

Dependencia emocional y autoestima en estudiantes de la Universidad Adventista

Link between emotional dependence and self-esteem in university students

Jhoselyn Madai Loayza Sejas

jhoselynloayzasejas@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6888-9477>

Universidad Adventista de Bolivia, Cochabamba, Bolivia

Artículo recibido el 15 de diciembre 2022 | Arbitrado el 15 de enero 2023 | Aceptado el 03 de marzo 2023 | Publicado el 01 de julio 2023

<https://doi.org/10.61287/propuestaseducativas.v5i10.4>

RESUMEN

La vinculación entre dependencia emocional y autoestima es un tema complejo que se ha venido abordando desde diversas aristas y el sector educativo no debería estar ausente de esta discusión. En este sentido, este estudio tuvo como objetivo describir la relación entre la dependencia emocional y la autoestima en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Adventista de Bolivia, en la gestión 2022. Para ello, se trabajó bajo el paradigma cuantitativo, con diseño no experimental y tipología descriptiva. La población estuvo conformada por 105 estudiantes de la carrera y casa de estudio mencionada y la muestra por 67 estudiantes entre 18 y 25 años que tuvieran o hayan tenido una relación de pareja y que participaran de manera voluntaria. La recolección de la información se realizó a través del cuestionario de dependencia emocional Lemos y Londoño (2006) y el inventario de autoestima de Coopersmith (1959). Una vez se recabó la información se procedió a su procesamiento e interpretación. Se concluyó que existe una relación negativa entre la dependencia emocional y la autoestima: a menor dependencia emocional, mayor autoestima.

Palabras clave: Dependencia emocional; Autoestima; Educación; Estudiante universitario; Autoestima y dependencia emocional

ABSTRACT

The link between emotional dependence and self-esteem is a complex issue that has been addressed from various angles and the education sector should not be absent from this discussion. In this sense, this aims to describe the relationship between emotional dependence and self-esteem, a study in students of the Psychology career of the Adventist University of Bolivia, in the 2022 term. For this, we worked under the quantitative paradigm, with non-experimental design and descriptive typology. The population was made up of 1,300 students of the career and study house, he said, and the sample was made up of 67 students between the ages of 18 and 25 who had or have had a relationship and who participated voluntarily. Information was collected through the Lemos and Londoño (2006) emotional dependency questionnaire and the Coopersmith (1959) self-esteem inventory. Once the information was collected, it was processed and interpreted. It was concluded that there is a negative relationship between emotional dependence and self-esteem: the lower the emotional dependence, the higher the self-esteem.

Keywords: Emotional dependency; Self-esteem; Education; College student; Self-esteem and emotional dependence

INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un tema complejo que se está convirtiendo en un tópico de interés para los investigadores a nivel mundial. Este fenómeno se desarrolla en el contexto de las relaciones humanas, las cuales son una parte fundamental de la vida de todos. A pesar de su relevancia, de acuerdo a lo planteado por Castelló (2005) la dependencia emocional es un problema poco estudiado y comprendido. No está clasificada como un trastorno mental en los manuales de psicología y psiquiatría actuales y es difícil de encontrar en la literatura científica. No obstante, la Organización Mundial de la salud (OMS; 1980) define dependencia como la poca o ausencia de la habilidad de ejecutar alguna actividad de la manera o dentro del margen que se considera adecuado o norma y establece tres niveles leve, moderado y grave.

Por otra parte, aunque es oportuno destacar que filósofos como Platón (427 ac - 347 ac) hablaba del amor platónico vinculado con la idealización e Immanuel Kant (1784-1804) de amor-pasión o amor egoísta. Lo que luego sería definido por Castelló (2005) como la necesidad afectiva fuerte que el individuo siente hacia otra persona. Esta forma de dependencia en los jóvenes y universitarios es una problemática que está presente en la sociedad actual y no discrimina a nadie. Esta situación se presenta en diferentes ámbitos, donde se evidencia una

postura de poder frente a la pareja.

Así mismo, la juventud es un grupo social que se encuentra en constante cambio y desarrollo, donde se busca consolidar relaciones amorosas, pero en ocasiones carece de la madurez emocional necesaria para comprender el verdadero significado del amor. Esto lleva a los jóvenes a depender emocionalmente de su pareja, necesitando de manera extrema el afecto y llegando a distorsionar la verdadera esencia de una relación. Es prioritario tomar conciencia de este problema y trabajar en la consolidación de relaciones amorosas saludables. Se debe fomentar la madurez emocional y la independencia en los jóvenes, para que puedan establecer relaciones basadas en el respeto, la confianza, la comunicación efectiva y la aceptación hacia la estimación de la otra persona y la autoestima.

En torno a este último, se puede observar que es una variable estudiada a profundidad, por diversos especialistas, entre los que destaca Freud (1914) en su libro "Introducción al narcisismo", nos otorga dos significados de la autoestima: ¿Quién soy yo? Referido a al concienzie que te si tiene sobre sí mismo y el ¿Cuánto valgo? Orientado a la evaluación de la propia valía respecto a un sistema de valores, en donde resaltada que si el individuo cuenta con valores positivos se sentirá fuerte, orgulloso, seguro o feliz; pero, si por el contrario son negativo se sentirá, avergonzado, temeroso, entre otras emociones de baja frecuencia. Al

respecto, la OMS como citó Balarezo (2019) afirma que a nivel mundial una de cada persona entre 7 y 17 años de edad tienen baja autoestima y manifiestan padecer de síntomas de estrés, ansiedad y depresión, según una encuesta realizada a 25.000 estudiantes a nivel global; lo que, representa un 41,18% de la población estudiantil, dato alarmante para el desarrollo de competencias sociales del adolescente y por ende en el adulto joven y estudiante universitario que no se está valorando a sí mismo; lo que desmejora su actitud social y valorización.

