

*“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”*

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA: PSICOLOGÍA



TESIS DE GRADO

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN
MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA
UNIDA”,**

Por: Univ. GINA FABIOLA PINTO HERRERA

Tutor: Dr. René Calderón Jemio.

La Paz – Bolivia

Diciembre 2017

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”**

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con mucho amor a mi madre, porque creyó en mí y porque me sacó adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ella, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvo impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que siente por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final.

A mis hermanas, tíos, abuelos, novio y amigos. Gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida. Por brindarme ánimos y creer siempre en mí.

Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis me gustaría agradecer a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado.

A la UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional. A mi tutor de tesis, Dr. René Calderón por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí, que pueda terminar mis estudios con éxito.

Son muchas las personas a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”**

INDICE

CAPITULO I	8
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	8
1.1. INTRODUCCIÓN	8
1.2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	12
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	14
CAPITULO II	16
MARCO TEORICO.....	16
2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS	16
2.2. DEFINICIÓN:.....	18
2.2.1. Dependencia Emocional.....	18
2.2.2.- Características de la Dependencia Emocional.....	18
2.2.3. Las causas que provocan la Dependencia Emocional.....	23
2.2.4. Teoría Racional Emotiva de Albert Ellis y Russel Grieger	24
2.2.5 Las doce creencias irracionales más comunes:	25
2.2.6. Qué es la Autoestima.....	28
2.2.7. Elementos que conforman la autoestima	29
2.2.8. Tipos de Autoestima	30
2.2.9. Las causas que provocan la Baja autoestima	32
2.2.10. La teoría de Branden y seis pilares de la autoestima.....	32
2.3. LA MUJER.....	42
2.3.1. La mujer en la sociedad	42
2.3.2. La mujer en la familia de origen	46
2.3.3. El cuerpo de la mujer y su sexualidad	47
2.3.4. La relación consigo mismo	47
2.3.5. La autoestima de la mujer	48
2.3.6. Autoestima y el amor	49
CAPITULO III	51
DISEÑO METODOLOGICO	51
3.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	51

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

3.2. OBJETIVOS.....	51
3.2.1. Objetivo General:.....	51
3.2.2. Objetivos Específicos:	51
3.2.3. Preguntas de Investigación.....	51
3.2.4. Variables (Conceptualización y Operacionalización).	52
3.2.5. Definiciones de conceptos fundamentales.....	53
3.2.6. Diseño De Muestra	53
3.2.7. Población.....	54
3.2.8. Diseño de Instrumentos	54
CAPITULO IV.....	59
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	59
4.2. ANALISIS CUANTITATIVO DE LOS RESULTADOS RESPUESTA	60
4.3. ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS.....	76
4.4. INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH.....	77
4.5. ANÁLISIS CUALITATIVO DE RESULTADOS DEL INVENTARIO DE COOPERSMITH:	81
4.6. ENTREVISTA COGNITIVA SEMI – ESTRUCTURADA	82
4.7. ANÁLISIS CUALITATIVO:	88
4.8. ANÁLISIS INTEGRAL (Triangulación de Variables y Categorías).	88
CAPITULO V.....	90
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	90
5.1. CONCLUSIONES.....	90
5.2. RECOMENDACIONES.....	94
BIBLIOGRAFÍA	96

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO N° 1	Relación Familiar.....	- 52 -
GRAFICO N° 2	Relación de Pareja.....	- 53 -
GRAFICO N° 3	Concepción de Relaciones entre la Pareja.....	- 54 -
GRAFICO N° 4	Forma de Trato en Relación de Pareja.....	- 55 -
GRAFICO N° 5	Relación de Pareja Desequilibrada.....	- 56 -
GRAFICO N° 6	Relación de Pareja Cercana.....	- 57 -
GRAFICO N° 7	Relación de Pareja Unida.....	- 58 -
GRAFICO N° 8	Amistades y Responsabilidad.....	- 59 -
GRAFICO N° 9	Expectativa de Relación de Pareja.....	- 60 -
GRAFICO N° 10	Autoevaluación de Reacciones.....	- 61 -
GRAFICO N° 11	Autoevaluación Diaria.....	- 62 -
GRAFICO N° 12	Autoevaluación de Salud.....	- 63 -
GRAFICO N° 13	Autoevaluación Relación de Pareja.....	- 64 -
GRAFICO N° 14	Síntomas Físicos.....	- 65 -
GRAFICO N° 15	Autoevaluación Personal.....	- 66 -
GRAFICO N° 16	Autoevaluación de Concepto.....	- 67 -
GRAFICO N° 17	Escala General.....	- 69 -
GRAFICO N° 18	Escala Social.....	- 70 -
GRAFICO N° 19	Escala Familiar – Hogar.....	- 71 -
GRAFICO N° 20	Escala de Mentira.....	- 72 -
GRAFICO N° 21	Relación de Pareja.....	- 74 -
GRAFICO N° 22	Sentimientos y Necesidades.....	- 75 -
GRAFICO N° 23	Separación de la Pareja.....	- 76 -
GRAFICO N° 24	Autovaloración.....	- 77 -
GRAFICO N° 25	Sentimientos y Capacidades.....	- 78 -
GRAFICO N° 26	Sentimientos.....	- 79 -

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

INDICE DE TABLAS

TABLA N° 1	Operacionalizacion de Variables.....	-44-
TABLA N° 2	Cronograma de Investigación.....	-49-
TABLA N° 3	Tareas de Investigación.....	-50-
TABLA N° 4	Escala General.....	-69-
TABLA N° 5	Escala Social.....	-70-
TABLA N° 6	Escala Familiar – Hogar.....	-71-
TABLA N° 7	Escala de Mentira.....	-72-

CAPITULO I PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. INTRODUCCIÓN

Se ha pensado que la autoestima es una característica o virtud que poseen en mayor o menor grado las personas, pero en realidad, es un fenómeno social y psicológico, una actitud favorable o desfavorable, que una persona, cualquiera que esta sea tiene de sí mismo, y que se ha ido acumulando en el transcurso de su vida como autoconocimiento producto de la interacción con otras personas con las cuales se han relacionado.

