



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GIRON

CARRERA DE PSICOLOGIA

**Relación entre los niveles de autoestima y dependencia emocional en las
relaciones de pareja de adultos jóvenes entre 21 a 28 años en el barrio
Carapungo del sector norte de la ciudad de Quito en el período 2021-2022**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciada en Psicología

AUTOR: GÉNESIS ANTONELLA IMBAQUINGO ERAZO

TUTOR: MARÍA BELÉN HUILCA ORTIZ

Quito-Ecuador

2023

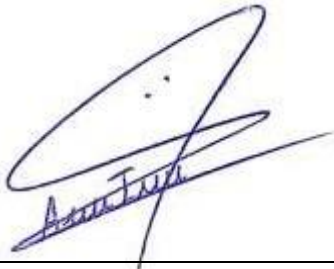
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Génesis Antonella Imbaquingo Erazo con documento de identificación N° 1750890749, manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 01 de Agosto del año 2023

Atentamente,



Génesis Antonella Imbaquingo Erazo

1750890749

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Génesis Antonella Imbaquingo Erazo con documento de identificación No. 1750890749 expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del Trabajo de titulación de investigación: Relación entre los niveles de autoestima y dependencia emocional en las relaciones de pareja de adultos jóvenes entre 21 a 28 años en el barrio Carapungo del sector norte de la ciudad de Quito en el período 2021-2022, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de Agosto del año 2023

Atentamente,



Génesis Antonella Imbaquingo Erazo

1750890749

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, María Belén Huilca Ortiz con documento de identificación N° 0605082008 , docente de la Universidad Politécnica Salesiana , declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Relación entre los niveles de autoestima y dependencia emocional en las relaciones de pareja de adultos jóvenes entre 21 a 28 años en el barrio Carapungo del sector norte de la ciudad de Quito en el período 2021-2022, realizado por Génesis Antonella Imbaquingo Erazo con documento de identificación N° 1750890749, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de Agosto del año 2023

Atentamente,



María Belén Huilca Ortiz

0605082008

Índice

Datos informativos del proyecto	1
Objetivo	1
Objetivo general	1
Objetivos específicos	1
Eje de la intervención o investigación	2
Concepción del adulto joven	3
Características de la juventud.....	4
Género	6
Autoestima	9
Niveles de la autoestima.....	11
Elementos de la autoestima	13
Dependencia emocional	16
Características de las personas con dependencia emocional.....	17
Causas de la dependencia emocional	19
Fases de las relaciones de parejas de los dependientes emocionales	21
“Teoría de la Motivación Humana” – Maslow 1943	23
Operacionalización de las variables.....	26
Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.....	28
Metodología	33
Instrumentos y Variables.....	33
Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).....	34
Consentimiento informado	34

Preguntas clave	36
Organización y procesamiento de la información	37
Dependencia emocional - Género Femenino y Género masculino	40
Análisis de la información	41
Justificación	43
Caracterización de los beneficiarios	46
Interpretación	48
Principales logros del aprendizaje	50
Conclusiones	52
Recomendaciones	54
Referencias bibliográficas.....	55
ANEXOS	61

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Dependencia emocional</i>	26
Tabla 2. <i>Autoestima</i>	26
Tabla 3. <i>Variable dependiente: DEPENDENCIA EMOCIONAL</i>	37
Tabla 4. <i>Variable dependiente: DEPENDENCIA EMOCIONAL MASCULINO</i>	39
Tabla 5. <i>Tabla de estadísticos descriptivos, Medias entre el género femenino y masculino y la variable autoestima</i>	40
Tabla 5. <i>Tabla de estadísticos descriptivos, Medias entre el género femenino y masculino y la variable dependencia emocional</i>	40
Tabla 6 Rúbrica de evaluación del Trabajo de Titulación para la sistematización de prácticas de investigación	72

Índice de figuras

Figura 1. De dispersión entre autoestima y dependencia emocional – género femenino	38
Figura 2. De dispersión entre autoestima y dependencia emocional – género masculino.....	39

Resumen

El presente proyecto de investigación tiene por objetivo principal, determinar la relación que existe entre la Autoestima y Dependencia emocional en las relaciones de pareja. La población constó de adultos jóvenes del barrio Carapungo ubicado en el sector norte de la ciudad de Quito, cuyas edades oscilan entre 21 a 28 años; el tamaño de la muestra se estimó por procedimientos no aleatorios estratificado y comprende a 180 sujetos. El estudio se respaldó con un marco teórico direccionado a la conceptualización e investigación acerca de los niveles de autoestima, la dependencia emocional, el género y las relaciones de pareja. La investigación emplea un enfoque cuantitativo de alcance correlacional con diseño no experimental, de tipo transversal, analítica, y retrospectiva. Se utilizaron dos instrumentos; Cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño y Escala de Autoestima Rosenberg. Se llegó a concluir que existe una discrepancia en tanto al género, en el sentido de diferencias entre quien posee mayor o menor dependencia emocional y a su vez en la medición de autoestima entre los géneros investigados. Además, se halló que no hay una diferencia de dependencia emocional significativa en tanto al género. Finalmente, la investigación tuvo como resultado que no hay relación entre las variables de Autoestima y dependencia emocional en adultos jóvenes del barrio Carapungo, sector norte de la ciudad de Quito durante el período 2021-2022, por lo tanto, se aprueba la hipótesis nula la cual hace referencia a que no existe relación y se rechaza la hipótesis general.

- **Palabras claves:** autoestima, dependencia emocional, relaciones de pareja, género.

Abstract

The main objective of this research project is to determine the relationship between self-esteem and emotional dependence in relationships. The population consisted of young adults from the Carapungo neighborhood located in the northern sector of the city of Quito, whose ages range from 21 to 28 years; the sample size was estimated by stratified non-random procedures and comprises 180 subjects. The study was supported by a theoretical framework aimed at conceptualizing and investigating the levels of self-esteem, emotional dependence, gender and couple relationships. The research employs a quantitative approach of correlational scope with a non-experimental, cross-sectional, analytical, and retrospective design. Two instruments were used: the Lemos and Londoño emotional dependence questionnaire and the Rosenberg Self-Esteem Scale. It was concluded that there is a discrepancy in terms of gender, in the sense of differences between those who have greater or lesser emotional dependence and in the measurement of self-esteem between the genders investigated. In addition, it was found that there is no significant gender difference in emotional dependence. Finally, the research had as a result that there is no relationship between the variables of self-esteem and emotional dependence in young adults of the Carapungo neighborhood, northern sector of the city of Quito during the period 2021-2022, therefore, the null hypothesis which refers to the fact that there is no relationship is approved and the general hypothesis is rejected.

- **Keys words:** self-esteem, emotional dependence, relationships, gender.

Datos informativos del proyecto

Relación entre los niveles de autoestima y dependencia emocional, en relaciones de pareja de adultos jóvenes entre 21 a 28 años en el barrio Carapungo del sector norte de la ciudad de Quito en el período 2021-2022.

En la presente investigación se buscará identificar la correspondencia entre autoestima y dependencia emocional en la pareja del barrio Carapungo del sector norte de la ciudad de Quito en el período 2021-2022, en una población de adultos jóvenes, cuyas edades se encuentran entre 21 a 28 años; el tamaño de la muestra comprende a 180 sujetos, en donde 90 son mujeres y 90 son hombres.

Objetivo

Objetivo general

Comprobar la relación existente entre la autoestima y la dependencia emocional en las relaciones de parejas jóvenes.

Objetivos específicos

- Determinar las diferencias de género de acuerdo a los indicadores de dependencia emocional y autoestima dentro de la población estudiada.
- Identificar las características de la dependencia emocional y autoestima en las parejas jóvenes.
- Evaluar la existencia de diferencias significativas en las variables de dependencia emocional y autoestima.

Eje de la intervención o investigación

La juventud es una etapa que ha sido estudiada por algunos autores representativos de la Psicología, los cuales nos han brindado desde los distintos discursos un esquema de los posibles conflictos que se presentan en esta etapa del desarrollo; por lo tanto; y para dar cumplimiento con los objetivos propuestos se tomará en consideración la corriente humanista para el análisis del presente trabajo de titulación, basándonos en la pirámide de Maslow.

La psicología humanista se identifica como un movimiento programático que surgió en Norteamérica en los años sesenta para promover una psicología enfocada en los problemas humanos, a saber "una ciencia del hombre y para el hombre" (Smith, 1969).

El mismo Maslow (1970), a quien generalmente se le atribuye ser la inspiración que nos recuerda el movimiento de la Psicología Humanista "no es obra de un solo líder o de un gran nombre que lo caracterice, sino de muchas personas" (p. 215), como Erich Fromm, Kurt Goldstein, Karen Horney, Gordon Allport y Henry Murray entre sus antecesores y Carl Rogers, Rollo May, Gardner Murphy o Erik Erikson entre sus coetáneos.

Es así como la Psicología Humanista nace en América como una nueva corriente psicológica en reacción al Psicoanálisis y al Conductismo, reconociendo al ser humano como un objeto luminoso de estudio y desarrolla igualmente una nueva disciplina para el estudio de los fenómenos más activos y saludables del hombre.

El proyecto se basará en el enfoque humanístico debido a que sus principios básicos se caracterizan por el respeto a las personas su autodeterminación y por ser autónomo. Considera a las personas, incluyendo al adolescente, con la capacidad de adoptar comportamientos, responsabilizarse de su propia existencia además será poseedor de un potencial innato que tiende

a desarrollarse como persona y el bien común de igual forma lograr autorrealizarse y trascender. Esta visión del ser humano se basa en la comprensión de la persona como individuo libre, único, irrepetible, irremplazable y autónomo; concibe a la persona como una totalidad y la comprende con sus sentimientos, necesidades, pensamientos, deseos, motivaciones y actitudes (Good y Brophy, 1986).

Concepción del adulto joven

El concepto de juventud, es un término que, por un lado, permite identificar el periodo de vida de una persona que se ubica entre la infancia y la adultez, que, de acuerdo a la Constitución del Ecuador, es entre los 18 a los 29 años, no obstante, también tiene que ver con un conjunto de características tan heterogéneas que sería imposible enlistarlas (Güemes, Ceñal, & Hidalgo, 2017).

Cabe destacar que “ser joven” constituye un conjunto social de individuos y cada sociedad tiene su determinado “tipo de jóvenes”, pues este, varía según las regiones e incluso dentro de un mismo país, por diversos factores: hereditarios, clima local, estado de salud, alimentación, clase social y cultural, nivel de actividad física o intelectual, cultura, educación, entre otros. (Instituto Mexicano de la Juventud, 2017)

A pesar de esto, existen ciertos elementos que se pueden utilizar para comprender mejor qué es la juventud. Por un lado, es el momento de vida en el que se empieza a establecer su identidad, y todo dependerá del modo de comportarse y actuar, además de todas aquellas proyecciones, expectativas y sueños que el individuo tenga para empezar a moldear para su vida futura (Barcelata, 2019).

La Juventud es una etapa, la cual se compone de un periodo de mayor energía, resistencia física y fuerza. Se diferencia de las otras etapas, frente a las expectativas que se esperan de un futuro y una construcción de sí mismo en cuanto al mundo que les espera, así mismo la persona

tiene varios cambios , según lo investigado y según las experiencias contadas por personas mayores, es “la etapa más bonita de la vida”, en donde comenzamos a buscar nuestra dependencia, nuestro futuro, a nivel profesional, sentimental y sobre todo personal, así como a la ganancia de ciertos niveles de madurez emocional, intelectual y social.

Características de la juventud

La juventud se caracteriza por la vitalidad, el entusiasmo, la actividad física, la absorción orgánica e intelectual, la resiliencia y la capacidad de decisión. La adolescencia cambia mucho y probablemente los mayores problemas sean encajar en el mundo laboral, encontrar una pareja estable y la búsqueda de crecimiento personal y profesional. (Breñas, 2018)

a. Desarrollo social de la juventud

La socialización o el desarrollo social solo es posible a través de la perfecta interacción de 3 factores; la familia, los amigos y el ambiente escolar, de este modo el joven se desarrolla en tres aspectos fundamentales (Zamora, 1998).

- **Desarrolla interés por las relaciones sociales.**

Como permanece cada vez más tiempo fuera de su hogar tiene la oportunidad de establecer relaciones sociales con mayor número de personas y amplía su círculo social (Zamora, 1998)

Cabe mencionar que, al establecer relaciones sociales, los jóvenes se interesan más en la otra persona a detalle, según sean sus intereses personales, conforme a sus actitudes y valores que se han ido formando en la adolescencia.

La distinción entre grupos de interés es la asociación entre dos o más personas. Se desarrollan bajo sentimientos como el amor y el gusto artístico, el afecto, el interés por los negocios y las relaciones sociales (Cedeño, 2019).

- **Desarrolla interés por su medio.**

Cada vez que se muestra sensible a los problemas sociales que rodean y afectan a su entorno, comienza a expresar sus puntos de vista sobre las condiciones económicas, políticas, religiosas o sociales de su comunidad. Incluso algunos jóvenes no se conforman con ser espectadores pasivos y se involucran activamente para participar (Zamora, 1998).

