

# UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO: EDUCACIÓN SOCIAL**

Convocatoria: Junio 2021

## **DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS PAREJAS SENTIMENTALES DE EDAD ADULTA Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA**

**Autora:**

YOLANDA SALVATIERRA SÁNCHEZ

**Dirección:**

ISABEL MERCADER RUBIO

NOELIA NAVARRO GÓMEZ

# ÍNDICE

RESUMEN.....	2
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. LA RELACIÓN DE PAREJA Y EL AMOR .....	5
2.2. LA DEPENDENCIA EMOCIONAL .....	7
2.3. LA AUTOESTIMA .....	14
3. MARCO EXPERIMENTAL.....	16
3.1. OBJETIVOS.....	16
3.2. HIPÓTESIS .....	17
3.3. MÉTODO .....	17
3.3.1. <i>Participantes</i> .....	17
3.3.2. <i>Instrumentos</i> .....	19
3.3.3. <i>Procedimiento</i> .....	20
4. RESULTADOS.....	21
5. DISCUSIÓN .....	26
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
ANEXOS.....	36

## RESUMEN

Una de las relaciones más importantes a nivel personal y social que establece el ser humano es la que dirige hacia la pareja sentimental por la cual siente uno de los sentimientos más intensos: el amor. En los últimos años estamos asistiendo a un aumento de relaciones tóxicas caracterizadas por conductas que denotan necesidad de la pareja o violencia de género, las cuáles pueden ser ocasionadas por la Dependencia Emocional que es una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia sus parejas a lo largo de las relaciones sentimentales que tiene en su vida. El presente estudio pretende profundizar en el estudio de la Dependencia Emocional y en su relación con la Autoestima, con el fin de aportar nuevos datos a la literatura actual en relación a esta temática. El Estudio estuvo compuesto por una muestra de 120 personas residentes en Almería, (86 mujeres y 34 hombres) con edades comprendidas entre los 18 y 53 años ( $M= 25,9$ ;  $DT=8,91$ ). Se han utilizado dos instrumentos para recoger los datos: el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Para analizar los datos se procedió a hacer análisis correlacionales entre las variables de interés con el paquete de Microsoft Excel. Los resultados obtenidos evidenciaron que existe una relación inversa entre las variables Dependencia Emocional y Autoestima.

**Palabras Clave:** *amor; Relación de Pareja, Dependencia Emocional, Autoestima*

## ABSTRACT

One of the most important personal and social relationships established by the human being is the one directed towards the sentimental partner for which he feels one of the most intense feelings: love. In recent years we are witnessing an increase in toxic relationships characterized by behaviors that denote the need of the partner or gender violence, the actions can be caused by Emotional Dependence, which is an extreme affective need that a person feels towards their partners at the same time. throughout the romantic relationships you have in your life. The present study aims to deepen the study of Emotional Dependence and its relationship with Self-esteem, in order to contribute new data to the current literature in relation to this topic. The Study was made up of a sample of 120 people residing in Almería, (86 women and 34 men) aged between 18 and 53 years ( $M = 25.9$ ;  $SD = 8.91$ ). Two instruments were used to collect the data: the Emotional Dependence Questionnaire (CDE) and the Rosenberg Self-Esteem Scale. To analyze the data, correlational analyzes were carried out between the variables of interest with the Microsoft Excel package. The results obtained showed that there is an inverse relationship between the variables Emotional Dependence and Self-esteem.

**Keywords:** *Love; Relationship; Emotional Dependence; Self-Esteem.*

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Los seres humanos como seres sociales a lo largo de nuestra vida establecemos y formamos parte de una serie de sistemas sociales, siendo el más destacable la familia (Comisión de la Comunidad Europea, 1993) y dentro de esta, la relación con la pareja sentimental con la que formalizamos lazos de índole afectiva mucho más íntimos y significativos (Salcedo Mateu, 2011).

Nuestro sistema social considera a la pareja como una entidad constituida en base de la relación de dos personas, que, a su vez, es reconocida como una unidad por el resto de las personas (García, 2001). Las características básicas de una pareja dependerán de las costumbres sociales que la rodean y de las interacciones que surgen desde el principio de la relación que van evolucionando a medida que avanza esta (Villegas y Mayor, 2012). En efecto, la base de las relaciones sentimentales se encuentra en el amor y la intimidad (Kearl, 2001 citado en Martínez Picazo, 2016). El amor, es definido por la Real Academia Española como el “Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear” (RAE, 2003).

La predisposición hacia un amor vacío (Bauman, 2005), los valores de la sociedad postmoderna neoliberal, la cultura de la apariencia que describe Pérez Gómez (1999), la obsesión por el crecimiento personal y la lucha por conseguir el poder y el control sobre lo que nos rodea, deja evidencias claras de que la sociedad actual se caracteriza por ser narcisista (Salcedo Mateu, 2011). En la actualidad, existe una tendencia en las relaciones amorosas o de pareja que da lugar a que se produzcan “relaciones tóxicas” con consecuencias relacionadas con conductas que arremeten contra su integridad y desarrollo personal (Marín-Ocmin, 2019), como, por ejemplo, la dependencia emocional.

Últimamente, con mayor frecuencia, en las relaciones sentimentales de pareja, una de las dos personas que conforman una relación entra en un estado de dependencia emocional, debido a que presenta dificultades para dar respuesta a la realidad que está viviendo o para cambiarla para que esté en consonancia con sus sentimientos. Es por ello que, las prioridades de una de las personas de la relación pasan a ser también las de la pareja dependiente emocional, con la pretensión de no ser abandonada. Diversos estudios han manifestado que este rol de dependiente emocional en una relación

sentimental suele estar, sobre todo, relacionado con las mujeres que sienten la necesidad de afianzarse en una relación de pareja

Una de las variables más relacionadas con la dependencia emocional es la autoestima, ya que es común que en personas dependientes emocionales se produzca una disminución de esta (Castelló, 2005). El término autoestima hace referencia hacia la actitud, pudiendo ser esta positiva o negativa, que adopta cada persona en relación hacia sí misma (Rosenberg, 1979). La autoestima forma parte del autoconcepto de una persona, ya que esta se encuentra ligada a la aceptación, al sentimiento de amor propio de una misma persona, además de su confianza (Salcedo Mateu, 2011).

Dependencia emocional y autoestima son dos variables que han sido estudiadas en conjunto con anterioridad ya que han demostrado estar relacionadas, dando lugar a que las personas con un alto nivel de autoestima no corran riesgo de ser dependientes emocionales.

El presente estudio que se expondrá a lo largo de este trabajo se justifica siguiendo posiciones y planteamientos diferentes, desde un punto de vista teórico, el trabajo pretendió recoger la información fundamental relacionada con la dependencia emocional y la autoestima para aportar una visión actual y amplia de la problemática que viene siendo tratada en este documento. Por otro lado, desde el punto de vista social esta investigación presenta una gran importancia puesto que se ha reconocido a través de estudios que la dependencia emocional conlleva graves consecuencias como pueden ser la violencia física, psicológica y sexual llegando a dar lugar a la violencia machista y a femicidios (Cubas Lozano, 2020).

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 LA RELACIÓN DE PAREJA Y EL AMOR**

Las relaciones de pareja históricamente han tenido un papel trascendental en cuanto a que la especie humana se reprodujera y sobreviviese en el medio. El concepto de pareja es algo difícil de determinar, ya que, las características básicas de una pareja dependerán de las costumbres sociales y culturales que la rodean (García 2002 citado en Martínez Picazo, 2016) y de las interacciones que surgen desde el principio de la relación que van evolucionando a medida que avanza esta (Villegas y Mayor, 2012) Nuestro sistema social considera a la pareja como una entidad constituida en base de la

relación de dos personas, que, a su vez, es reconocida como una unidad por el resto. La base de las relaciones sentimentales se encuentra en el amor y la intimidad (Kearl, 2001 citado en Martínez Picazo, 2016)

Atendiendo a la sociedad posmoderna y contemporánea en la que nos encontramos inmersos, cuando hablamos de la vida relacional y socioafectiva nos percatamos de que esta ha sido sometida a un cambio, resultado de la evolución social y del proceso socialización propio de los seres humanos para adaptarnos a las modificaciones sociales y culturales que se van produciendo a lo largo del tiempo como consecuencia de diversos factores. Dichos cambios se han hecho notorios, sobre todo, en las emociones, aunque con mayor intensidad en el amor (De la Villa Moral et al. 2018).

