Plantel Sur II

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON

INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25

Relación entre la Dependencia Emocional y la Baja Autoestima en Relaciones de Pareja en Adultos Jóvenes

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

L I C E N C I A D A E N PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

C. OLIVARES ELIZALDE LUNA GABRIELA

ASESORA: MTRA. CLAUDIA MÓNICA RAMÍREZ HERNÁNDEZ

Ciudad de México 2024

Universidad Nacional Autónoma de México
UNAM
Biblioteca Central
Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

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 mi familia, mis padres y hermanos.

Por la confianza y la paciencia que implica apoyarme, principalmente por acompañarme en el camino, que se muy bien, no ha sido corto ni sencillo, pero que han hecho más liviano y alegre, gracias por brindarme las herramientas necesarias, para poder llegar a mi meta más soñada, gracias por su amor y compañía; que se convirtieron en lo fundamental para estar hoy aquí.

Gracias a mi mamá, Maria Elena por estar día y noche recordándome el objetivo, alentándome y guiándome con su amor, confiando en mí y en mis decisiones. A mis hermanos, Male y Fede por mostrarme sus caminos, sin esperar que los cruzara, sino que construyera el mío, siempre estando a mi lado, guiándome y cuidándome, respetando mi forma de llegar a mi propia meta; A mi papá, Arturo, por confiar y acompañarme, aunque a veces pareciera difícil, por no dudar de mí y apoyarme en el proceso siempre estando presente en todo momento. Mis tíos y primos que me acompañaron y me apoyaron en el camino, siempre alentándome a mucho más y reconociendo mis desafíos y obstáculos a vencer.

A quien ya no está, pero siempre estará en mis pensamientos y mi corazón, sé que me miran y me acompañan todos los días, por ser parte de mis cimientos y nunca dudar que lo podría lograr, mis ángeles en el cielo.

A mis amigos de la carrera, por compartir esta aventura conmigo, los aprendizajes, los retos, e incluso las dificultades no solo de la psicología, sino de la vida, por mostrarme otras perspectivas y formas de querer y afrontar el mundo.

Gracias a mis maestros y maestras, especialmente a mi asesora, la Mtra. Claudia Ramírez, el profesor Cesar Arámbula, la coordinadora Blanca Ruiz y la profesora Atenea Ramírez que me enseñaron lo que es la psicología no solo en la teoría sino desde la vocación, el amor y la pasión que requiere, gracias por confiar sus conocimientos en mi para llevarlos a la práctica.

INDICE

RESUMEN _____ 3

INTRODUCCION _____ 4

CAPÍTULO 1 AUTOESTIMA _____ 7

1.1 Componentes de la autoestima _____ 9

1.2 Tipos de autoestima _____ 13

1.3 Autoestima y género _____ 18

CAPÍTULO 2. DEPENDENCIA EMOCIONAL _____ 19

2.1 Características de la dependencia emociona _____ 21

2.3 Tipos de dependencia emocional _____ 24

2.4 Dependencia emocional como trastorno de personalidad _____ 26

2.5 Dependencia emocional y baja autoestima _____ 27

2.6 Dependencia emocional y género _____ 31

CAPÍTULO 3. ADULTEZ _____ 32

CAPÍTULO 4. RELACIÓN DE PAREJA _____ 35

4.1 Tipos de amor _____ 36

4.2 Tipos de relación de pareja en la actualidad _____ 39

4.3 La relación de pareja en la adultez _____ 40

CAPÍTULO 5. INVESTIGACIONES PREVIAS _____ 43

CAPÍTULO 6. METODOLOGÍA _____ 47

RESULTADOS _____ 53

CONCLUSIONES _____ 63

REFERENCIAS _____ 65

ANEXOS _____ 73

RESUMEN

La dependencia emocional es la necesidad extrema que un individuo siente por su pareja, se caracteriza por una actitud sumisa, tendencia a complacer a los demás, vacío emocional, tienen un déficit en su autoestima y autovaloración por lo que priorizan su relación de pareja y comprometen su estado de ánimo, tiempo y sus pensamientos giran en torno a la aceptación, y al miedo al rechazo o abandono. El objetivo principal del estudio fue analizar si existe una relación entre la baja autoestima y la dependencia emocional en relaciones de pareja de adultos jóvenes. Colaboraron 60 participantes hombres y mujeres de la Ciudad de México que respondieron de manera voluntaria el inventario de dependencia emocional y la escala de autoestima de Rosenberg. Se obtuvo una correlación ligeramente alta en el grupo de mujeres, que sugiere que hay una relación poco significativa entre la baja autoestima y la dependencia emocional, principalmente en algunas de las subescalas de dicho instrumento, como: la necesidad de acceso a la pareja o deseos de exclusividad. Por otro lado en el grupo de hombres no se encontró una correlación significativa entre las variantes. Sabiendo que la dependencia emocional es un patrón persistente de necesidades insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa en las relaciones de pareja es necesario seguir investigando en el diseño de intervenciones que se puedan abordar para disminuir el impacto de la baja autoestima en las relaciones de pareja, evitando tener un nivel alto de dependencia emocional.

INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional y la baja autoestima son dos fenómenos interrelacionados que afectan la calidad de vida de las personas. La dependencia emocional se manifiesta en la necesidad desmedida de otra persona para sentirse completo y feliz, lo que a menudo resulta en relaciones tóxicas y desequilibradas. Por otro lado, la baja autoestima se caracteriza por una percepción negativa de uno mismo, que puede llevar a la sumisión y el sacrificio en pro de complacer al otro.

Las relaciones afectivas de pareja saludables son una fuente interminable de bienestar para quienes las conforman, por lo que representan una expresión más de salud mental y emocional que un individuo goza en un momento determinado de su vida, evolucionando con él en todas sus etapas de crecimiento.

En las relaciones de pareja, el amor es una expresión de sentimientos que se manifiesta de diversas formas; algunas, tienden a conducirse en relaciones amorosas basadas en la reciprocidad, en la comunicación, la confianza y el respeto mutuo, otorgando satisfacción, bienestar psicológico y social en cada encuentro que sostiene con el otro; sin embargo también existen las relaciones que se fundamentan en los celos excesivos, el maltrato físico y verbal, el vacío emocional, o bien, la dependencia emocional, suelen resultar más complicadas de sobrellevar, en muchas ocasiones se terminan convirtiendo en ciclos de vida difíciles de terminar. Es importante recordar que los dependientes emocionales tienen una vinculación afectiva demasiado elevada, por eso, buscan constantemente la atención y aceptación emocional, psicológica y física de los demás.

En el caso específico de las relaciones, donde una de las partes establece un vínculo amoroso basado en la dependencia emocional; el temor constante a perder a la pareja y la demanda excesiva y exclusiva de la otra persona, provocan que la relación se torne en una serie de demandas afectivas insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con la pareja, provocando problemas de autoestima baja.

Recordemos que la autoestima es una evaluación positiva o negativa que se hace respecto a si mismo según Rosenberg, (1976), que se convierte en un elemento importante al momento de establecer relaciones de pareja. Castello (2005), Aguilera, y Llerena (2015) plantean que la baja autoestima es una de las características de las personas con dependencia emocional.

Estas personas tienden a tener miedo intenso a la soledad, lo cual significa que se auto rechazan, aunque no siempre sean conscientes de ello. Necesitan siempre estar con la persona amada, ya que, toda la atención y cariño será para el vínculo, lo cual traería como consecuencia, que la persona se autoanule, haciendo depender su autoestima y bienestar en el criterio de su pareja.

En este estudio el interés fue identificar la relación de la dependencia emocional con la baja autoestima en adultos jóvenes que hayan vivido una relación afectiva de pareja con una duración mínima de 6 meses.

El presente trabajo consta de 7 capítulos, donde en los primeros 4 se hace un abordaje teórico sobre las variables de estudio, dependencia emocional, autoestima, y otras variantes implicadas como la adultez y la relación de pareja.

En el capítulo 5 se habla sobre las investigaciones existentes sobre el tema, y el impacto que han tenido en el paso de las generaciones, la manera en que los individuos se relacionan emocionalmente con sus parejas, observando detonantes y variables que relacionan la dependencia emocional con la baja autoestima, haciendo parecer que esta última puede ser un motivo que incite este tipo de vinculación afectiva y un estilo de vida en la edad adulta; Cerrando con el capítulo 6 indicando la metodología, capitulo 7 los resultados de la investigación y conclusiones.

Capítulo 1. Autoestima

En este primer capítulo conocemos los diferentes puntos de vista de algunos autores que hablan de la Autoestima dentro de las relaciones afectivas de pareja y en la vida cotidiana, así como el desarrollo de esta misma. Definiendo que la Autoestima es: “La capacidad de valorarnos, amarnos y respetarnos”.

Toda persona que reciba un trato amoroso o cariñoso siempre estará abierta al cambio y a la apertura. Del mismo modo todo aquel que reciba un trato digno y amoroso sentirá integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión. Podemos sentirnos seguros de que somos significativos, valiosos y llenos de energía personal cuando tenemos un alto sentido de autoestima. La autoestima se concreta en el respeto a otros y a nosotros mismos como seres humanos en una sociedad y/o comunidad.

Es un sentimiento favorable nacido de la buena opinión que tenemos de nosotros mismos y nuestras capacidades, de manera más concreta, se puede definir como la conciencia del valor personal que nos reconocemos. Se manifiesta por un conjunto de actitudes y creencias que nos permiten enfrentarnos al mundo y sus dificultades. Normalmente adquiridas desde la infancia.

La autoestima es un constructo psicológico complicado de explicar, su conceptualización ha sido vaga e imprecisa durante mucho tiempo, sin embargo, en la práctica clínica fue necesario reconocer la autoestima como una característica de la personalidad con gran repercusión en diferentes patologías (Arroyo, 1999). Actualmente

la autoestima es una importante variable psicológica, definida por diversos autores. Por ejemplo; Wilber (1995), señala que está se vincula 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 conciencia que exprese sobre sí mismo. También indica que la autoestima es base para el desarrollo humano, durante su desarrollo en las diferentes etapas de la vida.

Sin embargo, Branden (2003) afirma que la autoestima es la disposición que tiene el ser humano 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. Por otro lado, Rosenberg (1996), señala que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia el sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo se siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo.

Así mismo, Coopersmith (1996), sostiene que la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a si mismo. La autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo, forjadas durante su evolución humana, desde la infancia, la adolescencia, hasta llegar a la vida adulta.

1.1 Componentes de la Autoestima

Respecto a la formación de la autoestima, Wilber (1995), menciona 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 dificultad. Cada etapa aporta impactos, sentimientos, e incluso, complicados razonamientos, el resultado es un sentimiento generalizado de valor y autonomía o de incapacidad.

La autoestima se desarrolla paulatinamente desde el nacimiento, a través de la vinculación del individuo con otras personas, y del individuo consigo mismo, y el entorno que le rodea, ya que somos seres sociales, como lo menciona Arun Mansukhani y la convivencia tiene un impacto importante en nuestra autovaloración, calificada por terceros.

La autoestima es la suma de la confianza, valoración y el respeto por uno mismo. Es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida como comprender y superar problemas y el derecho de ser feliz; respetar y defender los intereses, creencias y necesidades propios. En otras palabras es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos, según las capacidades de una autoestima alta o baja.

De ahí, la importancia de un autoconocimiento sensato y autocrítico para poder reconocer tanto lo positivo como lo negativo del carácter y la conducta. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época

formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar, en la educación escolar, y las primeras relaciones sociales en esa etapa del desarrollo humano.

Según José Manuel Lorenzo, basándose en declaraciones del psicoterapeuta Branden, en la estructura de la autoestima encontramos tres tipos de componentes que actúan de forma interconectada, tienen influencia mutua. Un aumento o deterioro positivo de alguno de estos componentes conlleva una modificación de otros en el mismo sentido.