Dependencia emocional

Desde tiempos muy antiguos diferentes filósofos, artistas y científicos han abordado las particularidades tanto positivas como negativas del amor, en donde lo que antes se conocía como aspectos negativos, hoy es llamado dependencia emocional. Al respecto, Platón (427 a.C. - 347 a.C.) afirmaba que la existencia de un amor nocivo estaba caracterizada por un amor posesivo, donde las personas llevaban a cabo una especie de asedio hacia el otro como un objeto que querían poseer a toda costa. Del mismo modo, Immanuel Kant (1724-1804) hablaba del amor-pasión (egoísta) y lo especificaba como un conjunto de sensaciones y emociones complejas de gestionar para las personas que la padecían. (Aramayo; 2001).

Al respecto, Castelló (2005) manifiesta que la dependencia emocional es “una necesidad afectiva fuerte que una persona siente hacia otra

a lo largo de sus diferentes espacios de relación de pareja”. (p.17). entendiendo el término necesidad como algo sin lo cual no se puede vivir. Es tan importante y crucial este concepto que, para muchos autores e investigadores, la dependencia emocional es igual a una adicción, pero en vez de necesitar una sustancia, necesitan una aprobación, cercanía y/o afectividad de determinados sujetos, en este caso, de la pareja.

En este mismo orden de ideas, Herrera (2016) manifiesta que las personas con dependencia emocional se ubican catalogadas como patológicas y estándar, debido a que la dependencia emocional es continua y progresiva que inicia su recorrido con la normalidad y termina con la patología, dando como resultado, diferentes niveles de gravedad y puede adoptar diversas formas que modifiquen sustancialmente a las entendidas como “estándar”. En torno a esto, Castelló (2005) señala que, “no es preciso que se cumplan todas y cada una de las siguientes características para poder afirmar que alguien sufre de dependencia emocional”. (p.56) Como bien plantea, los dependientes emocionales pueden adoptar diferentes formas o “estándares” que pueden llegar a alterar un poco el concepto de dependencia emocional. Al respecto, las personas con dependencia emocional según el autor presentan ciertas características las cuales divide en tres áreas:

1. Las relaciones interpersonales (con especial hincapié en las de pareja), esta es el

área más relevante, donde los dependientes emocionales pueden llegar a manifestarse más, siendo las características más resaltantes: Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia la otra persona, deseos de exclusividad en la relación, prioridad de la pareja sobre cualquier otro aspecto, idealización del objeto, relaciones basadas en la sumisión y subordinación, historia de relaciones de pareja desequilibradas, miedo a la ruptura, asunción del sistema de creencias de la pareja, deseo de exclusividad hacia otras personas significativas, necesidad de agradar y déficit de habilidades sociales.

2. Baja Autoestima, según el autor es común encontrar déficit de autoestima en una gran cantidad de trastornos mentales y del comportamiento, en ocasiones a causa de los mismos y otras muchas como consecuencia, pero en la dependencia emocional esto toma mayor intensidad y relevancia. En los dependientes emocionales su autoconcepto es muy bajo, son duramente críticos consigo mismo, en el fondo no creen merecer la felicidad e incluso se llegan a negar el derecho de disfrutar la vida porque son personas que están prisioneras dentro de sí mismas, con un inmenso deseo de huir de su cuerpo y sobre todo de su mente para refugiarse en otra persona.

3. Miedo e intolerancia a la soledad, en donde la persona experimenta la desagradable sensación o sentimiento de soledad, es el momento en que interiormente se percibe que

solo en compañía de otra persona, de alguien significativo o cualquiera puede ser “especial” puede ser feliz. Es decir, se deja de lado así mismo, para centrarse en el otro y tener un acceso constante hacia su pareja, considerando que la única solución a su dolor y pena es estar con esa persona a cualquier precio.

En este mismo orden de ideas, Lemos y Londoño (2006) plantea las dimensiones medibles en las personas con dependencia emocional, que no son más que las particularidades que pueden presentar el sujeto al tener esta patología; las cuales son: ansiedad de separación, expresión afectiva, modificación de planes para no separarse de la pareja, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención.

Castelló (2005) en su modelo de dependencia emocional también plantea las principales causas y consecuencias de esta patología. En torno a la primera manifiestas que son suficientemente extensas y complejas; pero de manera sintetizada y resumida afirma que son producto de: 1. Carencias afectivas, poca valoración, escaso reconocimiento y temor acompañado de obediencia en la etapa infantil; 2. trastorno de la personalidad en sus formas más graves y crónicas producto de relaciones tormentosas y desequilibradas; 3. La persistente sensación o sentimiento de tristeza e infelicidad, estados de ánimo depresivos y el miedo a estar solo y la falta de autoestima.

En relación a las consecuencias de la

dependencia emocional son personas que constantemente están propensas a sufrir de conflictos y distanciamiento con amigos o familiares, problemas de ansiedad y/o depresión, desprecio y rechazo hacia sí mismo, alejamiento de su vínculo familiar y social, celos patológicos, abandono o renuncia de sus funciones labores, actividades o rutinas y problemas de alimentación. En resumen, las consecuencias pueden llegar a visualizarse en el deterioro social, familiar, laboral y personal del dependiente emocional; lo que conlleva a una desmejora de su vida personal.