Existen diversos factores que son fundamentales en cualquier relación de pareja como son el respeto, la comunicación o el deseo, pero sin duda el factor más importante integrado en las relaciones románticas es el sentimiento del amor el cual conforma la base sobre la que se irán construyendo las relaciones (Riso, 2012; Da Silva, 2014)

El amor es considerado un sentimiento de carácter vital y duradero en el tiempo, además, tratándose de una de las emociones más intensas y deseables (Sternberg, 1988).

La Real Academia Española define el amor como: “Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear” (RAE, 2003).

El *amor líquido* descrito por Bauman (2005) y la tendencia al *amor vacío*, se encuentran estrechamente relacionados con el cambio social y a las características de la postmodernidad. Bauman (2003), en su libro “*El amor líquido*” trata la precariedad de los vínculos humanos en el contexto de la *modernidad líquida*, los cuáles se encuentran “apretados” y a la vez “suelos”, dando lugar a que las personas sientan inseguridad. Lo cierto es que, como Bauman describe en el prólogo de la obra que se menciona en este párrafo, en torno a las personas de esta época, sin distinción de género, circula una paradoja, puesto que a la vez que sienten un intenso deseo por relacionarse con otras con la finalidad de avivar su sensación de seguridad debido a que se conciben como prescindibles, también desconfían del compromiso y de vincularse a una persona, más aun sabiendo que puede ser para siempre.

El amor, como decíamos anteriormente, es un sentimiento muy intenso y el ser humano se encuentra en una era donde quiere sentir que sus anhelos están satisfechos de una manera exacerbada, es por ello, que el amor, puede llegar a convertirse en una necesidad dando lugar a que se generen conflictos relacionados con la vinculación disfuncional en el caso de las personas dependientes emocionales (De la Villa Moral et al. 2018). Cuando se producen este tipo de conductas pueden derivar en que la persona sufra de apego dependiente que tiene consecuencias como: disminución de la autonomía personal, necesidad exacerbada de la otra persona, síntomas de abstinencia y craving cuando se ausenta la pareja, entre otras muchas señales (Sirvent, 2000; Moral y Sirvent, 2008, 2009).

En la actualidad, existe una tendencia en las relaciones amorosas o de pareja que da lugar a que se generen “relaciones tóxicas” con consecuencias para las personas que las conforman relacionadas con conductas que arremeten contra su integridad y desarrollo personal (Marín-Ocmin, 2019), como puede ser la dependencia emocional. En las relaciones sentimentales de pareja últimamente, con mayor frecuencia, una de las dos personas que conforman una relación entra en un estado de dependencia emocional, debido a que presenta dificultades para dar respuesta a la realidad que está viviendo o para cambiarla para que esté en consonancia con sus sentimientos. Es por ello que, las prioridades de una de las personas de la relación pasan a ser también las de la pareja dependiente emocional, con la pretensión de no ser abandonada (Salcedo Mateu, 2011).

## **2.2. LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**

### **2.2.1. Concepto de dependencia emocional**

El ser humano como ser social por naturaleza necesita relacionarse y establecer vínculos que sean fuertes y duraderos con otras personas (Uribola & Estévez, 2015). Una dependencia sana viene dada por una identidad personal fuerte, es decir, se da cuando una persona confía en las demás, tiene un buen autoconcepto sobre sí misma y por ende, no siente miedo a estar sola (Bornstein, Geiselman, Eisenhart & Languirand, 2002, citado en Rifai, 2018), pero en cambio cuando la dependencia dificulta la vida de las personas se convierte en un grave problema.

La dependencia se trata de un fenómeno que influye directamente a en la persona que la padece. Esta se presenta, a nivel conductual, a través de la reproducción



de un determinado tipo de comportamiento o de la búsqueda de algo en específico, y a nivel psicológico cuando la persona desatiende otros ámbitos de su vida, como son el laboral, el familiar, las relaciones de pareja o interpersonales, por dedicarse a aquello de lo que es dependiente (Guerreschi, 2007 citado en Oropeza Lozano, 2011).

El concepto de dependencia emocional ha sido definido e investigado ampliamente, coincidiendo la mayoría de los investigadores en su naturaleza interpersonal y en que se produce por una serie de pensamientos equivocados o conductas desadaptativas que afectan a la percepción de una misma persona en cuanto a ella misma y al resto de relaciones que mantiene, como pueden ser familiares, amistades, laborales, pareja... (Hirschfeld, et al. 1977). Los profesionales de la salud mental sugieren que los síntomas que experimentan las personas dependientes emocionales tienen mucha similitud con aquellos que están relacionados con las adicciones comportamentales (Caramillo Gutiérrez, 2016).

Para elaborar una definición completa del concepto de dependencia emocional emplearé diversas definiciones aportadas por diferentes autores que han sido divulgadas mediante la literatura a través de los años. Los antiguos filósofos ya hablaban sobre el amor y la dependencia en las parejas sentimentales, como, por ejemplo, Platón (427 a.C.-347 a.C.) el cual confirmaba la existencia de “una clase de amor nociva y posesiva” (citado en Alalú, 2016 p.11) o el filósofo Kant (1724-1804) el cual mencionaba a un tipo amor-pasión “caracterizado por ser egoísta y por englobar un conjunto de sentimientos incontrolables por las personas que los sentían” (citado en Alalú, 2016 p.11). El autor Sangrador (1998) definía la dependencia emocional como “una necesidad de índole patológica sobre otra persona, cuyo nacimiento se encuentra en la inmadurez afectiva del propio individuo además de su egocentrismo”. Por otro lado, Vargas (2007, citado en Alalú, 2016 p.11) define la dependencia emocional como “una actitud excesivamente obsesiva dirigida hacia el control de las relaciones y de otras personas, como resultado de la inseguridad. Los autores Moral y Ruiz (2008, citado en Alalú, 2016 p.11) agregan que en la dependencia emocional se producen en la persona “una serie de comportamientos específicos, relacionados con la posesividad, incapacidad para romper relaciones o sentimientos negativos, entre otros, con los que intenta satisfacer sus necesidades afectivas frustradas a través de sus relaciones interpersonales”.

Castelló por su parte, define la dependencia emocional como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (Castelló, 2005, p.17). La persona dependiente emocional da lugar a que su bienestar personal se apoye en los sentimientos de su pareja (Rathus y O’Leary ,1997).

Esta problemática se presentaría más en mujeres que en hombres y además es una característica de las víctimas de violencia de género (Castelló, 2005; Confost, s.f.; Galati, 2013; Villegas, 2006; Citado en Alalú 2016 p.12).

### **2.2.2. Características de los dependientes emocionales**

Siguiendo la teoría de Castelló (2005), las características de las personas con dependencia emocional se clasifican atendiendo a tres áreas: área de las relaciones de pareja, área de las relaciones interpersonales y área de autoestima y estado anímico. Estas serán explicadas a continuación detalladamente:

#### **❖ Área de las relaciones de pareja:**

*Necesidad excesiva de la pareja:* las personas con dependencia emocional presentan una necesidad afectiva constante de la pareja, es decir desean estar junto a su pareja a cada instante llevando a cabo conductas a las cuáles las parejas suelen reaccionar de manera negativa lo que da lugar a que la relación se vuelva impredecible debido a la fragilidad de la misma, pudiéndose producir rupturas o discusiones que dieran lugar al establecimiento de ciertas normas o límites en la pareja. Estas las aceptará la persona dependiente emocional, la cual ocultará su conducta a pesar de sentir los impulsos (Castelló, 2005).

- *Exclusividad en la relación:* las personas dependientes emocionales tienden a distanciarse de sus relaciones amistosas o incluso familiares para dedicarse y centrarse únicamente en su pareja, y por supuesto, esperan que sus parejas tomen la misma decisión. El objetivo principal de la persona dependiente es disponer de todo el tiempo para estar con su pareja, llegando a crearse una exclusividad absoluta, aunque no es una actitud que esté guiada por sentimientos posesivos, sino que más bien es

porque necesitan que su pareja les demuestre afecto constantemente (Castelló, 2005).