- Componente cognitivo (la forma en que pensamos): indica una idea, una opinión, una percepción de uno mismo, esto es la autoestima. Acompañado también de la autoestima o la imagen mental que tenemos de nosotros mismos. Ocupa un lugar fundamental en la génesis y crecimiento de la autoestima.
- Componente afectivo (lo que sentimos): nos da una valoración de las cosas positivas y negativas que tenemos. Implica el sentimiento de lo que es favorable o desfavorable, agradable o desagradable, que vemos en nosotros mismos. Significa sentirse bien o infeliz consigo mismo. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales.
- Componente conductual (cómo actuamos): se refiere a la tensión, intención y decisión de actuar, de implementar una conducta consistente. Se trata de una autoafirmación dirigida hacia uno mismo y la búsqueda de la atención y el reconocimiento de los demás.

La autoestima positiva es importante porque cuando las personas la experimentan, se sienten bien, se ven bien, actúan con eficacia y eficiencia y responden bien a los demás.

Responden a sí mismos de manera saludable y positiva y son capaces de crecer y cambiar. Saben que pueden ser amados y que pueden mejorar. Se preocupan por ellos mismos y por los demás. No necesitan menospreciar a los demás para sentirse bien consigo mismos. Cuando la autoestima es baja, nuestra capacidad para afrontar las adversidades de la vida se reduce. Nos desmoronamos ante la adversidad y nuestro sentido de autoestima disminuye. Nos dejamos influenciar por el deseo de evitar el dolor en lugar de experimentar alegría. Las cosas negativas nos afectan más que las positivas (Branden, 1995).

André y Lelodr (2000), mencionan que la autoestima está constituida por tres aspectos fundamentales, los cuales son:

- Amor a sí mismo: significa quererse a sí mismo a pesar de los fracasos, defectos y limitaciones que se puedan tener o creer.
- Visión de sí mismo: evaluación que hace uno mismo tanto de sus propias virtudes o metas alcanzadas, como de sus defectos o fracasos.
- Confianza en sí mismo: este tercer componente tiene que ver con que tanto la persona se siente capaz de enfrentar las exigencias del medio o la frustración.

Así mismo, Walsh y Vaugham (1999), mencionan que la autoestima puede desarrollarse convenientemente cuando en la adolescencia se experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- Vinculación: resultado de la satisfacción que se obtiene al establecer vínculos que son importantes y que los demás también reconocen como importantes.

- Singularidad: resultado del conocimiento y respeto por aquellas cualidades o atributos que hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que se recibe de los demás por esas cualidades.
- Poder: consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad para modificar las circunstancias de la vida de manera significativa.
- Modelos o pautas: puntos de referencia que dotan de ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que sirven para establecer una escala de valores, objetivos, ideales y modales propios

Con fines de esta investigación es importante mencionar que la importancia de la Autoestima en una relación afectiva de pareja, recae en la manera en que nos permitimos comunicarnos y vincularnos con las personas. Según Riso (2014) la baja autoestima o anulación de nuestra individualidad y respeto a nosotros mismos es lo que detona la necesidad extrema de vinculación con el objetivo de obtener validación de nuestra pareja. Sin importar la anulación de nuestro propio valor, o nuestros intereses, valores o creencias. Es importante mencionar que los dependientes emocionales tienen una necesidad de vinculación afectiva demasiado elevada, por eso buscan constantemente la atención y el agrado de los demás o específicamente el de su pareja; así reforzando la validación en acciones, pensamientos o afecto, complaciendo las necesidades de la persona amada. Como Arun Mansukhani menciona en su libro; Condenados a Entendernos (2023) la interdependencia que proporciona una autoestima sana es lo que hace la diferencia en un vínculo afectivo en la etapa de la adultez.

1.2 Tipos de Autoestima

Diversos autores y teorías concuerdan que la autoestima es categorizada como alta o baja de acuerdo con las características de la persona, la manera en que interactúa con el mundo y la respuesta ante situaciones específicas. (Panesso y Arango, 2107)

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

Coopersmith (1996), menciona que existen tres niveles de autoestima: alta, media o baja. Estos niveles se diferencian entre sí dado que caracteriza el comportamiento de los individuos, por ello, las personas con autoestima alta son activas, expresivas, lideres y no rehúyen al desacuerdo, etc. Determinar si se cuenta con una autoestima alta o baja dependerá de la comparación entre los conceptos que la integran, tanto los positivos como los negativos, es decir a mayores conceptos positivos, hablamos de una autoestima alta, y a más conceptos negativos, se trata de una autoestima baja. Así mismo Coopersmith afirma que personas con autoestima media, son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan autoestima alta, pero la evidencian en menor magnitud.

- Autoestima Alta: Implica que el individuo piensa que es bueno o suficientemente bueno, la persona se siente digna de la estima y se le respeta por lo que es, confía en su propia competencia, es capaz de reconocer sus propias habilidades y confianza. (Branden, 1989).

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

La autoestima alta permite que se incremente la percepción vital y el control emocional de las personas que se refleja en la calidad de las relaciones interpersonales.

- Autoestima Baja: Rosenberg (1972) menciona 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.

De acuerdo con Murk (1999), considera más variaciones de autoestima, basadas en las combinaciones de competencias y de merecimiento, postulando cinco tipos de autoestima:

- Autoestima alta: competencia alta y mucho merecimiento
- Autoestima baja: deficiencias en la competencia y en el merecimiento
- Autoestima defensiva: visión distorsionada de sí mismo, incapacidad de filtrar la retroalimentación externa, provocando conflicto con su perspectiva; Murk la divide en dos:
- Tipo I, Narcisista: las personas pueden experimentarse merecedoras, demasiado competentes, aunque esta percepción no está conformada por sus logros ya que carece de habilidades genuinas para ser competente.

- Tipo II, Pseudo autoestima: los individuos en su mayoría son competentes en sus habilidades pero tienen una defensiva en el merecimiento, distorsionando su percepción de competencia y merecimiento.

Sin embargo el psicólogo clínico Mansukhani en su conferencia “Manual para crear relaciones sanas” (2023) menciona que una autoestima alta no siempre es un síntoma positivo dado a la manera en que nos vinculamos y abordamos nuestro autoconcepto con otras personas, haciendo referencia a poder recaer en el egocentrismo y/o narcisismo.

Así mismo Rosenberg y Simmons (1972) afirman que las personas que poseen baja autoestima tienden a rechazarse a sí mismos, menospreciándose mediante una serie de pensamientos negativos hacia su persona. También suelen tener falta de confianza, indecisión y miedo a equivocarse y expresar sus ideas, se consideran personas pasivas, provocando un aislamiento y malas relaciones interpersonales.

La baja autoestima se refiere a la percepción negativa que una persona tiene de sí misma, lo que afecta su autovaloración y su capacidad para relacionarse con los demás. Este fenómeno puede manifestarse a través de diversas conductas y sentimientos, como la autocrítica excesiva, el miedo al rechazo y la ansiedad social. Las personas con baja autoestima suelen evitar situaciones en las que podrían ser juzgadas, lo que limita sus oportunidades de crecimiento personal y relaciones interpersonales saludables. Las manifestaciones más comunes incluyen: Dificultad para tomar decisiones, Necesidad constante de aprobación externa, Comparaciones desfavorables con otros.

Existen múltiples factores que contribuyen a la baja autoestima, y entre ellos se destacan:

- Experiencias de la infancia: Un entorno familiar crítico o negligente puede socavar la construcción de una autoimagen positiva.
- Influencias sociales: Las presiones culturales y los estándares de belleza impuestos por los medios de comunicación pueden generar inseguridades.
- Fracasos acumulativos: Experiencias de fracaso en ámbitos laborales, académicos o en relaciones personales pueden reforzar sentimientos de inferioridad.

Las consecuencias de la baja autoestima son significativas y pueden manifestarse en diversas áreas de la vida:

- Relaciones interpersonales disfuncionales: La baja autoestima puede llevar a la dependencia emocional, dificultando la formación de relaciones saludables.
- Problemas de salud mental: Se asocia con trastornos como la ansiedad y la depresión.
- Baja satisfacción personal: La percepción negativa de uno mismo puede afectar la motivación y el bienestar general.

➢ Pilares de la Autoestima

Branden (1995) menciona que la autoestima se asienta en 6 pilares:

1. Vivir conscientemente.
2. Aceptarse a sí mismo.

3. Autorresponsabilidad
4. Autoafirmación.
5. Vivir con propósito.
6. Integridad personal

La Autoestima en las relaciones de pareja tiene un papel importante ya que nos permite identificar que es lo que podemos aportar a nuestro vínculo, y sobre todo desde que papel lo hacemos, como lo menciona diferentes autores, la importancia de nuestra valía, puede colocarnos en lugar de respeto mutuo o en el lado contrario, entendiendo así que nuestra integridad no puede depender del criterio del otro, lo que lamentablemente pasa a menudo en los vínculos interpersonales de pareja.

Coopersmith, sugiere cuatro factores que contribuyen al desarrollo de la autoestima:

1. El valor que se percibe de otros hacia nosotros mismos, expresado en afecto, reconocimiento y atención.
2. Posición o estatus que se nos coloca dentro de un sistema.
3. Definición de éxito o fracaso, aspiraciones y demandas que proporcionan los demás hacia nosotros.
4. Manejo y tolerancia de la crítica y/o retroalimentación negativa.

Destacando así la importancia que tiene la autoevaluación que llegamos hacer de nuestra persona, basada en lo que los otros nos dan a conocer y lo que nosotros percibimos, haciendo un análisis en conjunto de estas dos opiniones, siempre considerando que en la

mayoría de las personas, la que tiene más peso, es la opinión del entorno, ya que es una evaluación que recae, en la necesidad de aceptación, valoración y reconocimiento, por el sentido de pertenencia a un sistema, cual sea este.

1.3 Autoestima y Género

Los roles estipulados por la sociedad, y la cultura tienen un papel importante en la diferenciación de características de autoestima entre hombres y mujeres. Dentro de la socialización masculina se enfatiza la autonomía, confianza y la independencia como características predominantes de una autoestima alta, por otro lado la femenina enfatiza en la expresión emocional, búsqueda de intimidad y dependencia. Como señala Eagly (1987), desde el nacimiento a mujeres y hombres se les asignan diferentes roles que tienen un valor jerárquico distinto, con características y compromisos sociales diferentes, colocándoles un lugar implícito dentro del vínculo de pareja, desarrollando capacidades distintas y así desarrollar diferentes fuentes de autoestima, aprendidos desde diferentes criterios de autovaloración. Sin dejar de lado la crianza y educación que se recibe por género, como costumbres, obligaciones, actividades recreativas, inclinación profesional, entre otras, determinando así las capacidades y el valor de estas en la autoestima de cada ser humano.

Capítulo 2. Dependencia Emocional

Este segundo capítulo aborda la definición y estructura de la dependencia emocional, como se desarrolla y vincula con la autoestima dentro de una relación de pareja.

La dependencia afectiva o emocional se define como trastorno relacional caracterizado 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). 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.

La dependencia emocional también se conoce como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se una persona cubrir con sus relaciones afectivas o de pareja Castelló (2012).

Riso (2012), define la dependencia emocional o apego como la “incapacidad de renunciar a un deseo cuando este atenta contra tu salud mental, tu felicidad o tu capacidad de vida”. El quiero dejarlo y no puedo se convierte en una pesadilla para el afectado,

subordinado a un amo que decide por él. “Negocias con tus principios, con tu dignidad y con tus valores. Padeces una patología de la libertad”

Debido a que el ser humano es un ser social con necesidad de pertenencia, 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 (Mayers, 2005). Es necesario saber que la dependencia emocional, afecta considerablemente a quien lo vive y quien esté a su lado, debido a la posible presencia de celos patológicos, dominio y/o control sobre la pareja, disminución de autoestima, depresión, ansiedad y trastornos alimentarios en algunos casos, o bien el consumo de sustancias adictivas, entre otros.

Castello (2005) refiere que la dependencia emocional es la “necesidad” extrema de afecto que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Siendo esta necesidad considerada el problema nuclear. Por otra parte, Riso (2014) utiliza términos afines para referirse a la dependencia emocional que una persona siente hacia su pareja como son: apego afectivo, apego a la pareja y apego afectivo a la pareja.

