López, R. (2011). Sobre la representación conceptual y el significado de la autoestima y del concepto de jóvenes. *Revista Intercontinental de psicología y educación* 13(1) 99-114.
- Coopersmith S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. New Work: WH. Freeman Y Company.
- De León Ricardi, C. A. (2018). *Factores de protección asociados al bienestar psicológico en adultos mayores: un modelo predictivo*. Tesis de doctorado. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Espinar, E., Zych I. & Rodríguez, A. (2015). Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes. *Psychology Society & Education*, 7, 41-55.
- Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia J., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en el noviazgo y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes. *Anales de Psicología* 33(2), 260-268.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Gerontología social*. Madrid: Pirámide
- Ferreira, A. (2003). Sistema de interacción familiar asociado a la autoestima de menores en situación de abandono moral o prostitución. *Revista de Investigación en Psicología UNMSM* 6(2), 58-80.
- Fisher, H. E. (2004). *Why we Love: the Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York: Henry Holt.
- Fonseca, C. M. (2016). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Dependencia Emocional en estudiantes de formación ocupacional del distrito de El Porvenir*. Tesis de licenciatura. Perú: Universidad Cesar Vallejo. Facultad de humanidades, Escuela académico profesional de psicología.

- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M. J. & Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, 27(2), 447-456.
- González-Arratia, N., Valdez, M., y Serrano, G. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia ergo sum* 10(2), 173-179.
- González-Arratia, N. (2011). *La autoestima, medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. (2ªed.) México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- González, J. A. & Hernández, R. M. (2014). Emotional dependency based on the gender of young adolescents in Almeria, Spain. *Procedia, Social and Behavioral Sciences* 132. 527-532.
- González-Pineda, J., Núñez, P. González-Pumariega, S & García G. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema* 9(22) 271-289.
- Gurney P. (1988). *Self-esteem in children with special educational needs*. Francia: Rotledge.
- Hamachek, D. E. (1981). *Encuentro con el yo*. México: Interamericana.
- Hanna, G., Fischer, D. J., & Fluent, T. E. (2006). Separation Anxiety Disorder and School Refusal in Children and Adolescents. *Pediatrics in review*. 27(2) 56-63.
- Hendrick, C., Hendrick, S. & Zacchilli. (2011). Respect and Love in Romantic Relationships. *Acta de Investigación psicológica* 1(2), 316-329.
- Hernández, Sampieri, R., Fernández, Collado, C., & Baptista, Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Gouch, H. G., Barret, J., Korchin, S. J. & Chodoff, P. (1977). A Measure of Interpersonal Dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610-618
- Huelsz, L. (2009). *Investigación psicológica del mundo interno. Ser, deber ser, querer ser y autoestima*. Tesis de maestría. México: Facultad de psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Laca, A. F. & Mejía C. J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilod de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e investigación en psicología* 22(1) 66-75.

- Lee, J. (1976). *The colors of love*. UE: Printice-Hall
- Lemos, M. & Lodoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.
- Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, Z. T. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- López, G. (2013). *Entrenamiento cognitivo emotivo conductual para el manejo de la dependencia y codependencia emocional en la comunidad universitaria*. (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Lorenzo, M. (Noviembre 2007). *Autoconcepto y autoestima, conocer su construcción*. [Resumen de presentación del coloquio]. Coloquio del Instituto de Educación Secundarias IES Los Albares Cieza, España.
- Maturana, H. (1997). *Emociones y lenguaje en educación política*. Santiago de Chile: J C Saez Editor.
- Mazadiego, I., & Norberto, G. (2011). El amor medido por la escala triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 22, 1-10.
- Medina, A., Moreno, M., Lillo, R., y Guija, J. (2014) *La dependencia emocional: Aspectos jurídicos y psiquiátricos*. Madrid: Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental.
- Mejía, A., Pastrana, J., & Mejía, J. (2011). *La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional*. XII Congreso Internacional de Teorías de la Educación. Universidad de Barcelona.
- Mendoza, F. (2018). *Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres que acuden a las unidades de atención y prevención de la violencia familiar (UNAVI)*. (Tesis de Licenciatura). México: Universidad Insurgentes.
- Mezerville, G (1993). El aprendizaje de la autoestima como proceso educativo y terapéutico. *Revista Educación* 17(1), 5-13
- Molina, M., Baldares, T., y Maya, A. (1996). *Fortalezcamos la autoestima y las relaciones interpersonales*. San José: Impresos Sibaja.