- **Prioridad a la pareja:** para las personas dependientes emocionales su prioridad es su pareja. La pareja, o el objeto como la denomina Castelló (2005) es el centro de atención de la persona dependiente y la que le brinda sentido a su vida.
- **Idealización de la pareja:** a lo largo de la relación, aunque sobre todo al inicio de esta el dependiente emocional tiende a idealizar a su pareja atribuyéndole características que la diferencian de las demás personas. La idealización da lugar a que las personas dependientes emocionales lleguen a aceptar y perdonar conductas negativas e injustificadas de sus parejas (Castelló, 2005).
- **Sumisión y subordinación:** estas características son el resultado de una baja autoestima y de la idealización que genera la persona dependiente emocional. Cuando se habla de sumisión se entiende que la persona dependiente atiende y otorga privilegios a su pareja. Las parejas suelen ser explotadoras y narcisistas lo que da lugar a que vaya disminuyendo la autoestima de la persona dependiente, también se produce un desequilibrio de “poder” en la relación a favor de la pareja (Castelló, 2005).
- **Historia de relaciones de pareja desequilibradas:** a lo largo de la vida de las personas dependientes emocionales mantienen relaciones dispares que se inician durante la adolescencia o en el inicio de la etapa adulta. Aunque también pueden haber tenido parejas donde no se haya dado este desequilibrio. Estas parejas reciben el nombre de “relaciones de transición” caracterizadas porque son las que mantienen las personas dependientes emocionales para llenar “un vacío” hasta encontrar a otra persona porque en realidad sus parejas no les generan interés (Castelló, 2005).
- **Miedo a la ruptura:** las personas dependientes emocionales piensan constantemente en la posible ruptura de la pareja como lo peor que podría pasarles en sus vidas. Las parejas normalmente emplean la estrategia de la amenaza con la ruptura puesto que conocen el temor que siente la persona dependiente (Castelló, 2005).

- **Asunción del sistema de creencias del objeto:** la persona con dependencia emocional asimila ciertas convicciones de su pareja, pudiendo ser estas: de *superioridad* en el caso de que la pareja sea una persona narcisista puesto que el/a dependiente emocional realmente llegará a pensar que su pareja es superior; de *inferioridad* cuando la pareja u objeto como la denomina Castelló (2005) presenta comentarios negativos sobre el físico, la inteligencia, la personalidad, la familia... etc de la persona dependiente; de *culpabilidad* cuando la pareja culpa a la persona dependiente de lo malo que ocurre en la relación.

❖ **Área de las relaciones interpersonales:**

- **Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas:** además de la exclusividad en la pareja, las personas con dependencia emocional también llegan a sentir el deseo de exclusividad con otra persona a la que le tenga mucha estima, como por ejemplo a una amistad o a algún familiar.
- **Necesidad de agradar a otras personas:** una persona dependiente emocional necesita recibir la aprobación constante de las personas en todos los niveles, como por ejemplo en el físico. Incluso prestan atención y sacan conclusiones precipitadas sobre la comunicación no verbal de las otras personas para reconocer si las aprueban o no (Castelló, 2005).
- **Carencias en las habilidades sociales:** los dependientes emocionales suelen caracterizarse por tener falta de habilidades sociales, por ejemplo, al necesitar la aprobación de las personas, la persona dependiente carece de asertividad puesto que es incapaz de defender sus pensamientos u opiniones por miedo al rechazo, también carecen de empatía debido al deseo de la exclusividad (Castelló, 2005).

❖ **Área de autoestima y estado anímico:**

- **Baja autoestima:** las personas dependientes emocionales generalmente presentan pensamientos negativos hacia sí mismas, incluso pudiendo llegar a rechazarse puesto que son personas que ejercen juicios muy duros contra sí mismas, es por ello que a su pareja la conciben como una “salvadora” puesto que las aceptan, además al centrarse en ella que en sí mismas sienten que mejoran (Castelló, 2005).

- ***Miedo e intolerancia a la soledad:*** puesto que las personas dependientes emocionales, como se explicaba anteriormente, tienen sentimientos y pensamientos muy negativos sobre ellas mismas presentan un gran temor hacia la soledad, por lo que para solucionarlo buscan mantener una relación de pareja (Castelló, 2005).
- ***Estado de ánimo negativo:*** el estado de ánimo de las personas dependientes emocionales suele estar caracterizado por la tristeza, apatía, inseguridad y nerviosismo, debido que le ocasiona la posibilidad de que su relación se rompa y a sus pensamientos negativos sobre ellas mismas (Castelló, 2005).

### **2.2.3. Factores causales de la dependencia emocional**

Según diversos estudios existirían ciertos factores que podrían predecir la aparición de dependencia emocional (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castelló, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011 citado en Rodríguez, s.f. p. 144).

Estos factores se encuentran relacionados con la sobreprotección parental en cualquier cultura, por lo tanto, el estilo parental autoritario genera dependencia en niños, adolescentes y posteriormente adultos. Si durante la crianza de los menores de edad, sobre todo en su etapa adolescente, los padres no permiten que adopten comportamientos más independientes y autónomos, y en su lugar los sobreprotegen y evitan que los hijos construyan su personalidad por sí mismos, será muy probable que desarrollen dependencia emocional hacia las demás personas con las que se relacione (Rodríguez, s.f. p.144).

El estilo parental autoritario se encuentra directamente relacionado con el apego inseguro que describe Bowlby (1958, citado en Rodríguez, s.f. p. 144), en el cual el menor es bastante dependiente de sus padres, sintiendo ansiedad y miedo por la separación de forma constante. Las características de los menores con apego inseguro presentan grandes similitudes a las de las personas que sufren dependencia emocional, a pesar de que, como destaca Castelló (2000, citado en Rodríguez, s.f. p.145) la dependencia emocional se relaciona directamente con el apego ansioso, aunque a la inversa no sucede así.

Castelló (2005, citado en Chirinos, 2017 p. 12 y Alalú, 2016 p.37) destaca que se dividen en cuatro grupos los factores que inciden en la aparición de la dependencia emocional, estos son:

❖ **Pautas familiares enfermizas:**

- ***Carencias afectivas tempranas:*** se trata de uno de los factores más destacables para el desarrollo de la dependencia emocional. Los dependientes emocionales pasan por experiencias asociadas a la falta de cariño por parte de las personas a las que tiene más estima o a las negligencias que se hayan ejercido sobre ellos, dando lugar a que creen pensamientos o sentimientos sobre sí mismos que son negativos, además de que presenten una autoestima baja. Cuanto más graves hayan sido estas carencias mayores será la dependencia emocional desarrollada.
- ***Sobreprotección devaluadora:*** como se exponía anteriormente, la sobreprotección parental es un factor que puede propiciar la aparición de conductas propias de la dependencia emocional en el futuro a lo largo de las diferentes relaciones que tengan los individuos afectados.

❖ **Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de autoestima:** existe una importante relación entre la vinculación afectiva y la autoestima. Si durante la infancia un menor se esfuerza por buscar el afecto que sus figuras parentales no le dan, este interiorizará los sentimientos negativos de estas personas afectándole directamente en la autoestima puesto que esta se verá reducida, debido a que en este caso la persona dependiente al no disponer de una fuente interna de autoestima la busca de manera externa.

❖ **Factores biológicos:** tal y como explica Castelló (2005) ser mujer es un factor que predispone a la aparición de comportamientos atribuidos a la dependencia emocional. La predisposición genética de presentar psicopatologías, como son los trastornos de estado de ánimo que se relacionan con una baja autoestima, complementan a la aparición de la dependencia emocional.

❖ **Factores socioculturales y género:** los estereotipos de género y, por lo tanto, las diferencias entre los géneros están presente en todas las culturas. En la occidental a la mujer se la educa de manera que se fomenta más su vinculación

afectiva hacia las personas y al hombre, por lo contrario, se le educa para que presente una mayor desvinculación afectiva.

### **2.3. LA AUTOESTIMA**

Como se ha podido comprobar en apartados anteriores, una de las variables y/o características más destacables de la dependencia emocional es la autoestima.

#### **2.3.1. Definición de autoestima**

El concepto de autoestima ha recibido numerosas definiciones a lo largo de los años por diferentes autores, sin embargo, no se ha llegado a un consenso para definirla definitivamente.

Gonzales y Turón (1992, citado en García de Lama, 2018 p.19) definen la autoestima como “una valoración personal que cada persona efectúa sobre sí misma”. Por otro lado, para Polaino (2001) la autoestima supone “la certeza de que una persona se ame a sí misma, es decir, que se acepte con sus virtudes y defectos, y por este motivo pueda ser amada por los demás”. La autoestima sería por tanto, “la evaluación que efectuamos desde nuestro propio autoconocimiento sobre el nivel de nuestro amor propio” (Brown & Marshall, 2006). Por su parte, para Bardshaw (2007), citado en Quispe, 2017 p.3) la autoestima significa que “podemos ser capaces de valorarnos a nosotros mismos de tal manera que podemos estar solos con nosotros mismos y confiar en nosotros mismos”. Por último, Rosenberg (1965, citado en Atienza, Moreno y Balaguer, 2000 p. 4) define la autoestima como la actitud a nivel global que tiene cada persona sobre sí misma. Rosenberg (1965) es uno de los primeros investigadores que expresó la importancia de crear un instrumento que midiera la autoestima de una manera global, por ello creó su Escala de Autoestima, instrumento que como veremos más adelante, ha sido empleado en esta investigación.