El término “Amor romántico” establecido por Fisher (2004), lo define como aquella forma de amor que se da entre los miembros de una pareja, describe la necesidad normal de vinculación afectiva, tan importante para formar una relación.

Las creencias o mitos del amor romántico provocan la aparición de sentimientos de ansiedad y miedo a la sociedad ante la idea de separarse o perder al ser amado, y promueve la idea de que la felicidad solo se alcanzará estando a lado de la pareja.

Riso (2014) señala que la persona apegada, bajo la idea del amor romántico, llega a convertirse en un anexo de su pareja, donde la obediencia, subordinación y el deseo de seguir en una relación tormentosa son algunas características de este estilo de amor dependiente.

2.1 Características de la Dependencia Emocional

Autores como Lazo (1998) y Riso (2012) coinciden con Castello (2005) en algunas áreas y características de la dependencia emocional en relaciones interpersonales como el contexto más frecuente en que las personas se desenvuelven. Describiéndolas de la siguiente manera (Castello 2005):

- Área de las relaciones de pareja
- Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él: es la expresión de la necesidad psicológica extrema que el dependiente tiene hacia su pareja.
- Deseos de exclusividad: El individuo se desliga de manera progresiva de su grupo social para dedicarse por entero a su pareja y anhela que ésta haga lo mismo.
- Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa: La pareja se considera como el centro de su existencia. No habrá nada más importante, incluyéndose a sí mismo, familia o amigos.
- Idealización de la pareja: Sobrevalora las cualidades de la pareja, desde físicas hasta intelectuales; minimiza o anula sus defectos, considerándole un “ser especial”.

- Relaciones basadas en sumisión y subordinación: La pareja toma el rol dominante y el dependiente el de sumisión, quien alaba todo lo que hace la pareja, permitiéndose el menosprecio hacia sí mismo, en algunos casos se permite que le agredan tanto física y psicológicamente.
- Historia de relaciones de pareja desequilibradas: Por lo general se tiene un historial de relaciones de parejas desequilibradas o una muy significativa.
- Miedo a la ruptura: Se experimenta pánico ante la sola idea de que la relación se disuelva. Este sufrimiento se puede producir incluso con una persona que le ha maltratado física o psicológicamente.
- Asunción del sistema de creencias de la pareja: Se asume como irrefutable y propias las ideas que pertenecen a la pareja hasta interiorizarlas.

➢ Área de las relaciones interpersonales

- Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas: Se focaliza en exceso el interés y exigencia en los demás por lo que demandan una atención exclusiva con amistades, familia o compañeros de trabajo para hablar sobre la situación en la que se encuentra su relación de pareja, antes y después de la ruptura.
- Necesidad de agradar: Busca la aprobación de los demás y evitar el temor al rechazo indicando desequilibrio emocional subyacente, su autorechazo.
- Déficit de habilidades sociales: Falta de asertividad, no expresión de intereses, demandas personales de emociones, así como carencia de empatía.

- Área de autoestima y estado de ánimo

- Baja autoestima: Se emiten juicios referentes a una escasa valoración de sí mismos, no se respetan, no establecen sus límites y postergan sus intereses.
- Miedo e intolerancia a la soledad: Los individuos tratan de mantenerse ocupados todo el tiempo posible para no encontrase consigo mismos, para no experimentar la intolerancia atroz a la soledad.
- Estado de ánimo negativo: Se caracteriza por sentimientos de tristeza, preocupación constante, nerviosismo inseguridad personal y apatía, temor a la ruptura, abandono y soledad.

Es importante mencionar que las características mencionadas, refieren al área de las relaciones de pareja y son las más significativas y evidentes en los dependientes emocionales, así como el contexto más frecuente en el que estas personas se desenvuelven. De igual manera es relevante mencionar que la cultura, erróneamente, introyecta la idea de que el amor verdadero debe ir siempre de la mano con la adicción afectiva hacia la pareja.

Como lo menciona Riso (2014) depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente, bajo el disfraz del amor romántico.

Castello (2005) afirma que existen tres características que se pueden catalogar como “fundamentales” para identificar una persona con dependencia emocional, que son:

- Baja Autoestima

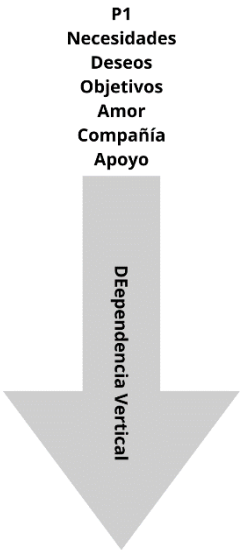
- Miedo a la soledad
- Tendencia a establecer relaciones de pareja desequilibradas

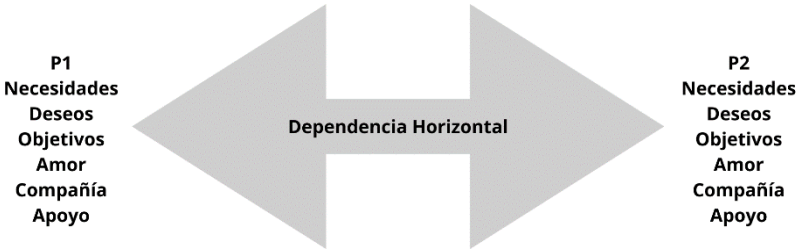
Haciendo referencia a que la baja autoestima es un detonante primario para relacionarse con dependencia emocional en las relaciones afectivas.

2.2 Tipos de Dependencia emocional

Para el psicólogo Arun Mansukhani existen dos tipos de dependencia emocional, el las describe como “horizontal y vertical”, tratando de entender la manera en que nos podemos vincular desde edades tempranas, hace referencia que la “dependencia vertical” en la actualidad tiene muy mala fama, sin darnos cuenta que es con el estilo de dependencia con la que crecemos desde el nacimiento, ya que es necesario contar con dependencia a alguien que nos ayude a sobrevivir mientras crecemos, es por eso que todas nuestras necesidades son cubiertas por alguien en particular, mamá, papá o nuestro cuidador primario, caracterizando a este tipo como, necesidad de cubrir necesidades, deseos e intereses, se basa en el dominio sobre uno de los interesados, carencias y el poder que adquiere el otro. Lo que lleva a Arun preguntarse si la dependencia es buena, mala o sana. Por otro lado la “dependencia horizontal” se caracteriza por venir con la evolución humana, se cree que viene de la mano con la etapa de la adultez, permitiéndonos relacionarnos de una manera más equitativa con otras personas, es decir, con más autonomía, conciencia, intimidad, y un poder igualitario, que nos permita una relación

más sana. A continuación se muestra un ejemplo gráfico de ambos tipos de dependencia emocional.





2.3 Dependencia emocional como trastorno de personalidad

Según el DSM – IV la Dependencia emocional no cubría las características suficientes para hablar de la dependencia como un trastorno de personalidad, hasta la actualización de este manual en el DSM – V (2014) que especifica 8 criterios para diagnosticar el trastorno de personalidad dependiente, recalcando que este se puede considerar desde la aparición de solo 5 criterios, que se enlistan a continuación:

1. Le cuesta tomar decisiones cotidianas, sin el consejo de otras personas.
2. Necesita a los demás para asumir responsabilidades.
3. Dificultad para expresar y comunicar desacuerdos, por temor a perder el apoyo o aprobación de los demás.
4. Dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas solo, por falta de confianza en sus capacidades.
5. Va demasiado lejos para obtener la aprobación y apoyo, al punto de hacer cosas que le desagradan.
6. Sentimiento de indefensión e incomodidad cuando se está solo, mostrando incapacidad de cuidar de sí mismo.
7. Cuando termina un vínculo afectivo significativo, busca con urgencia iniciar otro para que le cuiden y apoyen.
8. Sentimiento de preocupación no realista por miedo al abandono y tenga que cuidar de sí mismo.

Estos criterios nos muestran la relevancia que tiene poder trabajar de manera individual la autoestima del ser humano para poder relacionarse de manera sana en sus vínculos afectivos, ya que su valía, cuidado y responsabilidades se le proporcionan a la persona que se cree es apta para llevar acabo dichas decisiones, lo que los coloca en un estado de sumisión que retroalimenta el vínculo, llevándoles a hacer todo lo necesario para que esa persona no se vaya o esa relación no termine, sin importar que se afecte física, mental o emocionalmente, así como en sus actividades cotidianas o proyectos a futuro, quitándoles el interés e importancia que tienen para poder permanecer bajo el cuidado, apoyo, aceptación y/o acompañamiento de esa otra persona.

2.4 Dependencia emocional y la baja autoestima

La dependencia emocional y la baja autoestima están intrínsecamente conectadas, formando un círculo vicioso que puede ser difícil de romper. Las personas con baja autoestima suelen buscar validación en sus relaciones, temiendo el rechazo o la soledad. Esto las lleva a aferrarse emocionalmente a sus parejas o amigos, creyendo que su valía depende de la aprobación ajena. Este comportamiento alimenta la dependencia emocional, ya que la persona siente que no puede vivir sin el otro, deteriorando aún más su autoestima.

Algo presente en todas las relaciones de pareja es el deseo de exclusividad, que puede provocar, debido a la baja autoestima de los dependientes emocionales, un miedo a la interacción de su pareja con otros vínculos, o personas; también puede tornarse de manera completamente contraria, donde la respuesta de la baja autoestima de la persona dependiente, se muestre excesivamente permisivo, tolerando infidelidades, malos tartos,

etc. (Aguilera & Llerena, 2015). Así mismo explican que la dependencia emocional está directamente relacionada con una personalidad sumisa, responsabilizando a la pareja de sus decisiones, por lo tanto se puede esperar que el dependiente emocional tenga baja autoestima.

Desde el punto de vista de Castello (2005), con el que se acuerda totalmente es que la Baja Autoestima es la gran responsable de la dependencia emocional. Ya que es frecuente encontrar déficit de autoestima en una gran cantidad de trastornos mentales y del comportamiento; en ocasiones como consecuencia y en otras como causa. En la dependencia emocional adquiere una relevancia significativa ya que los dependientes emocionales son personas que se sienten prisioneras de sí mismas, desean escapar de su cuerpo y mente para refugiarse en otra persona. El miedo a la soledad es uno de los mayores exponentes del autorechazo y sumado con el autodesprecio es lo que se adhiere a la baja autoestima en personas dependientes emocionales. Así que no solo hablamos de falta de sentimientos positivos hacia sí mismos, sino de un exceso de negativos.

Para Riso (2012) el hecho de que una persona quiera algo con todas sus fuerzas no es algo que sea mal visto, en realidad lo que lo convierte en negativo es hacerlo indispensable para poder vivir. El dependiente nunca suele estar preparado para la pérdida, porque no concibe su vida sin su única fuente de placer, y aun menos si la escasa confianza en sí mismos les impide vivir de manera independiente como únicos responsables de su existencia.