Autoestima

El término autoestima es relativamente reciente, siendo un importante descubrimiento de las ciencias de la conducta en el siglo XX; es propio del castellano, en otros idiomas podría ser reemplazada por “autoconcepto” o “autoimagen positiva”. En torno a su definición Cortés (1999) manifiesta que es necesario separarla de otras nociones parecidas que pueden formar parte de ella, complementar o simplemente confundir a quienes no están realmente claros sobre su significado. De igual manera, la autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011).

Al respecto, el autor manifiesta que es la valoración, regularmente positiva, de uno mismo. Para la Psicología, la autoestima trata

de un conjunto de percepciones, pensamientos y sentimientos de opinión emocional que las personas tienen sobre sí mismos, que establece un orden de comportamientos para relacionarse con las demás personas. En pocas palabras, la autoestima es un sentimiento auto valorativo. Este autoconcepto o autovaloración puede cambiar con el tiempo de manera positiva o negativa, todo depende de cada individuo, de sus circunstancias y contexto.

En este mismo orden de ideas, la autoestima es una competencia necesaria para el bienestar de todas las personas y diversos autores y corrientes psicológicas lo han demostrado, a través de sus estudios y definiciones. En este sentido, existen diferentes teorías que abordan esta temática entre las que destaca las siguientes:

En primer lugar, la de Freud (1914), considerado el padre del psicoanálisis que habló acerca de dos significados de la autoestima: el primero se refiere a la conciencia que la persona tiene acerca de sí mismo; es decir, quién es y cómo se autopercebe y el segundo significado tiene que ver con la valoración que hace de sí mismo, en términos de cuánto vale y cuál el lugar en su propio sistema de valores, es la vivencia de la propia valía respecto a un sistema de valores. Si los valores son positivos la persona se sentirá fuerte, orgullosa y segura, si por el contrario los valores son negativos, el individuo experimentará sensaciones de culpabilidad, vergüenza, temor, entre otros sentimientos y emociones de baja frecuencia.

De igual manera, Freud (1914) plantea tres componentes que conforman la personalidad humana: 1. El “ello” es el componente más primitivo e instintiva, que busca satisfacer las necesidades básicas como el hambre, la sed y el sexo. Es impulsivo y no tiene en cuenta las normas sociales o morales; 2. El “yo” es el componente de la personalidad que se encarga de la realidad externa y el contacto con el mundo exterior. Busca equilibrar las demandas del “ello” con las normas sociales y morales, y se preocupa por la satisfacción a largo plazo y 3. El “superyó” representa la parte moral y ética de la personalidad, que se basa en los valores y normas aprendidos durante la infancia. El “superyó” actúa como una especie de conciencia y se encarga de juzgar las acciones del “yo” en función de la moralidad y la ética. En resumen, la teoría del “ello, el yo y el superyó” de Freud propone que la personalidad humana está compuesta por tres componentes que interactúan entre sí para conformar los comportamientos y acciones.

Así mismo, este psicoanalista consideraba que la autoestima estaba estrechamente relacionada con el “yo” y la identidad personal. En su opinión, el yo es una construcción psicológica que se forma a partir de la experiencia de ser un individuo separado y único. Por lo tanto, la autoestima es importante para la salud mental y la felicidad de una persona; ya que, influye en cómo se siente acerca de sí misma y cómo se relaciona con los

demás.

En segundo lugar, Rogers (1967), fundador de la psicología humanista y quien define la autoestima como las percepciones que refiere el sujeto de sí mismo basadas en su experiencia y en la percepción que tiene de sus capacidades y limitaciones; de igual modo, señala que está vinculada a la autodescripción y autopercepción. Para este psicólogo, la autoestima se construye a lo largo de la vida y puede ser influenciada por factores externos, como la opinión de los demás o los estereotipos sociales. Sin embargo, consideraba que cada persona tiene una tendencia innata a buscar su propio crecimiento y desarrollo, lo que él llamó “tendencia actualizante”. Esta tendencia se ve afectada por la autoestima; ya que, una persona con una alta autoestima tendrá más confianza en sí misma y en sus capacidades, lo que le permitirá explorar nuevas experiencias y oportunidades.

Y en tercer lugar, la de Coopersmith (1976) quien tiene una visión más general, su estudio e indagación se centró en el estado más común, dominante y visto en el individuo referido a su autoestima. El autor manifiesta que cuando el individuo se da cuenta que es una identidad separada y totalmente distinta del medio ambiente en el cual se encuentra establecido, formulará su propio concepto sobre sí mismo. En otras palabras, el sujeto debe formular y preguntarse cuánto es que vale y significa por sí mismo, de igual manera aceptarse tal y

como se percibe, sin ser determinado por sus interacciones sociales o experiencias vividas. Una vez que el sujeto haya establecido su autoconcepto, estará listo para determinar si está o no complacido o contento con lo que ve, percibe y siente de sí mismo.

Coopersmith (1976) menciona que, para poder realizar una abstracción por sí mismo, la persona debe de auto descubrirse, autoexplorarse y auto desarrollarse, de forma que cada sujeto se conozca completamente. Una abstracción donde se reconozca y establezca sus capacidades, habilidades, aptitudes y actitudes, de manera positiva. Esta abstracción, se forma y se elabora a través de las interacciones sociales, el autoconcepto y sus habilidades para solucionar problemas relacionados con su desarrollo y su capacidad para hacer frente a situaciones de la vida diaria y que los aspectos positivos o agradables sean tomados o elegidos, para asumir unas posturas personales.