#### **2.3.2. Componentes de la autoestima**

El autor Branden (2011, citado en Carmona, 2013) indica que la autoestima presenta dos componentes:

- ❖ **La eficacia personal:** consiste en la capacidad de confiar en uno/a mismo/a para tomar decisiones, aprender, entender el alrededor y cómo este nos afecta. La eficacia personal consiste en creer en uno/a mismo/a.

- ❖ **El respeto hacia uno/a mismo/a:** ratificar nuestro valor personal, reconocer que somos dignos de ser felices, aceptar nuestros sentimientos de manera positiva y estar satisfechos/as con nosotros/as mismos/as.

El autor García (2005, citado en García de Lama, 2018 p.23) explica que son tres los componentes principales de la autoestima:

- ❖ **Componente cognitivo:** formado por las ideas, pensamientos, creencias u opiniones relacionadas con la propia persona.
- ❖ **Componente afectivo:** la valoración personal de cada persona sobre ella misma, esta puede ser positiva o negativa. Se compone de la propia observación que cada individuo hace sobre sí mismo y sobre la valoración de las personas sobre cada uno de nosotros/as.
- ❖ **Componente conductual:** engloba a la forma que tiene cada persona de autocontrolar su comportamiento.

### 2.3.3. Niveles de autoestima según Rosenberg

Rosenberg (1965) es uno de los autores que más ha investigado sobre la autoestima. Como explicaba en anteriores apartados creó la Escala de Autoestima, un cuestionario cuyos resultados ofrecen una evaluación de la autoestima general de cada persona, dichos resultados son la equivalencia de tres niveles de autoestima, los cuáles a continuación serán definidos puesto que la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) es uno de los instrumentos que se han empleado para la realización de este estudio.

Siguiendo a Rosenberg (1965, citado en García de Lama, 2018 p.26) los tres niveles que tiene la autoestima son los siguientes:

- ❖ **Autoestima Elevada:** en este nivel la persona se acepta de manera global, está a gusto consigo misma y dirige hacia sí misma una valoración y estima positiva.
- ❖ **Autoestima Mediana:** la persona no se considera superior a ninguna otra, pero tampoco llega a aceptarse con total plenitud, necesita ser reforzada.
- ❖ **Autoestima Baja:** la persona se desprecia a sí misma, no cree que sea merecedora de estima por parte de nadie y ni siquiera de ella misma, lo cual le genera grandes problemas en el momento de afrontar la vida. Este nivel de autoestima está muy relacionado con la dependencia emocional.



### **2.3.4. Conceptos relacionados con la autoestima**

El término autoconcepto hace referencia a la imagen que una persona percibe sobre sí misma, aludiendo a las experiencias de cada persona y a la interpretación que hace el propio individuo sobre estas (Harter, 1990; Kalish, 1983 citado en Salcedo Mateu, 2011)

Los autores Montoya y Suaza (2000, citado en García de Lama, 2018 p.22) hablan de varios conceptos relacionados con la autoestima, que son: la autoimagen, la cual consiste en la capacidad que tiene cada persona para percibirse tal y como es, reconociendo sus debilidades y virtudes de una forma realista; la autoconfianza que hace que cada persona se sienta segura de sí misma y de sus capacidades; el autoconocimiento en el cual la comunicación tiene un importante papel, puesto que esta permite crecer a cada persona a través de darnos a conocer a los demás que a su vez sirve para asegurarnos quiénes somos; la autoevaluación la cual implica la aprobación y el respeto de la propia persona sobre sus características.

Otros conceptos relacionados con la autoestima son el autorrespeto el cual aporta Ortega (2013, citado en García de Lama, 2018 p.22) que como el propio término indica se refiere al respeto que una persona tiene sobre sí misma y a si se considera merecedora de felicidad; por otro lado, la autoaceptación (García de Lama, 2018) es la capacidad que tiene cada persona para admitir quién es y reconocerse a nivel físico, psicológico y social.

## **3. MARCO EXPERIMENTAL**

### **3.1. OBJETIVOS**

Los objetivos que se pretenden conseguir mediante la elaboración de esta investigación son:

- ❖ **Objetivo general:** comprobar si existe correlación entre las variables dependencia emocional y autoestima.
- ❖ **Objetivos específicos:**
  - Analizar el nivel de dependencia emocional y el nivel de autoestima de la muestra estudiada.
  - Comprobar qué factores de la dependencia emocional se relacionan mayormente con la misma y la autoestima.

- Examinar el nivel de dependencia emocional y autoestima en mujeres y hombres.
- Conocer si existe mayor predisposición por parte de las mujeres a sufrir dependencia emocional.
- Determinar si la edad es un factor que influye en la dependencia emocional y la autoestima.
- Evaluar si las personas con relaciones con una duración de más de 3 años presentan mayores niveles de dependencia emocional y menor nivel de autoestima que aquellas que tienen una duración inferior.

### 3.2. HIPÓTESIS

Siguiendo la literatura publicada sobre la temática tratada en este trabajo se establecen las siguientes hipótesis de investigación:

- ❖ Existe una correlación inversa entre las variables dependencia emocional y autoestima.
- ❖ Existe un nivel de dependencia emocional medio y un nivel de autoestima medio en la población de la muestra.
- ❖ El nivel de dependencia emocional es mayor y la autoestima es más baja en mujeres que en hombres.

### 3.3. MÉTODO

#### 3.3.1. *Participantes*

La muestra ha estado conformada por 120 personas mayores de 18 años con residencia en la provincia de Almería. En la Tabla 1 se pueden observar sus características sociodemográficas principales.

**Tabla 1**

*Características Sociodemográficas de la Muestra*

Variables	Categorías	N	%
Sexo	Hombre	34	28,3%
	Mujer	86	71,7%
Edad (M= 25,9; DT=8,91)	18 a 25 años	81	67,5%
	26 a 35 años	21	17,5%
	36 a 53 años	18	15%

Nacionalidad	España	114	95%
	Lituania	4	3,4%
	Rumania	1	0,8%
	Guinea Bissau	1	0,8%
Estado Civil	Soltero/a	77	64%
	Unión Libre	25	21%
	Casado/a	18	15%
Convivencia	Padres o familiares	74	62,7%
	Pareja	17	13,15%
	Pareja e hijos/as	10	8,33%
	Compañeros/as de piso	13	10,83%
	Amistades	2	1,66%
	Solo/a	4	3,33%
Ocupación	Estudiante	78	65%
	Trabajador/a y estudiante	12	10%
	Trabajador/a	23	19,2%
	En paro	5	4,14%
	Labores domésticas	2	1,66%
Nivel de estudios alcanzado	Estudios universitarios	38	31,7%
	Bachillerato	38	31,7%
	Formación Profesional	32	26,7%
	E.S.O.	5	4,1%
	Primaria o EGB	6	5%
	Otro	1	0,8%

En cuanto a su estado sentimental se encontraron las características que conforman la Tabla 2:

**Tabla 2**

*Estado Sentimental de la Muestra*

Categorías	Indicadores	N	%
Relación amorosa actual	Sí	82	68,33%
	No	38	31,67%
Duración de la relación (M=6,37; DT=8,57)	5 meses a 3 años	50	60,98%
	Más de 3 años	32	39,02%
Máximo tiempo soltero/a desde la primera relación sentimental (M=1,96; DT=2,22)	Nunca	10	8,3%
	No determinan	12	10%
	1 mes a 6 años	77	64,2%
	6 años a 12 años	21	17,5%

### 3.3.2. Instrumentos

-*Cuestionario de dependencia emocional (CDE) (Lemos y Londoño, 2006).* (Anexo II). Este cuestionario evalúa la dependencia emocional desde una perspectiva cognitiva, está conformado por 23 ítems que se puntúan siguiendo una escala tipo Likert del 1 al 6 (siendo 1: completamente falso de mí a 6: me describe perfectamente) no hay ítems invertidos. Los ítems se agrupan en seis factores de la siguiente manera:

*Ansiedad por separación:* manifestación del miedo a que se disuelva la pareja, los ítems que evalúan este factor son 2, 6, 7, 8, 13, 15, 17 (alfa de Cronbach de 0.871).

*Expresión afectiva de la pareja:* necesidad de la persona que consiste en el deseo de recibir constantemente expresiones de afecto por parte de su pareja con el fin de atenuar su inseguridad, los ítems que evalúan este factor son 5, 11, 12, 14 (alfa de Cronbach de 0.835).

*Modificación de planes:* la persona cambia sus planes para satisfacer los deseos de su pareja o para pasar más tiempo con ella, los ítems que evalúan este factor son 16, 21, 22, 23 (alfa de Cronbach de 0.751).