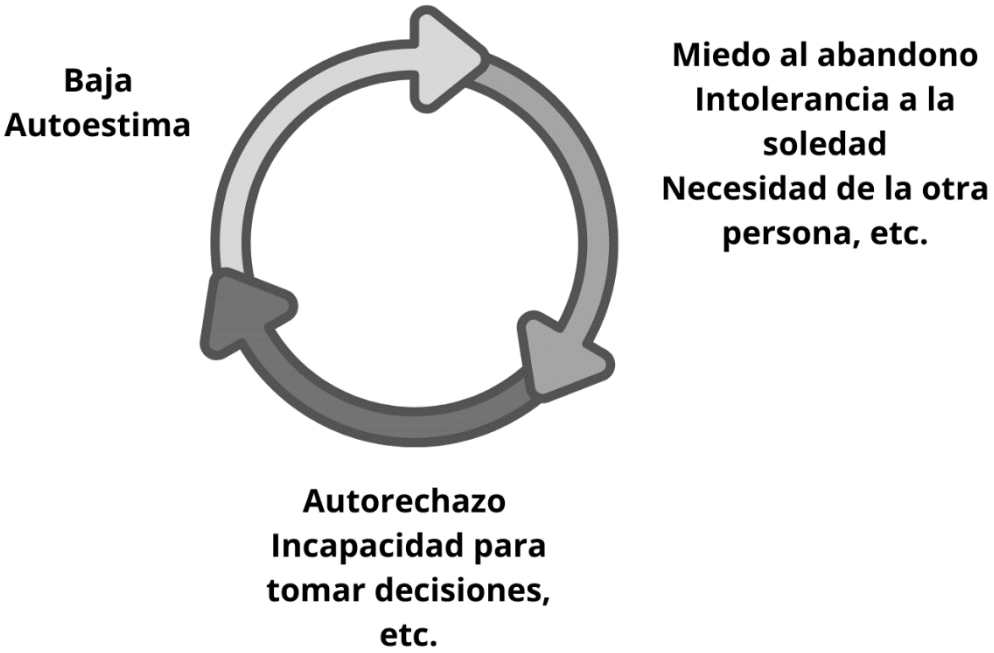
Branden (2003) menciona que la autoestima significa amor propio y que es la estimación de sí mismo y el amor que se tiene uno mismo, pero para poder lograr esto, es necesario conocer las cualidades y características positivas que posee uno mismo. Refiriendo que la autoestima es una necesidad básica del ser humano para poder lograr un sano desarrollo.

Las personas con dependencia emocional tienen un miedo intenso a la soledad, lo cual significa que se autorechazan, creen siempre necesitar con su pareja que consideran su tabla de salvación, ya que toda la atención y el cariño será para la pareja, lo cual traerá como consecuencia que la persona se autoanule.

La baja autoestima no solo se refiere a la ausencia de amor propio, sino al autorechazo, autodesprecio e incluso odio o desagrado que se siente hacia su persona. La intolerancia a la soledad tiene mucho que ver con la baja autoestima, los dependientes muestran aversión a la soledad ya que no tienen la capacidad de vivir su individualidad, por esta razón siempre buscan estar con otra persona para sentirse felices, manteniendo constante comunicación, acercamiento y presencia.

Lo que nos lleva a cuestionarnos, cómo funciona la baja autoestima cuando nos relacionamos con una pareja y como interactúa con la dependencia emocional, por lo que podríamos interpretar esto como un ciclo repetitivo dentro de la relación de pareja, donde la baja autoestima es un factor importante que estimula permanecer dentro del vínculo, retroalimentando algunas de las conductas de la persona dependiente, como la sumisión, miedo al abandono, intolerancia a la soledad, necesidad de la otra persona, dificultad para

resolver conflictos, entre otros. Ejemplo grafico del ciclo que mantiene a un dependiente emocional con baja autoestima en una relación de pareja.



Para Arun Mansukhani, cuestionarse si la dependencia es sana, lo llevo a entender que en realidad es inevitable, y en realidad es necesaria, como lo dice el filósofo André Comte-Sponville “Vivir es depender”, haciendo referencia a que las relaciones de pareja en la adultez pueden llegar a necesitar cierta dependencia en sus vínculos, para lograr un funcionamiento más sano. Resaltando que el manejo y el trabajo de la autoestima, creencias, emociones, pensamiento y acciones le corresponden por individual a cada uno de los interesados, para así poder pasar de una dependencia inmadura a una dependencia madura en la edad adulta, logrando así un mejor resultado en el vínculo.

2.1 Dependencia emocional y Género.

Moral y Sirvent (2009) afirman que no se conocen características diferentes de dependencia emocional entre hombres y mujeres. Castello (2005) y Lazo (1998), sugieren que las mujeres son las que manifiestan mayormente la dependencia emocional, puesto a que se asocia con los componentes socioculturales y biológicos que se les estipulan a las mujeres, por ser mujeres. Para el género femenino, existe una tendencia más pronunciada a sentir más empatía en los lazos afectivos, contrario a los hombres que muestran más hostilidad e individualismo, características importantes pero no determinantes para definir a una persona dependiente emocional. Como se ha mencionado, el contexto sociocultural tiene una relevancia de mucho peso, donde a los hombres se les educa a excluir sus emociones, como medio de evaluación de su valor, caso contrario a las mujeres, que tienden a expresarlas como símbolo de poca valía, o la necesidad del cuidado de otro para sus emociones, creando así la dependencia emocional.

Las mujeres con dependencia emocional aprenden estas conductas durante la infancia, y otras etapas del desarrollo, mostrando la subordinación y la idealización de su pareja como un estilo de vida y un método para vincularse, ya que eso a nivel sociocultural, se cree que puede cubrir las necesidades de los hombres, de ser necesarios y el de las mujeres de ser vulnerables y rescatadas. No obstante, Urbiola, Estévez, Iruarrizafa, y Jáuregui (2017) indican que la dependencia emocional se expresa de diferentes formas según el género, puesto que el rol ejercido por la pareja está influenciado por la cultura y los comportamientos propios de cada género.

Capítulo 3. Adultez

En este capítulo conoceremos la relación que tiene la primera etapa de la adultez y la baja autoestima con la dependencia emocional. Hasta hace algunas décadas el conocimiento sobre la vida adulta estaba un tanto opaco, por una visión estática. Se pensaba que alrededor de los 20 años, el ser humano completaba su desarrollo fisiológico y llegaba a su apogeo en el plano psicológico, sin experimentar ningún cambio posteriormente.

Actualmente sabemos que la vida adulta se encuentra en un constante cambio y variedad, presentando una compleja metamorfosis para estudiar, se ha logrado concebir el comportamiento y la personalidad de los adultos de manera más dinámica, intentando comprender la variedad de perspectivas que derivan en aspectos particulares a una realidad individual en cada persona. Recordemos que en teoría durante la etapa de la infancia se debe mantener un apego seguro entre cuidador-niño, para formar desde esta base la cercanía física y emocional, que garantiza un vínculo psicosocial efectivo, que se replicara de manera muy similar en la mayoría de las relaciones interpersonales de la vida adulta del ser humano. Reconociendo así la importancia y relevancia del cuidado de la Autoestima desde las primeras etapas del desarrollo humano, ya que se va construyendo y forjando desde la crianza en la niñes y adolescencia.

Según Erikson (1985) su teoría: los “Estadios fundamentales del desarrollo psicosocial” en su obra “El ciclo vital completado” nos habla sobre la Adultez – Joven, la cual dura entre los 18 y los 30 años aproximadamente, donde la tarea principal en este

sexto estadio es lograr cierto grado de intimidad, actitud opuesta a mantenerse en aislamiento.

La intimidad supone la posibilidad de estar cerca de otros, como amantes, amigos; como partícipe de la sociedad, ya que se espera poseer un sentimiento de “saber quién eres”, y no tener miedo a “perderse a sí mismo”, como se vive en la adolescencia. Sin embargo se presenta una nueva problemática en esta etapa del desarrollo el “miedo al compromiso” que para Erikson refiere un nivel de inmadurez para este estadio. El logro de la intimidad permite la estabilidad de las relaciones personales, por ejemplo la de pareja, ofreciendo regulación emocional, empatía y dar y recibir afecto.

El joven adulto ya no busca “probarse a sí mismo”; según se espera las relaciones afectivas, en esta etapa del desarrollo deben ser una cuestión de dos egos independientes que quieren crear algo más extenso que ellos mismos como individuos. La autoestima es concepto importante, seria, focalizada y con más profundidad en este periodo de la vida, ya que se inicia una exploración en la identidad de áreas como: el trabajo, el termino o seguimiento de la educación, el amor y la visión del mundo o la vida. Durante mucho tiempo la adolescencia se ha considerado como una etapa temporalmente imprecisa y de transición entre la niñez y la edad adulta. Una etapa, a su vez, condicionada por el contexto social e histórico. Las sociedades desarrolladas han prolongado la inmadurez de los adolescentes y les han mantenido más tiempo como sujetos dependientes, necesitados de formación, por ejemplo, en la década de los años 60 a los adolescentes que tenían dieciocho años y mayoría de edad legal se les planteaba una doble alternativa: Incorporarse al mercado de trabajo, ganar dinero e independizarse pronto de

la familia, o continuar su formación profesional o universitaria (Schaie y Willis, 2003). Desde entonces han ocurrido muchos cambios sociales que han afectado a la transición a la vida adulta, cambios en las tareas y en los roles. Parece que la sociedad adulta no facilita el paso de la adolescencia a la vida adulta y retrasa el acceso a las responsabilidades que le pueden ayudar a su nuevo estatus social. (Dolto, 1990).

Las tareas de desarrollo en esta etapa no sólo indican las metas que la persona debe perseguir, sino también aquellas que debe pasar por alto, llegada cierta edad, mientras que las metas "adaptadas" a la edad se ven reforzadas y apoyadas socialmente, las metas "inadecuadas" quedan rechazadas y privadas del apoyo necesario.

Como lo menciona Arun 2023 "tenemos crías inmaduras", haciendo referencia a que la especie humana es altricial, ya que al nacer no somos capaces de cuidarnos por sí mismos. Haciendo que nuestra etapa de crianza/aprendizaje o dependencia a otro ser humano se prolongue de manera considerable, hasta incluso la adultez. Haciendo que la formación de vínculos se convierta en un verdadero reto, para alcanzar una relación afectiva sana.

Sin olvidarnos que somos seres biopsicosociales, nuestras necesidades evolucionan con nuestro desarrollo humano, y la emocionales no son la excepción, lo cual juega un papel importante en el sentido de pertenencia que se necesita para generar un vínculo. Lo cual tendrá como base o antecedente nuestras primeras relaciones en la infancia y adolescencia. Generando un impacto en nuestra salud mental y la de las personas que se relacionan con nosotros.

Capítulo 4. Relación de pareja

En la actualidad, los jóvenes adultos se enfrentan a desafíos únicos en sus relaciones interpersonales, tales como la presión social, el uso de redes sociales y la inestabilidad emocional. Estos factores pueden incrementar tanto la dependencia emocional como la baja autoestima, creando un ciclo vicioso que perpetúa el sufrimiento emocional y afecta la calidad de la relación.

Las relaciones de pareja constituyen un elemento fundamental en el ciclo vital de las personas, derivado a que el ser humano es un ser social, que requiere de vínculos afectivos, por su necesidad de pertenencia y dependencia a otros seres humanos.

Sternberg (1999) señala que las relaciones de pareja / amor están formadas por tres componentes fundamentales: intimidad, pasión y compromiso. Estos tres elementos representan las esquinas de una pirámide, situándose la intimidad en el punto más alto y la pasión y el compromiso en ambos lados de la parte inferior. Sternberg señala que estos componentes tienen una evolución temporal diferente en cada fase o etapa de la relación de pareja.

- Intimidad: Hace alusión a los sentimientos que promueven la conexión y el vínculo entre la pareja. Este componente se puede observar a partir del grado de comunicación, el respeto, la proximidad, el apoyo emocional y el deseo de bienestar de la otra parte.

- Pasión: Entendida como un estado de deseo intenso hacia la pareja, acompañado de atracción mental y emocional.
- Compromiso: Sentido de lealtad, fidelidad, responsabilidad; características que permiten la durabilidad de la relación.

4.1 Tipos de Amor

De la combinación de los tres componentes que menciona Sternberg en su libro "El triángulo del Amor" (1989) surgen diferentes tipos de relaciones o de amor, dependiendo el peso que se le brinde a cada factor.

- Cariño o Afecto: domina la intimidad, con ausencia de pasión y compromiso, es una relación caracterizada por la presencia de complicidad y apoyo entre la pareja, pero sin sentir pasión, ni tener planes de continuar el vínculo a largo plazo.
- Encaprichamiento: No se sustenta por la intimidad y compromiso, solo se basa en la pasión, se caracteriza por la intensidad con la que se puede vivir en las primeras fases de la relación.
- Amor vacío: Perdura debido al componente del compromiso, es una relación que existe por decisión de los involucrados, pero no se desarrolla la pasión, ni la intimidad, puede considerarse solo a la conveniencia de la pareja.
- Amor romántico: Predominan en la relación la intimidad y la pasión, pero no el compromiso, se puede encontrar una buena vinculación emocional pero que no será suficiente para el futuro.