- Momeñe, J., Jáuregui, P. & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 25(1), 65-78.
- Montero, R. (2009). *Taller luchando contra la dependencia emocional en las parejas. Una propuesta*. (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Montt, S. M. & Ulloa, C. F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud Mental* 19(3) 30-35.
- Moral, J. & Sirvent, R. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista española de drogodependencia*, 33(2) 150-167.
- Moral, J. & Sirvent, R. C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240.
- Moral, M. V., García, A., Cuetos, G. & Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8 (2), 96-107.
- Moral, J; Sirvent, R; Ovejero, A. & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia Psicológica*. 36(3), 156–166.
- Naranjo. P. (2006). El autoconcepto positivo; Un objetivo de la orientación y la educación. *Actualidades Investigativas en Educación*, 6(1), 1-30.
- Naranjo, P. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades investigadas en Educación* 7(3), 1-27.
- Nunes da Fonsêca, P., Neves, C., Nascimento da Silva, P. G., Cardoso, G., & Silva M. (2020). Evidências psicométricas do Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). *Avaliação Psicológica* 19(1), 67-77.
- Oñate, M. P. (1989). *El autoconcepto*. Madrid: Narcea Ediciones

- Okon, M., Momoh, S., Imhonde, H. & Idiakheua, E. (2011). Agresive tendencies among undergraduates: the role of personal and family characteristics. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía* 22(1), 3-14
- Oropeza, L. (2011). *Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja*. (Tesis de licenciatura) México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología.
- Panesso, G. & Arango, H. (2017). La autoestima, proceso humano. Psicología, psicoanálisis y conexiones *Psyconex* 9(14) 1-9.
- Pelman, B. & Shawn W. (1989) From self-conceptions to self worth: on the sources and structure of global self- esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(4), 672-680.
- Pienda, G., Pérez, N., Pumariega, S. & García, G. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema* 9(2) 271-289.
- Pope, A. W., McHale, S. M. & Craighead, W. E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. UK: Pergamon Press.
- Pradas, C. & Perles, N. (2012). Relación del sexismo y dependencia emocional en las estrategias de resolución de conflictos de los adolescentes. *Quaderns de Psicologia* 14(1), 45-60.
- Ramos, N. M. (2017). *Dependencia emocional y actitudes frente a la violencia conyugal en mujeres de un Centro de Salud, del distrito de Ventanilla 2017*. Tesis de licenciatura. Perú: Universidad Cesar Vallejo.
- Reeve, J. (2003) *Motivación y emoción*. Madrid España: McGraw Hill.
- Retana, B. E. & Sánchez, R. (2005). Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(1), 127-141.
- Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.
- Riso, W. (2003). *¿Amar o depender?* Bogotá: Grupo editorial Norma.
- Roca, E. (2013). *Autoestima sana. Una visión actual, basada en la investigación*. España: Gráficas Papallona.

- Rodríguez, M. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*. 2(1) 143-148.
- Rojas-Baroja, C., Zegers, P., & Forster, M. (2009) La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile* 137(6), 791-800
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. USA: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. y Simmons, R. G. (1972). *Black and White self-esteem: The urban school*. Washington, DC: Arnold & Caroline
- Rosenberg, M. (1976) Beyond self-esteem: some neglected aspects of self-concept. *American sociological association* 3, 1-29.
- Ruiz, B. D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de educación* 325, 49-55.
- Salcedo, C. (2019). Predictores culturales e individuales de la codependencia en el noviazgo durante la juventud. Tesis de doctorado. México: Programa de Maestría y Doctorado en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Salcedo, C., Rivera, A., & García, M. (2017). Los estilos de amor y la codependencia en la relación de pareja. *Vertientes*, Número especial, memoria in extenso, 196-197.
- Sangrador, J. L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5, 181-196.
- Santoro, S. (2009). La pareja: Dependencia emocional. Tomado de la página electrónica del CPC Centro de psicología clínica, laboral y forense. Buenos Aires, Argentina.
- Simonelli, A. & Parolin, M. (2017). *Dependent Personality Disorder. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Department of Developmental Psychology and Socialization*, Italy: University of Padova.
- Sirvent, C. (2000). *Las dependencias relacionales (DR): Dependencia emocional, codependencia y bidependencia*. En Fundación Instituto Spiral Madrid: Libro del I Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer, 164-215.