*Miedo a la soledad:* temor de la persona por no tener una relación sentimental o por no llegar a ser amada, los ítems que evalúan este factor son 1, 18, 19 (alfa de Cronbach de 0,798).

*Expresión límite:* comportamientos o manifestaciones de la persona dependiente emocional a causa de la posibilidad de romper con su pareja, los ítems que evalúan este factor son 9, 10, 20 (alfa de Cronbach de 0,617).

*Búsqueda de atención:* como la propia denominación del factor indica es la búsqueda incesante de atención de la persona dependiente emocional para convertirse en el centro de atención de la vida de su pareja, los ítems que evalúan este factor son 3, 4 (alfa de Cronbach de 0,776).

El índice de fiabilidad Alfa de Cronbach es de 0.927 con una explicación de la varianza de 64,7%. La puntuación total del cuestionario se encuentra entre 23 y 138. La corrección de este se realiza a través de la suma de los resultados obtenidos en cada factor. Se considera dependientes emocionales a aquellas personas que su puntuación en el cuestionario sea igual o mayor que 60, las personas tienen tendencia a la dependencia emocional si sus puntuaciones se sitúan entre 47 y 59, y finalmente no tienen riesgo de

dependencia emocional si la puntuación es igual o menor que 46 (Lemos y Londoño, 2006). El cuestionario es aplicable a personas a partir de los 16 años sin distinción de sexo, el tiempo para hacerlo oscila entre los 5 y 15 minutos.

*-Escala de Autoestima de Rosenberg (1965).* (Anexo III). Evalúa la autoestima global. La escala fue traducida y validada al castellano (Atienza; Moreno; Balaguer, 2000) con una fiabilidad es de 0,80. La escala está conformada por 10 ítems, 5 de ellos están formulados de manera positiva y los otros 5 de manera negativa, por lo tanto, existen ítems invertidos. La puntuación se obtiene a través de una escala de Likert del 1 al 4 (siendo 1 muy en desacuerdo a 4 muy de acuerdo). Se corrige mediante la suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems, por lo tanto, la puntuación mínima es 10 y la máxima 40.

Las interpretaciones de los niveles de autoestima se efectúan de la siguiente manera:

*De 30 a 40 puntos:* Autoestima elevada. Es una autoestima normal

*De 25 a 29 puntos:* Autoestima media. Es un nivel de autoestima que no presenta problemas pero que conviene mejorar.

*Menos de 25 puntos:* Autoestima baja. Se dan graves problemas de autoestima, es fundamental trabajarla.

### **3.3.3. Procedimiento**

La muestra para este estudio se obtuvo a través de un muestreo de conveniencia con familiares y amigos, se optó por esta opción ya que debido a la situación provocada por la pandemia a causa del virus de la COVID-19, la reducción de contactos es una de las medidas prioritarias para evitar el contagio, por lo que era la mejor opción para obtener una muestra para el estudio. Los cuestionarios y la recogida de datos se llevaron a cabo a través de la aplicación Google Forms, la cual es muy intuitiva y de fácil acceso para que los participantes pudieran responder a los cuestionarios, aunque los cuestionarios hayan sido respondidos a través de una aplicación de internet no ha influido en el resultado puesto que todos/as han entendido las preguntas y no se ha dado ningún problema. Antes de comenzar a contestarlos, se solicitó el consentimiento informado a los participantes (ver anexo I), y se les explicó a través de un texto introductorio en qué consistía el estudio, resaltando que la participación era meramente

voluntaria y que sus datos serían tratados con total confidencialidad. Tras recoger los datos, estos fueron analizados con el programa Excel de Microsoft Office.

#### 4. RESULTADOS

Las principales variables estudiadas en la presente investigación son la dependencia emocional y la autoestima, ambas en primer lugar han sido analizadas de manera individual para posteriormente hallar si, efectivamente, existe relación entre ambas a partir de la muestra estudiada. En la Tabla 3 se analiza el nivel de dependencia emocional en función del sexo:

**Tabla 3**

*Dependencia Emocional en Función del Sexo*

Variables	Dependencia emocional							
	No Dependiente Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependiente emocional		Dependencia Emocional	
	N	%	N	%	N	%	M	DT
Hombre	15	44,12	9	26,47	10	29,41	51,8	17,66
Mujer	42	48,84	18	20,93	26	30,23	50,15	19,2
Total	57	47,5	27	22,5	36	30	50,62	18,72

\*M: Media; DT: Desviación Típica

Atendiendo a los datos recogidos y expuestos en la Tabla 3, en la muestra encontramos que un 47,5% del total de personas sin distinguir sexos no presentan indicios de dependencia emocional, si tenemos en cuenta el sexo de las personas un 44,12% de los hombres y un 48,84% no son dependientes emocionales; en cuanto a las personas que componen la muestra con tendencia a la dependencia emocional encontramos que, atendiendo al total de dicha muestra, son un 22,5% las personas que tienden a la dependencia emocional, en relación al sexo serían un 26,47% de hombres y un 20,93% de mujeres; finalmente un 30% de la muestra total es dependiente emocional, teniendo en cuenta el sexo serían un 29,41% de los hombres y un 30,23%. La media de dependencia emocional en la muestra en su conjunto es de 50,62 (DT=18,72), un nivel que se correspondería con la tendencia a la dependencia. La media de las puntuaciones obtenida por los hombres es de 51,8 (DT=17,66) y por las mujeres es de 50,15 (DT=19,2), ambas puntuaciones corresponden a un nivel de tendencia a la dependencia emocional.

Una vez se han analizado los datos de dependencia emocional en función del sexo, se presentan los datos de autoestima en la Tabla 4:

**Tabla 4***Autoestima en Función del Sexo*

Sexo	Autoestima							
	Autoestima Baja		Autoestima media		Autoestima Alta		Autoestima	
	N	%	N	%	N	%	M	DT
Hombre	6	17,65	7	20,59	21	61,76	31,03	5,55
Mujer	22	25,58	17	19,77	47	54,65	30,13	6,85
Total	28	23,33	24	20	68	56,66	30,4	6,4

Del total correspondiente a la muestra al menos un 23,33% de esta presenta una autoestima baja, concretamente, de los hombres que participaron en la investigación un 17,65% presenta una baja autoestima y un 25,58% de las mujeres también; en cuanto a la autoestima media se refiere encontramos que del total de la muestra un 20% la tiene, refiriéndonos al sexo este nivel de autoestima le corresponde a un 20,59% de los hombres y un 19,77% a las mujeres; por último un 56,66% de la población tiene una alta autoestima, centrándonos en el sexo son un 61,76% de los hombres de la muestra tienen alta autoestima y un 56,66% de las mujeres también. El nivel medio de autoestima correspondiente a la muestra en su total es de 30,4 (DT=6,4) que corresponde a un nivel de autoestima alto. Los hombres de media han obtenido una puntuación de 31,03 (DT=5,5) y las mujeres 30,13 (DT= 6,85) ambas puntuaciones indican que se tiene de media una autoestima alta.

Otras de las variables que se estudió con la dependencia emocional y la autoestima fue la edad, en la Tabla 5 se muestran los resultados en relación a la edad y la dependencia emocional:

**Tabla 5***Dependencia Emocional en Función de la Edad*

Edad	Dependencia Emocional							
	No dependiente emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependiente emocional		Dependencia emocional	
	N	%	N	%	N	%	M	DT
18 a 25 años	38	46,92	18	22,22	25	30,86	51,86	17,78
26 a 35 años	13	61,9	3	14,3	5	23,8	44,33	12,94
36 a 53 años	9	50	3	16,67	6	33,33	52,33	20,79

Según los resultados obtenidos un 46,92% de la población más joven de la muestra, es decir, desde los 18 a los 25 años, no presentaría dependencia emocional, un 22,22% tendrían tendencia a la dependencia emocional y un 30,86% serían

dependientes emocionales. Las personas con edades entre los 26 y 35 años en un 61,9% mostraron que no eran dependientes emocionales, un 16,67% presentó tendencia a la dependencia emocional y un 33,33% era dependiente emocional. Las personas cuyas edades se encuentran entre 36 años y 53 años en un 50% no eran dependientes emocionales, en un 16,67% había tendencia a la dependencia y un 33,33% era dependiente emocional.

Las personas que conforman la muestra cuya edad se encuentra entre los 18 y 25 años tienen de media una puntuación de 51,86 (DT=17,78), lo que significa que tienden a la dependencia emocional; las personas con edades entre los 26 y 35 tienen una media de 44,33 (DT=12,94) lo que significa que no son dependientes emocionales; por último, las personas con edades entre los 36 y 53 años tienen una media de 52,33 (DT=20,79) lo que significa que tienden a la dependencia emocional.