- Amor compañero: Se caracteriza por la presencia de intimidad y compromiso, pero ausencia de pasión, se ofrece comunicación y seguridad en la relación, se puede encontrar en la familia o amigos.
- Amor fatuo: Es un compromiso poco profundo, interactúan la pasión y el compromiso, pero no la intimidad, su mayor motivación es la pasión.
- Amor consumado: Combina los tres componentes en la relación, proporcionando una estabilidad, o el ideal de una, Sternberg lo menciona como la forma completa del amor, pero también menciona que este puede ser no permanente, si alguno de los factores comienza a disminuir en alguno de los involucrados, convirtiéndose en alguno de los antes mencionados.
- Falta de amor: Hay relaciones de pareja en las que no existe pasión ni intimidad ni compromiso. No es una forma de amor, puesto que no existe amor en ninguna de sus manifestaciones. Pero la relación existe mantenida por otras variables ajenas.

Derivado de los estudios empíricos de Yela (1997) sobre la evolución de las relaciones de pareja, es posible identificar tres etapas con un aproximado tiempo de duración dentro del vínculo de pareja:

1. Enamoramiento: Desde el inicio hasta un tiempo T1 (1 a 4 años aprox.) sobresale el amor y el romance.
2. Amor pasional: De T1 a T2 (aproximadamente 6 años), resalta el romance, complicidad y aumento de compromiso.

3. Amor compañero: Desde T2 en adelante (6 años en adelante) se modera el amor y romance, por otro lado aumenta significativamente el compromiso.

Desde la última fase se percibe una estabilidad en la relación y permanecer así como un amor compañero, o también puede evolucionar a un amor amistoso, con compromiso y complicidad pero sin romance ni amor; o una relación de convivencia solo por compromiso y acuerdos, o finalmente la ruptura de la relación.

Las relaciones contienen la cualidad paradójica de que pueden ser no sólo una fuente de gran felicidad y bienestar, sino también una fuente de dolor, soledad, miedo e incomodidad, según Carcedo, Perlman y Guijo (2011). Por otro lado, relacionado con la dependencia emocional está la adicción al amor que produce daño a la salud física y emocional de la persona, de tal manera que las personas adictas al amor, soportan sufrimiento en las relaciones de pareja que establecen (Renata & Sánchez, 2005)

Oropeza (2011) propone la define como una serie de pensamientos, creencias, sentimientos y conductas carentes de autonomía, seguridad e iniciativa, con el objetivo de poder relacionarse, interactuar o buscar apoyo de sus vínculos interpersonales significativos, mediante una relación estrecha que minimice su sensación de indefensión.

Esto se debe a que las personas con dependencia emocional forman relaciones asimétricas y colocando en primer lugar a sus seres queridos, lo que genera una necesidad excesiva de estar con otros para lograr la estabilidad emocional, lo que puede derivar en pérdidas en la vida diaria. Se cree que es posible que las personas emocionalmente dependientes no vean satisfechas sus necesidades emocionales durante la infancia, que es

un aspecto importante de la vida psicológica humana. Nunes da Fonseca, P., Neves, C., Nascimento da Silva, P. G., & Silva M. (2020).

Desde la perspectiva negativa del amor, cuando la relación de pareja se vuelve destructiva es cuando "las personas se vuelven esclavizadas, obsesivas, celosas y a la otra persona no le importa lo suficiente como para mantener o alimentar el ego y autoestima en un buen nivel, la pareja se vuelve violenta y grosera" Díaz-Loving (2009), creando así un ciclo interminable de creencias sobre la necesidad de mantener activa la relación de pareja para cubrir o alimentar las necesidades individuales de la autoestima, satisfacciones, bienestar y autorrealización.

En contra parte el psicólogo Mansukhani (2013) opina que la dependencia emocional en relaciones interpersonales, no debería ser considerada como una patología, derivado a que existe un nivel de normalidad en la dependencia hacia otras personas, que puede ser beneficiosa, si el vínculo cuenta con características y un contexto sano para los implicados, ya que debemos recordar que somos una especie social que necesita de otros seres para completar su vida. La individualidad dentro de la relación de pareja es un factor que puede ayudar a alimentar una autoestima sana que permita tener un mejor asertividad en la comunicación evitando caer en el ciclo de la dependencia emocional.

4.2 Tipos de relación de pareja en la actualidad

Las relaciones de pareja contemporáneas son reflejo de un mundo en transformación, donde el amor se concibe de múltiples maneras, adaptándose a los valores y necesidades de las generaciones actuales. Además, las expectativas sobre las relaciones han

evolucionado. Las nuevas generaciones han adoptado enfoques más flexibles y diversos, lo que incluye la aceptación de diferentes tipos de uniones, como las relaciones abiertas o las parejas del mismo sexo.

Históricamente, el matrimonio y la convivencia estaban regidos por normas sociales estrictas y generalmente estaban orientados hacia la procreación y la estabilidad económica. Hoy, estas dinámicas han evolucionado hacia modelos más flexibles y personales, donde el amor y la conexión emocional son prioritarios.

Existen diferentes estilos de relaciones en la actualidad, que incluyen:

- Relaciones monógamas: Apegadas a la tradición, pero evolucionando hacia la igualdad.
- Relaciones poliamorosas: Que buscan la apertura en múltiples vínculos afectivos sin compromisos rígidos.
- Relaciones a distancia: Facilitadas por la tecnología, que desafían la noción de proximidad física.

4.3 La relación de pareja en la adultez

Una de las fases del ciclo de vida en la que se estudia las relaciones de pareja se encuentran en la edad adulta emergente o mejor conocida como juventud. El término “adultez emergente” fue acuñado por Jeffrey Arnett (2001). Es un tiempo de desarrollo que une la adolescencia y la edad adulta. Las personas no se consideran adolescentes, pero no sienten que hayan alcanzado ese estatus de adultez madura; Se asocia con el aplazamiento de

cambios en el estilo de vida, de exploración en diferentes áreas de la vida (Arnett, 2004; Arnett, 2008). Según estos autores esto se debe a tres factores:

1) La transición de una sociedad industrial a una basada en información que requiere, entre otras cosas, un mayor número de años de estudio.
2) En el caso específico de las mujeres, porque tienen más oportunidades académicas y profesionales, lo que favorece la postergación del matrimonio y la maternidad por una mejor educación, desarrollo profesional y más oportunidades de empleo
3) Tolerancia social hacia la intensa vida sexual de los jóvenes antes del matrimonio.

Según el autor, este período oscila entre 18 y 25 años aproximadamente. Sin embargo, según otros investigadores, no existe coincidencia en su duración. (Banderas, Martínez, & Romo, 2010; Rivera et al., 2011). Para Arnett, uno de los objetivos más importantes que los adultos jóvenes deben establecerse es una relación de pareja estable y duradera (Arnett, 2001). Al finalizar la etapa de la adolescencia, el vínculo de pareja supone ser más duradero, estable, incluyendo intimidad, con capacidad de cuidar y de acercarse emocionalmente al otro, además de la atracción sexual que ya se presenta en la adolescencia. Más allá de que la adultez emergente sea una etapa de experimentación en diferentes áreas, la mayoría de los jóvenes no rompen sus relaciones amorosas para continuar experimentando, con el objetivo de llegar a una estabilidad dentro del mismo vínculo.

En la actualidad, las relaciones de pareja han experimentado una significativa transformación en comparación con generaciones anteriores. La sociedad moderna se

caracteriza por un mayor énfasis en la autonomía y la búsqueda de la realización personal, lo que influye profundamente en la dinámica de las relaciones amorosas. Sin embargo, este contexto también ha dado lugar a situaciones complejas, como la dependencia emocional, que puede impactar negativamente en la vida de las personas involucradas.

La dependencia emocional se define como una necesidad excesiva de afecto y apoyo de la pareja, lo que puede generar desequilibrios en la relación. Esta dependencia se manifiesta de diversas formas, incluyendo la inseguridad, los celos, y el miedo a la soledad. Es esencial entender que, aunque desear el amor y el apoyo de la pareja es natural, cuando esas necesidades se convierten en una obsesión, se establece un vínculo poco saludable que puede limitar el crecimiento personal y el desarrollo de la relación.

Los cambios en la percepción del amor y las expectativas en las relaciones han llevado a un nuevo paradigma que valora la autenticidad y la libertad personal. Cada vez más, las parejas buscan construir una vida juntos sin sacrificar su individualidad. Esto ha influido en cómo las personas se relacionan, promoviendo un enfoque menos posesivo y más colaborativo.

En una relación de pareja, la dependencia emocional puede distorsionar la dinámica de unión, llevando a relaciones tóxicas donde una persona ejerce control sobre la otra. Esto no solo afecta la salud emocional de ambos, sino que puede perpetuar ciclos de abuso y sufrimiento, dificultando el crecimiento personal y la felicidad genuina. Combatir la dependencia emocional es esencial para cultivar relaciones saludables y equilibradas.

Capítulo 5. Investigaciones previas

Finalizamos la teoría de esta investigación mencionando algunas investigaciones que abordan las mismas variables: dependencia emocional y baja autoestima, haciendo referencia a la importancia que tiene seguir trabajando su relación para un cambio significativo en la vida y la manera de vinculación afectiva de las personas y la sociedad.

RASGO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL	AUTOESTIMA
NECESIDAD EXCESIVA DEL OTRO	-0.210
DESEO DE EXCLUSIVIDAD EN LA RELACIÓN	-0.380**
PRIORIDAD DE LA PAREJA SOBRE CUALQUIER OTRA COSA	-0.164
IDEALIZACIÓN DEL OBJETO	-0.224*
RELACIONES BASADAS EN LA SUMISIÓN Y SUBORDINACIÓN	-0.223**

HISTORIA DE RELACIONES DE PAREJA DESEQUILIBRADAS	-0.448**
MIEDO A LA RUPTURA	-0.350**
CARACTERÍSTICAS DE LOS OBJETOS DE LOS DEPENDIENTES EMOCIONALES	-0.398**
DEPENDENCIA DOMINANTE	-0.364**
TOTAL DE DEPENDENCIA EMOCIONAL	-0.393**

Quiroz-Fonseca, Ortega-Andrade, Godínez-Gutiérrez, Jahuey-Riaño, L. Montes-Hernández (2021) manifiestan que en las relaciones de pareja la dependencia emocional se caracteriza por patrones de conductas demandantes que ocasionan sufrimiento y dolor ante un concepto distorsionado de lo que significa amor y de lo que supone una relación de pareja, evidenciando que la baja autoestima puede ser una de las principales causas asociadas a este tipo de vinculación afectiva. Sus resultados reportan una correlación media e inversamente proporcional de la autoestima con rasgos de dependencia emocional, lo que quiere decir que a mayor autoestima menor dependencia emocional; el 61% de sus participantes presento un nivel alto de autoestima (Escala de autoestima de Rosenberg) y un nivel de dependencia del percentil 19 de su instrumento de medición

(Escala de conducta en la relación de pareja) concluyendo que independientemente del nivel de autoestima, existe un cierto porcentaje de dependencia emocional.

En la relación a los resultados de la correlación de los rasgos de dependencia emocional con autoestima, todas resultaron estadísticamente significativas a un nivel de significancia de .01 y de .05, como se puede apreciar en la siguiente tabla 1.