- **Desarrolla interés por los demás.**

La infancia se caracteriza por las actitudes egocéntricas de los niños, mientras que en la juventud se abandonan poco a poco estas actitudes, por lo que el joven desarrolla sentimientos de solidaridad, empatía y altruismo (Zamora, 1998).

Una de las características del desarrollo social adolescente es precisamente la atención prestada a la necesidad de los demás.

El desarrollo físico, emocional y social durante la juventud es la etapa previa a su verdadero desarrollo pleno como individuos y personalidades: elegir una carrera, la planificación de la vida, todo lo que les depara el futuro y todo lo que quieren y todo lo que deben hacer para alcanzar sus objetivos y sueños. Esto es en realidad una tarea fantástica (Zamora, 1998).

Dicho de otro modo, la juventud es una etapa de grandes cambios en la vida de toda persona, en donde se desarrollan intereses a nivel personal, familiar y social, influyendo varios factores, entre ellos el contexto cultural y social, a su vez las demandas que nos impone el medio, como el estudiar para ser un profesional y así ser exitoso, el encontrar

un trabajo para sobrevivir el día a día, una pareja, y tener hijos, para tener así finalmente una realización completa como la sociedad lo ha hecho ver hasta la actualidad. Siendo así la etapa más importante para que en su adultez mayor, vivan plenos y felices por las decisiones tomadas o acciones realizadas en su juventud. Ante lo mencionado podemos destacar a Maslow, con su teoría de satisfacción de las necesidades en donde se refiere a la autorrealización.

La teoría de Maslow tiene como eje principal la autorrealización, la cual definió como: “la realización de las potencialidades de la persona, llegar a ser plenamente humano, llegar a ser todo lo que la persona puede ser; contempla el logro de una identidad e individualidad plena.” (Maslow, 1975).

Maslow indica que las personas principalmente, buscan satisfacer necesidades que están por debajo del nivel de autorrealización y por lo tanto, buscan lograr lo que no tienen. En nuestra cultura, la mayoría de las necesidades insatisfechas suelen estar relacionadas con la seguridad, el amor, la pertenencia y la autoestima (Bernstein & Nietzel, 1980).

Género

La nueva acepción de género se refiere al conjunto de prácticas, creencias, representaciones y prescripciones sociales que surgen entre los integrantes de un grupo humano en función de una simbolización de la diferencia anatómica entre hombres y mujeres. Por esta clasificación cultural se definen no sólo la división del trabajo, las prácticas rituales y el ejercicio del poder, sino que se atribuyen características exclusivas a uno y otro sexo en materia de moral, psicología y afectividad. La cultura marca a los sexos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás: lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano (Lamas M. , 2000, pp. 3-4).

Por eso, para desentrañar la red de interrelaciones e interacciones sociales del orden simbólico vigente se requiere comprender el esquema cultural de género (Lamas, 2000).

La investigación, reflexión y debate alrededor del género han conducido lentamente a plantear que las mujeres y los hombres no tienen esencias que se deriven de la biología, sino que son construcciones simbólicas pertenecientes al orden del lenguaje y de las representaciones. Quitar la idea de mujer y de hombre conlleva a postular la existencia de un sujeto relacional, que produce un conocimiento filtrado por el género. En cada cultura una operación simbólica básica otorga cierto significado a los cuerpos de las mujeres y de los hombres. Así se construye socialmente la masculinidad y la feminidad (Lamas M. , 2000, p. 4).

Mujeres y hombres no son un reflejo de la realidad “natural”, sino que son el resultado de una producción histórica y cultural, basada en el proceso de simbolización; y como “productores culturales” desarrollan un sistema de referencias comunes (Bourdieu, 1997). Las sociedades son, por lo tanto, comunidades interpretativas que se unen para compartir ciertos significados (Lamas M. , 2000).

Entendiéndose así, la masculinidad y feminidad, es resultado de factores culturales que las sociedades han ido construyendo por medio de la diferenciación de género, entre mujeres y hombres, recordemos que desde que nacemos, la sociedad y la cultura nos implanta dicho género, un ejemplo es el hecho de que las mujeres al embarazarse y posteriormente dar a luz ha conllevado a pensar que se deberían quedar en casa y que esto es natural, se hagan cargo del cuidado de los niños, atender a su esposo, ya que supuestamente poseen el don dulce, cálido, comprensible y que tienen habilidades para el hogar como el cocinar, limpiar y arreglar el hogar. Al contrario, al hombre se lo considera como el emprendedor, dominador, quien decide y actúa

a nivel público, etc. Otro ejemplo claro, es que al nacer se les colocan aretes a las mujeres para ‘diferenciarse de los hombres’. Dando una idea a la sociedad para que así se ‘diferencie el género entre una mujer y un hombre’ (Tibán, 2009).

El género genera imaginarios sociales con fuerte fuerza simbólica, y al generar conceptos sociales y culturales de masculinidad y feminidad, se utiliza para justificar la discriminación basada en género (sexismo) y sexualidad (homofobia). Hombres y mujeres contribuyen a mantener el orden simbólico, copiándolo y reproduciéndolo. Los papeles cambian según el lugar o el momento, pero, mujeres y hombres por igual son los soportes de un sistema de reglamentaciones, prohibiciones y opresiones recíprocas (Lamas, 2000).

Se debe mencionar al género y su formación en base a un constructo social, definido a la cultura en donde el individuo ha desarrollado durante su vida, de igual manera cabe mencionarlo como factor raíz de la forma en la que es visto el género en la sociedad y en la cultura actual. En reflexión de ello, no podemos dejar a un lado el hecho de la percepción de género que se tiene en nuestra cultura, el cual ha sido causante de varias problemáticas sociales, tal como la discriminación de género o la desvinculación del mismo en varios campos, consecuente a lo anterior mencionado es importante referirse a daños ocasionados a nivel personal, como podemos observar hasta el momento con la dependencia emocional.

Es inevitable recurrir a cuestiones de género cuando en algunas investigaciones observamos que las mujeres toman más en cuenta cuestiones como la forma en que son tratadas y otros factores emocionales, en tanto que los hombres priorizan el aspecto físico (Valladares y Crisanty, 2002). Años después encontramos la confirmación de que el atractivo físico y los aspectos comunicacionales parecen seguir siendo factores claves para el inicio y mantenimiento de una relación amorosa (Bustos, 2009).

En ese sentido, los hombres y mujeres conllevan y comprenden el noviazgo de forma diferente. De modo que la diferencia de género en las relaciones de pareja es muy significativa para que se genere una dependencia emocional en un género más que en otro.

Autoestima

La autoestima es una actitud hacia uno mismo, y éste es el modelo del cual se parte para estudiarla. Definirla como una actitud implica aceptar unos presupuestos antropológicos y psicológicos determinados, a la vez que respetar otros modelos basados en diferentes teorías de la personalidad. La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo (Alonso, et al., 2007, p. 33).

Además, Lindefield (1996) afirma que la valoración del individuo se ve influenciada por la evaluación de los otros para con él. La actitud de los amigos y compañeros, la actitud de los padres, sobre todo la autoestima de las madres, que están íntimamente relacionadas con la autoestima. Esto se refuerza cuando un niño es amado y respetado, cuando sus padres escuchan ideas, lo ayudan a tener éxito en la escuela y cuando le enseñan a ser independiente. El conocimiento del valor personal puede proporcionar a los niños la fuerza interior necesaria para superar la adversidad en sus años formativos.

Según Coopersmith (1967), los niños forman imágenes de sí mismos en función de cómo los tratan otras personas significativas (como padres, maestros y compañeros).

Dicho de ese modo, la autoestima se construye en base a una interacción con el ambiente en el que el ser humano se desarrolla. En el momento en que el individuo nace, no tiene un conocimiento de autoestima, nadie nace con alta o baja autoestima, ni con un pasado con el cual el sentirse inseguro de sí mismo, menos tendrá la experiencia del tema como tal, careciendo así

de un nivel o forma de comparación para valorarse a sí mismo. Siendo así los responsables de dicha valoración son el entorno y el medio ambiente en que crece el niño.

De acuerdo con lo propuesto por Coopersmith (1992), reconocido experto en la materia, la génesis de la autoestima tiene la siguiente secuencia: autorreconocimiento, el cual surge hacia los dieciocho meses de edad, cuando el niño es capaz de reconocer su propia imagen en el espejo; autodefinición, la cual aparece a los tres años de edad, cuando el niño es capaz de identificar las características que lo describen a sí mismo, inicialmente en términos externos y, hacia los seis o siete años, en términos psicológicos, introyectando ya el concepto del yo verdadero –quién es– y el yo ideal –quién le gustaría ser–.

Cuanto mayor es la brecha entre el yo real y el yo ideal, menor es la autoestima y el autoconcepto, que se desarrolla durante la etapa escolar, entre los 6 y los 12 años. Lo que reúne pensamientos sobre el valor personal es la autoconciencia. En este contexto, la autoestima es el sentimiento positivo o negativo que se presenta junto al autoconcepto (Alonso, et al., 2007).

Visto desde otra perspectiva, en el enfoque humanista podemos mencionar claramente a López (1993) quien menciona a otros como:

Maslow, Sears, Kaegen, Bardwick. Maslow (1962) sostiene que la autoestima es el sentirse capaz de dominar algo del ambiente, saberse competente e independiente. Sears (1970) considera que las metas a las que aspira el sujeto son importantes para su autoestima, igualmente la convicción para lograrlo, de manera que las expectativas de logro influyen sobre el nivel de autoestima. Kagen (1982) afirma que el aprecio son valores que conducen al desarrollo de una autoevaluación positiva, mientras que el criticismo y el rechazo originan imágenes derrotistas que influyen en la autoestima. Bardwick (1971) señala que la autoestima depende del desempeño

de los individuos en su rol empleando sus capacidades y características personales; si éstas no se emplean, la autoestima disminuye.

La autoestima puede pasar por un proceso de grandes altibajos, dentro de ellos, características que se entienden dependiendo de las cosas que puedan influir en cada situación. Por lo cual es ineludible separarlos en dos niveles de autoestima: alta y baja.

Una persona que se conoce a sí misma y se da cuenta de sus propios cambios desarrolla una escala propia de valores y desarrolla sus propias habilidades, si es aceptada y respetada tendrá una alta autoestima. Si esta desconoce su concepto, es pobre (Cerde, 2016). No se acepta ni respeta; su autoestima será baja (Rodríguez, 1998)

Así mismo, la persona con alta autoestima puede sobrevivir muchos fracasos en la escuela, el trabajo o con sus semejantes, la persona con baja autoestima puede tener muchos éxitos y seguirá sintiendo una duda constante respecto a su propio valer (Claik, Clemen y Bean, 1991).

Niveles de la autoestima

Según Hortaleza & Viejo (2018), la autoestima está íntimamente relacionada con la valoración buena o mala que un individuo tiene en relación a sí mismo. Por esto, el valor que cada persona reconoce a sus capacidades, potenciales y habilidades se divide

a. Autoestima Alta

Este tipo de autoestima se identifica por la satisfacción del individuo con sus habilidades, capacidades y potencialidades, y el sentimiento de que tiene la seguridad y confianza necesarias para darlas a conocer. Las personas con altos niveles de autoestima se aceptan, valoran y quieren por lo que son, son capaces de tomar sus propias decisiones y se enfrentan a los problemas de cualquier tipo que puedan surgir en el camino, no evitándolos sino afrontándolos de frente.

Piensa siempre en positivo, gestiona sus niveles de estrés y asume los retos que se presenten en su vida, porque para ellos un error es una lección y hay que aprender de él (Cienfuegos, 2021).

b. Autoestima Media

En este tipo de autoestima, las personas no han ganado completamente la sensación de seguridad, en algunos casos sienten que no pueden controlar sus emociones, se expresan de manera negativa, se sienten completamente inútiles, pero hay otros momentos, intentan recuperar la confianza, tomar decisiones por sí mismos, reconocer que tienen la capacidad de superarse y entender que son personas con múltiples aspectos positivos en cuanto a capacidades, talentos y potencialidades (Cienfuegos, 2021).

c. Autoestima Baja

Este nivel de autoestima indica la inseguridad e insatisfacción de un individuo con su propia baja autoestima y aceptación, mostrando constantemente tristeza y depresión, y no tener nada que ver con nadie por miedo al rechazo por sentirse inferior a los demás. Otras características principales de tales sujetos están relacionadas con la toma de decisiones, debido a su inseguridad y confianza en sí mismos, tienen dificultad para expresarse por miedo a las críticas y no son respetados como seres humanos. Además, en varias ocasiones se presentan problemas de personalidad y salud como: depresión, ataques de pánico y neurosis (Cienfuegos, 2021).

Montt (1996) encontró en su estudio de autoestima y salud mental la influencia que la adecuación de la autoestima social y personal tenía con la salud mental; ésta les permitía o les impedía a los jóvenes una mejor adaptación social y emocional.