En este mismo orden de ideas, Coopersmith (1995) manifiesta que, la formación de la autoestima se da cuando el sujeto empieza a considerar a su cuerpo como un absoluto, desde los 1 a 2 años de su nacimiento, después de este tiempo se espera que la persona pueda elaborar un pensamiento sobre sí mismo, a través de las observaciones e indagaciones sobre su cuerpo, sobre las personas y ambiente que lo rodea, el sujeto aprendería a diferenciarse de los demás, que tiene una particularidades propias. Después de esto y una vez que el sujeto haya llegado a

la edad aproximada de 3 a 5 años, se mostrará de carácter egocéntrico, debido al pensamiento de que todo el mundo gira en torno a él, a sus necesidades y deseos, donde pone en desarrollo el concepto de propiedad y autoestima.

Luego a la edad de 6 años aproximadamente, el sujeto iniciará su experiencia educativa y la integración con otros sujetos casi igual a él, donde tendrá que adaptarse y reconocer que no solo él tiene necesidades y deseos por satisfacer. A la edad de 8 y 9 años, será hora de que el sujeto cree y manifieste su propio nivel de autovaloración o autoapreciación de manera positiva, esperando que la conserve de esta manera a través del tiempo, circunstancias y problemáticas. Durante todo este proceso hay un papel crucial y fundamental, que es el de los padres, quienes cultivan y ayudan en el desarrollo de la autoestima de sus hijos, estableciendo normas, reglas, respeto, valores, entre otros.

A lo largo de la vida las personas desarrollan o cultivan su autoestima, esta puede ir cambiando de una etapa a otra. Al respecto, Coopersmith (1990) establece tres tipos o niveles de autoestima, los cuales son:

1. Autoestima alta, propia de sujetos asertivos, expresivos, con logros sociales y académicos, confiando siempre en sí mismos, en su percepción y queriendo siempre alcanzar el éxito mantienen y esperan altas expectativas en todas las áreas de su vida;
2. Autoestima media: son personas expresivas aunque dependen más

de la aceptación social, tienen pensamientos positivos pero son más moderados en torno a sus expectativas, competencias y cualidades que el nivel anterior. Y 3. Autoestima baja, son individuos que frecuentemente se muestran deprimidos, desanimados, aislados, creen no tener ningún tipo de atractivo o cualidad, se sienten incapaz de poder expresar sus necesidades y de defenderse, viven con el miedo de provocar enfado o decepción a los demás, su posición ante sí mismos es negativa.

Estos niveles construyen un informe o idea de cómo es que el sujeto se siente consigo mismo, si se acepta tal y como es o se rechaza. Además de los niveles, también están de dimensiones. Al respecto, Coopersmith (1995) propone 4, las cuales fueron tratadas en su Inventario de Autoestima: 1. Autoestima en el área personal: Radica en la evaluación de la imagen corporal y cualidades personales. 2. Autoestima en el área académica: orientada a la valoración sobre el desempeño en el ámbito educativo, donde se tiene en cuenta su capacidad, productividad, importancia, valor y dignidad; 3. Autoestima en el área familiar: Reside en la estimación se hace en relación con la interacción e integración con su grupo familiar; y 4. Autoestima en el área social orientada hacia la apreciación que se tiene en torno a la interacción social. Todas estas dimensiones se hacen a nivel personal; en consecuencia, llevan a un juicio implícito personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

Por tal motivo y teniendo en cuenta investigaciones anteriores, donde se devela una realidad preocupante en torno a este hecho; se realizó esta investigación sobre la dependencia emocional y autoestima en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la Universidad Adventista de Bolivia en el año 2022, con la finalidad de saber si existe una asociación entre las variables dependencia emocional y autoestima, de esta manera también conocer la situación actual de los estudiantes en ambos aspectos.

En este sentido, el presente estudio tuvo como propósito describir la relación entre la dependencia emocional y la autoestima en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Adventista de Bolivia, en la gestión 2022. Lo cual, permitió obtener resultados sobre el nivel de autoestima, así también como el grado de dependencia emocional en los estudiantes, cada producto obtenido fue detallado conforme avanzó la investigación de ambas variables, beneficiando no solo a los estudiantes, sino también a los docentes y a toda la institución en general, que a partir de los resultados, la comunidad educativa podrán darse cuenta por ellos mismo la importancia sobre el amor propio y respeto hacia sí mismo y la manera saludable de vincularse en las relaciones de pareja.

Puesto que esta problemática impacta de gran manera en la vida de los estudiantes, debido a sus consecuencias físicas y psicológicas como: la depresión o baja autoestima y desórdenes sociales, ya sea la delincuencia o consumo de sustancias tóxicas y alteraciones sexuales reproductivas. De igual manera, impacta en la vida profesional universitaria puesto que disminuyen la calidad de sus trabajos y de su rendimiento académico, desaprobando asignaturas y en algunos casos hasta el abandono de la universidad.

De allí, el interés de realizar la presente investigación en estudiantes de la Universidad Adventista de Bolivia, especialmente en la carrera de Psicología, debido a que, como futuros profesionales velaren el desarrollo del bienestar físico, psicológico, sexual y social de las personas, entendiendo que para ello deben lograr un adecuado equilibrio corporal y mental. Además, con los resultados obtenidos se pretende a futuro sensibilizar a las autoridades universitarias, para que se presenten estrategias que beneficien a los estudiantes, como el inicio de programas de prevención en torno al tema estudiado.