Tabla 1. Resultados de la correlación Rho de Sperman entre rasgos de dependencia emocional y autoestima

Por otra parte Narvaez (2018) en su tesis de la Universidad Católica Sedes Sapientiae menciona que la dependencia emocional se relaciona con la autoestima de manera poco significativa, encontrando puntajes significativos dentro de las dimensiones: miedo a la ruptura, prioridad a la pareja, y deseo de control y dominio mayormente en el sexo femenino, al encontrar niveles de autoestima medio, concluye que no existe relación con la dependencia emocional, encontrando que existen otros factores que pueden determinar la dependencia, como la perdida de personas significativas, el maltrato en la infancia y la carencia de afecto en esta misma etapa del desarrollo. Por otra parte, Feliciano. E (2015) en su tesis, encontró que los adultos prefieren un estilo de amor amistoso, son menos dependientes emocionales y cuentan con una alta autoestima, por lo contrario los jóvenes prefieren un estilo de amor lúdico. Así como que la baja autoestima correlaciona negativamente con la dependencia dominante y sumisión, subordinación y características del objeto, según la aplicación de sus instrumentos de medición; esto quiere

decir que en presencia de autoestima baja existe mayor probabilidad de mantener relaciones de tipo dominante o sumisión.

De la Villa Moral, María; García, Andrea; Cuetos, Glenda; Sirvent, Carlos (2017) en su artículo de la Revista Iberoamericana de Psicología y Salud mencionan que los jóvenes victimizados presentan mayor dependencia emocional y menor autoestima que los no victimizados. En función del género, se encontró que las adolescentes víctimas de violencia tenían menor autoestima y los varones ejercían con más frecuencia procesos de manipulación. Se confirma la existencia de diferencias estadísticamente significativas en Dependencia Emocional y Autoestima entre los jóvenes que han sido víctimas de violencia en su relación de pareja y los que no. Además, los resultados apuntan a una autoestima más baja y a una mayor gravedad de los síntomas de dependencia emocional en aquellos adolescentes que han sido victimizados. Finalmente Casariego More, Peña Tasayco y Rocha Soria (2017) describen que la mayoría de los estudiantes universitarios exhibe una dependencia emocional moderada (90.3%) así mismo un 9.7% obtiene una dependencia emocional baja lo que nos indica que existe un control además se puede observar que los jóvenes no tienen temor por no tener una relación de pareja o por sentir que no es amado con una dependencia baja (79.9%) y en la búsqueda de atención que se entiende por la atención de la pareja para hacer que la relación no termine existe una dependencia baja(66.7%).

Capítulo 6. Metodología

- Justificación

Para conocer la existencia de la relación entre la dependencia emocional y la baja autoestima es relevante saber que la autoestima es un elemento importante al momento de establecer una relación de pareja, ya que, si de manera individual tenemos autoestima baja, será más sencillo entrar en una relación afectiva con dependencia emocional, por la necesidad de seguridad, vinculo y afecto que se busca en las nuevas generaciones.

- Planteamiento del problema

¿Existe una relación entre la baja autoestima y la dependencia emocional en relaciones afectivas de pareja en adultos jóvenes?

- Objetivo general

Analizar la relación entre la dependencia emocional y la baja autoestima

- Objetivos específicos

Identificar el impacto que tiene la baja autoestima en las relaciones afectivas

Conocer las características de la baja autoestima que impactan en la dependencia emocional

- Hipótesis investigación

Si existe una relación entre la baja autoestima y la dependencia emocional en relaciones afectivas de pareja en adultos jóvenes

- Hipótesis nula

No existe una relación entre la baja autoestima y la dependencia emocional en relaciones afectivas de pareja en adultos jóvenes

- Variables y Definiciones

1. Variable independiente: Autoestima

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

Operacional: Respuestas de los participantes a la escala de Rosenberg (1976) 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)

2. Variable dependiente: Dependencia emocional

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)

Operacional: Puntajes obtenidos del Inventario de Dependencia Emocional (IDE Aiquipa, 2014) conformado por 49 reactivos que evalúa la dependencia emocional utiliza una escala en formato Likert con cinco alternativas de respuestas (1= rara vez o nunca, 2= pocas veces, 3= regularmente, 4= muchas veces, 5= muy frecuentemente).

- Tipo de diseño: No experimental

Dado que las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos (Hernández, Fernández & Baptista, 2014)

- Tipo de estudio: Correlacional

  Se pretende evaluar el grado de asociación entre las variables dependencia emocional y autoestima, mediante un patrón predecible para una población que, en este estudio, es adultos jóvenes de 20 a 30 años con una relación afectiva de pareja de mínimo 6 meses de duración
- Muestreo: No probabilístico por conveniencia
- Muestra: 30 mujeres y 30 hombres entre 18 y 30 años de edad en una relación afectiva de pareja
- Criterios de inclusión: Hombres y mujeres entre 18 – 30 años, que hayan tenido alguna relación afectiva de pareja con una duración de mínima de 6 meses
- Materiales/Instrumentos:

Escala de autoestima de Rosenberg (1976). 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)

Confiabilidad: La escala obtuvo una confiabilidad mediante el índice Alfa de Cronbach de 0.79

Validez: Se realizo un análisis factorial exploratorio donde se muestra que la escala se compone de dos factores que explican el 36.44% de la varianza

Inventario de dependencia emocional (IDE) (Aiquipa, 2012). El IDE es un inventario conformado por 49 reactivos que evalúa la dependencia emocional utiliza una escala en formato Likert con cinco alternativas de respuestas (1= rara vez o nunca, 2= pocas veces, 3= regularmente, 4= muchas veces, 5= muy frecuentemente). Los reactivos se distribuyen en siete factores:

1. Miedo a la ruptura (MR): Temor que se experimenta ante la idea de desilusión de la relación adoptándose conductas para mantener la relación. También se refiere a la negación cuando la ruptura se hace realidad.
2. Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): Sentimientos desagradables 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: 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): Deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos.

5. Deseos de exclusividad (DEX): Tendencias 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): Sobreestimación de las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, acompañada de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo, frecuentemente tolerando agresión.
7. Deseos de control y dominio (DCD): Búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia.

Elementos que conforman las subescalas del IDE		
Componentes	**Elementos**	**Total de reactivos**
Miedo a la ruptura (MR)	5, 9, 14, 15, 17, 22, 26, 27, 28	9
Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)	4, 6, 13, 18, 19, 21, 24, 25, 29, 31, 46	11
Prioridad de la pareja (PP)	30, 32, 33, 35, 37, 40, 43, 45	8
Necesidad de acceso a la pareja (NAP)	10, 11, 12, 23, 34, 48	6
Deseos de exclusividad (DEX)	16, 36, 41, 42, 49	5
Subordinación y sumisión (SS)	1, 2, 3, 7, 8	5
Deseos de control y dominio (DCD)	20, 38, 39, 44, 47	5

Confiabilidad: Presenta un Alfa de Cronbach 0.965 y un coeficiente de correlación de Pearson de 0.91

Validez: Se realizó un análisis factorial exploratorio de la prueba final, donde se obtuvieron 7 factores que explicaron el 58.25% de la varianza total, conteniendo ítems con saturaciones entre 0.40 y 0.70

- Procedimiento: Los participantes fueron convocados mediante redes sociales, se les explico el objetivo de la investigación y el procedimiento a seguir, se les solicito acceder al enlace de acceso a los instrumentos, con la indicación de leer las instrucciones y se les solicito su nombre completo como consentimiento para su participación, haciendo énfasis en el anonimato y la confidencialidad de la información.

Capítulo 7. Resultados

Basándose en la información proporcionada, los resultados de la investigación sobre la relación entre baja autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja en jóvenes adultos se presentan de la siguiente manera:

La investigación se centró en analizar si existía una relación significativa entre la baja autoestima y la dependencia emocional en las relaciones afectivas de pareja en adultos jóvenes. Se identificaron elementos clave que conforman las subescalas de la Dependencia Emocional (IDE), tales como el miedo a la ruptura, la intolerancia a la soledad, la prioridad de la pareja, la necesidad de acceso a la pareja, los deseos de exclusividad, la subordinación y sumisión, y los deseos de control y dominio. Estos factores fueron evaluados en relación con la baja autoestima.

Los resultados de las correlaciones para hombres y mujeres revelaron diferencias en la relación entre autoestima y dependencia emocional. Para los hombres, la correlación de Pearson entre autoestima y dependencia emocional fue de -0.003 con una significancia bilateral de 0.985. Esto indica que, en el grupo de hombres estudiados, no hay una relación significativa entre la autoestima y la dependencia emocional. En el caso de las mujeres, la correlación fue ligeramente más alta -0.117, pero con una significancia bilateral de 0.537, lo que también sugiere que no existe una relación significativa entre baja autoestima y dependencia emocional en este grupo.

La muestra analizada para este estudio, se compone por dos grupos de personas, elegidas aleatoriamente, 30 hombres y 30 mujeres entre 18 y 30 años, los cuales se dividen de la siguiente manera.

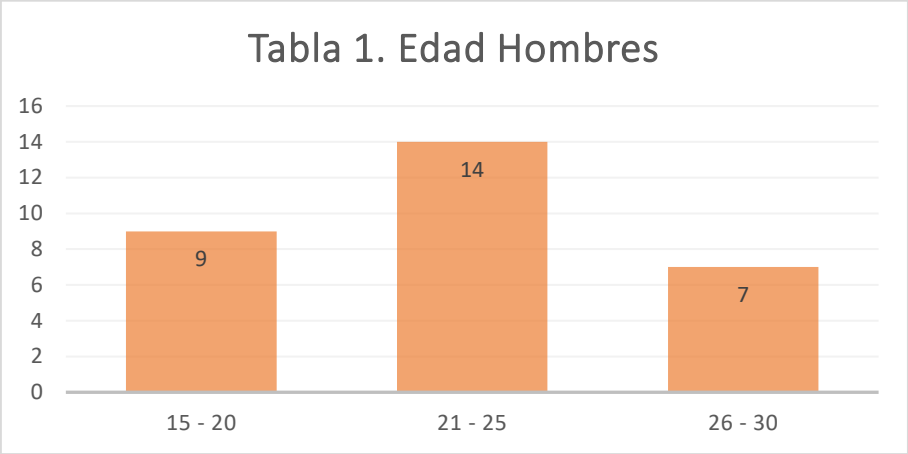


Tabla 1. Edad del grupo de hombres: La media en este primer grupo es de 23.1 y la moda es la edad de 20 años que representa el 42% de la población masculina.

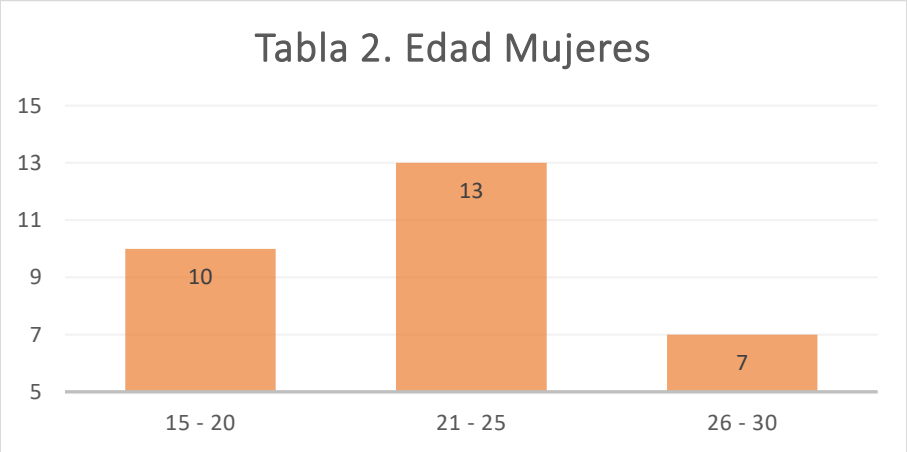


Tabla 2. Edad del grupo de mujeres: La media en este grupo es de 22.7 y la moda es la edad de 20 años que representa el 42.3% de la población femenina.

Como se mencionó el procedimiento, las personas evaluadas debían cubrir con el criterio de encontrarse en una relación de pareja de al menos 6 meses de duración, en los siguientes dos gráficos se muestran dichos datos de ambos grupos

Tabla 3, Tiempo de la relación en el grupo de hombres: el 83% de los jóvenes que respondieron los instrumentos, tenían más de 6 meses en su relación de pareja, y solo el 17% tenia 6 meses.

Tabla 4, Tiempo de la relación en el grupo de mujeres: el 80% de las jóvenes que respondieron los instrumentos, tenían más de 6 meses en su relación de pareja, y solo el 20% tenia 6 meses.