La autoestima es esencial para nuestro desenvolvimiento en cualquier área de nuestra vida; esto significa que sería la habilidad de interactuar y relacionarnos de manera funcional y armónica en la cotidianidad de la vida.

El término *autoestima* es la traducción del término inglés *self-esteem*, que inicialmente se introdujo en el ámbito de la Psicología social y en el de la personalidad; denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma. De ahí su estrecha vinculación con otros términos afines como el *autoconcepto* o la *autoeficacia*, en los que apenas se ha logrado delimitar, con el rigor necesario, lo que cada uno de ellos pretende significar (González y Tourón, 1992).

Entonces se podía decir que la autoestima es un constructo cognitivo afectivo emocional, que está en un constante cambio, en un ir y venir de lo negativo y positivo de nosotros mismo. Esto significa que lo que es valorado y evaluado es la autoimagen, o sea la imagen que un individuo tiene de sí mismo.

Polaino (2001) autoestima *la convicción de ser digno de ser amado por sí mismo -y por ese mismo motivo por los demás-, con independencia de lo que se sea, tenga o parezca.*

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Esto nos permite hacer un análisis de que la autoestima es un proceso en el cual se van a incluir dos tipos de fuentes: una fuente interna el propio sentido de competencia al enfrentarse con el entorno, es decir pone en práctica sus recursos intrapersonales, y una externa la estima y las opiniones que otras personas tienen de una persona en particular.

Cuando la mujer posee una autoestima elevada puede con mucha facilidad expresar sus opiniones, sus sentimientos y demostrar que tiene habilidades y capacidades que le hacen merecedora de lo adquirido o ganado, pero al contrario cuando una mujer tiene baja autoestima empieza a elaborar o construir pensamientos de incapacidad e inutilidad y se siente insatisfecha consigo misma y con lo que le rodea, se rechaza a sí misma y muchas veces llega a despreciarse como mujer y persona; y puede cometer aciertos y desaciertos; de esta manera su vida se torna muy conflictiva y llena de dificultades en las diferentes áreas del diario vivir.

La baja autoestima tiene mucho que ver o va de la mano con la dependencia emocional; las causas de esta dependencia son innumerables y complejas, pero uno de los factores preponderantes es la insuficiencia de afectividad a temprana edad y mantener una vinculación enfermiza emocionalmente con las personas con las cuales se relacionan; esto significa, el sentirse incapaz de poder romper aquel lazo afectivo que la mantiene atada a una relación patológica, siendo este el factor responsable de la génesis de la dependencia emocional.

Una persona que depende emocionalmente de otra; tiende a buscar en todo momento una exagerada aprobación del otro, expresando en todo momento sus demandas de atención y de afecto; la dependencia emocional, es un problema que afecta a muchas mujeres en la actualidad, según Castello (2005) la dependencia es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones, lo cual lleva a la persona a establecer relaciones de pareja violentas.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Para la Organización Mundial de la Salud, la dependencia emocional es una adicción física y psicoemocional. Esto significa que se podría hablar de una conducta no saludable que necesita ser modificada.

En la actualidad sabemos que vivimos en una sociedad llena, mejor dicho plagada de conflictos, dificultades y problemas; una sociedad que ataca y transforma los valores, sean estos morales o espirituales como mitos pasados de moda, paradigmas etc., es decir todo lo objetan o lo relativizan, existen mujeres que desean, anhelan buscar su propia identidad, pero al mismo tiempo están sumergidas en ideologías, religiosidades y tradicionalismos que arremeten su integridad y su dignidad; convirtiéndose en mujeres que necesitan la aprobación y la aceptación de otros.

La dependencia emocional, afecta el desarrollo psicológico de la persona, también afecta las habilidades sociales, el área de la cognición, de la afectividad, la actividad interpersonal y el control de los impulsos.

Las vivencias y experiencias desagradables han contribuido a deteriorar la autoestima de la mujer, fomentando la pérdida de confianza y de su autovaloración, esto no le permite continuar con una vida normal cotidiana y trae como consecuencia una relación disfuncional cualquiera que esta sea.

Lo más remarcable, observable y lo que se piensa como normal es que la autoestima de una mujer debe depender de otros, no de ellas mismas, ya que necesitan de la aprobación de los seres que supuestamente las aman, las quieren y las necesitan.

Es importante e imperioso contribuir al desarrollo de la autoestima de la mujer, esto sería una de las tantas pautas de acciones de género en la ciudad de La Paz lograrlo es, de hecho, un avance y tiene un sentido general ligado a la acción emancipadora y libertadora de las mujeres.

En la sociedad patriarcal, la autoestima de la mujer ha estado, históricamente y en forma general, por debajo de la autoestima del hombre. La situación de

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

subordinación con respecto al hombre, en la que la cultura ha colocado tradicionalmente a las mujeres, ha producido y desarrolla a una multitud de mujeres con baja autoestima.

Por estas razones es necesario hacer todo un abordaje; no solo de la conceptualización de la baja autoestima, sino también de las causas que han fomentado al deterioro paulatino de la misma y sus características, también investigar de qué depende la autovaloración de la mujer y cuál es la relación que existe o que se establece con sus emociones, esto significa que también estaríamos abordando el tema de la dependencia emocional.

Es por toda esta combinación de aspectos y factores que surge la realización de esta tesis de investigación: **“La dependencia emocional y la relación que se establece con la autoestima de las mujeres en relación de Pareja Unida.**

Este interés en la mujer y su autoestima, nos lleva por consiguiente, a exponer como objetivo general: Caracterizar la relación que se establece entre la dependencia emocional y la autoestima de las mujeres de 25 – 45 años usuarias como pacientes del CEPSICC (Centro de Psicología Cognitivo Comportamental) de Bolivia..