- Sirvent, R & Moral J. (2018). Construcción y validación del inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales (IRIDS-100). *Health and Addictions salud y drogas* 18(2), 35-47.
- Sternberg, R. J. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. España: Paidós Ibérica.
- Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor*. España: Paidós
- Tecillo, G. (2016). *Propuesta: taller de sensibilización para jóvenes mujeres entre 18 a 25 años que presentan un cuadro de dependencia emocional* (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Tiscareño, E. & Velázquez C. (2011). *Dependencia emocional y satisfacción en el noviazgo* (tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
- Twerski, A. J. (1996). *Sé positivo*. Barcelona: Paidós.
- Urbiola, I & Estevéz, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud* 23(3). 571-587
- Urbiola, I., Estévez, A. Iruarrizaga, I. & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6-11. <http://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>.
- Valor-Segura, I., Exposito, J., F., & Moya, M., M. (2009). Desarrollo y validación de la versión española de la Spouse-Specific Dependency Scale (SSDS) España. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 9(3), 479- 500.
- Ventura, J. & Caycho, T. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de psicología* 25(1), 1-17.
- Villa, M., Sirvent, C., Ovejeros, A. & Cuetos, G. (2018) Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia psicológica* 36(3). 156-166.
- Wilber, K. (1995). *El proyecto Atman*. Barcelona: Kairós.
- Yagosesky, R. (1998). *Autoestima en palabras sencillas*. Venezuela: Júpiter

Zenteno, D., M. (2017). La autoestima y como mejorarla. *Ventana científica* 8(13) 43-46.

ANEXOS

Anexo 1. Escala de Autoestima de Rosenberg

A continuación se presentan una serie de enunciados, deberás marcar con una X la respuesta que represente mejor tu opinión respecto a la frase.

Las alternativas de respuestas son:

1. **Totalmente de acuerdo**
2. **De acuerdo**
3. **En desacuerdo**
4. **Totalmente en desacuerdo**

Contesta tan rápido como te sea posible, no existen respuestas buenas ni malas, recuerda que debes responder “Como eres siempre, no como te gustaría ser”

Pregunta	1 Totalmente de acuerdo	2 De acuerdo	3 En desacuerdo	4 Totalmente en desacuerdo
1. En general estoy satisfecho(a) conmigo mismo(a)				
2. A veces pienso que no soy bueno(a) en nada.				
3. Siento que tengo algunas buenas cualidades.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5. Siento que no tengo mucho de que estar orgulloso(a)				
6. A veces me siento realmente inútil.				
7. Siento que soy una persona de valor, al menos igual que la mayoría de la gente.				
8. Desearía tener más respeto por mí mismo(a)				
9. En general me inclino a sentir que soy un fracasado(a)				
10. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo(a)				

Anexo 2. Inventario de Dependencia Emocional

Instrucciones generales

Este cuestionario contiene una serie de frases que las personas suelen utilizar para describirse a sí mismas con respecto a su relación de pareja. Si es que actualmente no tiene pareja, piense en su(s) relación(es) de pareja(s) anterior(es) y conteste en función a ello.

Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a como, generalmente, siente, piensa o actúa en su relación de pareja, eligiendo sus respuestas. Las alternativas de respuestas son:

- 1. Rara vez o nunca es mi caso**
- 2. Pocas veces es mi caso**
- 3. Regularmente es mi caso**
- 4. Muchas veces es mi caso**
- 5. Muy frecuente o siempre es mi caso**

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Tampoco hay límite de tiempo para contestar las preguntas, pero lo mejor es hacerlo con rapidez, sin pensarlo mucho.

Pregunta	1 Rara Vez	2 Pocas Veces	3 Regular mente	4 Muchas veces	5 Siempre o Muy frecuente
1. Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2. Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3. Me entrego demasiado a mi pareja.					
4. Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.					
5. Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.					
6. Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).					
7. Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.					
8. Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.					
9. Me digo y redigo: "¡se acabó!", pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.					
10. La mayor parte del día, pienso en mi pareja.					
11. Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía					

Pregunta	1 Rara Vez	2 Pocas Veces	3 Regular mente	4 Muchas veces	5 Siempre o Muy frecuente
12. A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.					
13. Es insostenible la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.					
14. Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.					
15. Toleró algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.					
16. Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.					
17. Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja					
18. No sé qué haría si mi pareja me dejara.					
19. No soportaría que mi relación de pareja fracasara.					
20. Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañina, no quiero perderla.					
21. He pensado: "¿Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara?".					
22. Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.					
23. Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.					
24. Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.					
25. Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.					
26. Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa					
27. Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.					
28. Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.					
29. Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.					
30. Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.					
31. No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.					
32. Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.					

Pregunta	1 Rara Vez	2 Pocas Veces	3 Regular mente	4 Muchas veces	5 Siempre o Muy frecuente
33. Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja					
34. Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35. Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.					
36. Primero está mi pareja, después los demás.					
37. He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.					
38. Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.					
39. Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).					
40. Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.					
41. Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.					
42. Yo soy sólo para mi pareja.					
43. Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja					
44. Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.					
45. Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja					
46. No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.					
47. Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí					
48. No puedo dejar de ver a mi pareja.					
49. Vivo para mi pareja.					