En la Tabla 6 se observan los resultados obtenidos en relación a la edad y a la autoestima:

**Tabla 6**

*Autoestima en Función de la Edad*

Edad	Autoestima							
	Autoestima Baja		Autoestima media		Autoestima Alta		Autoestima	
	N	%	N	%	N	%	M	DT
18 a 25 años	21	25,92	19	23,46	41	50,62	29,3	6,71
26 a 35 años	2	9,52	6	28,57	13	61,91	30,9	5,3
36 a 53 años	0	0	3	6,67	15	83,33	32,8	4,96

Las personas que componen la muestra y que tienen edades comprendidas entre los 18 y los 25 presentan en un 25,92% una autoestima baja, un 23,46% tienen autoestima media y un 50,62% autoestima alta. Las personas con edades entre los 26 y los 35 presentaron en un 9,52% autoestima baja, en un 28,57% autoestima media y un 61,91% autoestima alta. Aquellas cuyas edades se encuentran entre los 36 y los 53 años no presentaron autoestima baja, un 6,77% tenían autoestima media y 83,33% autoestima alta.

La media según los rangos de edad fue: la muestra con 18 a 25 años de edad obtuvo una media de 29,3 que significa que tiene una autoestima media; la muestra con 26 a 35 años consiguió una media de 30,9 es decir, que tiene una autoestima alta;



finalmente la población que compone la muestra cuya edad se encuentra entre los 36 y 53 han obtenido una puntuación media de 32,8, es decir, tienen autoestima alta.

Otra variable que se analizó junto con la dependencia emocional y la autoestima fue la duración temporal de las relaciones de aquellas personas de la muestra que tenían una relación actual. En la tabla 7 se encuentran los resultados obtenidos entre la duración de las relaciones y la dependencia emocional.

**Tabla 7**

*Dependencia Emocional en Función del Tiempo de la Relación*

	Dependencia Emocional							
	No dependiente emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependiente emocional		Dependencia emocional	
Edad	N	%	N	%	N	%	M	DT
5 meses a 3 años	23	46	10	20	17	34	51,6	17,04
Más de 3 años	17	53,12	5	15,63	10	31,25	49,53	23,18

Las personas con cuyas parejas mantienen una relación de 5 meses a 3 meses en un 46% no son dependientes emocionales, en un 20% presentan tendencia a la dependencia emocional y en un 34% son dependientes emocionales. Las personas que llevan más de 3 años de relación en un 53,12% no son dependientes emocionales, en un 15,63% presentan tendencia a la dependencia emocional y en un 31,25% son dependientes emocionales. En cuanto a las puntuaciones medias obtenidas se encuentra que, las personas que tienen una relación con una duración de entre 5 a 3 años tienen una puntuación media de 51,6 (DT=17,04) es decir, tienden a la dependencia emocional. Las personas con relaciones cuya duración se extiende a más de 3 años obtuvieron una puntuación de media de 49,53 (DT=23,18) lo que significa que de media tienden a la dependencia emocional.

En la tabla 8 se muestran los datos obtenidos con respecto a la duración de las relaciones y a la autoestima:

**Tabla 8***Autoestima en Función del Tiempo de la Relación*

Edad	Autoestima							
	Autoestima Baja		Autoestima media		Autoestima Alta		Autoestima	
	N	%	N	%	N	%	M	DT
5 meses a 3 años	10	20	11	22	29	58	30,66	6,13
Más de 3 años	2	6,25	9	28,12	21	65,63	32,25	5,7

Aquellas personas que mantienen una relación sentimental con una duración de entre 5 meses y 3 años mostraron en un 20% que tenían baja autoestima, en un 22% autoestima media y en un 58% una autoestima elevada. Las personas con relaciones cuya duración se extiende a más de 3 años, un 6,25% tenía autoestima baja, un 28,12% autoestima media y un 65,63% autoestima alta. La puntuación media que obtuvieron las personas con relaciones sentimentales de 5 a meses a 3 años fue de 30,66 (DT=6,13) y las que tienen una relación de más de 3 años fue de 32,25 (DT=5,7), ambas puntuaciones indican que tienen una alta autoestima.

Una vez analizadas estas variables se plantearán los resultados del análisis correlacional de las diferentes variables, teniendo en cuenta a cada uno de los factores que se incluyen en la dependencia emocional (Tabla 9):

**Tabla 9***Correlaciones de las Variables del Estudio*

Variables	A.P.S.	E.A.	M.D.P.	M.A.S.	E.L.	B.D.A.	D.E	Autoestima	Edad
A.P.S.	1	.73	.65	.62	.61	.51	.93	-.23	.02
E.A.		1	.37	.65	.60	.54	.86	-.25	-.13
M.D.P.			1	.39	.29	.35	.68	-.14	.33
M.A.S.				1	.53	.37	.76	-.23	.08
E.L.					1	.33	.68	-.17	-.01
B.D.A.						1	.63	-.12	-.03
D.E							1	-.25	.47
Autoestima								1	-.26
Edad									1

\*A.P.S: Ansiedad por Separación; E.A: Expresión Afectiva; M.D.P: Modificación de Planes; M.A.S: Miedo a la Soledad; E.L: Expresión Límite; B.D.A: Búsqueda de Atención; D.E: Dependencia Emocional.

El análisis correlacional fue llevado a cabo con el fin de conocer cómo se relacionaban las diferentes variables entre sí y cuáles ejercían una mayor fuerza en la dependencia emocional y la autoestima. Para el cálculo de las correlaciones se llevó a cabo el coeficiente de correlación de Pearson.

Además de llevar a cabo el análisis en relación a la dependencia emocional, sus factores y la autoestima, también se incluyó en este la edad, para conocer si es un factor que se relaciona con las distintas variables.

Como se puede observar en la Tabla 9, los factores que influyen en la dependencia emocional correlacionan de forma positiva entre sí. Estos también lo hacen con la dependencia emocional, demostrando que, efectivamente, las personas dependientes emocionales los emplean. El factor *Búsqueda de Atención* correlaciona de una forma más fuerte con la dependencia emocional.

Los factores de la dependencia emocional correlacionan de manera negativa con la autoestima, lo que quiere decir que las personas que tienen estas actitudes tienen una menor autoestima. El factor o subescala que correlaciona con mayor fuerza con la autoestima es *Modificación de Planes*.

En cuanto a los factores de la dependencia emocional y la edad se encontró que existe una relación positiva entre los factores *Ansiedad por Separación*, *Modificación de Planes*, *Miedo a la Soledad* y la edad. También se observa que existe una relación negativa entre los factores *Expresión Afectiva*, *Expresión Límite*, *Búsqueda de Atención* y la edad.

Las variables dependencia emocional y autoestima correlacionan de manera inversa, es decir, las personas con dependencia emocional presentan una baja autoestima, este resultado confirma una de las hipótesis de esta investigación. La variable dependencia emocional correlaciona de manera positiva con la edad, es decir, a mayor edad mayor dependencia emocional. La variable autoestima correlaciona de manera negativa con la edad, es decir, que a mayor edad menor autoestima.

## **5. DISCUSIÓN**

Esta investigación ha sido realizada siguiendo la línea teórica ya existiente en la literatura y partiendo de las hipótesis de partida anteriormente formuladas. Esta tenía

como objetivo principal comprobar la existencia de la relación entre las variables dependencia emocional y autoestima en una muestra de 120 personas mayores de 18 años con residencia en Almería. Atendiendo a los resultados obtenidos a partir del análisis correlacional se verifica que, efectivamente, existe una relación inversa entre ambas variables, lo que confirma una de las hipótesis de partida, este resultado es similar a los obtenidos en estudios anteriores como son los realizados por Marín-Ocmin (2019), García de Lama (2016) o Alonso Fernández (2017) en los cuáles demostraban que la dependencia emocional y la autoestima son dos variables que se relacionan de manera inversa y que además se trata de una variable predictora de la dependencia emocional. Esto se debe a que las personas cuanto mayor nivel de dependencia emocional presentan menor nivel de autoestima poseerán generalmente. Según Marín-Ocmin (2019) la Autoestima podría actuar como un elemento protector frente a la dependencia emocional. Los resultados encontrados en este estudio apoyan a la literatura científica actual. Castelló (2005) afirma que la dependencia emocional conlleva a la reducción de la autoestima de la persona dependiente emocional debido a que son personas que efectúan juicios muy duros sobre sí mismas y creen que necesitan tener a una persona a su lado que actúe como “salvadora”, por lo que necesitarán buscar apoyo y aceptación por parte de otras personas, en este caso sus parejas.