1.2. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Se ha hablado tanto de la autoestima, de la autoaceptación autovaloración y de la autoevaluación, pero de qué depende todo esto, en qué momento las mujeres cambian o modifican estas características intrapersonales; para convertirse en mujeres emocionalmente dependientes de sus parejas, que muchas veces las desvalorizan y las ridiculizan, permitiendo que sus parejas tomen las decisiones por ellas e incluso toman su voluntad, de esta manera ese sentimiento de valía que la hace única y especial decrece; disminuyendo así esa fuerza interna que la impulsa a seguir triunfando, la hace dueña de sí misma y estar consciente de sus capacidades y habilidades.

En general se observa que la mayor parte de pacientes que asisten al CEPSICC con características depresivas, la mayoría mujeres, sean de cualquier estrato socioeconómico o cultural poseen baja autoestima, piensan que su felicidad, su estabilidad y sus emociones dependen de otras personas y especialmente no han logrado aceptarse a sí mismas, mucho menos amarse; para así poder amar a otros y se convierten en dependientes emocionales de sus parejas sentimentales, provocando en ellas la baja autoestima. Esta baja autoestima afecta el logro de sus metas, sus sueños y sus planes.

Es así que todos estos aspectos la han desmotivado, desvalorizado y la han llevado a adquirir sentimientos de inutilidad y de incapacidad. De esta manera la mujer experimenta un alto grado de sentimiento de insatisfacción y de infelicidad deteriorando su vida en general.

Conociendo, entendiendo y analizando sistemáticamente la diversidad de factores que conllevan a la dependencia emocional y por lo tanto al decrecimiento paulatino y progresivo de la autoestima; siendo estos factores

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

los que motivan el estudio profundo y análisis de este tema de investigación, mismo que podría contribuir a la explicación de los comportamientos o conductas emocionalmente desequilibradas y experiencias vividas por aquellas mujeres que se encuentran inmersas en situaciones que les han provocado desequilibrio general en su vida. Razón por la cual se planteó como problema de investigación:

¿Cuál es la relación que se establece entre la dependencia emocional y la autoestima en mujeres en situación de pareja unida como usuarias pacientes del CEPSICC.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Tanto la dependencia emocional como la autoestima se vinculan en la historia de vida de cualquier individuo; porque empiezan a formar parte de la personalidad de este, es por eso que, cuando la mujer empieza a desarrollar dependencia emocional en sus primeros años de vida es con las personas más significativas de su entorno, provocando en ella una gran necesidad de aprobación, aceptación y de afecto en su autovaloración.

Las creencias, valores y costumbres asociadas a la cultura y al machismo que van en contra de la mujer y que al mismo tiempo se sustentan, en el sistema sexo – género conduciendo a la desvalorización femenina; y por ende a la subordinación de la mujer; de esta forma se crea roles de género pre establecidos a partir de un conjunto de normas dictadas por una sociedad machista y patriarcal; imponiendo comportamientos femeninos como masculinos que van creando estereotipos al que se agregan el control social para su cumplimiento; mismo que es nocivo y deprimente para la mujer.

Por todos estos aspectos, se podría asegurar que en la sociedad boliviana todavía funcionan muchos mitos respecto al problema de minimización del papel o roles que cumple la mujer como tal, especialmente por sus esposos o convivientes, y aunque ya se reconoce como un problema social que trasciende el espacio privado, se mantienen aún resistencias culturales a su reconocimiento social.

Es increíble reconocer y aceptar que en pleno siglo XXI en nuestra sociedad se dé esta clase de situación, circunstancia o fenómeno, o como deseemos llamarlo; pero no podríamos apartarnos de que esto es lo que inhibe o limita las potencialidades y desarrollo integral de las mujeres. Se podría asegurar que en las mujeres maltratadas emocionalmente y sentimentalmente por su pareja, se evidencia una autoestima significativamente baja, conocimientos distorsionados

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

sobre sí misma y una identidad imprecisa que se articula a un fuerte sentimiento de inseguridad emocional; dependencia emocional.

Este interés en la mujer, en su independencia emocional y de su autoevaluación es decir de su autoestima, surgió en el proceso de prácticas pre-profesionales al escuchar, al observar y constatar; como mujeres con muchas potencialidades, cualidades, destrezas y habilidades pueden llegar a denigrarse y a perder su dignidad por depender de sus parejas sentimentales.

Las experiencias y vivencias tanto observadas y escuchadas coadyuvaron a la apreciación y motivación para profundizar y analizar sistemáticamente este tema de investigación, ya que podría contribuir al esclarecimiento de las experiencias y vivencias de aquellas mujeres que se encuentran inmersas en este tipo de situación o fenómeno; mismo que ha causado un desequilibrio en su vida en general.

Esta investigación destaca la necesidad de que la población boliviana debe y está obligada a prestar atención a las necesidades de crecimiento y autovaloración de las mujeres, y principalmente aquellas mujeres que por alguna razón bloquearon su desarrollo personal y viven esta insatisfacción como una desilusión constante en su vida.

Debido a que no se ha encontrado mucha literatura que exponga la relación que existe de la dependencia emocional con la autoestima, la autoevaluación, y la autoaceptación en las mujeres; es necesario e importante realizar esta investigación que será un aporte significativo para la mujer boliviana.

CAPITULO II MARCO TEORICO

2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Partiremos de las siguientes premisas conceptuales y teóricas generales:

1.- La cultura es el marco donde se mueve la experiencia vital del ser humano. Cualquier realidad en la que se desenvuelve no deja de ser un “algo” construido social y culturalmente; detrás de cualquier acción humana está la cultura aunque sea en su forma de ideología o creencia (Adán y Codoñer 2003).