MÉTODO

Este estudio se desarrolló bajo el paradigma cuantitativo, asumida como aquellas investigaciones destinadas a la recolección de datos numéricos para la medición de variables

y posterior análisis estadístico con la intención de establecer patrones de comportamiento y probar teoría, con diseño no experimental; ya que, no se tiene control de las variables y tipología: 1. correlacional porque busca establecer la asociación existente entre dos o más conceptos o variables en un contexto en particular y 2. Descriptiva porque ofrece información detallada del contexto en relación al tema estudiado. (Hernández, Fernández y Baptista; 2014).

La población estuvo conformada por 105 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Adventista de Bolivia, la cual se encuentra en el Municipio de Vinto del departamento de Cochabamba, gestión 2022 de los cuales se seleccionaron para muestra 67 estudiantes, los criterios de selección fueron 1: Estudiantes con edad comprendida entre 18 y 25 años; 2. que tuvieran o hayan tenido una relación de pareja incluyendo enamoramiento o noviazgo y 3. Accedieron a participar de manera voluntaria.

La recolección de la información fue la encuesta tipo cuestionario y el instrumento cuestionario; para Hernández, Fernández y Baptista (2008) los cuestionarios consisten en una serie de preguntas abiertas y/o cerradas respecto de una o más variables a medir y son probablemente el instrumento más utilizado para recolectar datos, el mismo, es de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006) y Inventario de Autoestima

Stanley Coopersmith (1959) conocido como SEI, para agilizar la conducción y accesibilidad a ambos instrumentos, se digitalizaron utilizando la herramienta de Google Forms y se facilitó el link a los estudiantes 67 estudiantes que conformaron la muestra. Una vez se recolectó la información se procedió a su procesamiento; para ello, se emplearon los programas SPSS y Microsoft Office Excel; lo que permitió el desarrollo de tablas y gráficos para su posterior análisis.

RESULTADOS

Existen en la actualidad diversas pruebas que evalúan la de Dependencia emocional, entre las que destaca el CDE creado por Lemos y Londoño (2006) sobre la base teórica del Modelo de la Terapia Cognitiva de Freemann y Renecke (1995) tomando en cuenta el perfil cognitivo o perfil distintivo que le es propio y específico a sujetos con dependencia emocional, donde consideran características psicológicas en función de la opinión que la persona tiene de sí mismos y de los otros, la identificación de los estímulos que le son particularmente amenazantes y las estrategias interpersonales. Es un instrumento que permite medir la dependencia emocional, que además de sus funciones, tiene indicadores observables en la práctica diaria del terapeuta, observando consistentemente su relevancia y relación con temas actuales de la salud mental; tales como, la

depresión, la ansiedad, parejas disfuncionales y problemas psicosociales como la violencia en pareja.

Para ello, está estructurado en función de cuatro dimensiones: 1. Concepto de sí mismo; creencias sobre lo que es, piensa o como se describe a nivel cognitivo, emocional y social una persona, 2. Concepto de otros; creencias sobre lo que se piensa que es, a nivel cognitivo, emocional y social, 3. Amenazas; situaciones o eventos que generan estados emocionales perturbadores para el sujeto y 4. Estrategias interpersonales: como los diversos tipos de personalidad se relacionan y actúan con otras personas y el modo de cómo utilizan el espacio interpersonal. Sus ítems se basan en 6 factores, denominados: 1. Ansiedad de separación, 2. Expresión afectiva, 3. Modificación de planes, 4. Miedo a la soledad, 5. Expresión límite y por último el factor 6. Búsqueda de atención. Dicho instrumento, se aplicó a la población objeto de estudio y los resultados se expresan en la tabla 1.

Tabla 1. Nivel de dependencia emocional general y por género

Variable	Escala	Estudiantes (general)					
				Genero			
				Hombres		Mujeres	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Dependencia Emocional	Dependencia leve	30	45%	6	33%	15	31%
	Dependencia normal	21	31%	6	33%	24	49%
	Dependencia significativa	16	24%	6	33%	10	20%
	Dependencia grave	0	0%	0	0%	0	0%
	Total	67	100%	18	100%	49	100%

Fuente: Elaboración propia (2023)

En la tabla 1 se observa que del grupo total de 67 estudiantes el 24% de los participantes de la muestra presentan una dependencia significativa; estos estudiantes manifiestan una serie de comportamientos o características que pueden llegar a ser negativos y adictivos en sus relaciones de pareja, llegando a desarrollar conductas de necesidad, de aprobación, de expresión, de atención emocional a lo largo de sus relaciones de pareja y la mayor parte del tiempo que estas relaciones duren. Seguido por un nivel de dependencia normal; si bien el título puede decir “dependencia normal” es muy probable que el 31% de los estudiantes presente un nivel de dependencia significativa, pero en determinadas áreas o dimensiones de la dependencia emocional leve; se puede conjeturar que el 45% de los estudiantes cuentan con un mayor autoaprecio y

autovaloración en cuento a ellos mismos, lo cual significa que su nivel de autoestima se encuentra moderadamente alta y no presentaría, en su mayoría, características de la dependencia emocional.