Las subescalas de la dependencia emocional definidas por Lemos y Londoño (2006), una vez elaboraron el *Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)*, que correlacionaron de manera positiva con mayor fuerza fueron *Búsqueda de Atención*, *Expresión Límite* y *Modificación de Planes*, estas indican que las personas con dependencia emocional o con tendencia a la misma, necesitan que sus parejas estén pendientes de ellas, actúan de una determinada manera que obliga a que su pareja esté con ellas o incluso cambian sus planes por estar con el propósito de estar con sus parejas. Estos factores también son los que correlacionan con mayor intensidad con la variable Autoestima, indicando que aparecen cuando la autoestima es más baja. El hecho de que sean estos puede deberse a que la muestra sobre la que se ha trabajado estaba compuesta en su mayoría por personas jóvenes, las cuales se encuentran comenzando sus primeras relaciones sentimentales por lo que, por la falta de experiencia en las mismas, sienten la necesidad de ser el centro de atención de sus parejas y permanecer junto a ellas el mayor tiempo posible, además de que cuanto más joven se es más se necesita el apoyo socioemocional de las personas.

Este estudio también se propuso para comprobar si la edad era un factor que influía en la dependencia emocional y en la autoestima, ya que pocos estudios se han centrado en estudiar estas variables unidas. El resultado del análisis correlacional sostiene que existe relación con ambas variables, por la parte de la dependencia emocional se encontró que la relación con la edad es positiva, es decir, la dependencia y la edad aumentan y disminuyen a la par, al contrario que en otros estudios como, por ejemplo, el que realizó Alonso Fernández (2017) obtuvo como resultado que la edad y la dependencia emocional correlacionaban de manera inversa. El resultado obtenido en el estudio que se plantea en este trabajo pudo deberse a que el rango de edades de la población que componían la muestra del mismo estudio tenía mayor amplitud. En cuanto al resultado correlacional de las variables edad y autoestima se encontró que existe una relación inversa, al contrario que lo hallado en el estudio realizado por Alonso Fernández (2017).

Uno de los objetivos de este estudio consistía en analizar el nivel de dependencia emocional y autoestima en la muestra, los resultados obtenidos en relación al nivel de dependencia emocional de la muestra indican que de media ( $M=50,62$ ) existe una tendencia a la dependencia emocional, esta ocurre con ambos géneros, los cuáles de media tienen puntuaciones similares, siendo 51,8 en el caso de los hombres y 50,15 en las mujeres. Este estudio, al contrario que en anteriores (Espil, 2016; Lemos y Jaller, 2009) atendiendo a los resultados, reportó que los hombres presentarían mayor inclinación a ser dependientes emocionales antes que las mujeres. Marín-Ocmin (2019) realizó un estudio en el que se obtuvieron resultados similares, las mujeres presentaban menor nivel de dependencia emocional que los hombres. Los resultados obtenidos en el presente estudio pueden ser debidos a la descompensación en la cantidad de hombres y de mujeres que participaron en el estudio, otra causa puede deberse a la influencia de las corrientes feministas en la sociedad que están empoderando a las mujeres y destruyendo poco a poco los estereotipos de género que vienen dirigiendo la vida de las personas desde hace muchos años. Continuando con la puntuación media que obtuvo la muestra analizada en relación a la autoestima fue de 30,4 la cual es una puntuación que se asocia a una autoestima elevada, ambos sexos también obtuvieron puntuaciones medias relacionadas con la autoestima elevada las cuáles fueron: 31,03 en el caso de los hombres y 30,13 en el de las mujeres. Es decir, ambos sexos de media presentan una autoestima elevada, además de que sus puntuaciones tienen una diferencia pequeña,

pero aún así, son en mayor medida los hombres los que tienen la autoestima más elevada. Siguiendo a Pérez Arrecis (2006), desde el punto de vista sociocultural, tanto en las estructuras familiares como en la sociedad, existe una tendencia a tratar y otorgar un mayor privilegio a los varones que influye en la educación tanto de hombres como de mujeres y que determina cómo se valoran a sí mismos/as, teniendo como resultado que los hombres se valoren más que las mujeres afectando directamente en la autoestima.

Una vez descritos estos resultados no se confirman dos de las hipótesis planteadas. Una de ellas era que la población de la muestra tenía un nivel de dependencia emocional medio (tendencia a la dependencia) y un nivel de autoestima medio, atendiendo a los datos, la muestra tiene un nivel de tendencia y un nivel de autoestima alto. Otra de las hipótesis que se planteó fue que la dependencia emocional sería mayor y la autoestima menor en mujeres que en hombres, los resultados obtenidos demostraron que la dependencia emocional era mayor en hombres que en mujeres y la autoestima es, efectivamente, menor en mujeres que en hombres.

Otro de los objetivos del estudio era conocer si existía una predisposición por parte de la mujer a sufrir dependencia emocional, a partir de los resultados obtenidos no es posible concretar esa tendencia por parte de la mujer, aunque atendiendo a la puntuación media obtenida, como se comentaba anteriormente, son los hombres que componen la muestra aquellos que presentan un ligero nivel mayor de dependencia emocional, estos datos pueden haberse visto afectados precisamente por la descompensación entre la cantidad de hombres y mujeres que han participado en el estudio. El último objetivo consistía en averiguar si las personas que se encontrasen en relaciones cuya duración se prolongase por más de tres años presentaban mayores niveles de dependencia emocional y menor nivel de autoestima que aquellas personas cuya relación tenía una duración menor. Los resultados mostraron que aquellas personas que participaron en el estudio y cuyas relaciones se encontraban en una duración de cinco meses a tres años tenían mayor nivel de dependencia emocional, obteniendo una puntuación media de 51,6 (DT=17,04) lo cual indica que presentan tendencia a la dependencia emocional, en su lugar aquellas con relaciones de más de 3 años de media obtuvieron una puntuación de 49,53 (DT=23,18), que aunque también indica que tienden a la dependencia emocional, lo hacen en menor medida.

En cuanto a la autoestima, se encontró que las personas que se encontraban en relaciones de duración inferior a los tres años, tenían un menor nivel de autoestima que aquellas cuyas relaciones se prolongaban por más de tres años, aunque ambas medias concuerdan con puntuaciones asociadas a la autoestima alta, es cierto que las personas con relaciones más cortas hasta el momento presentan una autoestima algo menor, concretamente de media obtuvieron una puntuación de 30,66 (DT=6,13), mientras que aquellas cuya duración era mayor fue de 32,25 (DT=5,7). En un estudio anterior (Conouica Salazar y Ramos Benavidez, 2018) se encontró un resultado similar, las personas que se encontraban en relaciones durante un tiempo inferior a los tres años presentaban mayor nivel de dependencia emocional que aquellas que tenían una duración que se prolongaba por más de tres años, aunque este estudio encontró que no existía una relación significativa entre el tiempo de la relación y la dependencia emocional. En cuanto al nivel de autoestima y tiempo de la relación no se encontraron estudios previos.

La relevancia de este estudio radica en la visibilización a un problemática como es la dependencia emocional de las personas en sus parejas sentimentales, que no es solo psicológica, sino que también lo es a nivel social. El amor romántico entendido desde la perspectiva de las historias que se ha contado a través de la literatura, el cine o series o las normas socioculturales, han ejercido una gran influencia en la forma de entender el amor, sobre todo en la población más joven que se encuentra experimentando sus primeras relaciones amorosas. La necesidad incesante de sentir a la pareja cerca, de intentar sentirse seguro/a al lado de la pareja o de satisfacer el deseo de ser amado, ha dado lugar a que en ocasiones en las parejas se produzca la dependencia emocional la cual, a su vez, afecta a la autoestima. Este estudio pretendía dar visibilidad a esta parte tóxica y patológica del sentimiento del amor, que puede incluso ser un indicador de violencia de género (Cubas Lozano, 2020), puesto que muchas de las víctimas presentaban dependencia emocional y una autoestima baja.

El presente estudio presenta una serie de limitaciones, una de ellas es de que se trata de un estudio correlacional, por lo que no es posible asegurar que existe una relación causa-efecto entre las diferentes variables estudiadas; otra de las limitaciones tiene que ver con la muestra, puesto que existe una notoria descompensación entre la cantidad de hombres y mujeres que participaron en el estudio, interfiriendo de manera directa en los resultados obtenidos; una tercera limitación consiste en que al haberse

realizado un muestreo por conveniencia la generalización de los resultados se ve afectada.