2.- “El ser humano es un ser social que realiza plenamente su humanidad sólo en el contexto de la comunidad, porque los valores de una comunidad pueden inspirar lo mejor y lo peor que hay en él”. Branden (1994).

3.- “Los seis pilares de la autoestima son: 1) Vivir conscientemente, 2) La aceptación de sí mismo 3) La responsabilidad de uno mismo, 4) La autoafirmación, 5) Vivir con un propósito, 6) La integridad personal”. Branden (1995).

4.- “Una NECESIDAD afectiva fuerte que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja”. Castelló (2005).

5.- “La exclusividad, dentro ya de las relaciones de pareja, da a entender que más que cariño hay necesidad hacia el otro, implica una cierta falta de construcción personal”. Castelló (2005).

6.- “La mezcla de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia las personas que han resultado insatisfactorias, son las responsables de la génesis de la dependencia”. Castelló (2005).

7.- “Es un trastorno de la personalidad en sus formas más graves y crónicas (suele haber una sucesión casi ininterrumpida de relaciones muy tormentosas y desequilibradas)”. Castelló (2005).

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

8.- “En general, se caracterizan por estar asociadas a demandas absolutistas y otras distorsiones cognitivas (concepto fundamental de esta teoría). Todas estas demandas absolutistas podrían agruparse en tres clases”. Ellis también menciona las tres creencias irracionales principales:

- “Debo ser increíblemente competente, o de lo contrario no valgo nada”.
- “Los demás deben considerarme; o son absolutamente estúpidos”
- “El mundo siempre debe proveerme de felicidad, o me moriré”. Ellis (2003).

9.- “La autoestima implica una autoevaluación o “puntuación” sobre uno mismo, que se realiza por una escala de valores que se origina a partir de nuestros éxitos o fracasos con relación a metas o ideales y las opiniones (reales o supuestas) de otras personas, que son significativas sobre nosotros.” Ellis (2003).

10.- “Los conceptos de autoimagen, autoevaluación y autoconfianza se consideran claves para entender el proceso de la autoestima, ya que éstos son los componentes que conllevan a la estimación propia”. Hertzog (1980).

11.- “Describió dos versiones de necesidades de estima, una baja y otra alta”. Maslow (1954).

12.- “A medida que el infante interactúa con su ambiente, gradualmente construye concepto acerca de sí-mismo, acerca del ambiente, y acerca de sí mismo en relación con el ambiente”. Rogers (1972).

13.- “Explican que cuando una vez el niño o la niña se hace consciente de que “es hombre” o “es mujer”, ella o él inmediatamente aprende las definiciones que ofrece la cultura sobre el significado que da al ser hombre o al ser mujer y el resto de sus creencias sobre sí mismos”. Sanford y Donovan (1985).

2.2. DEFINICIÓN:

2.2.1. Dependencia Emocional

Castelló (2005) “Una necesidad afectiva fuerte que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes espacios de relación de pareja”.

Si se analiza esta palabra, es algo que “ata” al individuo a un determinado elemento. Algo que se necesita, se supone que es algo sin lo cual no podemos vivir, sea del tipo de necesidad que sea. De hecho, es tan importante y crucial este concepto que, para muchos autores, la Dependencia Emocional sería algo similar a una adicción, pero en vez de necesitar una sustancia, se necesitaría aprobación, cercanía, afectividad, etc., de determinadas personas, en este caso, de la pareja.

Es “un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, que ahora de mayores buscamos satisfacer, mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas la Dependencia Emocional es un trastorno de la afectividad y de la personalidad enmarcado dentro de las dependencias afectivas.

2.2.2.- Características de la Dependencia Emocional

Según Castelló (2005) Las dividiremos en 3 áreas: relaciones interpersonales, autoestima y estado anímico.

a) Relaciones interpersonales:

Tendencia a la exclusividad en las relaciones. Esto se da tanto en las relaciones de pareja como en las amistades de estas personas, sintiéndose más cómodos hablando con un único amigo que en un grupo numeroso de personas, en el que uno no tiene el suministro afectivo necesario y puede, paradójicamente, encontrarse más solo. Esta exclusividad, dentro ya de las relaciones de pareja, da a entender que más que cariño hay necesidad hacia

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

el otro, implica una cierta falta de construcción personal. Sintetizando esta característica, podemos afirmar que la relación ideal del dependiente con su pareja sería en forma de “burbuja”, que les aislara a ambos del entorno. Es preciso añadir que una cosa es la pretensión o el deseo del dependiente en este sentido, y otra bien distinta que la pareja esté por la labor de formar parte de esa “burbuja”.

Prioridad: Esta característica ilustra a la perfección la similitud con otras adicciones, ya que en ambos fenómenos es el objeto de la adicción lo que se convierte en el centro de la existencia del individuo, y todo lo demás queda al margen. La pareja del dependiente emocional ocupa continuamente su pensamiento, sus sentimientos y su comportamiento, descuidándose así aspectos como trabajo, hijos, familia, amigos, aficiones personales, etc. La otra persona es siempre la máxima prioridad para el dependiente, haciendo éste cualquier cosa para mantener la relación.

Deseo de acceso constante hacia sus parejas: De igual forma que sucede en otras adicciones, y como consecuencia de las características anteriores, el dependiente quiere tener el mayor contacto posible con su pareja. Así, están continuamente con ellas como si de una simbiosis se tratara, con la correspondiente reacción de agobio por parte de los compañeros. También quieren saber continuamente dónde están, qué hacen, les llaman una y otra vez al trabajo, les mandan mensajes de texto al móvil, etc., siempre y cuando la pareja se lo permita. Este deseo de acceso constante es muy superior al normal en cualquier pareja, y es todavía más llamativo cuando ésta es un auténtico desastre y un tormento para el dependiente emocional.