En ese sentido, al dividirlos por género se observa en la tabla 1 que, los participantes masculinos de la muestra presentan tres tipos de dependencia; la leve, normal y significativa, donde todos los participantes muestran un mismo porcentaje de dependencia con un 33%, a diferencia de los porcentajes de dependencia que presentan las participantes del género femenino. Esto se podría deber a que los participantes masculinos, son representados en menor cantidad que las participantes mujeres, de igual manera, con la igual secuencia de los porcentajes se podría presumir que los hombres son menos propensos a sufrir algún tipo de

nivel en general de dependencia emocional. Pero, sí podrían tener porcentajes significativos y diferentes en algunas áreas de la dependencia emocional.

Del mismo modo, las féminas presentan tres tipos de dependencia: leve, normal y significativa, pero el mayor porcentaje que alcanza la muestra es de 49% de dependencia normal; como se mencionó anteriormente, si bien el título puede decir “dependencia normal” es muy probable que las estudiantes presenten un nivel de dependencia significativa, pero en determinadas áreas o dimensiones de la dependencia emocional. Finalmente, las participantes presentan un nivel de dependencia leve con un 31% y presentan un nivel de dependencia significativa con un 20%, lo que representa que, estas estudiantes presentan una serie de comportamientos o características que pueden llegar a ser negativas y adictivas en sus relaciones de pareja, llegando a desarrollar

conductas de necesidad, de aprobación, de expresión, de atención emocional a lo largo de sus relaciones de pareja y la mayor parte del tiempo que estas relaciones duren.

Por consiguiente, en torno al instrumento propuesto por el autor denominado SEI y desarrollado en 1959 es un test de personalidad de composición verbal, impresa, homogénea, de potencia y estandarizado; con el cual, se puede administrar de forma colectiva o individual a personas de 16 años en adelante, con una duración de aproximadamente 15 minutos y un total de 25 preguntas con dos opciones de respuesta que son verdadero o falso según los criterios; cuenta, además con una confiabilidad del 0.78 y 0.92. La finalidad u objetivo del test es valorar la apreciación de sí mismo en diferentes áreas como: personal, social y familiar en función de la experiencia. Este instrumento fue el aplicado en este estudio y los resultados se exponen en la tabla 2.

Tabla 2. Nivel de autoestima general y por género

Variable	Escala	Estudiantes (general)		Genero			
				Hombres		Mujeres	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Dependencia Emocional	Alta autoestima	16	24%	4	22%	12	24%
	Media alta autoestima	27	40%	9	50%	18	37%
	Media baja autoestima	18	27%	4	22%	14	29%
	Baja autoestima	6	9%	1	9%	5	10%
	Total	67	100%	18	100%	49	100%

Fuente: Elaboración Propia (2023)

En tabla 2 se evidencia que en el grupo general el mayor índice de autoestima que se presenta en los estudiantes es de un 40% de media alta autoestima; que se caracteriza por pensamientos y sentimientos positivos hacia uno mismo, la mayor parte del tiempo, en sentirse capaz y valioso o valiosa, pero que casi siempre dependen de la opinión o la aceptación de los demás y si son negativos, pueden hacerlos sentir menos de lo que valen, bajando así su autoestima y si son positivos y toman los comentarios negativos en cosas que pueden mejorar en sus vidas llegaron a alcanzar una autoestima alta. De esta manera se observa que un 24% de los participantes presenta una autoestima alta; se caracteriza por ser una autoestima saludable, confiados en sí mismos y queriendo siempre alcanzar el éxito con metas realistas y concretas, que mantienen y esperan altas expectativas en todas las áreas de su vida ya que se respetan y se sienten orgullosos de sí mismo. Para finalizar se observa que un 27% de los estudiantes presenta una autoestima media baja de autoestima; caracterizado por la infravaloración y el autosaboteo, en pensar y decir que no podrán lograr aquello que se propongan, con miedo e indecisión, buscando siempre el apoyo de otra persona, en síntesis se valorar de forma negativa, por último con un 9% se presentan estudiantes con una baja autoestima; caracterizados por ser deprimidos, desanimados, aislados, creen no tener ningún tipo de atractivo o cualidad, incapaces de poder

expresar sus necesidades y de defenderse, carecen de habilidades para poder defenderse incluso si tienen la razón.