Actualmente, la sociedad nos muestra que no tiene conocimientos claros para el buen desarrollo de la autoestima y nos demuestra que solo es consciente de esas mínimas formas de socialización. Este desconocimiento perjudica el desarrollo de estímulos que favorecen la

autoestima: el cuidado, la devoción y la atención a las personas a lo largo de todos los ciclos de vida, y en general a todas las situaciones de la vida cotidiana de la familia que transmiten al individuo, información importante para otros miembros del medio en que se encuentra (Alonso, et al., 2007).

La autoestima se desarrolla al pasar de los años de los seres humanos, por ello las situaciones por las que una persona pasa, influye en la adquisición de los niveles de autoestima de forma individual y personal, a pesar de que uno de los factores más influyentes sobre la autoestima son los otros individuos que encontramos alrededor de cada uno, ya que influyen positiva y negativamente (Psicología Monzo, 2020).

Por otro lado, si se toma en cuenta desde la perspectiva de la psicología social y en relación a la teoría de motivación se dice que la autoestima, es para el ser humano una necesidad de valoración propia, es decir, asumir sus acciones con seguridad, con tesón, con fines, adecuándose a las circunstancias, en libertad, cautela hacia su reputación, prestigio, dignidad y aprecio por sí mismo. (Maslow, 2006).

Elementos de la autoestima

Existen 5 elementos que conforman la autoestima y son:

a. Autoconocimiento

Schiller, 1981 da a conocer el yo y sus diferentes manifestaciones a partir de capacidades, habilidades, demandas y potencialidades, además, este tipo de función psicoanalítica responde a las causas y modos en relación con la realidad y conducta dada, también considera cómo las personas llegan a conocerse y aceptarse a sí mismos en términos de sus opiniones, percepciones, pensamientos e interacciones o relaciones con su entorno. Cuando una persona comienza a

conocerse, se da cuenta de sus fortalezas y debilidades, pero se acepta y se quiere por lo que es, mejora con el tiempo y se da cuenta de sus cambios, tiene en cuenta lo que están haciendo durante las situaciones que se presentan durante su vida y su proceso (Cienfuegos, 2021).

b. Autoconcepto o sentido de identidad

Este elemento que compone la autoestima hace referencia a nuestro concepto o definición de nosotros mismos. El autoconcepto se conforma de los componentes que se mencionan a continuación:

Componente Intelectual Cognitivo: En este tipo de nivel está formado por todas nuestras creencias, opiniones, percepciones e información de nuestro entorno en relación con nosotros mismos.

Nivel Emocional Afectivo: Es nuestra evaluación de los potenciales, cualidades y características que nos definen como individuos.

Aspectos conductuales: Se refiere al comportamiento que mostramos ante cualquier situación que puede tener consecuencias en determinadas ocasiones.

La Motivación: Es nuestra evaluación de lo que nos impulsa o motiva a ejecutar alguna acción, ya sea en función de nuestras metas y objetivos, o de lo que queremos hacer en este momento.

Esquema Corporal: Es la forma en que pensamos sobre nuestro cuerpo, la forma en que nos sentimos y cómo lo aceptamos tal como es, este también influye en nuestras relaciones externas y la moda, como arquetipos que se pueden apreciar muchas veces en la sociedad, influyendo en los procesos que reconocen, aprecian y reconocen nuestro cuerpo

Las aptitudes: Caracteriza la capacidad o el potencial de un individuo para desempeñarse en una situación de manera adecuada. Este componente puede presentarse por medio de nuestra forma de razonar, nuestras capacidades y habilidades cognitivas.

Valoración externa: Es cómo nos perciben otras personas, por ejemplo: gestos, contacto o comunicación con los demás, reconocimiento de tus capacidades y cómo perteneces o eres aceptado por grupos sociales (Cienfuegos, 2021).

c. Autoevaluación

Hace referencia al análisis que tenemos de nosotros y en relación a nuestro comportamiento, si es que se presenta de una manera positiva o negativa en el entorno en el que te encuentras, por ello decimos que este componente es más que una opinión, se considera como una reflexión o evaluación en base a lo que vamos logrando, dándonos cuenta de en qué podemos mejorar para seguir creciendo personalmente. (Rodriguez,2016)

d. Autoaceptación o sentido de pertenencia

Se refiere a la aceptación tanto física y personal de nosotros mismo, de ello depende la base de nuestra autoestima y el seguir creciendo de una forma personal, formando nuestra definición y valoración propia.

e. Autorespeto

Da a conocer la forma en como entendemos cada una de nuestras necesidades y la forma en como logramos la satisfacción de ellas en base a la forma en como expresamos nuestros valores, sentimientos, emociones, valorándonos y sintiéndonos orgullosos de ello, para sí primero nosotros respetemos cada una de nuestras decisiones y hacer que los demás también las respeten

Dependencia emocional

La dependencia emocional es una postura psicológica que muestra diversos rasgos: sensación de no poder vivir sin la otra persona, autoestima es baja o muy baja, ansiedad, idealizar al otro, miedo a la ruptura de la relación con la pareja, ser autosuficiente sin la otra persona, sentimientos de culpa, vacío o preocupación, papel que adoptas es el de sumisión, la pareja está por encima de todo y necesidad de aprobación (Zamora, 1998).

Dependencia emocional es una relación perjudicial desfavorable y peligro entre dos. Hay ocasiones en que las personas pueden tener una relación de pareja por decisión o por necesidad, o el simple hecho de tener miedo a la soledad haciendo de su vida un ambiente hostil y de inseguridad emocional, rindiendo así pleitesía exagerada, muchas veces con tal de que uno se sienta superior a otro, ejerciendo así el poder del dominio sin respetar derechos y particularidades que cada uno lo convierte en un ser especial (Congost, 2015).

Frente a lo mencionado anteriormente, para las personas con dependencia emocional, las discusiones y rompimientos amorosos serán muy trágicos y los vivirán como un golpe fuertemente irreparable, conservarán la esperanza y buscarán de todas formas retomar la relación o también ir en busca de una nueva relación, ya que no pueden permanecer solos.

La dependencia emocional también ha sido estudiada en relación con el género. Charkow y Nelson (2000) señalaron que las mujeres han sido educadas en la creencia de que la felicidad consiste en tener una pareja sentimental (Sánchez-Aragón, 2009). Esta educación favorece la idealización del amor y de las relaciones de pareja (González, Echeburúa, & Corral, 2008), lo que podría contribuir a la dependencia emocional en las mujeres (Alonso-Arbiol, Shaver y Yárnoz, 2002). Estudios recientes, sin embargo, han encontrado que los chicos adolescentes obtienen puntuaciones más altas en dependencia emocional (Urbiola y Estévez, 2015), por lo

que es necesaria más investigación en cuanto a las diferencias de género de cara a contrastar las evidencias existentes en ambos sentidos.

Características de las personas con dependencia emocional

El deseo constante e inquebrantable de tener y de saber de la otra persona.

Esta es una necesidad psicológica indispensable para que una persona emocionalmente dependiente tenga pareja (Nuñez, 2019). Es el anhelo incesante de conversar con la pareja, realizándole llamada tras llamada repetitivas veces, envío de mensajes textuales al móvil, visitas inesperadas reiterativas en el centro laboral o en cualquier otro contexto, realizar actividades junto su pareja sea laboral o de distracción, es inhábil de realizar alguna tarea sin la ayuda de la pareja.

Anhelo de exclusividad en la relación

En este contexto, la exclusividad es vista como la persona emocionalmente dependiente activa, alejada de todo, completamente enfocada en la relación y su pareja, y esperando que ellos hagan lo mismo (Nuñez, 2019). La exclusividad aparecerá también en las relaciones con otras personas significativas (Zapata, 2017).

Preferencia única de la pareja ante cualquier cosa o circunstancia

Es la característica más frecuente y visible por el ambiente social del dependiente emocional pensando que la otra persona es el eje y motivo de su vida, para él no hay otra cosa más trascendente y añadiéndose el mismo (Castelló, 2005).

Idealizar a la Pareja

Aquí se le concede a la otra persona un mayor valor del que tiene en realidad en todos los aspectos, aunque con el transcurrir de la relación se tenga de conocimiento de los defectos de la pareja (Zapata, 2017).

Relación cimentada en la sumisión y subordinación

El dependiente en una manera de retribución a su pareja por seguir con ella y para mantener tal vínculo opta por mantener una postura sumisa, esto causado por la falta de amor propio del dependiente, evidenciándose también en este contexto que la persona consiente que su pareja realice todo lo que se le plazca con el objetivo de no se sienta incomodo por ninguna circunstancia, brindándole toda índole de cuidados y para satisfacer todas sus necesidades y deseos, dado que es lo único y más importante (Núñez, 2019).

Historial de relaciones de pareja inestables

Toda la trayectoria romántica de una persona emocionalmente dependiente es una serie de vínculos entrecortados, desagradables e inestables que comienza casi en la adolescencia o en los primeros años de la edad adulta (Nuñez, 2019). El rompimiento es algo absolutamente indeseado para el dependiente; en consecuencia, si el objeto no la lleva a cabo se puede continuar la relación a pesar del notable deterioro que se producirá en la misma por el simple paso del tiempo (Zapata, 2017).

Miedo a la ruptura

La persona emocionalmente comprometida comienza a ver el potencial de que la relación termine en tensión e incomodidad, y la pareja de la persona comienza a distanciarse, a veces volviéndose mandona, explotadora y chantajeadora (Nuñez, 2019). Posterior la ansiedad por

separación es la causante momentánea de la aprehensión que la persona con dependencia emocional perpetua hacia su pareja, la causal del miedo que lo agobian suele ser: la relevante importancia que el objeto desempeña en su existencia, la persona ideal y única, y es con ella que asegura no sentirse sola etc. (Nuñez, 2019)

Si la persona es muy dependiente emocionalmente, aceptará la agresión, la humillación, la infidelidad persistente, el ridículo, el desprecio, etc. siempre que no destruyan su relación (Nuñez, 2019). Es más, si por cualquier motivo se rompe la relación la echará de menos intentando reanudarla (por el síndrome de abstinencia que sufrirá el dependiente, similar al de las toxicomanías) o bien comenzará otra para evitar el miedo y la angustia de la soledad (Castelló, 2005). La dependencia emocional en esta forma, que podríamos calificar como “estándar”, es más habitual en mujeres por diferentes razones, mientras que los varones suelen presentar formas atípicas en las que se combinan otros aspectos como la posesividad y la dominación (Castelló, 2005)

Podemos inferir que las personas con dependencia emocional pierden el sentido de su propia vida por estar pendientes del otro, para aquellas personas dependientes emocionales el amor es visto como algo “tóxico”, ordinariamente dicho, en donde la otra persona no tiene noción ni preocupación de sí misma, inclusive llegando a casos extremos como el querer respirar el mismo aire de esa persona, querer controlarle en todo lo que hace, dice y piensa, incluso queriendo meterse en el propio cuerpo de la otra persona para entender todo sobre ella o el.

Causas de la dependencia emocional

Castello (2005), clasifica 4 factores y son:

Privaciones afectivas tempranas

La falta de incentivos como halagos, felicitaciones, aprecio y demostraciones de cariño tales como caricias, mimos provenientes de individuos de gran importancia; el dependiente tiene la necesidad de agradar, de ser sumiso para rendirle tributo a su pareja y ha asumido que hay que querer a personas a las cuales se les ruega por atención (Zapata, 2017).

Origen externo de autoestima

Esto tiene que ver con las conexiones emocionales con personas importantes en la infancia. Esto quiere decir que estos personajes siguen buscando su cariño y aprobación a pesar de los sentimientos negativos que tienen hacia ellos (Nuñez, 2019). En este caso, el dependiente no tiene una fuente interna de autoestima y sólo busca la externa (pues continúa buscando afecto ya que se mantiene vinculado) (Castello, 2005).

En la misma línea, autores como Mikulincer y Shaver (2012) plantean que, si en la infancia se censuran los intentos de autonomía, pueden surgir pensamientos de incapacidad y desvalorización de uno mismo, que pueden ser compensados con intentos de asegurar la presencia del otro para compensar sus deficiencias. Como puede verse, se requieren demandas excesivas de aprobación y atención de la pareja. Si no lo consigue, la persona dependiente vive la situación negativamente porque le genera dudas sobre su autoestima y la aceptación que ha recibido de su entorno (Urbiola, Estévez, Iruarrizaga, & Jaureguia, 2015).

En este sentido, se ha encontrado que las personas dependientes poseen una autoestima empobrecida y un concepto de sí mismos negativo (De la Villa y Sirvent, 2009).

Factores biológicos

Este factor puede tener relación si existen antecedentes familiares con cualquier tipo de adicciones, problemas neurológicos que se inclinen a la ansiedad y depresión que pueden intervenir en el origen y desarrollo de la dependencia (Núñez, 2019).