Ilusión excesiva al principio de una relación o cuando conocen a una persona “interesante”. Esta ilusión tiene mucho de euforia y autoengaño, de la misma forma que cuando se da una ruptura pueden pensar que por ver de vez en cuando a su pareja no se van a volver a enganchar a ella. El

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

autoengaño es también una constante en otras adicciones Idealización del compañero. Como contrapartida a la baja autoestima del dependiente emocional, éste basa sus sentimientos hacia la pareja en su sobrevaloración. El dependiente admira a su pareja y la considera como grandiosa y especial, siendo esta idealización el fundamento de su necesidad patológica del compañero (exclusividad, deseo de acceso constante, prioridad). Es como si el dependiente se despreciara tanto que necesita a otra persona para compensar su supuesto déficit, persona a la que, por asumir este rol de “salvadora”, admirará e idealizará incondicionalmente.

Subordinación en las relaciones de pareja. Es un medio para preservar la relación a toda costa, algo que los dependientes (por su baja autoestima y la idealización del compañero) hacen muy bien y que es atrayente para sus parejas por el suministro narcisista que les proporciona. Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales son marcadamente asimétricas desequilibradas. Uno de sus componentes es el que domina claramente en la pareja y el otro (en este caso, el dependiente) sólo se preocupa del bienestar del compañero, de hacer lo que su pareja desee, de magnificar y alabar todo lo que hace, de ser el objeto de su desprecio narcisista e incluso a veces de su rabia, tanto psíquica como física. Muchos casos de malos tratos, aunque no todos, tienen a la dependencia emocional como motivo del mantenimiento de esas parejas. Hay que señalar que la mencionada subordinación y el desequilibrio existente en la pareja es en ocasiones motivo de consulta, sobre todo en casos de dependencia emocional que no son muy graves.

Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices. De todas maneras, tampoco esperan serlo porque su existencia es una sucesión de desengaños y no tienen el componente esencial del bienestar: quererse a sí mismos. Este componente, por otra parte, es fundamental para poder llevar a cabo relaciones de pareja sanas, equilibradas y mutuamente

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

gratificantes. Esta sensación de tristeza y de vida torturada se manifiesta con claridad cuando nos damos cuenta de que, realmente, no echan de menos el afecto y el respeto que la pareja debería tenerles, para así poder considerarla como tal. Esto es algo que resulta difícil de entender cuando tratamos con estas personas.

Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de tener trastornos mentales en caso de que se produzca. De hecho, uno de los motivos principales de consulta de los dependientes emocionales es el padecimiento de una psicopatología (generalmente, un episodio depresivo mayor) tras una ruptura. Esta ruptura se puede producir con una persona que ha hecho la vida imposible o que incluso ha maltratado al dependiente emocional. En estos casos, el dependiente emocional no deja de recordarnos a un toxicómano en pleno “síndrome de abstinencia”; es más, son muy frecuentes la negación de dicha ruptura y los continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación, en línea con la exclusividad y el parasitismo que comentábamos antes. Es necesario añadir que esta tormenta emocional amaina milagrosamente si aparece otra persona que cubra las necesidades afectivas del dependiente, y puede suceder que la ruptura se produzca cuando se tiene ya otra relación. La diferencia con personas “normales” es que éstas suelen guardar un periodo que podríamos calificar como de duelo tras una ruptura amorosa, período en el que no se tienen muchas ganas de tener a otra persona porque la anterior todavía ocupa un lugar privilegiado.

Sucesión ininterrumpida de parejas. Del rasgo anterior se desprende que en muchas ocasiones los dependientes encadenan una relación tras otra, aunque no todas se ajustan necesariamente al modelo desequilibrado de pareja que es el que ellos desean. De hecho, pueden tener “relaciones de transición” con personas hacia las que no tengan sentimientos fuertes, para así paliar su sufrimiento por la soledad y estar en mejor disposición de

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

encontrar a otro individuo verdaderamente “interesante”.

Tienen un miedo terrible a la soledad. Esto es la base de su comportamiento ante las rupturas, de su necesidad de otra persona, del apego y parasitismo que tienen hacia ella u otras personas, etc. Desde nuestro punto de vista, éste es el rasgo fundamental a nivel interpersonal de los dependientes emocionales.

Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. De hecho, sondeando en los antecedentes patológicos de estos pacientes aparece muchas ocasiones historia de trastornos de la alimentación. Esto indica el desequilibrio emocional subyacente, su autorrechazo y también los deseos de agradar (en el caso de los trastornos alimentarios, también físicamente) a los demás.

Presentan cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad, también destaca el egoísmo, fruto de la necesidad patológica que tienen hacia otras personas. La exclusividad y el agobio que pueden llevar a cabo también hacia amistades denotan precisamente ese egoísmo. Pueden tener a otra persona al teléfono durante mucho rato sin importarles, por ejemplo, que tengan visita o que se tengan que marchar por cualquier motivo.

b) Autoestima:

Autoestima, autoconcepto y autovaloración bajos y negativos. no son pensamientos estados afectivos y emociones que esperan y están relacionadas ni echan de menos la falta de cariño con la interacción de sus parejas porque tampoco lo sienten hacia sí mismos, y generalmente tampoco lo han tenido de sus personas más significativas a lo largo de sus vidas. Podemos afirmar sin temor a equivocarnos que así como el miedo a la soledad es el rasgo distintivo a nivel interpersonal de los dependientes emocionales, la falta de autoestima es el fundamento de dicho rasgo. El autoconcepto es también

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

nefasto por simple coherencia con la autoestima, aunque esto no ocurre siempre así pudiendo tener una idea de sí mismos más o menos ajustada a la realidad.

c) Estado de ánimo y comorbilidad:

Están tristes y preocupados. Antes hemos hablado sobre la sensación de tristeza e infelicidad que planea sobre las vidas de los dependientes emocionales; el estado de ánimo es, por tanto, disfórico y con tendencia a las rumiaciones sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para mitigarlo, etc. Las comorbilidades más frecuentes son con trastornos depresivos y ansiosos del Eje I, y con rasgos de otro trastorno del Eje II como los de evitación, esquizotípico o límite, configurando trastornos mixtos de personalidad.