Las recomendaciones que se transmiten para futuras investigaciones consisten en realizar un estudio con mayor amplitud de muestra y que exista una mayor compensación con la cantidad de hombres y mujeres que participan en él. También sería necesario analizar con mayor profundidad los datos basados en el sexo de la muestra y realizar un estudio que sea capaz de encontrar relaciones significativas con el fin de conocer qué variables son realmente causa-efecto. Por último, sería interesante analizar el factor de la duración de las relaciones con mayor profundidad, ya que es un dato que se ha hallado en este estudio y sería interesante profundizar en este factor.

En conclusión, la dependencia emocional, siguiendo la teoría de Castelló (2005), es una necesidad extrema de carácter afectiva que una persona siente hacia su pareja, tanto es así que supone un peligro para la propia persona puesto que basa su bienestar en su pareja, por ello, aunque se produzcan situaciones de abuso o de violencia, no se sienten capaces de terminar su relación, porque piensan que estando solos/as estarían peor. La dependencia emocional y la autoestima están relacionadas, puesto que como han descrito diferentes autores y estudios, incluido este, un alto índice de dependencia emocional conlleva a una baja autoestima. Por lo tanto, las conclusiones obtenidas a través del análisis de los resultados son que, se confirma que la dependencia emocional junto con las subescalas analizadas en el *Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)* (Lemos y Londoño, 2006) y la autoestima son variables que correlacionan de manera inversa, tal y como se describe en la literatura disponible. La subescala que correlaciona mayormente con la dependencia emocional es *Búsqueda de Atención*, y la subescala que correlaciona con mayor intensidad con la autoestima es *Modificación de Planes*. Otro dato correlacional hallado en el estudio fue que la edad y la dependencia emocional correlacionaban de manera positiva, mientras que la edad y la autoestima lo hacen de manera inversa. En cuanto al nivel de dependencia emocional, en la muestra analizada existe una tendencia hacia esta, aunque, al contrario que en otros estudios, son los hombres los que obtienen un ligero aumento en su puntuación por encima de las mujeres. En la autoestima también son los hombres los que obtienen algo más de puntuación media que las mujeres, ambos sexos presentaron un alto nivel de autoestima, y por ende la muestra a nivel general también.



Por último, se halló que aquellas personas que se encontraban en una relación con una duración de más de tres años, tenían menor nivel de dependencia emocional y mayor nivel de autoestima frente a aquellas que tenían una relación con una duración inferior a los tres años.

## Referencias

- Alalú-de-los-Ríos, D. (2016). Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló: un estudio de caso. (Tesis de grado, Universidad de Lima). <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/1881>
- Alonso Fernández, R. (2017). *Explicación de la dependencia emocional a partir de la autoestima y de las estrategias de afrontamiento* (Tesis Doctoral, Universidad Francisco de Vitoria).
- Bauman, Z. (2003). Amor Líquido.[versión Espa Ebook]. *Recuperado de <http://assets.espadf.com/b/Zygmunt%20Bauman/Amor%20liquido>, 20, 3071.*
- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. Alianza Editorial.
- Comisión de la Comunidad Europea (1993). *Europeans and the family: Results of an opinion survey. Eurobarometer 39.0, Bruselas.*
- Conocuica Salazar, A. D., & Ramos Benavides, C. L. (2018). Estructura Familiar y Dependencia Emocional en Jóvenes Universitarios. (Tesis de Grado, Universidad Católica de Santa María). [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM\\_a196f0871d59897e942877de1b85bfc1](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_a196f0871d59897e942877de1b85bfc1)
- Cubas Lozano, M. V. (2020). Dependencia Emocional: una revisión teórica. (Tesis de Grado) Universidad de Sipán. *Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6797>*
- Da Silva, V. (2014). *Comportamiento amoroso de pareja: mitos y paradojas románticas: un estudio comparativo entre Brasil y España* (Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid). <http://eprints.ucm.es/25231/1/T35350.pdf>
- Espil Cabanillas, J. G. (2016). Dependencia Emocional según género en docentes casados de colegios privados de la provincia de Chepén.
- González, F. A., Sigüenza, Y. M. y Solá, I. B. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de psicología. Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.

- García De Lama, M. O. (2018). Relación entre autoestima y dependencia emocional en los estudiantes de III al V ciclo de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote filial Tumbes, 2016. (Tesis de grado, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote.). <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/5222>
- Hoyos, M. L. y Arredondo, N. H. L. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9(2), 127-140.
- Marín-Ocmin, A. (2019). Dependencia emocional y autoestima: relación y características en una población de jóvenes limeños. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(2), 85-91.
- Martínez Picazo, R. (2016). *Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional*. (Tesis de grado, Universidad Miguel Hernández).
- Oropeza, R. (2011). *Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja* (Tesis de licenciatura inédita, Universidad Nacional Autónoma de México, México).
- Pérez Arrecis, M. C. (2006). *Autoestima desde la perspectiva de género, en mujeres de la coordinación de grupos de mujeres de base nuestra voz* (Tesis Doctoral, Universidad de San Carlos de Guatemala).
- Quispe Rojas, V.M. (2017). *La autoestima*. (Tesis doctoral, Universidad de Lima). <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22594>
- Rathus, J. H. y O'Leray, K.D. (1997). *Spouse-Specific Dependency Scale: Scale Development*. *Journal of Family Violence*, 12, 159-168.
- Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [30 de abril de 2021]
- Rifai Bravo, S. (2018). *Relaciones Románticas y Dependencia Emocional en Estudiantes de dos Universidades Privadas de Lima Metropolitana* (Tesis de grado). <https://repositorioacademico.upc.edu> Revista de psicología. Universitas Tarraconensis. <https://repositorioacademico.upc.edu/handle/10757/624841>
- Riso, W. (2012). *¿Amar o depender?* Planeta.

- Salcedo, A. (2011). *La dependencia emocional: estudio evolutivo en hombres y mujeres de 25 a 45 años* (Doctoral dissertation, Universitat de València).
- Urbiola, I. y Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Psicología Conductual*, 23(3), 571-587.
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I. y 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.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 9(2), 97-108.

**ANEXOS**

ANEXO I. Consentimiento informado.

Yo, D./Dña.....  
doy mi consentimiento a la participación en el estudio “XXXX” realizado por la investigadora Dña. Yolanda Salvatierra Sánchez y cuya responsables son Dña. Isabel Mercader Rubio y Dña. Noelia Navarro Gómez, de la Universidad de Almería. He sido convenientemente informado de los fines del estudio, así como del tratamiento estrictamente confidencial de sus datos, pudiendo, en cualquier caso, retirarme del estudio, si lo considero oportuno.

FDO.....

## ANEXO II: CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL (CDE)

A continuación, se le plantearán una serie de cuestiones, elija una puntuación del 1 al 6 que mejor le describa según la siguiente escala:

- 1: Completamente falso de mí
- 2: La mayor parte es falso de mí
- 3: Ligeramente más verdadero que falso
- 4: Moderadamente verdadero de mí
- 5: La mayor parte es verdadero de mí
- 6: Me describe perfectamente

Esta parte del cuestionario, en el caso de que en este momento no se encuentre en una relación sentimental deberá contestarla en base a su experiencia con anteriores relaciones amorosas o, si nunca ha tenido pareja, deberá responder señalando cómo cree que se comportaría o cómo se sentiría usted.

	1	2	3	4	5	6
1.Me siento mal cuando estoy solo/a.						
2.Me preocupa la idea de que mi pareja me abandone.						
3.Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.						
4.Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.						
5.Necesito que mi pareja me demuestre afecto constantemente.						
6.Si mi pareja no me llama, no me contesta al teléfono o no aparece a la hora acordada me preocupo excesivamente.						
7.Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado/a.						
8.Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.						

9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.						
10. Soy alguien necesitado/a y débil.						
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.						
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los/as demás.						
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja siento una sensación de vacío.						
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente afecto.						
15. Siento temor a que mi pareja me abandone.						
16. Si mi pareja me propone un plan dejo todas las actividades que tenía pensadas por estar con ella.						
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo/a.						
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo/a.						
19. No tolero la soledad.						
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.						
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio solo por estar con ella.						
22. Me alejo demasiado de mis amigos/as cuando tengo una relación de pareja.						
23. Únicamente me divierto cuando estoy con mi pareja.						

### ANEXO III. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)

A continuación, se le plantearán una serie de cuestiones, elija una puntuación del 1 al 4 que mejor le describa siguiendo la siguiente escala:

1. Muy en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. De acuerdo.
4. Muy de acuerdo.

	1	2	3	4
1.Siento que soy una persona digna de aprecio.				
2.Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3.Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4.Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5.En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6.Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7.En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.				
8.Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a.				
9.Hay veces que realmente pienso que soy un/a inútil.				
10.A veces creo que no soy buena persona.				