Factor cultural y de género

Los modelos socioculturales y educativos rígidos benefician la elección de las mujeres para la relación de pareja asumiendo un lazo de entrega absoluta a pesar de circunstancias desfavorables (Zapata, 2017).

Fases de las relaciones de parejas de los dependientes emocionales

Fase de euforia

Desde la primera vez que te acercas a otra persona hasta el primer momento de conexión, se reconoce por un deslumbramiento que lo identifica como la persona perfecta que lo ayuda a no sentirse solo y se mantiene en un buen estado emocional. Conforme pasa el tiempo busca conocer más a su pareja, mostrándose encantado y querrá agradar a su pareja asumiendo su táctica de subordinación y enorme dedicación como manera de pago a su pareja, lo que diga y planee se realizará sin discutirse (Nuñez, 2019).

Fase de subordinación

Esta es la manifestación más importante del desequilibrio. No es que la pareja coaccione o presione a la persona dependiente para que funcione de esta manera, sino que también participan en la interacción. La sumisión se produce en todos los ámbitos que se nos ocurran, desde la organización de aficiones o determinadas actividades, hasta la omisión de la propia gratificación, incluso en el ámbito económico y sexual (Nuñez, 2019).

También aquí en esta fase la persona desbarata su autoestima adoptando un rol de inferioridad asumiendo que lo más importante para él es la relación y su pareja, haciendo que toda su existencia gire alrededor de la pareja y sin ella nada tiene valor (Zapata, 2017).

Fase de deterioro

Aquí la relación está dominada por la pareja de la persona con dependencia emocional llegando a recibir humillaciones, burlas y malos tratos y estar constantemente siendo víctima de todo tipo de abusos perdiendo a si todo tipo de control en la relación y con su pareja (Zapata, 2017).

Fase de ruptura y síndrome de abstinencia

El término de la relación lo dará la otra persona, porque ha desarrollado una gran intolerancia que ya no aguanta al dependiente; comenzando este a sentirse muy solo y dolido por el fin de la relación y buscara reiteradas veces retomarla por lo que se le nombra “síndrome de abstinencia”; teniendo también como característica la necesidad de contactarse de la forma que sea con la persona para verlo o conversar y mientras más sean las ocasiones que lo logre mayor será su esperanza de lograr la tan añorada retoma de la relación (Núñez, 2019).

Fase de relaciones o vínculos de transición

La persona dependiente se encuentra luchando con su propia soledad y comienza a buscar a alguien dispuesto a entablar una relación con el único fin de aliviar el dolor de la soledad, pero si no es la persona ideal y no cumple con los requisitos, la persona dependiente termina la relación y busca otra pareja hasta que encuentra la que tiene la especialidad que desea, de ahí el nombre de la relación “de transición” (Nuñez, 2019). La persona con dependencia emocional luego del fin de la relación, en toda la fase de abstinencia no se arriesgará a tener un vínculo

sentimental de transición si aún guarda la ilusión de volver a regresar con su pareja inicial por que corre el riesgo de desaprovechar la oportunidad de volver con su pareja (Castello, 2005).

Reinicio de las fases

Tras a ver pasado por todas las fases ya mencionadas, esta será la última, pero a la vez marcaría la génesis del retorno de las fases en donde el dependiente buscará a otra persona con las peculiaridades adecuadas para un nuevo comienzo de las fases (Castello, 2005).

Una vez ya explicadas las causas de la dependencia emocional y sus fases, podemos argumentar que la dependencia es necesitar de algo o de alguien para poder satisfacer una necesidad de compañía, aprobación de la pareja del dependiente e incluso para poder sentirse bien consigo mismo, si no existe un control en una de las fases, el proceso de dependencia se repetirá reiteradamente ,comprendido esto, se incluye a la pirámide de Maslow en la presente investigación, para mejorar la comprensión de la misma.

A continuación, se presentará una breve explicación de la teoría de Maslow para así entender con mayor claridad la dependencia emocional y su inferencia en la autorrealización personal.

“Teoría de la Motivación Humana” – Maslow 1943

Propone una jerarquía de necesidades y factores que motiven a las personas, la jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades, estructuradas en orden ascendente de importancia de las necesidades para la supervivencia y la motivación (Breñas, 2018). De acuerdo a este modelo, a media que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland 2008).

Los cinco tipos de necesidades son: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, amor y pertenencia, estima y autorrealización; las necesidades fisiológicas son las más bajas. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización) (Breñas, 2018).

La jerarquía de necesidades propuesta por Maslow es la siguiente (resumido de Simons, Irwin y Drinnien 1987; Boeree 2006; Feist y Feist 2006):

Necesidades fisiológicas

Son de origen biológico y se orientan a la supervivencia humana, se tienen en cuenta las necesidades básicas, entre ellas: la necesidad de respirar, beber, dormir, comer, tener relaciones sexuales y cobijo (Añez, 2014).

Necesidades de seguridad

Cuando las necesidades fisiológicas estén básicamente satisfechas, aparecerá el segundo nivel de necesidades, a saber, seguridad personal, orden, estabilidad y protección. Estas necesidades incluyen: seguridad personal, empleo, ingresos y recursos, familia, salud y prevención de delitos para la propiedad personal (Añez, 2014).

Necesidades de amor, afecto y pertenencia

Cuando las necesidades de seguridad y bienestar físico se satisfacen con moderación, el siguiente grupo de necesidades incluye el amor, el afecto y el sentido de pertenencia o pertenencia a un grupo social, dirigido a superar los sentimientos de soledad y alienación. En la vida cotidiana, estas necesidades surgen constantemente cuando las personas expresan el deseo de casarse, tener una familia, ser parte de una comunidad, convertirse en miembro de una iglesia o simplemente unirse a un club social (Añez, 2014).

Necesidades de estima

Cuando los primeros tres tipos de necesidades son satisfechos con moderación, surgen las llamadas necesidades de estima y se orientan hacia la autoestima, el reconocimiento de las personas, el logro especial y el respeto por los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras y valiosas en sociedad; cuando estas necesidades no se satisfacen, las personas se sienten inferiores y sin valor. En este punto, Maslow señaló específicamente dos necesidades de estima: una son las necesidades de estima más bajas, que incluyen el respeto por los demás, las necesidades de estatus, reputación, honor, reconocimiento, atención, reputación y dignidad; los otros niveles superiores determinan la necesidad de autoestima. autoestima, incluidos los sentimientos de confianza en uno mismo, competencia, logro, dominio, independencia y libertad (Añez, 2014).

Necesidades de auto-realización

Son los más altos, en lo más alto de la jerarquía; Maslow describió la autorrealización como la necesidad de una persona de ser y hacer aquello para lo que “nació para hacer”, es decir, realizar su potencial personal a través de actividades específicas; por lo tanto, una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar y un poeta debe escribir (Añez, 2014).

Operacionalización de las variables

Tabla 1.
Dependencia emocional

Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Dependencia Emocional: es una postura psicológica que muestra diversos rasgos: sensación de no poder vivir sin la otra persona, autoestima es baja o muy baja, ansiedad, idealizar al otro, miedo a la ruptura de la relación con la pareja, ser autosuficiente sin la otra persona, sentimientos de culpa, vacío o preocupación, papel que adoptas es el de sumisión, la pareja está por encima de todo y necesidad de aprobación	Ansiedad de separación	“ Alta: Temor constante a ser abandonado/a y disolver su relación de pareja (Nuñez, 2019)”. “ Baja: Sensación de tranquilidad y seguridad, en relación con su pareja (Nuñez, 2019)”.	Cuestionario
	Expresión afectiva	Alta: Deseo de exclusividad absoluta y muestras de afectos constantes de su pareja para sentir seguridad. Baja: Sensación de un alto grado de intimidad que fortalece sus vínculos afectivos.	Cuestionario
	Modificación de planes	“ Alta: Cambiar sus planes y comportamientos para satisfacer a su pareja ante la posibilidad de pérdida (Nuñez, 2019)”. Baja: Asumir sus responsabilidades y decisiones de manera autónoma, visualice su relación con comprensión y respeto al espacio de cada miembro.	Cuestionario
	Miedo a la soledad	“ Alta: Temor constante por la posible pérdida de su pareja, por sentirse solo/a y no amado/a (Nuñez, 2019)”. “ Baja: Sensación de seguridad y confianza de su pareja (Nuñez, 2019)”.	Cuestionario
	Expresión límite	“ Alta: Sensación de pérdida del sentido de la vida que lo conduce a realizar acciones y expresiones impulsivas de autoagresión (Nuñez, 2019)”. “ Baja: Ausencia total de pensamientos y conductas impulsivas y de autoagresión (Nuñez, 2019)”.	Cuestionario
	Búsqueda de atención	“ Alta: Búsqueda activa de querer ser el único punto de atención de la pareja (Nuñez, 2019)”. Baja: Visualizar su relación de pareja, sobre la base de una necesidad de atención recíproca y madura (Nuñez, 2019)”.	Cuestionario

Nota: Elaborado por G. Imbaquingo, (2022)

Tabla 2.
Autoestima

Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
“Autoestima: Es una perspectiva positiva y negativa del propio individuo, con factores afectivos y cognitivos que intervienen pues los seres humanos forman sentimiento a partir de la opinión que tiene de sí mismo (Clavijo & Palacios, 2019)”.	Perspectiva de autoestima positiva	A. Muy de acuerdo B. De acuerdo C. En desacuerdo D. Muy en desacuerdo	Cuestionario
	Perspectiva de autoestima negativa.		Cuestionario

Nota: Elaborado por G. Imbaquingo, (2022)

Objeto de la intervención o de la práctica de investigación.

La presente investigación nació por una motivación personal y a su vez académica, con la finalidad de investigar sobre la autoestima y dependencia emocional, ya que en los últimos años hemos podemos percibir un gran problema en base a las relaciones de parejas en dónde estos dos temas se desencadenan, debido a una baja autoestima posiblemente la persona se vuelve dependiente del “ser amado”, por dicha razón el proyecto se enfocó en investigar si existe alguna relación entre ambas variables en las parejas de adultos jóvenes , de igual manera considero importante aportar nuevas contribuciones para el campo psicológico, con la finalidad de incluir una herramienta más de apoyo para la psicología y sus temáticas en tanto a las relaciones sentimentales de pareja (Cienfuegos, 2021).

Este estudio se ha basado principalmente en parejas de adultos jóvenes priorizando el esquema del nivel de autoestima como motivo o causante de una dependencia emocional (de la Villa, García, Cuetos, & Sirvent, 2017).

La presente investigación, se centra en el estudio de la dependencia emocional en adultos jóvenes en relación con la autoestima y la visión que tiene cada género de ella. En base a esto, se plantearon varias hipótesis en la que se enlazan la dependencia emocional con la autoestima y el género.

De acuerdo con González-Ortega et al. (2008), factores como: la inmadurez emocional, las expectativas idealizadas sobre el amor, los sesgos cognitivos, la presencia de actitudes y creencias conservadoras sobre los roles de género y patrones sexistas que justifican la violencia pueden afectar el mantenimiento de relaciones negativas entre novios (de la Villa, García, Cuetos, & Sirvent, 2017). También es necesario tener en cuenta que, en muchas ocasiones, las

víctimas no interpretan las agresiones como tal, sino que las trivializan (Jouriles et al., 2009). En este sentido, sería importante que se trabaje en otras investigaciones para fines futuros.

Respecto al trasfondo psicosocial interpretativo, en estudios como el de Cuadrado (2012) se concluye que los chicos interpretan muchas de las modalidades de maltrato como mecanismos de interacción social, aunque las chicas los atribuyen a la intencionalidad de dañar y a mecanismos de desequilibrio de poder. En otro orden, la asimilación de los tópicos del amor romántico se asocia a patrones relacionales desadaptativos, lo cual se vincula a la identificación de la pareja con el ideal romántico, los pensamientos intrusivos, el proceso inhabilitante de idealización del otro y de la relación y la creencia en algo “mágico” en la relación, entre otros, como principales signos de tal proceso de retroalimentación (Moral et al., 2016).

Este comportamiento desadaptativo puede hacer que la necesidad de afecto se vuelva patológica, supere las necesidades emocionales de todos y genere problemas de autoestima que desencadenan en Dependencia Emocional (DE) (de la Villa, García, Cuetos, & Sirvent, 2017). Nuestra concepción de la DE como una adicción conlleva la necesidad de contextualizarla en un marco conceptual más amplio, el de las Dependencias Sentimentales o Afectivas que es una muestra de problemas de autoestima, caracterizadas por la manifestación de comportamientos adictivos en una relación interpersonal con asimetría de rol y una actitud dependiente en relación al otro/a (Moral y Sirvent, 2008). Es así que se define a la Dependencia Emocional como “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico” (Moral y Sirvent, 2009) y sus descriptores clínicos y psicosociales son posesividad, drenaje intenso de energía, vinculación persistente, afecto codicioso, afecto negativo y preferencia por las relaciones asimétricas sobre la subordinación (de la Villa, García, Cuetos, & Sirvent, 2017). Específicamente, autoras como

Hirigoyen (2006) afirman que la dependencia emocional es una consecuencia de la poca autoestima que permite el dominio y la manipulación de una pareja violenta, ya que estas crean una verdadera adicción que se puede explicar por mecanismos neurobiológicos y psicológicos que intentan, sin éxito, disminuir el sufrimiento del miembro de la pareja que sufre los abusos.