Pueden existir trastornos relacionados con sustancias, como ocurre en la “bidependencia”, término acuñado por C. Sirvent (2001).

2.2.3. Las causas que provocan la Dependencia Emocional

Al respecto dice Castelló (2005): “Las causas de la dependencia emocional son lo suficientemente extensas y complejas.

- a) La mezcla de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia las personas que han resultado insatisfactorias son las responsables de la génesis de la dependencia.
- b) Es un trastorno de la personalidad en sus formas más graves y crónicas (suele haber una sucesión casi ininterrumpida de relaciones muy tormentosas y desequilibradas).
- c) La constante sensación de tristeza e infelicidad que planea sobre las vidas de los dependientes emocionales

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

- d) El estado de ánimo es por tanto depresivo y con tendencia a las rumiaciones sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para mitigarlo, etc.
- e) En consecuencia, la sintomatología ansiosa también es relevante.
- f) Las comorbilidades más frecuentes son, por tanto, con trastornos depresivos y ansiosos, y hay que considerar la posibilidad de antecedentes de trastornos de la alimentación como la anorexia o la bulimia.
- g) Podemos afirmar sin temor a equivocarnos que así como el miedo a la soledad es uno de los rasgos distintivos de los dependientes emocionales, la falta de autoestima, aunque esto en ocasiones no es así en tanto pueden desarrollar habilidades a lo largo de su vida en las cuales adquieran confianza y seguridad -por ejemplo en el área laboral-” (Castelló Blasco)
- h) Se encuentra en los primeros vínculos donde las personas significativas del entorno del niño no le brindaron la suficiente valoración y reconocimiento que para él es necesario para el desarrollo normal afectivo.
- i) También se encuentran en los primeros años de vida. El niño sintió temor de perder el afecto de sus padres, por lo que prefirió obedecerles pasivamente renunciando a sus propios deseos.

2.2.4. Teoría Racional Emotiva de Albert Ellis y Russel Grieger

Ellis centra su teoría en la sencilla frase atribuida al filósofo estoico griego Epícteto: “Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”. Para éste autor, las emociones son consecuencia de un acontecimiento activador, suceso o situación, que da lugar al desarrollo de un sistema de creencias, a partir de las cuales el sujeto desarrolla emociones, pensamientos y acciones. Según su modelo, muchas personas construyen creencias erróneas a partir de acontecimientos negativos que les hacen instalarse en actitudes o formas de sentir que provocan emociones o conductas disfuncionales que les perpetúan un sufrimiento innecesario o

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

desproporcionado con respecto a la situación. Éstas conductas o actitudes son comportamientos “auto-saboteadores” (contrarios a los propios intereses u objetivos), que dificultan (o impiden) la realización de las conductas necesarias para lograr los objetivos propios. En general, se caracterizan por estar asociadas a demandas absolutistas y otras distorsiones cognitivas (concepto fundamental de esta teoría). Todas estas demandas absolutistas podrían agruparse en tres clases:

- Demandas sobre uno mismo (“yo debo...” o “yo necesito...”).
- Demandas sobre los otros (“él debe...” o “tú debes...”)
- Demandas sobre el mundo (“el mundo debe...” o “la vida debe...”).

Existen una gran variedad de “errores de pensamiento” típicos en los que la gente se obsesiona y pierde su capacidad para ver otras dimensiones de su vida. Se deben básicamente a una tendencia a ignorar lo positivo, exagerar lo negativo y hacer generalizaciones prejudiciales para sí mismos. Para Ellis, el cambio ha de estar dirigido a declinar la “filosofía demandante” para reemplazarla por una “filosofía preferencial” de metas y deseos motivadores.

2.2.5 Las doce creencias irracionales más comunes:

Ellis menciona 12 ideas irracionales que conducen a creencias irracionales, perjudiciales para el individuo que son las que causan y sustentan la neurosis:

- a) La idea de que existe una tremenda necesidad en los adultos de ser amados, por otros significativos en prácticamente cualquier actividad; en vez de concentrarse en su propio respeto personal, o buscando aprobación con fines prácticos, y en amar en lugar de ser amados.
- b) La idea de que ciertos actos son feos o perversos, por lo que los demás deben rechazar a las personas que los cometen; en vez de la idea de que ciertos actos son autodefensivos o antisociales, y que las personas que cometan estos actos se comportan de manera estúpida, ignorante o

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

neurótica, y sería mejor que recibieran ayuda. Los comportamientos como estos no hacen que los sujetos que los actúan sean corruptos.

- c) La idea de que es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran; en vez de considerar la idea de que las cosas están muy mal y por tanto deberíamos cambiar o controlar las condiciones adversas de manera que puedan llegar a ser más satisfactorias; y si esto no es posible tendremos que ir aceptando que algunas cosas son así.
- d) La idea de que la miseria humana está causada invariablemente por factores externos y se nos impone por gente y eventos extraños a nosotros; en vez de la idea de que la neurosis es causada en su mayoría por el punto de vista que tomamos con respecto a condiciones desafortunadas.
- e) La idea de que si algo es o podría ser peligroso o aterrador, deberíamos estar tremendamente obsesionados y desaforados con ello; en vez de la idea de que debemos enfrentar de forma franca y directa lo peligroso; y si esto no es posible, aceptar lo inevitable.
- f) La idea de que es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales; en vez de la idea de que eso que llamamos “dejarlo estar” o “dejarlo pasar” es usualmente mucho más duro a largo plazo.
- g) La idea de que necesitamos de forma absoluta otra cosa más grande o más fuerte que nosotros en la que apoyarnos; en vez de la idea de que es mejor asumir los riesgos que contempla el pensar y actuar de forma menos dependiente.
- h) La idea de que siempre debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y ambiciosos en todos los aspectos; en vez de la idea de que podríamos haberlo hecho mejor más que necesitar hacerlo siempre bien y aceptarnos como criaturas bastante imperfectas, que tienen limitaciones y falencias humanas.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