La evaluación de la dependencia emocional, que se llevó a cabo con el inventario de dependencia emocional (IDE) de Aiquipa, nos mostró el nivel de dependencia que se puede tener en una relación de adultos jóvenes en una relación de mínimo 6 meses, mostrando resultados significativos en esta variante por cada grupo, incluso teniendo porcentajes parecidos entre ambos grupos.

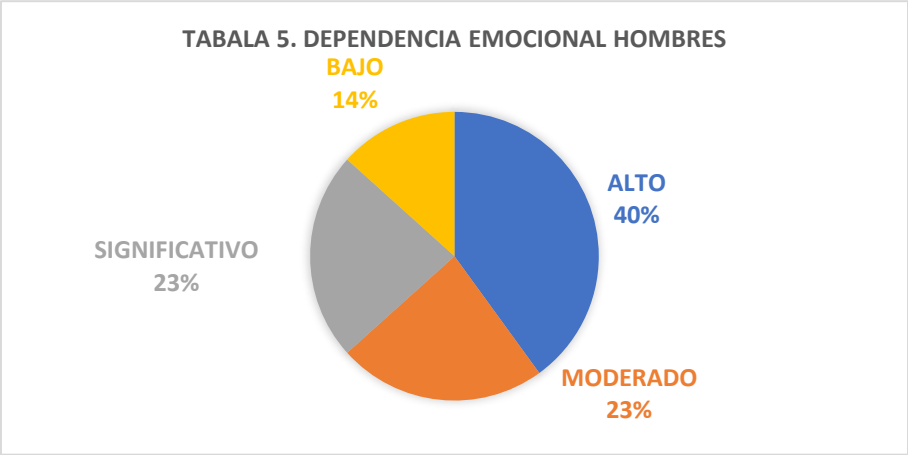


Tabla 5, Dependencia emocional en el grupo de hombres: En este gráfico se puede mostrar que en el grupo conformado por 30 hombres, el nivel Alto que nos indica una dependencia emocional es el que obtiene el puntaje más alto con el 40% de los participantes, seguido del nivel significativo y moderado con un porcentaje de 23% cada uno y por último, el nivel que indica menos dependencia emocional con un 14%.

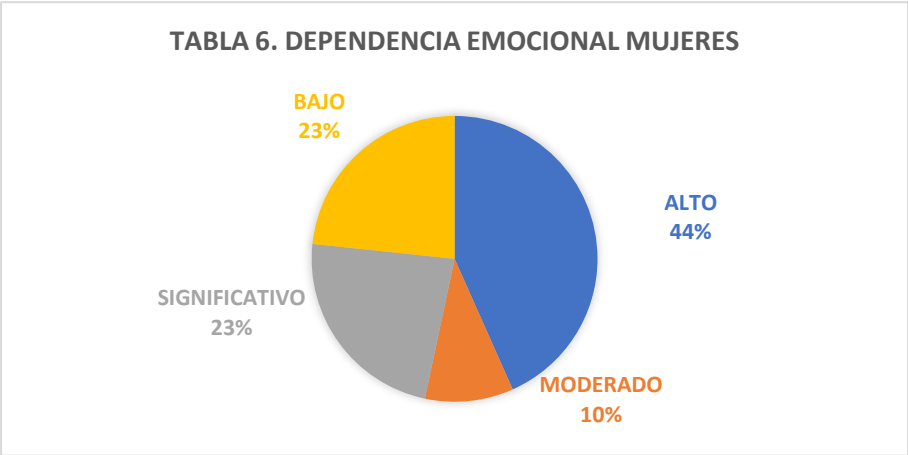


Tabla 6, Dependencia emocional en el grupo de mujeres: En este gráfico se puede mostrar que en el grupo conformado por 30 mujeres, el nivel Alto que nos indica una dependencia emocional es el que obtiene el puntaje más alto con el 44% de las participantes, seguido del nivel significativo y bajo con un porcentaje de 23% cada uno y por último, el nivel moderado con un 10%.

En comparativa los resultados obtenidos en ambos grupos, el porcentaje de dependencia alto, es muy similar en ambos, mostrándonos que pueden existir características en común que detonen, la dependencia emocional en las relaciones de pareja; A continuación se mostrara un gráfico por cada grupo evaluado, donde conoceremos cuál de los 7 factores que componen el IDE, eleva la probabilidad de presentar dependencia emocional.

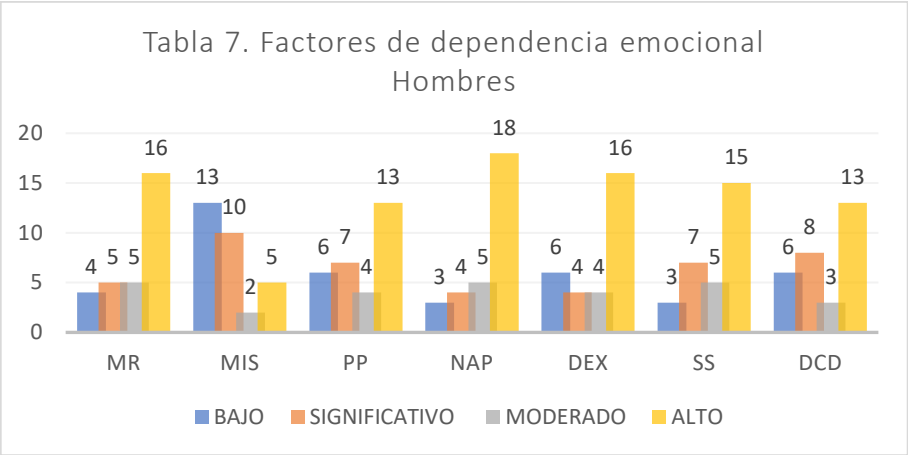


Tabla 7, Factores de dependencia emocional en el grupo de hombres: Este gráfico nos muestra que en el grupo de 30 hombres, el factor con mayor puntaje es el de Necesidad de acceso a la pareja (NAP) con un total de 18 participantes, eligiéndolo con el puntaje más alto del instrumento, seguido de Miedo a la ruptura (MR) y Deseos de exclusividad (DEX) con 16 puntos y Subordinación y Sumisión (SS) con 15 participantes, posteriormente se empatan con puntaje de 13 participantes, Prioridad de la pareja (PP), Deseos de control y dominio (DCD), por ultimo con solo 5 participantes se encuentra Miedo e intolerancia a la soledad (MIS).

En la observación de estos resultados y los de Tabla 8. Factores de dependencia emocional en el grupo de mujeres, podemos identificar la relación que pueden tener los 7 factores que componen la dependencia emocional con la baja autoestima, en ambos géneros, siendo que el factor con mayor puntuación es la necesidad de acceso a la pareja, coincide con la teoría de Arun Mansukhani, que menciona que el origen de la dependencia emocional, es normal ya que es la forma en la que evolucionamos en compañía de un cuidador que se hace responsable de nuestras necesidades, y en la edad adulta aún no terminamos de

hacer la diferenciación entre los vínculos de la crianza, o nuestros cuidadores primarios, y los de nuestras relaciones de pareja, esperando que nuestras necesidades sean cubiertas de la misma manera.

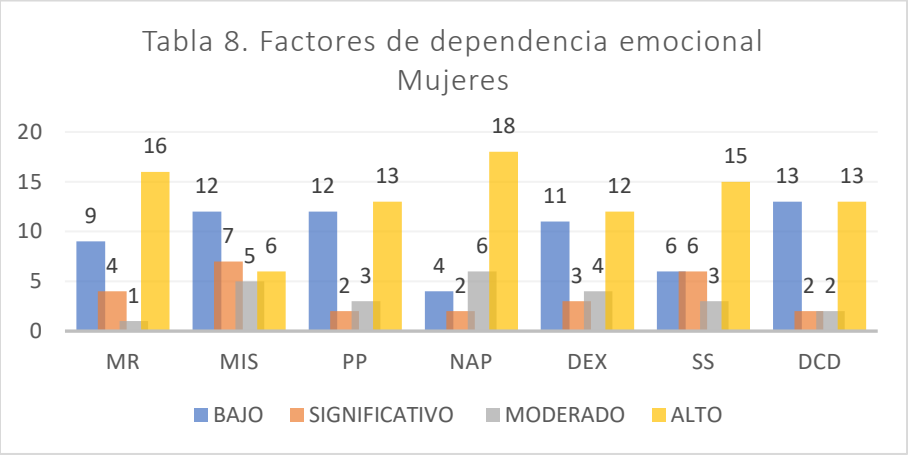


Tabla 8, Factores de dependencia emocional en el grupo de mujeres: Este gráfico nos muestra que en el grupo donde se evaluaron a 30 mujeres, el factor con mayor puntaje es el de Necesidad de acceso a la pareja (NAP) con un total de 18 participantes, eligiéndolo con el puntaje más alto del instrumento, seguido de Miedo a la ruptura (MR) y Subordinación y sumisión (SS) con 15 y 16 puntos respectivamente, posteriormente se empatan con puntaje de 13 participantes, Prioridad de la pareja (PP), Deseos de control y dominio (DCD), Deseos de exclusividad (DEX) se encuentra con un puntaje de 12 participantes, por ultimo con solo 6 puntos se encuentra Miedo e intolerancia a la soledad (MIS).

Es importante considerar que estos resultados son específicos para la muestra estudiada y podrían variar en diferentes contextos o con muestras más amplias. Además, la complejidad de las relaciones humanas y los aspectos psicológicos involucrados

sugieren que la relación entre autoestima y dependencia emocional podría estar influenciada por múltiples variables, que van más allá de las medidas en este estudio.

Tabla 9. Correlaciones HOMBRES

		Autoestima H	Dependencia H
Autoestima H	Correlación de Pearson	1	-.003
	Sig. (bilateral)		.985
	N	30	30
Dependencia H	Correlación de Pearson	-.004	1
	Sig. (bilateral)	.985	
	N	30	30

Tabla 9, Correlaciones en Hombres.

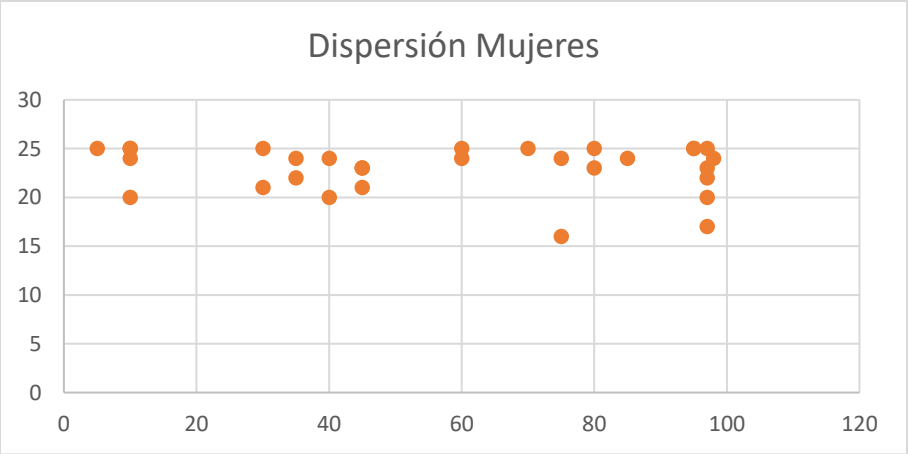
Tabla 10. Correlaciones MUJERES

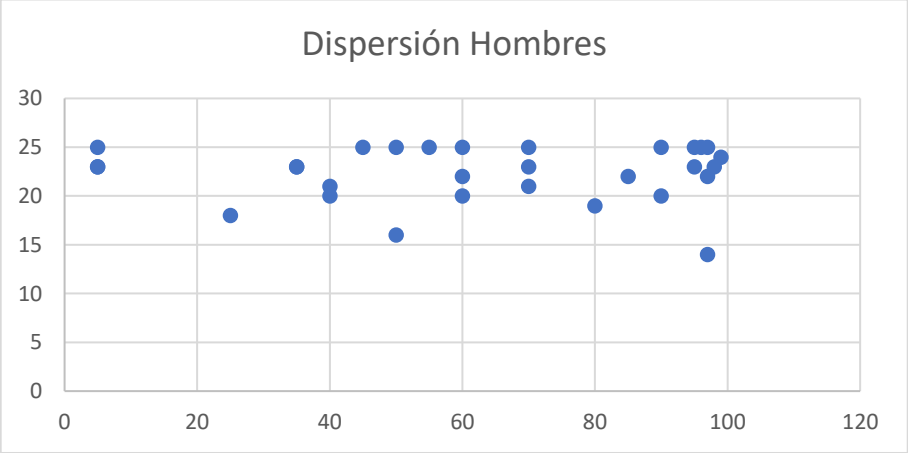
		Autoestima M	Dependencia M
Autoestima M	Correlación de Pearson	1	-.117
	Sig. (bilateral)		.537
	N	30	30
Dependencia M	Correlación de Pearson	-.117	1
	Sig. (bilateral)	.537	
	N	30	30

Tabla 10, Correlaciones en Mujeres.