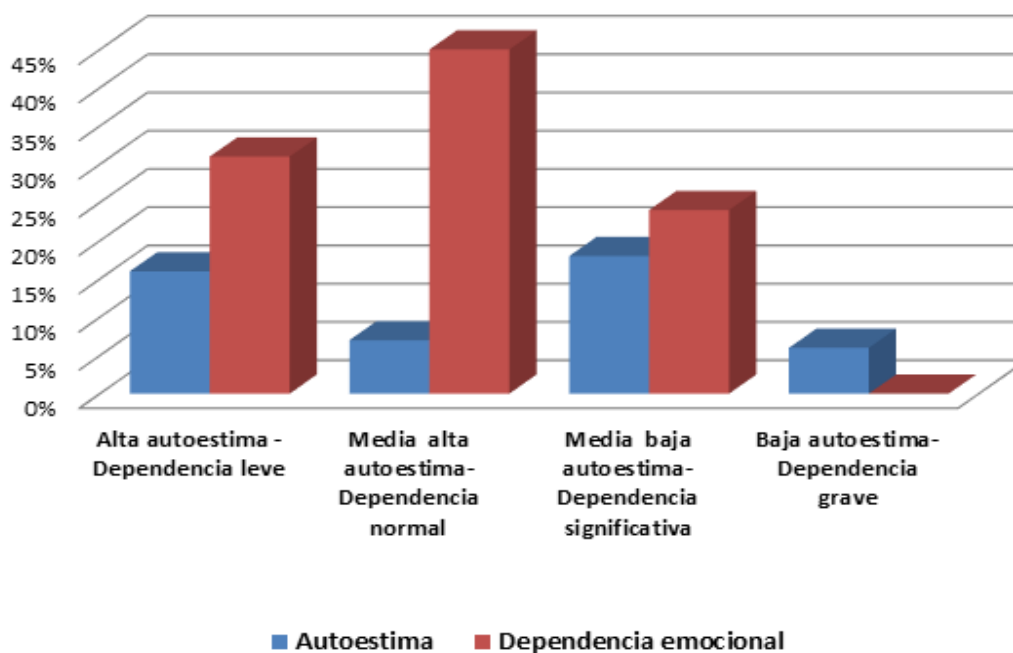
Así mismo, al dividirlo por género, se observa que los participantes masculinos, presentan los 4 niveles de autoestima, el mayor nivel de porcentaje de autoestima es el de media alta autoestima con un 50% lo que significa que la mitad de los varones se caracterizan por tener pensamientos y sentimientos positivos hacia sí mismos, la mayor parte del tiempo, en sentirse capaces y valiosos, pero que casi siempre dependen de la opinión y la aceptación de las demás personas en diferentes áreas de su vida, lo cual indica que la mitad de los hombres son propensos a tener una baja autoestima. Y el 22% de los participantes masculinos presenta una autoestima alta; lo que quiere decir que se caracterizan por tener una autoestima saludable, confiados en sí mismos y queriendo siempre alcanzar el éxito con metas realistas y concretas, que mantienen y esperan altas expectativas en todas las áreas de su vida; ya que, se respetan y se sienten orgullosos de sí mismo. Por último, se observa una baja autoestima con un porcentaje del 9%, lo que significa que son sujetos deprimidos, desanimados, aislados, que creen no tener ningún tipo de atractivo o cualidad, incapaces de poder expresar sus necesidades y de defenderse, carecen de habilidades para poder defenderse incluso si tienen la razón, seguidamente se observa que un 22% presenta una media baja de autoestima;

donde se caracterizan por la infravaloración y el autosaboteo, en pensar y decir que no podrán lograr aquello que se propongan, con miedo e indecisión, buscando siempre el apoyo de otra persona, en síntesis se valoran de forma negativa.

Del mismo modo, se evidencia que hay féminas en los cuatro niveles de autoestima, donde el mayor nivel de porcentaje de autoestima es la de media alta con un 37% lo que representa la mayor parte de las mujeres, al igual que los hombres, se caracterizan por tener pensamientos y sentimientos positivos hacia sí mismo, la mayor parte del tiempo, en sentirse capaces y valiosas, pero que casi siempre dependen de la opinión y la aceptación de las demás personas en diferentes áreas de su vida, lo cual indica que la mayor parte de las mujeres son propensas a tener una baja autoestima. Y el 24% de las participantes femeninas presentan una autoestima alta; lo que evidencia que se caracterizan por tener una autoestima saludable, confiadas en sí mismas y queriendo siempre alcanzar el éxito con metas realistas y concretas, que mantienen y esperan altas expectativas en todas las áreas de su vida ya que se respetan y se sienten orgullosas de sí mismas. Por último, se observa una baja autoestima con un porcentaje del 10%, lo que demuestra que las mujeres se caracterizan por ser deprimidas, desanimadas, aisladas, que creen no tener ningún tipo de atractivo o cualidad, incapaces de poder expresar sus necesidades y de defenderse o de

simplemente disfrutar la vida, seguidamente se observa que un 29% presenta una autoestima media baja, mujeres que se caracterizan por la infravaloración y el autosaboteo, al igual que los estudiantes masculinos son propensas a pensar y decir que no podrán lograr lo que proponen, porque tienen miedo e indecisión y están siempre buscando el apoyo de otra persona, en resumen se valoran de manera negativa.

Una vez obtenido los resultados generales de las dos variables de estudio se cotejaron para verificar la incidencia en dependencia emocional y la autoestima, lo cual se expone en el gráfico 3.

Gráfico 3. Incidencia de la Dependencia emocional en la autoestima

Fuente: Elaboración Propia (2023)

En el gráfico 3 se evidencia que existe una relación negativa entre la dependencia emocional y la autoestima, por tanto, a mayor dependencia emocional, menor nivel de autoestima y mientras menos dependencia emocional, mejor autoestima.

DISCUSIÓN

En torno a la dependencia emocional es un tema de suma importancia que afecta a muchas personas en la actualidad. Este patrón puede ser muy perjudicial para la salud mental; ya que impide el desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismo; lo que, a su vez, puede afectar negativamente las relaciones interpersonales. Este tipo de dependencia se caracteriza por la necesidad de la aprobación

constante de otra persona, la falta de capacidad para tomar decisiones importantes sin la ayuda de otra persona, y la tendencia a poner las necesidades y deseos de los demás por encima de los propios. Es oportuno tener en cuenta que la dependencia emocional puede estar relacionada con experiencias traumáticas en el pasado. Diversos autores han abordado esta temática. En el caso de Kant, consideraba que esta dependencia puede ser vista como una forma de inmadurez, ya que implica la renuncia a la propia autonomía y a la responsabilidad personal. En otras palabras, el filósofo consideraba que las personas debían ser capaces de tomar decisiones por sí mismas y no depender emocionalmente de otras.