La dependencia emocional no es un problema exclusivo de grupos específicos de personas, por lo que se manifiesta en distintas edades. En este sentido, Rodríguez-Franco, Rodríguez-Díaz, Antuña Bellerín y López-Cepero (2010) señalan que el problema suele surgir durante las etapas del ciclo vital de iniciación de la relación (adolescencia tardía y juventud temprana) (de la Villa, García, Cuertos, & Sirvent, 2017). En este rango de edad se considera importante la entrega incondicional al otro y con frecuencia ambos sexos consideran tanto los aspectos placenteros como dolorosos de las relaciones, lo cual podría hacerles depender emocionalmente de sus parejas (Pradas y Perles, 2012). Respecto a las diferencias de género, dados los roles sociales diferenciales, los varones expresan su dependencia de forma larvada, de modo que coexisten en el sujeto la necesidad afectiva y una intensa agresividad en la relación, es decir, el dependiente emocional no solo necesita, sino que también menosprecia a su pareja (Sirvent, 2000). En este sentido, se ha constatado una tendencia a la búsqueda de sensaciones y a la hiperestimulación por parte de los varones dependientes emocionales, mientras que las mujeres recurren con más frecuencia al autoengaño y al uso de mecanismos de negación y no afrontamiento (Moral y Sirvent, 2009). En este contexto, el autoengaño es un constructo que se caracteriza por engañarse a uno mismo derivando en un comportamiento regido por mecanismos de acción, tales como insinceridad y opacidad comunicativa, mixtificación y mecanismos de manipulación y reincidencia, entre otros, y que induce a un registro de la realidad distorsionado (Sirvent, 2006). Representa la incapacidad del sujeto para darse cuenta de los efectos adversos de la relación, de

manera que en dependientes emocionales se asocia a mecanismos de negación a modo de rechazo, reprobación y no reconocimiento de una relación conflictuada y que conduce a una situación de no afrontamiento (Moral et al., 2016).

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

De acuerdo con una revisión de la literatura empírica sobre la dependencia emocional en mujeres, realizada por González-Bueso et al. (2018), una de las definiciones más citada es la de Castelló (2005) quien la conceptúa como “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas”. Para Pradas y Perles (2012) esta necesidad afectiva extrema se siente hacia el otro a lo largo de las diferentes relaciones, e involucra la búsqueda de seguridad a través de la pareja debido a un pobre autoconcepto (Román, 2011). Lemos, Jaller, González, Díaz y De la Ossa (2012) la definen como “un patrón que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, la vida en pareja y sobre sí mismo”. Urbiola, Estévez e Iraurgi (2015) definen la dependencia emocional en las relaciones interpersonales de noviazgo como la necesidad del otro y la extrema necesidad por el afecto de una pareja.

Teniendo en cuenta lo anterior, es cierto que existe una relación definida entre la dependencia emocional y la autoestima (de la Villa, García, Cueto, & Sirvent, 2017). El estudio de dicha relación en los jóvenes adultos resulta de sumo interés, de modo que la propia experiencia en este tipo de relaciones problemáticas facilitará la adopción de actitudes inadecuadas en relaciones posteriores (Rodríguez-Franco, López-Cepero, RodríguezDíaz y

Antuña-Bellerín, 2009), Por todo ello, y teniendo en cuenta que el nivel de autoestima en las parejas jóvenes puede actuar como un precursor de la dependencia de las relaciones de parejas adultas, se hace necesario estudiar este fenómeno, centrándonos en la vinculación entre las variables ya mencionadas.

¿El nivel de autoestima es un factor desencadenante para generar la dependencia emocional en las parejas de adultos jóvenes entre 21 a 28 años en el barrio Carapungo del sector norte de la ciudad de Quito en el período 2021-2022?

Metodología

La presente investigación tiene una metodología de enfoque cuantitativo, el enfoque cuantitativo, utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica el conteo y frecuentemente en el uso de las estadísticas para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población (Sampieri, Collado, & Baptista, 2003) ,

En tanto al diseño de la investigación es de tipo no experimental, por la razón que no se manipula ninguna variable a indagar, de tipo transversal, analítica, y retrospectiva (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Para la parte cuantitativa de la investigación, se recolectan los datos mediante dos cuestionarios “Cuestionario de dependencia emocional” y “Cuestionario de Autoestima”, los cuales han sido traspasados a un documento de Word, para así proseguir a las impresiones, y realizar de este modo las encuestas de forma presencial a los adultos jóvenes que han tenido pareja durante el periodo 2021-2022 del barrio Carapungo, ubicado en el sector norte de la ciudad de Quito.

Los instrumentos que se mencionarán a continuación nos servirán como herramientas esenciales para que la investigación tenga un resultado preciso, en tanto a los objetivos planteados.

Instrumentos y Variables

Cuestionario de Autoestima

Para evaluar la autoestima se ha empleado la Escala de autoestima de Rosenberg adaptada al español por Echeburúa (2007), diseñado para evaluar la satisfacción de una persona consigo

misma. Consta de 10 ítems generales, puntuados en una escala tipo Likert del 1 al 4 con un punto de corte de 29 (de la Villa, García, Cuetos, & Sirvent, 2017).

El coeficiente alfa de consistencia interna es de 0.92 (Sarasua, Zubizarreta, Echeburúa y Corral, 2007).

Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

Se utilizó el cuestionario realizado por Lemos y Londoño (2006), el que consta de 23 ítems y se dirige a medir perfiles que son propios y específicos a personas con dependencia emocional, evalúa características psicológicas en función de las concepciones que la persona tiene de sí mismo y de los otros, identificación de los estímulos que son particularmente amenazantes y las estrategias interpersonales. El cuestionario está dividido en 6 factores; el primero, ansiedad de separación, está conformado por 7 ítems; el segundo, expresión afectiva de la pareja conformado por 4 ítems; el tercer factor, modificación de planes, también conformado por 4 ítems; el cuarto, miedo a la soledad, conformado por 3 ítems; quinto, expresión límite, conformados por 3 ítems y por último el sexto, búsqueda de atención, quedó conformado por 2 ítems. Consta con opciones de respuesta en una escala de Likert del 1 al 6 que van desde “completamente falso” hasta “me describe perfectamente”. Para este estudio se utilizó la versión del CDE de Lemos y Londoño (2006). Véase Apéndice A (Brito & González, 2016, pp. 26-27).

Consentimiento informado

Se procedió a realizar un consentimiento informado escrito, en dónde se proporciona a la persona a encuestar información relevante de la investigación, para que éste pueda decidir libre

y voluntariamente su participación en ella. En el consentimiento informado escrito se aclara que la investigación y los resultados obtenidos de ella únicamente tienen fines académicos.

Preguntas clave

- ¿Cuál es una de las problemáticas en las relaciones de pareja más notables, en los adultos jóvenes del barrio de Carapungo en la actualidad?
- ¿Puede la autoestima influenciar en las relaciones de pareja de adultos jóvenes para que se desarrolle una dependencia emocional?
- ¿Existe una diferencia en los niveles de autoestima y dependencia emocional, dependiendo el género en los adultos jóvenes del sector de Carapungo?

Organización y procesamiento de la información

Finalmente, se cumplió con lo establecido en la muestra, en base a ello la investigación quedó en un total de 180 personas, dividiéndose en 90 hombres y 90 mujeres, los cuales son pertenecientes del barrio Carapungo ubicado en el sector norte de Quito.

Género Femenino – Autoestima y Dependencia emocional

Aplicando la regresión lineal a los valores de autoestima y dependencia emocional, considerando autoestima como variable independiente y dependencia emocional como variable dependiente, aplicamos la regresión lineal al género femenino, obtenemos un valor p de 0.526, este valor es mayor que el nivel de significancia 0.05 (esto es un valor estándar en muchas investigaciones). Se presenta una ausencia de relación, por lo tanto, no se tiene una correlación significativa entre estas dos variables.

Tabla 3.

Variable dependiente: DEPENDENCIA EMOCIONAL

Coeficientes ^a					
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
1	(Constante)	43,680	17,149	2,547	,013
	AUTOESTIMA	,441	,693	,068	,526

Nota: Elaborado por G. Imbaquingo, (2022)

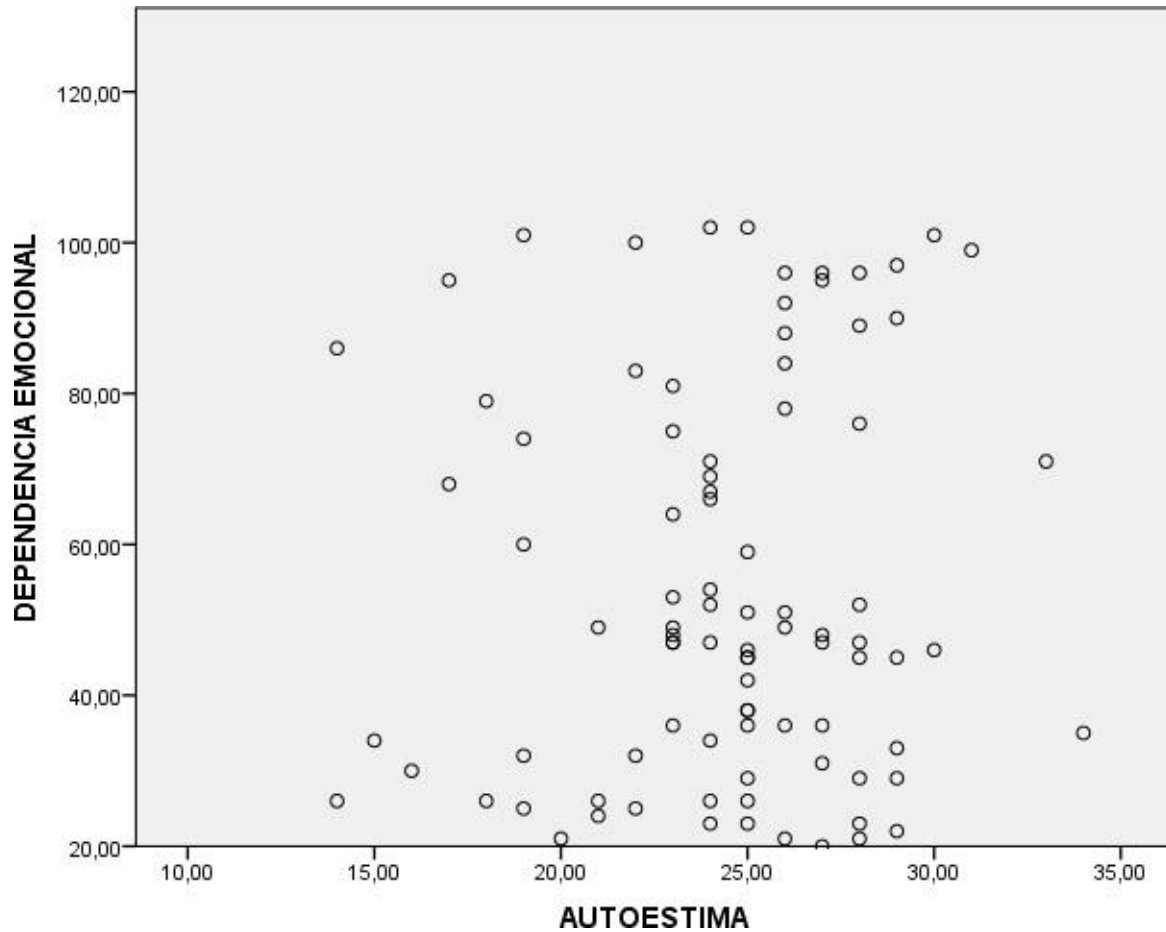


Figura 1. De dispersión entre autoestima y dependencia emocional – género femenino
 Nota: Elaborado por G. Imbaquingo, (2022)

Género Masculino – Autoestima y Dependencia emocional

Aplicando la regresión lineal a los valores de autoestima y dependencia emocional, considerando autoestima como variable independiente y dependencia emocional como variable dependiente, aplicamos la regresión lineal al género masculino, obtenemos un valor p de 0.892, este valor es mayor que el nivel de significancia 0.05 (esto es un valor estándar en muchas investigaciones). Por lo tanto, no se tiene una correlación significativa entre estas dos variables.

Tabla 4.