- i) La idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida; en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas sin estar extremadamente atados o preocupados por ellas.
- j) La idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas; en vez de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y cambios, y que aun así, debemos disfrutar de la vida a pesar de estos “inconvenientes”.
- k) La idea de que la felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad; en vez de la idea de que tendemos a ser felices cuando estamos vitalmente inmersos en actividades dirigidas a la creatividad, o cuando nos embarcamos en proyectos más allá de nosotros o nos damos a los demás.
- l) La idea de que no tenemos control sobre nuestras emociones y que no podemos evitar sentirnos alterados con respecto a las cosas de la vida; en vez de la idea de que poseemos un control real sobre nuestras emociones destructivas, si escogemos trabajar en contra de la hipótesis masturbatoria, la cual usualmente fomentamos.

Para simplificar, Ellis también menciona las tres creencias irracionales principales:

- Debo ser increíblemente competente, o de lo contrario no valgo nada”.
- Los demás deben considerarme; o son absolutamente estúpidos”
- El mundo siempre debe proveerme de felicidad, o me moriré”.

e) La autoestima.-

Ellis (2003) considera que la autoestima implica una autoevaluación y autovaloración es como una “puntuación” sobre uno mismo, que se realiza por una escala de valores que se origina a partir de nuestros éxitos o fracasos con relación a metas e ideales y las opiniones (reales o supuestas) de otras personas, que son significativas sobre nosotros. En éste sentido, una valoración

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

errónea de la propia autoestima es una fuente importante de trastornos, ya sea por una sobrevaloración insostenible, ya sea debida a una desvalorización peligrosa desencadenada por fracasos o rechazos, que en definitiva es lo que constituye el elemento central de las depresiones y es el factor fundamental implicado en la ansiedad. Para Ellis, resulta irracional sentir baja autoestima porque “Nadie tiene éxito en todo ni fracasa en todo y es imposible asignar un valor “general” a una persona como tal”, “Lo apropiado es calificar a las acciones y no a las personas” y “La opinión de otros no puede modificar lo que realmente somos”. Propone por tanto como alternativa, el concepto de “autoaceptación”, que consiste en “una valoración y afectividad incondicional a nosotros mismos”. La autoaceptación consiste en querernos y valorarnos por el hecho de existir, sin calificarnos en ninguna escala de valores. Se trata de alcanzar una “auto-aceptación incondicional”, conseguir no sentirse rechazado, aún sin importar cuán desastrosas sean nuestras acciones; debemos aceptarnos por lo que somos más que por lo que hemos hecho. Éste enfoque, se caracteriza por ser eminentemente cognitivo comportamental y así lo autodefine el propio Ellis.

2.2.6. Qué es la Autoestima

Hertzog (1980) señala que la autoestima es un conjunto de experiencias que el individuo ha tenido consigo mismo en base a lo que hizo bien y lo que hizo mal y que lo conducen a un proceso de reflexión y Autoevaluación.

La autoestima es una actitud valórica emocional, que se mueve por un continuo entre lo negativo y lo positivo. En este caso, lo que es valorado o evaluado es la autoimagen, o sea, la imagen que un individuo tiene de sí mismo.

Mézerville (1993) señala que autores como William James, consideran la autoestima como el resultado de las metas propuestas. Además, indican que el proceso de la autoestima no sólo se desarrolla dentro del individuo, sino también se vincula con el éxito o fracaso que obtenga en la búsqueda de sus metas. Entonces, se puede entender que existen dos fuentes que sustentan a la

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

autoestima: una fuente interna (el propio sentido de competencia al enfrentarse con el entorno) y una externa (la estima que otras personas tienen de un individuo).

Existen otros conceptos como el de Satir (1972) demostró que el valor que las personas se asignan a sí mismas depende en gran medida del valor que les han otorgado los miembros cercanos de la familia. Es decir es el grado en que el individuo desarrolla el sentimiento de autovaloración o de su significancia, la manera de llevarlo a cabo depende de los estándares de evaluación intrapsíquicos, así como también de las interacciones con los procesos familiares, que tienen que ver con la negociación del reconocimiento.

2.2.7. Elementos que conforman la autoestima

Los conceptos de autoimagen, autoevaluación y autoconfianza se consideran claves para entender el proceso de la autoestima, ya que éstos son los componentes que conllevan a la estimación propia. Hertzog (1980)

Autoimagen.

La autoimagen es el “retrato” que la persona tiene de sí misma, siendo esta visión fidedigna, o sea, una imagen real del individuo. Esta capacidad de verse a sí mismo no mejor ni peor de lo que se es, considera un proceso de toma de conciencia, pensamientos, conjunto de razonamientos, motivaciones de los deseos, sentimientos, debilidades, virtudes, etc., para obtener una autoimagen y un autoconcepto realista.

Las afirmaciones que puede plantear el individuo al momento de verse a Sí mismo son: *¡me veo bien! o ¡me veo mal! ¡Soy bueno o soy malo!*

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Autoevaluación.

La autoevaluación es valorarse como una persona importante para sí y para los demás. Cuando la persona tiene una buena autoimagen es porque valora positivamente lo que ve y tiene fe en su competitividad. Por el contrario, cuando la persona tiene una autoimagen dañada es por la autoevaluación negativa que posee acerca de sí, lo que afecta la capacidad de quererse y conocer sus virtudes.