Al respecto, autores como Castelló (2005) y Lemos y Londoño (2006) han encontrado

que la dependencia emocional puede tener graves consecuencias para la salud mental y emocional de una persona; ya que, puede llevar al sujeto a sentirse atrapado en una relación, lo que puede generar ansiedad, depresión y baja autoestima. Es importante destacar que estos autores no cuestionan la importancia de las relaciones interpersonales, sino que señalan la necesidad de mantener un equilibrio entre la dependencia y la autonomía emocional. En definitiva, la dependencia emocional es un tema que ha sido abordado desde diferentes perspectivas. Mientras que para Kant puede ser vista como una forma de inmadurez, otros autores han encontrado que puede tener graves consecuencias para la salud mental y emocional de una persona.

En relación a la autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma. Sigmund Freud, Rogers (1967) y Coopersmith (1976) han estudiado este tema y han encontrado que la autoestima puede ser influenciada por factores como la infancia, las relaciones con los padres y la aceptación social. Este, es un aspecto fundamental en la vida de cualquier persona. Se trata de la percepción que se tiene de sí mismo y de la capacidad para enfrentar los desafíos de la cotidianidad. En este sentido, es importante destacar que la autoestima puede ser influenciada por diferentes factores a lo largo de la vida.

La autoestima y la dependencia emocional son dos conceptos que están estrechamente

relacionados, en el caso de este estudio se evidenció que existe una relación negativa entre la dependencia emocional y la autoestima, lo que significa que a menor dependencia emocional, mayor nivel de autoestima. Es importante destacar que cuando una persona tiene una baja autoestima, es común que busque en otros la validación y el reconocimiento que no se da a sí misma. Esto puede llevar a una dependencia emocional en búsqueda de sentirse bien o amada. Mientras que, una persona con una autoestima saludable tiende a ser más independiente emocionalmente; ya que, confía en sí misma y no necesita de otros para sentirse en bienestar. Asimismo, es oportuno destacar, que lo anterior significa que no busquen relaciones significativas, sino que estas relaciones se basan en la elección y no en la necesidad.

En este sentido, es importante desarrollar desde las instituciones educativas universitarias estrategias o programas que permitan trabajar la autoestima de los estudiantes para evitar caigan en la dependencia emocional y problemas de autovaloración. Esto se puede lograr a través de estrategias que propicien la reflexión, el autoconocimiento y la aceptación de sí mismo. El inventario de autoestima de Coopersmith (1959) y el cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño (2006) han demostrado ser herramientas de mucha utilidad para medir las variables estudiadas y en función de los resultados trabajarlas.

CONCLUSIONES

De acuerdo a la revisión documental y los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados se concluye que en los estudiantes de carrera Psicología de la Universidad Adventista de Bolivia, en la gestión 2022 existía una relación negativa entre la dependencia emocional y la autoestima; ya que el mayor número de estudiantes se encuentra en dependencia emocional hacia su pareja en los niveles leves, normales y significativo y en autoestima en la escala media alta, media baja y baja autoestima; lo que, evidenció que a mayor dependencia emocional, menor nivel de autoestima. Entendiendo que es una problemática que afecta la vida estos futuros profesionales en Psicología y considerando sus consecuencias físicas y psicológicas se sugiere desde el ámbito académico el desarrollo de actividades o programas propicien la valoración al desarrollo del bienestar físico, psicológico, sexual y social de las personas, en pro de una buena autoestima y relaciones de parejas saludables.

REFERENCIAS

- Aramayo, R. (2001). Kant y la ilustración. *Isegoría*, (25), 293–309
- Balarezo, L. (2019). Autoestima y Habilidades sociales en adolescentes estudiantes de bachillerato de la institución educativa. [Tesis de grado]. Universidad Tecnológica Indoamérica, Quito. <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1438?mode=simple>
- Castelló, B., (2005). Dependencia emocional: Características y tratamiento. Madrid, España: Alianza Editorial
- Coopersmith, S. (1959). A metgod for determining types of self-este. *Journal of Abnormal and social psychology*, 59, 87-94
- Coopersmith, S. (1995). The Antecedents of Self-Esteem. Consulting Psychologists Press
- Coopersmith, S. (1976). Estudio de la estimación propia. Blume
- Cortes, L. (1999). Autoestima: comprensión y práctica. San Pablo
- Freemann, A., y Renecke, M. (1995). Terapia cognitiva aplicada a la conducta suicida. Desclée de Brouwer
- Freud. S. (1914). Introducción narcisismo. Alejandría
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill
- Hernández, S., Fernández, J. y Baptista, M. (2008) Metodología de la Investigación. Ediciones Cono. “da Edición.
- Herrera, D. (2016). Dependencia emocional e inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja que acuden al Slim Cotahuma. [Tesis de grado], Universidad Mayor de San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/6985>
- Kant, E. (1962). La religión entre los límites de

la razón. Alianza Editorial

- Mejía, J., Pastrana, O., y Mejía, L. (2011). Deserción universitaria: un análisis desde la biografía del alumno, el docente y la institución. Corporación Universitaria del Caribe - CECAR.
- Lemos, M. y Londoño, N.H. Londoño, N. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología Colombiana*, 9(2), 127- 140
- OMS (1980). Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías. IMSERSO
- Platón. (1988). El banquete. Editorial Gredos
- Rogers, C. (1967). Autobiography // Boring E.G., Undzey G. (eds.). *A history of psychology in autobiography*. Appleton Century-Crofts, 5(2), 341-384