Variable dependiente: *DEPENDENCIA EMOCIONAL MASCULINO*

Coeficientes ^a					
Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
1 (Constante)	58,257	26,630		2,188	,031
1 AUTOESTIMA MASCULINO	,142	1,040	,015	,136	,892

Nota: Elaborado por G. Imbaquingo, (2022)

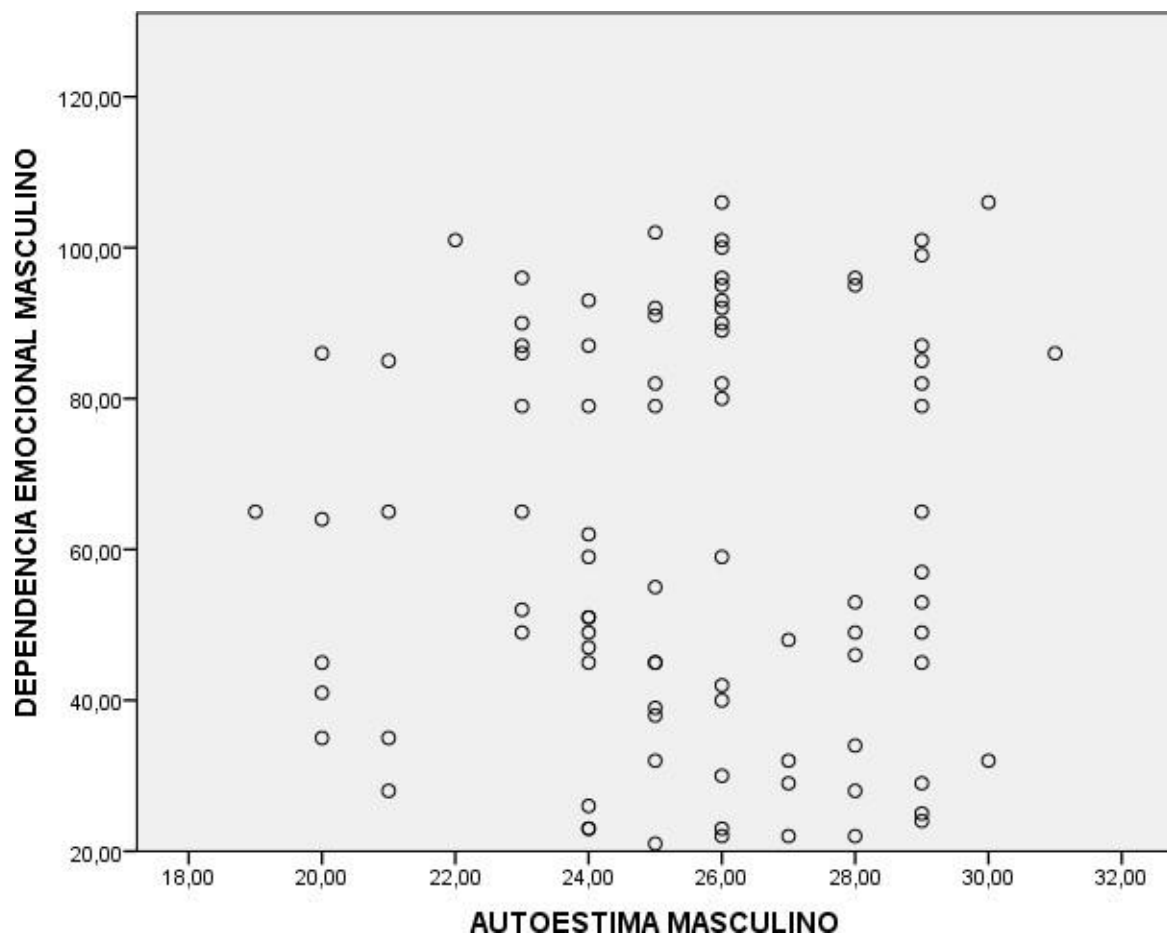


Figura 2. De dispersión entre autoestima y dependencia emocional – género masculino

Nota: Elaborado por G. Imbaquingo, (2022)

Autoestima - Género Femenino y Género masculino

Se realiza la comparación entre género y la variable autoestima. Mediante una prueba T para muestras independientes en SPSS, en donde se pudo evidenciar una gran significancia de la media en donde el género femenino indica un nivel de autoestima bajo y masculino se encuentra en un nivel medio de autoestima.

Tabla 5.

Tabla de estadísticos descriptivos, Medias entre el género femenino y masculino y la variable autoestima

Estadísticos de grupo					
	GENERO	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
AUTOESTIMA	FEMENINO	90	24,4222	3,96609	,41806
	MASCULIN	90	25,4667	2,75273	,29016

Nota: Elaborado por G. Imbaquingo, (2022)

Dependencia emocional - Género Femenino y Género masculino

Se realiza la comparación entre género y la variable Dependencia emocional. Mediante una prueba T para muestras independientes en SPSS, en donde se pudo evidenciar que entre el valor de las medias no existe una diferencia significativa entre el género femenino y masculino.

Tabla 6.

Tabla de estadísticos descriptivos, Medias entre el género femenino y masculino y la variable dependencia emocional

Estadísticas de grupo					
	GÈNERO	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
DEPENDENCIA	FEMENINO	90	54,4556	25,84968	2,72480
EMOCIONAL	MASCULINO	90	61,8667	26,85090	2,83033

Nota: Elaborado por G. Imbaquingo, (2022)

Análisis de la información

De acuerdo con el análisis estadístico para determinar la relación que existe entre la Autoestima y Dependencia emocional en las relaciones de parejas en adultos jóvenes, Carapungo – 2021-2022. Los resultados mostraron que no existe relación entre la autoestima y la dependencia emocional debido a que el p valor es mayor a 0.05, visto de este modo, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la de investigación, demostrándose que no existe relación inversa entre las variables de estudio (Cienfuegos, 2021, p. 56).

En base a los resultados obtenidos por la diferencia de género en tanto a la autoestima pudimos obtener que existe un resultado significativo entre el género femenino y masculino en donde el género femenino nos muestra que tiene un nivel de autoestima bajo a diferencia del género masculino el cual se mantiene en un nivel de autoestima medio. A su vez en tanto a la diferencia de género de la variable dependencia emocional los resultados nos arrojaron que no existe una significancia de diferencia entre género masculino y género femenino, por tanto, ambos géneros se mantienen en un margen de nivel medio en dependencia emocional.

En resumen, para evaluar y analizar el comportamiento de acuerdo al género y los factores de estudio se usará: la escala de autoestima y el cuestionario de dependencias emocionales.

El cuestionario tiene como finalidad traducir variables empíricas, sobre las que se desea obtener la información necesaria para el desarrollo del presente estudio, con preguntas concretas capaces de suscitar respuestas válidas, fiables y aptas para ser cuantificadas. Determinando el número adecuado de preguntas que deben componer el cuestionario, el formato de respuesta, el lenguaje utilizado y otras características que pueden ser relevantes.

Para ello es importante obtener el consentimiento informado de la persona que contestará el cuestionario, defender la seguridad de los materiales del test, y asegurar la privacidad de los datos personales. En la documentación proporcionada a los participantes se debe de informar sobre los aspectos importantes de la investigación, incluyendo si va a recibir un resumen personalizado o grupal de los resultados.

Las personas autorizadas para aplicar el test de investigación deben estar capacitadas y ser supervisadas por un profesional cualificado, ya que de ello depende el desarrollo del proceso de investigación, incluyendo la recopilación de datos, codificación, análisis de resultados, realización de informes y la aplicación de los datos en sus distintas formas.

Después de la aplicación realizada, la recolección de la información obtenida se dio a través del SPSS v. 24, ya que por medio de este programa se permitió recolectar mejor la información en base a las variables y los datos en el mismo momento. También se utilizaron tablas para poder explicar detalladamente los resultados en relación a los objetivos de investigación y las variables (Cienfuegos, 2021, p. 24).

Justificación

En la actualidad en nuestro entorno se observa un porcentaje alto de casos de personas que forman parte de relaciones denominadas en la actualidad por los jóvenes como “ Tóxicas” e inadecuadas, las cuales como consecuencia tienen conductas que transgreden contra su propia integridad y desarrollo personal. La dependencia emocional como tal ha sido considerada en reiteradas ocasiones como una anormalidad asociada a diversos problemas psicológicos, pero esto no se ha estudiado ni investigado con minuciosidad en un contexto nacional.

La dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas (Castelló, 2000; Rodríguez de Medina, 2013). En las relaciones de pareja alude a un tipo de relación interpersonal establecida entre una persona y su pareja caracterizada por la necesidad extrema de afecto, una necesidad excesiva para obtener la aprobación de los demás, subordinación, deseo de exclusividad y miedo a la soledad (Castelló, 2005; Urbiola, 2014).

Según Skvortsova y Shumskiy (2014), señalan que las personas dependientes sienten la imposibilidad de imaginarse la existencia sin la pareja.

En Ecuador, las estadísticas nacionales muestran cifras alarmantes sobre la violencia ejercida contra hombres y mujeres al interior de una relación de pareja (Cienfuegos, 2014). El Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC, 2016) evidencia que un 76% son víctimas de violencia psicológica en la relación. En Quito, de acuerdo con la última Encuesta Nacional sobre violencia (INEC, 2016) En jóvenes entre 18 y 29 años, el porcentaje es de 40.3% siendo el tipo de violencia más frecuente el emocional.

La mayoría de las relaciones de pareja han sido parte de una dependencia emocional.

Una razón para esta dificultad en jóvenes sería que estos comportamientos pueden interpretarse como naturales de los roles de género, en donde los varones se relacionan desde un rol estereotipado que asocia el control con la masculinidad, o bien las chicas consideran a las relaciones asfixiantes y controladoras como expresiones aceptadas de amor (Galicía et al., 2013).

La importancia teórica se centra en la realización de un análisis de las variables; niveles de autoestima y dependencia emocional, variables estudiadas en diversos grupos de poblaciones, sin embargo, la presente investigación se basa en el estudio centrado en la influencia de la autoestima en la población de adultos jóvenes, para que se genere una dependencia emocional, en un mismo espacio demográfico, la presente investigación permite obtener un aporte a la comprensión del desarrollo de una dependencia emocional y su relación con los niveles de autoestima en las relaciones de pareja.

En tanto al aporte metodológico, la investigación busca relacionar a la autoestima y la dependencia emocional y su influencia en las relaciones de pareja, considerando que la dependencia emocional puede llegar a ser motivo de un factor generador de más problemáticas sociales como: la violencia, maltrato psicológicos y daños emocionales, por lo tanto se pretende dejar en claro la influencia de los niveles de autoestima para que se desarrolle una dependencia emocional, así mismo en la diferencia de esta influencia según el género, generando un aporte explicativo de la dependencia emocional en las relaciones de parejas adultos jóvenes del sector de Carapungo, mediante el uso de cuestionarios, test, encuestas entre otros.

La investigación surge tras la necesidad de generar información local sobre la autoestima y su influencia en una relación de pareja, considerando las diferencias de género, debido a que las estadísticas nacionales del año 2010 dadas por el Consejo Nacional para la igualdad de Género

indican que las relaciones de jóvenes son las que pueden presentar más patrones de dependencia emocional.

Finalmente, en nuestra sociedad es de importancia que se entienda y se sepa que detrás de una relación dependiente emocional se pueden encontrar aspectos psicológicos personales, como los niveles de autoestima de cada persona, lo cual hace que la otra persona llegue a depender emocionalmente de su pareja como tal durante mucho tiempo, la investigación puede llegar a proporcionar información importante para la población más vulnerable en nuestra actualidad, la cual es la de los jóvenes, tanto así como para la población en general. Aportando de esta manera a que las relaciones de pareja sean vistas por los jóvenes desde una perspectiva psicológica, la cual no es de mucha importancia por la población debido al grado de valor que se ha dado a la salud mental en el país y a la falta de información de ella, llevando de esta manera relaciones no sanas.

Caracterización de los beneficiarios

Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en Carapungo correspondiente a la parroquia Calderón de la ciudad de Quito existen 152.242 habitantes, de los cuales el 20,3% corresponden a jóvenes entre 21 a 28 años, es decir, 30.905. A este dato se lo puede dividir entre 15.607 hombres que corresponden al 50.5% y 15.298 mujeres correspondientes al 49,5% de la población joven de Carapungo.

Se utiliza el muestro no aleatorio estratificado, ya que se excluyen a las personas que no se encontraron en una relación en el período 2021-2022, para lo cual se utiliza la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde,

N: total de la población

Z: 1.96 (nivel de confianza 95%)

p: proporción esperada (en este caso 5%=0.05)

q: 1-p

d: error muestral (2%)

Al remplazar los datos se obtiene lo siguiente:

$$n = \frac{15298 * 1,96_{\alpha}^2 * 0,05 * 0,95}{0,05^2 * (15297) + 1,96_{\alpha}^2 * 0,05 * 0,95}$$

$$n = 180$$

Para lo cual se tomarán a 91 hombres (50,5%) y 89 mujeres (49,5%) entre las edades de 21 a 28 años de Carapungo de la ciudad de Quito.

Interpretación

A pesar de que no exista una significancia como tal entre las variables investigadas, llama la atención, la comparación que se puede realizar entre ciertas dimensiones de los test.