Las correlaciones se presentan para hombres y mujeres, mostrando diferencias significativas en cómo la autoestima se relaciona con cada uno de estos aspectos de la dependencia emocional. En general, las correlaciones son negativas, lo que indica que a

medida que aumenta la autoestima, disminuyen los niveles de dependencia emocional en estos aspectos específicos. Este patrón es más pronunciado en mujeres, especialmente en áreas como el miedo a la ruptura y los deseos de exclusividad, donde las correlaciones negativas son más fuertes. Esto sugiere que, en las mujeres, una mayor autoestima podría estar más fuertemente asociada con una menor dependencia emocional, particularmente en lo que respecta a preocupaciones sobre la ruptura y el deseo de exclusividad en la relación.





Estos hallazgos sugieren que, contrario a lo que se podría esperar, la baja autoestima no se correlaciona de manera significativa con una mayor dependencia emocional en las relaciones de pareja en adultos jóvenes, tanto en hombres como en mujeres. Esto podría indicar que otros factores, aparte de la autoestima, juegan un papel más determinante en la dependencia emocional en las relaciones afectivas.

Este análisis proporciona perspectivas valiosas sobre la dinámica de la autoestima en jóvenes adultos, subrayando la importancia de considerar las diferencias de género en la evaluación psicológica y el diseño de intervenciones destinadas a mejorar la autoestima y manejar la dependencia emocional en relaciones de pareja.

CONCLUSIONES

La investigación sobre la relación entre la baja autoestima y la dependencia emocional en las relaciones de pareja de jóvenes adultos ha arrojado resultados significativos que contribuyen al entendimiento de estas complejas dinámicas psicosociales. A través de un análisis detallado y la aplicación de métodos estadísticos rigurosos, se ha podido determinar que, contrariamente a lo que se podría esperar, no existe una correlación significativa entre la baja autoestima y la dependencia emocional en los grupos estudiados, tanto en hombres como en mujeres. Este hallazgo sugiere que la dependencia emocional en las relaciones de pareja puede estar influenciada por una variedad de factores más allá de la autoestima individual.

El estudio ha revelado la importancia de considerar otros aspectos psicológicos y contextuales que pueden jugar un papel crucial en el desarrollo de la dependencia emocional. Tales aspectos incluyen, pero no se limitan a, la historia de relaciones previas, la presencia de trastornos de ansiedad o depresión, el estilo de apego, y el soporte social disponible para los individuos. Estos resultados subrayan la necesidad de abordajes terapéuticos y preventivos más holísticos que no solo se centren en la mejora de la autoestima sino también en el desarrollo de habilidades para manejar la soledad, fomentar la independencia emocional, y establecer límites saludables en las relaciones.

Además, el estudio pone de relieve la relevancia de la educación emocional y relacional en las etapas tempranas de la vida. Fomentar el autoconocimiento, la autoaceptación, y las habilidades de comunicación efectiva desde la juventud puede ser

clave para prevenir la dependencia emocional y promover relaciones afectivas saludables y equitativas. Asimismo, se evidencia la importancia de generar espacios de diálogo y reflexión sobre las expectativas y realidades de las relaciones de pareja, desmitificando ideales románticos que pueden contribuir a la dependencia emocional.

En conclusión, este estudio contribuye al campo de la psicología de las relaciones afectivas al ofrecer una perspectiva más matizada sobre la relación entre autoestima y dependencia emocional. Aunque la baja autoestima no se correlacionó directamente con una mayor dependencia emocional en esta investigación, el trabajo resalta la complejidad de las interacciones humanas y la necesidad de enfoques multidimensionales para entender y abordar los desafíos relacionales en los jóvenes adultos. Futuras investigaciones deberán continuar explorando estas dinámicas, considerando la interacción de factores individuales, relacionales y contextuales, para desarrollar intervenciones más efectivas que promuevan el bienestar emocional y relacional.

REFERENCIAS

Aguilera, V & Llerena, C (2015). Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo. Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Salud

Álvarez, M., & Ruiz, D. (2020). Dependencia emocional y autoestima: Un estudio correlacional. Editorial Universitaria.

Aquipa, T. (2012) Diseño y Validación del inventario de Dependencia Emocional – IDE Revista IIPSI, 15 (1), 133 – 145.

Arnett, J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. Journal of Adult Development, 8, 133-143.

Arnett, J. (2008). Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural. México: Editorial Pearson Educación.

Arciniega, U., & De Dios, J. (2005). Sistema de Información Científica. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 3(1), 145–160.

Benítez, I., & Sánchez, P. (2019). Impacto de la autoestima en las relaciones de pareja. Ediciones Psicología.

Branden, N (2003). ¿Qué es autoestima? En El poder de la autoestima. México: Paidós.

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. Salamanca: Amarú.

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.

Cortés, A., & Jiménez, E. (2021). Relaciones afectivas en la adultez joven: Un análisis psicosocial. Grupo Editorial.

Delgado, B., & Torres, L. (2018). La dependencia emocional: Causas, consecuencias y tratamiento. Editorial Salud Mental.

Díaz-Loving, R Rivera, S. (2010). Antología psicosocial de la pareja, Clásicos y contemporáneos. Porrúa, primera edición.

Eagly, AH (1987). Diferencias sexuales en el comportamiento social: una interpretación del rol social. Lawrence Erlbaum.

Echeverría Robles, C. Nelly sustentante Falta de apego, dependencia emocional en un grupo de apoyo a mujeres que viven una relación destructiva, 2008

Erikson, E. H. (1985). Estadios fundamentales del desarrollo psicosocial. In El ciclo vital completado (pp. 69-108).

Esquivel, V., & Navarro, M. (2022). Autoestima baja en jóvenes adultos: Estrategias de intervención. Editorial Bienestar.

Estévez, A, Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia J., & Jauregui, P. (2017). *Dependencia emocional en jóvenes. Anales de Psicología* 33(2), 260-268.

Fernández, G., & López, F. (2017). Análisis de la dependencia emocional en la juventud. Ediciones Juventud.

Fisher, H. E

García, R., & Martínez, S. (2023). Efectos de la baja autoestima en el desarrollo de relaciones sanas. Editorial Vida.

González, M. (2020). Relaciones de pareja en la sociedad actual: un análisis crítico. Editorial Universitaria.

Hernández, T., & Vega, J. (2019). Dependencia emocional: Perspectivas actuales en psicología clínica. Editorial Avances.

Iglesias, C., & Rodríguez, A. (2020). La construcción de la autoestima y su impacto en las relaciones interpersonales. Editorial Académica.

Investigaciones previas:

Jiménez, D., & Pérez, C. (2021). Autoestima y dependencia emocional: Un estudio longitudinal. Ediciones Universitarias.

López, C. (2021). La intersección entre amor y dependencia emocional en relaciones contemporáneas. Psicología y Sociedad, 12(1), 23-37.

López, M., & García, N. (2018). Prevención de la dependencia emocional en adolescentes y jóvenes. Editorial Prevención.

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

Martín, E., & Sánchez, R. (2022). Relaciones de pareja en el siglo XXI: Desafíos psicológicos y sociales. Editorial Moderna.

Mansukhani, A. Dependencias Interpersonales: Las Vinculaciones Patológicas. Conceptualización, diagnóstico y tratamiento. En: García AD y Cabello F, editores. Actualizaciones en Sexología Clínica y Educativa. Huelva: Universidad de Huelva; 2013. p 197-214.

Moral, J. & Sirvent, R. C. (2009) *Dependencia Sentimentales o Afectivas: etiología, clasificación y evaluación.* Revista española de drogodependencia, 33(2) 150-167.

Morales, L., & Ortiz, P. (2019). Impacto psicológico de las redes sociales en la autoestima y relaciones afectivas. Ediciones Digitales.

Murk, C. (1999) Autoestima. Investigación, teoría y práctica. Desclée De Brouwer, España. Pano, C. O.; H. Attorresi; M. S. Galibert y H.

Navas, F., & Galindo, M. (2017). La dependencia emocional en parejas jóvenes: Retos para la psicoterapia. Editorial Terapia.

Nunes da Fonseca, P., Neves, C., Nascimento da Silva, P. G., & Silva M. (2020). Evidencias psicométricas de Cuestionario de Dependencia Emocional

Ortega, J., & Ruiz, S. (2023). El papel de la autoestima en el bienestar emocional. Editorial Salud.

Panesso, G. & Aragon, H. (2017). La autoestima, proceso humano. Psicología, psicoanálisis y conexiones Psyconex 9(14) 1-9,

Pérez, A., & González, M. (2021). Estrategias para el manejo de la dependencia emocional. Ediciones Prácticas.

Quiroz Fonseca, I. X., Godínez Gutiérrez, M. G., Jahuey Riaño, A. M., Montes Hernández, M. L., & Ortega Andrade, N. A. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo, 9(18), 91-98. https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6314

Ramírez, F., & Hernández, V. (2020). Autoestima: Clave para relaciones afectivas saludables. Editorial Claves.

Reeve, J. (2033) *Motivación y emoción*. Madrid España: McGraw Hill.

Riso, W. (2012). *¿Amar o depender?* Buenos Aires: Emece.

Rodríguez, A., & Sánchez, L. (2019). La evolución de las relaciones de pareja en el siglo XXI: nuevas dinámicas y desafíos. Psicología y Sociedad, 22(1), 78-90. https://doi.org/10.5678/psicologiasociedad.v22i1.1234

Ruiz, B. D. (2001). *Relaciones de pareja.* Revista de educación 325, 49-55.

Schönfeld, Fátima Soledad; Hess, Carina Daniela; Maranzana, Matías; Gentile, Leonardo; Eberle, María de los Ángeles; Gutiérrez, Magalí. Abordaje de las relaciones de pareja desde el enfoque de la Psicología Positiva. Paraná: Facultad "Teresa de Ávila". Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social, 2022. (Cuadernos de Psicología y Psicopedagogía; 10)

Sternberg, R. J. (1988). El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso. España: Paidós Ibérica.

Sternberg, R. (2000). La experiencia del amor. España: Paidós

Soto, H., & Martínez, A. (2019). Dependencia emocional: Teoría, investigación y práctica. Editorial Científica.

Torres, P., & Gómez, E. (2022). Relaciones de pareja saludables: El rol de la autoestima. Ediciones Pareja.

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 https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003

Vázquez, C., & López, H. (2018). Baja autoestima y dependencia emocional: Un ciclo a romper. Editorial Libertad.

Wilber, K. (1995). El proyecto Atman. Barcelona: Kairós.

ANEXOS

Anexo 1. Escala de Autoestima de Rosenberg

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

Las alternativas 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 (IDE)

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 frecuentemente 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 Regularmente	4 Muchas veces	5 Siempre o muy frecuentemente
1. Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por tener 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 llego 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.					
12. A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.					
13. Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.					
14. Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.					
15. Tolero algunas ofensas de mi pareja, para que nuestra relación no termine.					
16. Si por mi 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 fracase.					
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 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.					
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 regalado 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 para 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 aíslo 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					