Podemos hacer énfasis en el test de dependencia emocional en donde la dimensión “miedo a la soledad”, denota demasiado en las personas encuestadas, coincidiendo con la dimensión del test de autoestima, “Perspectiva de autoestima negativa”. Entonces podemos decir que los niveles de autoestima tienen relevancia o relación con dimensiones de la dependencia emocional, el miedo a la soledad, el cual es el temor constante por la posible pérdida de su pareja, por sentirse solo/a y no amado/a, concuerda con un nivel de autoestima baja en donde la persona no se siente bien consigo misma y con su propia compañía no le basta. Otra dimensión del test de dependencia emocional, la expresión afectiva, es el deseo de exclusividad absoluta y muestras de afectos constantes de su pareja para sentir tranquilidad, consiguiente a eso podemos decir que se relaciona con un nivel de autoestima bajo, debido a que, si no tiene una autoaceptación de sí mismo, no sentirá tranquilidad nunca al menos que tenga una pareja en su vida.

De acuerdo con el análisis estadístico para determinar la relación que existe entre la Autoestima y Dependencia emocional en las relaciones de parejas en los adultos jóvenes de Carapungo, 2021-2022. Se muestra que no existe relación entre la autoestima y la dependencia emocional debido a que el p valor es mayor a 0.05, en este sentido, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la investigación, demostrándose que no existe relación inversa entre las variables de estudio. Frente a los resultados expuestos, se encuentra una diferencia evidente con lo investigado en el estudio realizado por Reyes, 2018 quien realiza un estudio descriptivo para identificar los niveles de dependencia emocional e intolerancia a la soledad presentes en las parejas, donde se concluye que existe una

variada cantidad de parejas que tienen problemas en la toma de decisiones, influyendo en su estabilidad y afectando a la armonía y tranquilidad al no llegar acuerdos mutuos (Cienfuegos, 2021, p. 56).

De igual forma cabe agregar, que se encuentra coincidencia en el presente estudio con lo manifestado por (Cienfuegos,2020), en su estudio para determinar la relación existente entre autoestima y la dependencia emocional en las Relaciones de Parejas en Jóvenes Universitarios, Piura – 2020. Concluyendo que la relación entre las variables autoestima y dependencia emocional es infima.

De otro modo, existe una contradicción, con lo encontrado por (Marín, 2018), en su estudio que tuvo como objetivo determinar si la dependencia emocional y autoestima de jóvenes limeños se relacionan. Concluyendo que:

Las variables se relacionan significativamente con un ($p=0.02$) en este sentido, el sujeto que posee una valoración positiva de uno mismo es una persona segura y no tiene la necesidad de buscar a otra persona para sentirse valorada ya que una persona con una alta autoestima tiene mayor seguridad y no necesita de la otra persona para sentir apoyo (Cienfuegos, 2021, p. 56).

Se argumenta de forma importante los resultados que arrojaron las encuestas en tanto al género, en donde el hombre muestra un nivel de autoestima medio a diferencia del género femenino, que indica un nivel de autoestima bajo, teniendo una significancia de resultados relevante para la investigación. Los niveles de dependencia en tanto al género, nos indicó que no existe diferencias significativas, para lo cual la dependencia emocional, en tanto hombres y mujeres, se mantienen en un nivel medio de dependencia emocional.

Principales logros del aprendizaje

La presente investigación fue utilizada como medio para profundizar en los conceptos dentro de la misma, dichos conceptos son los de autoestima y dependencia emocional, así mismo de la forma en que las relaciones de pareja son vistas de acuerdo con el género y a la cultura dentro de nuestra sociedad.

Se deja un resultado en donde pudimos observar que no existe una relación entre autoestima y dependencia emocional, es decir que no es necesariamente que exista un nivel de autoestima para definir las dependencias emocionales en las relaciones de pareja, argumentado a lo dicho, también se pudo observar que existe una diferencia notoria en los niveles de autoestima entre el género femenino y masculino, en donde el género femenino tiene un nivel de autoestima más bajo que el género masculino dentro de las relaciones de pareja, en tanto a la dependencia emocional, no se pudo observar una diferencia significativa de género en los resultados obtenidos.

Generando de este modo un aporte más para el campo psicológico, estudiantes, y profesionales de la rama, así mismo para la población en general interesada en indagar más sobre el tema.

El objetivo general y específicos planteados fueron logrados con éxito, ya que se logró comprobar si existe relación entre las dos variables, de igual forma se llega a la conclusión de que existe una diferencia de género en uno de los indicadores, y añadiendo a esto se lograron identificar las características de las de la dependencia emocional así como de la autoestima, dentro de las relaciones de pareja de adultos jóvenes del sector, a su vez se logró obtener diferencias significativas entre las variables investigadas.

Se identificó un elemento de riesgo con experiencia del proyecto al momento de realizar los test, existieron personas que no querían colaborar, por miedo a ser juzgados, y para la cantidad de muestra obtenida se volvió un poco complejo, pero no imposible de lograrlo, obteniendo así los resultados expuestos.

A nivel de impacto poblacional, podemos argumentar que es de gran beneficio para la comunidad en donde se trabajó la investigación. Ya que de esta forma a futuro se podría implementar y realizar a su vez proyectos de intervención e investigación para trabajar en mejora de la comunidad en tanto a la autoestima y a la dependencia emocional, de igual forma, brindar conocimientos específicos y a la vez amplios del tema, a la población para así prevenir casos más graves por falta de conocimientos en tanto al daño que pueden ocasionar niveles de autoestima bajos y casos de dependencia emocionales en las parejas de adultos jóvenes de la población investigada.

El impacto a nivel de la salud mental que se evidenció como consecuencia del proyecto en los jóvenes del sector, fue un sentimiento de vacío, con respecto a la nula y escasa información que los adultos jóvenes tienen de los significados de autoestima y dependencia emocional y todo lo que un desequilibrio entre esas dos variables puede llegar a ocasionar, se pudo de igual manera observar que para los adultos jóvenes del sector de Carapungo no es de suma importancia los temas investigados, a pesar de ser variables de gran valor dentro de las relaciones de parejas.

Conclusiones

- Esta investigación tiene como objetivo general, estudiar la relación, el que se cumplió al determinar no se relacionan los niveles de autoestima y dependencia emocional, en las relaciones de pareja de adultos jóvenes entre 21 a 28 años en el barrio Carapungo del sector norte de la ciudad de Quito en el período 2021-2022. Estas herramientas se utilizaron para la obtención de información, lo que demostró que es factible comprender las principales variables planteadas en la fase inicial del proceso.
- Como primer objetivo específico se determinaron las diferencias de género de acuerdo a los indicadores de dependencia emocional y autoestima dentro de la población estudiada, aquí se evidenció que en la variable género la mujeres muestran niveles de autoestima bajos, a diferencia de los hombres, quienes presentan un nivel de autoestima medio, encontrando, factores culturales, diferencias de género existentes en la sociedad, formación y características de las variables.
- El segundo objetivo específico es identificar las características de la dependencia emocional y autoestima en las parejas jóvenes, dicho de este modo, el objetivo se logró con eficacia mediante la investigación hecha en base a conceptualizaciones de las variables y de los factores que las conforman.
- Se concluye que, a nivel de aprendizaje, se obtuvo un buen resultado, en donde se pudo tener en claro cada uno de los conceptos que componen a la investigación, así como la diferencia entre las variables a investigar, a su vez la aplicación de encuestas de forma presencial y el análisis de las mismas.
- Finalmente, en el tercer objetivo se pretendía determinar diferencias significativas en las variables de dependencia emocional y autoestima, logrando obtener el cumplimiento del

objetivo. En dónde se evaluó a la dependencia emocional en tanto el género masculino el cual obtuvo un valor de $p= 2,83$ y en tanto al género femenino obtuvo un valor de $p= 2,72$. Mediante esto resultados concluimos qué no existe una diferencia de género en tanto a la dependencia emocional contradictoriamente a la variable de la autoestima en dónde al evaluar la existencia de diferencias significativas se dio a conocer, que el género femenino obtuvo un valor en puntuación de $p= 0,290$ y el género masculino obtuvo un valor de $p= 0,418$ por lo tanto así podemos llegar a una conclusión de que existe una gran diferencia significativa en tanto la variable de autoestima.

Recomendaciones

- Es importante continuar la investigación sobre estas variables, enfocándose más a profundidad en la etapa de adultos jóvenes.
- Se sugiere realizar más proyectos de intervención, así como de investigación en zonas rurales de la ciudad en dónde se evidencian mayores problemáticas dentro de las relaciones de parejas.
- Se aconseja agregar más variables al estudio, para una investigación con más resultados y mayores aportaciones al sistema de salud mental del país.

Referencias bibliográficas

- Alonso, L., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gómez, D., Comas, M., & Ariza, P. (2007). *Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia)*. Retrieved from Salud Uninorte, vol. 23, núm. 1, 2007, pp. 32-42:
<https://www.redalyc.org/pdf/817/81723105.pdf>
- Alonso, P., Shaver, P., & Yárnoz, S. (2002). *Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country*. Retrieved from Personal Relationships, 9, pp. 479-490: https://adultattachment.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/66/2015/09/Alonso-Arbiol_2002_Insecure-attachment-gender-roles-and-interpersonal-dependency.pdf
- Añez, A. (24 de marzo de 2014). *Las Necesidades*. Obtenido de Sistemas de producción: <http://sistemasdeproduccion4.blogspot.com/>
- Barcelata, E. (2019). *Estrés autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology.
- Bernstein, D., & Nietzel, M. (1980). *Introducción a la Psicología Clínica*. Retrieved from https://ilide.info/docdownloadv2-introduccion-a-la-psicologia-clinica-pr_6703b86feca86c736d03c97ec1d08383?data_code=750d6c7fd810ffa19e14c24bbb14c86f
- Bourdieu, P. (1997). *Razones Prácticas Sobre la teoría de la acción*. Barcelona: Anagrama.
- Breñas, J. (2018). *El nivel de satisfacción de las necesidades humanas y las necesidades laborales en docentes de la institución educativa inmaculada concepción de Sicuani-Cusco*. Retrieved from Universidad Nacional de San Agustín:

- <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7272/EDMbrcajf3.pdf?se=>
- Brito, V., & González, E. (2016). *Estandarización del cuestionario de dependencia emocional en la ciudad de Cajamarca*. Retrieved from Repositorio UPAGU:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/276/Ps.%20011%20Brito%20y%20Gonzalez%202016%20Estandarizaci%C3%B3n%20CDE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Cedeño, H. (2019). *Distinción de intereses en grupos sociales de jóvenes*. Retrieved from Revista: Caribeña de Ciencias Sociales:
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/08/intereses-grupos-sociales.html>
- Cerda, M. (2016). *SER O TENER ¿Soy el dueño de mí mismo?* Retrieved from Prezi:
<https://prezi.com/zyftyetdrj3/ser-o-tener-soy-el-dueno-de-mi-mismo/>
- Charkow, W., & Nelson, E. (2011). *Relationship dependency, dating violence and scripts of female*. Retrieved from Journal of College Counselling, 3 (2000), pp. 12-17:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/j.2161-1882.2000.tb00160.x#accessDenialLayout>
- Cienfuegos, D. (2021). *Autoestima y Dependencia Emocional en las Relaciones de Parejas en Jóvenes Universitarios*. Retrieved from Universidad privada Antenor Orrego:
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8487/1/REP_PSIC_DIANA.CIENFUEGOS_AUTOESTIMA.DEPENDENCIA.EMOCIONAL.RELACIONES.PAREJAS.J%C3%93VENES.UNIVERSITARIOS.PIURA.2020.pdf
- Clavijo, A., & Palacios, G. (2019). *Evidencia de la validez, confiabilidad y normas percentilares de la escala de autoestima de Rosenberg en jóvenes de la ciudad de Piura*. Retrieved

- from Universidad César Vallejo:
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41119/Clavijo_IA-Palacios_MG.pdf?isAllowed=y&sequence=1
- Colvin, M., & Rutland, F. (2008). *Is Maslow's Hierarchy of Needs a Valid Model of Motivation*. Retrieved from Louisiana Tech University: <http://www.business.latech.edu/>
- Congost, S. (2015). *Cuando amar demasiado es depender*. España: Planeta.
- Congost, S. (2015). *Cuando amar demasiado es depender*. España: Planeta.
- De la Villa, M., & Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43, pp. 230-240.
- de la Villa, M., García, A., Cuetos, G., & Sirvent, C. (2017, julio 2). *Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles*. Retrieved from Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, vol. 8, núm., pp. 96-107:
<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245153986004.pdf>
- González, I., Echeburúa, E., & Corral, P. (2008). *Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: Una revisión*. Retrieved from Behavioral Psychology, 16, 207-225: <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2012/09/Variablespsic.manoella.pdf>
- Güemes, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Retrieved from Pediatría integral, 21(4), 233-244:
<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Hirigoyen, M. F. (2006). *Mujeres maltratadas: Los mecanismos de la violencia en la pareja*. Barcelona: Paidós Ibérica.

- Hortaleza, & Viejo, C. (2018). *Apegos posibles*. Madrid.
- Instituto Mexicano de la Juventud. (2017, Octubre 30). *Gobierno de México*.
- Jouriles, E., Garrido, E., Rosenfield, D., & McDonald, R. (2009). *Experiences of psychological and physical aggression in adolescent romantic relationships: Links to psychological distress*. Retrieved from Child Abuse and Neglect, 33, 451-460: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.11.005>
- Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*.
- Lamas, M. (2000). *Diferencias de sexo, género y diferencia sexual*. Retrieved from Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal: <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, pp. 127-140.
- Maslow, A. (1975). *Motivación y Personalidad*. Barcelona: Sagitario.
- Maslow, A. H. (1970). Religiofisis, iu1uc.s and peak-~speriences. (Za Ed.). *Columbus, Oh.: Ohio State Cniversity Press*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2012). *An attachment perspective on psychopathology*. *World Psychiatry*, 11, pp. 11-15.
- Núñez, M. (2019). *Dependencia afectivo emocional y dimensiones de personalidad en estudiantes universitarios, 2018*. Retrieved from Universidad Señor de Sipán: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5837/Nu%c3%b1ez%20Gines%20Manuel%20Alejandro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Para la salud. (2022). *teOcio*.

Psicología Monzo. (2020). *Baja autoestima: causas y consecuencias*. Retrieved from

<https://psicologiamonzo.com/baja-autoestima-causas-y-consecuencias/>

Rosemberg, M. (1996). *Counseling The Self. Basic Book*. New York.

Sampieri, Collado, & Baptista. (2003). *Metodologia de la investigacion* . Mèxico.

Sánchez, R. (2009). *Expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de mantenimiento en las relaciones amorosas*.

Sarasua, B., Zubizarreta, I., Echeburúa, E., & Corral, P. (2007). *Perfil psicopatológico diferencial de las víctimas de violencia de pareja en función de la edad*. *Psicothema*, 19, 459- 466.

Simons, J., Irwin, D., & Drinnien, B. (1987). *Maslow's Hierarchy of Needs from Psychology - The Search for Understanding*. New York: West Publishing Company.

Sirvent, C. (2000). Las dependencias relacionales (DR): Dependencia emocional, codependencia y bidependencia. *En Fundación Instituto Spiral (Ed.), Libro del I Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer (pp. 164-215). Madrid: Instituto de la Mujer*. Sirvent, C. (2006). Autoengaño y adicción. *Norte de Salud Mental*, 26, 39-47.

Smith, M. B. (1969). *Social Psychology and human values*. Chicago: Aldine.

Tibán, A. (2009). *Identidad, cultura y género*. Obtenido de Scribd:

<https://www.scribd.com/document/401262282/IDENTIDAD-Y-CULTURA-pdf#>

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jaureguia, P. (2015). *Dependencia emocional y su relación con estructuras inadaptadas tempranas en las relaciones de noviazgo en jóvenes y adolescentes*. Retrieved from *Psicología Conductual*, 23, pp. 571-587:
<https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-dependencia-emocional->

jovenes-relacion-con-S1134793716300537

- Valladares, J., & Crisanty, J. (2002, abril 15). *Conceptos de novio y amigo en jóvenes yucatecos con y sin pareja*. Retrieved from En Memoria del XXIX Congreso del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología. San Luis Potosí: CNEIP.
- Zamora, P. (1998). *Jóvenes de éxito. El camino del éxito. Programa de superación. Biografías que inspiran*. Mexico: Ibalpe Editores.

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACIÓN

El propósito de esta ficha de consentimiento informado es explicar a los participantes, de la naturaleza de la misma, así como su rol, recalcando que el objetivo de la investigación únicamente tiene fines académicos. La presente investigación es conducida por Génesis Antonella Imbaquingo Erazo, estudiante de la Facultad de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, la meta de la investigación es el comprobar la relación existente entre la autoestima y la dependencia emocional en las relaciones de parejas, mediante la aplicación de encuestas, para analizar las diferencias existentes, de acuerdo al género, en una muestra de la población de Carapungo, para la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder a 2 cuestionarios que se le repartirá, el tiempo de aplicación es según las fichas técnicas de los test de 10 a 20 minutos. La información que se recoja, no se usará para ningún otro propósito fuera de los límites de la investigación. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él, de igual forma si tiene alguna pregunta durante la aplicación, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador. De tener preguntas sobre su participación en la investigación, puede contactarse al número celular 0984709788, a su vez, se le entregara una copia de esta ficha de consentimiento.

Desde ya le agradecemos su participación.

Firma del Participante

Génesis Antonella Imbaquingo Erazo

CI:

CI: 1750980749

Fecha: ____/____/____

FICHA TECNICA DEL CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Nombre Original: Cuestionario de Dependencia Emocional

Autor: Lemos y Londoño

Procedencia: Colombia

Administración: Individual y colectiva.

Duración: 10 minutos.

Aplicación: Hombres y mujeres de 16 a 55 años.

Puntuación: Escala de Likert del 1 al 6.

Significación: Detección de niveles de dependencia emocional.

Tipificación: -----

Usos: Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores.

Materiales: Hoja de cuestionario, percentiles locales y lápiz o lapicero

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL DE LEMOS Y LONDOÑO (2006)

GÈNERO: MASCULINO ____ FEMENINO ____

EDAD:

Instrucciones: Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto. Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
COMPLETAMENTE FALSO	LA MAYOR PARTE FALSO	LIGERAMENTE MAS VERDADERO QUE FALSO	MODERADAMEN TE VERDADERO	LA MAYOR PARTE VERDADERO	ME DESCRIBE PERFECTAMENTE

Nº	ÍTEM	RESPUESTA
1	Me siento desamparado cuando estoy solo.	
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.	
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 en todo momento expresiones de afecto de mi pareja.	
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me angustia, porque pienso que esta enojada conmigo	
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 una persona que necesita de los demás siempre.	
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.	
12	Necesito tener a una persona, para quien yo sea más especial y primordial que los demás	
13	Tengo un sentimiento de vacío cuando discuto con mi pareja.	

14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente su afecto.	
15	Siento temor que mi pareja me abandone.	
16	Si mi pareja me propone alguna actividad, dejo todas las otras que tenía planeadas, para estar con él/ella.	
17	Si no conozco la ubicación de mi pareja me siento desesperado/a y angustiado/a.	
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.	
19	No tolero la soledad.	
20	Soy capaz de hacer cosas arriesgadas, por conservar el amor de mi pareja.	
21	Si tengo planes y mi pareja me llama de último momento, los cambio por estar con él/ella.	
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.	
23	Únicamente me divierto cuando estoy con pareja.	

Fuente: M. Lemos y N. H. Londoño (2006).

FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Nombre Original Escala de Autoestima de Rosenberg

Autor Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón.

Procedencia -----

Adaptación -----

Administración Individual y colectiva.

Duración 10 minutos.

Aplicación -----

Puntuación Escala de Likert del 1 al 4 con ítems inversos.

Significación Detección de niveles de autoestima.

Tipificación -----

Usos: Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores.

Materiales: Hoja con el test y lápiz o lapicero

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Instrucciones: A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque con una X la respuesta que más lo identifica.

Nº	ITEMS	MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO
1	Me percibo como una persona a la que valoran en igual medida que los demás.				
2	Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5	Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7	En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
8	Desearía valorarme más a mí mismo/a.				
9	A veces me siento verdaderamente inútil.				
10	A veces pienso que no soy bueno/a para nada				

Fuente: Vázquez, A., Jiménez, R., Vázquez-Morejón, R. (2004)

1. Rúbrica para valorar el trabajo de titulación.

El docente tutor evaluará el trabajo de titulación a través de la “Rúbrica de evaluación del Trabajo de Titulación” según Tabla 1.

Criterio	Descripción del criterio	Puntaje	Observaciones
Coherencia general del reporte de sistematización de la investigación	Se logra una coherencia entre la problematización de la investigación, objetivos, metodología, propuesta teórica de referencia (eje) y título del proyecto de investigación.	5	
Orden y lógica de la presentación reporte de sistematización de la intervención	Estructura del texto articulado desde lo general a lo particular, debidamente argumentado, ideas expuestas con claridad, debidamente redactadas, con citas y referencias bibliográficas precisas; presentación que cumple totalmente con el aclaratorio del instructivo UPS	5	
Claridad en la delimitación del tema	El tema está debidamente delimitado: evidencia la o las categorías psicológicas o psicosociales, se identifica la población que se investigará, se plantea el tiempo de ejecución y la localización del proyecto. El tema está suficientemente acotado y es viable para ser realizado en seis meses.	5	

Criterio	Descripción del criterio	Puntaje	Observaciones
Adecuada problematización que fundamenta el proyecto de investigación. Objeto de la sistematización.	Existe claridad en la problematización de la investigación, caracterizando la idea central de lo que se pretende realizar. Se presenta un breve estado del arte y sus implicaciones. Se enuncia el tema a modo de problema de investigación.	5	
Justificación y relevancia	Explica adecuadamente el contexto social y nacional que sustentan la prioridad y urgencia del problema Explica por qué este proyecto o práctica es la alternativa más adecuada que pretende dar solución o atenuar el problema.	5	
	Especifica claramente la relevancia práctica de la investigación Especifica claramente la relevancia metodológica Especifica claramente la relevancia teórica (según sea el caso)	5	
Actualidad, pertinencia y consistencia teórica. Eje de la investigación.	Se expresa con claridad y profundidad los pertinencia y consistencia teórica los ejes de la investigación. Se presentan los principales conceptos y las discusiones teóricas relevantes y actuales.	5	

Criterio	Descripción del criterio	Puntaje	Observaciones
	Se presentan las dimensiones o variables de la investigación que se desprenden de los conceptos presentados.		
Calidad de la elaboración teórica de la revisión bibliográfica. Eje de la investigación.	Se desarrolla con claridad y profundidad analítica la integración y síntesis de los argumentos teóricos	5	
Objetivo general: Claridad en la estructura y redacción y coherencia con la fundamentación del proyecto de investigación.	El objetivo general contiene explícitamente la categoría psicológica, el tema, el grupo objetivo, la delimitación espacial y temporal	5	
Objetivos específicos: Operacionalización y derivación del objetivo general	Los objetivos específicos constituyen un desglose u operacionalización de la categoría psicológica expresada en el objetivo general Los objetivos aseguran claramente el cumplimiento del objetivo general	5	
Claridad y pertinencia del enfoque y diseño de investigación.	Se especifica en profundidad la perspectiva metodológica que sustenta y fundamenta la práctica de	5	

Criterio	Descripción del criterio	Puntaje	Observaciones
Metodología	investigación y su correspondiente diseño. (debidamente citado)		
Claridad de la población y muestra. Caracterización de la población.	Se especifica claramente la caracterización de la población de investigación, el tipo de muestra los criterios de selección de la muestra, la fundamentación y la delimitación de la muestra.	5	
Claridad y pertinencia de las técnicas de producción de datos. Metodología.	Se especifica y desarrollan claramente los antecedentes de las técnicas de intervención o investigación y de producción de datos (debidamente citado)	5	
Claridad del plan de análisis de los resultados Análisis	Se desarrolla en profundidad el plan de análisis y los pasos lógicos y sucesivos del proceso del análisis de los datos y su posterior interpretación en función de los referentes teóricos (debidamente citado)	5	
Coherencia interna de la metodología Metodología	Se expresa una clara relación entre el enfoque, el diseño del proyecto o la práctica de investigación, la población y los componentes de la muestra en el marco de los objetivos de la práctica de investigación	5	
Presentación de los resultados	Se logra describir las categorías descriptivas de las técnicas	5	

Criterio	Descripción del criterio	Puntaje	Observaciones
descriptivos de datos cuantitativos y cualitativos. Organización y procesamiento de la información.	cualitativas utilizadas para la recolección de información, a la vez que se sintetizan dichos resultados		
	cualitativos en un esquema categorial. Se logra construir gráficas con sus descripciones y las tendencias de respuestas cuantitativas		
	Se logra realizar un análisis de los resultados descriptivos.	5	
Interpretación de los resultados cualitativos y cuantitativos. Síntesis final de los principales resultados de la intervención	Se logra comunicar claramente la interpretación de resultados cualitativos en base a los marcos teóricos (debidamente citado) Se logra comunicar claramente la interpretación de resultados cuantitativos en base a los marcos teóricos (debidamente citado)	5	
	Se logran sintetizar claramente los resultados, a modo de conclusión, en base a los objetivos y preguntas de investigación. Se indican los principales aprendizajes del proceso.	5	
La bibliografía revisada es actualizada y consistente con el	La bibliografía da cuenta de una revisión exhaustiva y actualizada, que incorpora las fuentes clásicas y que es consistente con el modelo de	5	

Criterio	Descripción del criterio	Puntaje	Observaciones
modelo de intervención y los objetivos propuestos	intervención y los objetivos propuestos. Debidamente citada de acuerdo a APA.		
PUNTAJE FINAL:		100	

Tabla 7 Rúbrica de evaluación del Trabajo de Titulación para la sistematización de prácticas de investigación