Las exclamaciones que hace la persona al valorarse son *¡valgo mucho!* o *¡valgo poco!*.

Autoconfianza.

La autoconfianza consiste en considerarse capaz de realizar diferentes cosas de manera correcta. Esta convicción interna permite al individuo sentirse tranquilo al momento de enfrentar retos y provoca cierta independencia frente a la presión que pueda ejercer un grupo.

Una persona que no confíe en sí misma es insegura y conformista, lo que se une a la impotencia e incapacidad para realizar tareas nuevas.

Las afirmaciones que realiza el individuo al momento de enfrentar un reto pueden ser *¡puedo hacerlo!* o *¡no puedo hacerlo!*.

2.2.8. Tipos de Autoestima

Según como se encuentre la autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos o éxitos, ya que éstos están intrínsecamente ligados. Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, así como también es la base de una salud mental y física adecuada, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

La **baja autoestima** es la del respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, apreciación, dignidad e incluso dominio; en cierto sentido, es la autoestima que se genera por factores externos, por lo que las otras personas provocan en el individuo.

En cambio, la **alta autoestima** comprende las necesidades de respeto por uno mismo, con una autovalía alta incluyendo sentimientos tales como confianza, competencia, logros, independencia y libertad, o sea, es la que el individuo genera en sí mismo.

La autoestima positiva o autoestima alta se desarrolla cuando la persona posee respeto y estimación de sí misma, a la vez que demuestra un sentimiento de superación a través del tiempo. No se considera mejor ni peor que el resto y, además, logra reconocer sus falencias.

La autoestima alta, según Plummer (1983) se relacionaba con la ejecución competente, porque las personas iniciaban conductas de búsqueda de ayuda y por esto podían completar satisfactoriamente las tareas encomendadas, a diferencia de los que poseían una autoestima baja.

Una persona con autoestima positiva manifiesta sentimientos de autoconfianza, necesidad de ser útil, autonomía, fuerza, etc., lo que conduce, de algún modo, a la felicidad y madurez.

Según Collarte (1990) la autoestima depende de los siguientes factores:

Sentido de seguridad: éste se forma poniendo límites realistas y fomentando la responsabilidad y el respeto.

Sentimiento de pertenencia: se desarrolla al fomentar la aceptación, la relación con las demás personas y entre las personas, la incorporación a trabajos colectivos y a la creación de ambientes adecuados y positivos.

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”**

Sentido del propósito: éste se obtiene permitiendo la fijación de objetivos (metas) a través de la comunicación de las expectativas y el establecimiento de la confianza.

Sentido de competencia: se logra con la realización de opciones propias y la toma de decisiones, donde la autoevaluación y el reconocimiento de logros tienen un papel fundamental.

2.2.9. Las causas que provocan la Baja autoestima

Monbourquette (2002):

- a) Una de las principales causas de una autoestima inadecuada es la falta de claridad en el conocimiento de sí mismo, lo que provoca sentimientos de superioridad o inferioridad, además de la ignorancia acerca de los defectos y virtudes que se poseen.
- b) Desde nuestra infancia y a lo largo de nuestra vida hemos tratado con personas que han cuestionado constantemente nuestras capacidades.
- c) Tenemos tendencia a culparnos personalmente por los fracasos en algunos de nuestros proyectos.
- d) Nos angustiamos por lo poco adiestrada que tenemos nuestra memoria, lo que hace que frecuentemente olvidemos situaciones que hemos llevado al éxito.
- e) Estamos comparándonos a diario con otras personas, magnificando sus virtudes y minusvalorando las nuestras.
- f) También tenemos tendencia a comparar nuestras peores características con las mejores de otros.

2.2.10. La teoría de Branden y seis pilares de la autoestima

Branden (1995) identificó seis prácticas que, como puede demostrarse, tiene una importancia crucial; que vendrían a ser “Los seis pilares de la autoestima”.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

- 1) Vivir conscientemente,
- 2) La aceptación de sí mismo
- 3) La responsabilidad de uno mismo,
- 4) La autoafirmación,
- 5) Vivir con un propósito,
- 6) La integridad personal.

a) Vivir Conscientemente

Vivir de manera consciente, significa procurar ser conscientes de nuestros actos, se relaciona con las acciones, propósitos, valores y metas, poniendo en su realización el mejor empeño de nosotros mismos.

Vivir de manera consciente significa más que el mero ver y conocer; significar actuar sobre lo que vemos y conocemos. Es hacer las oportunas correcciones cuando actuamos erróneamente, lo contrario es negar el error, dar largas, afirmando que estoy todavía pensando acerca de la situación. Esto es lo contrario a vivir de manera consciente. A un nivel fundamental es una evitación de la conciencia: evitación del significado de lo que estoy haciendo, evitación de mis motivos; evitación de mi incesante crueldad.

El vivir de manera consciente no significa que mantengamos una conciencia explícita de todo lo que hemos aprendido, lo cual no sería ni posible ni deseable. El actuar de manera consciente, tener una mente adecuada no significa que llevemos a cabo algún tipo de solución de problemas en cada momento de nuestra vida consciente. Obrar de manera consciente no significa estar en el mismo estado mental sino más bien, estar en el estado adecuado a lo que estoy haciendo.

Vivir conscientemente, significa en el estado mental sea concordante con lo que se está haciendo en el momento, implica un respeto hacia los hechos de la realidad aunque lo que veamos no nos guste, en contraste a “si decido no verlo, no existe”, es necesario para el vivir conscientemente, reconocer que lo que

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

existe, existe, aunque cause desagrado, los deseos temores o negaciones no modifican los hechos.

Los sentimientos no son una guía infalible a la verdad, se puede aprender de ellos, incluso podrían apuntar en la dirección de hechos importantes, pero esto supondrá reflexión y comprobación de la realidad.

El vivir conscientemente significa darse cuenta, el hombre mientras más despierto acepta la realidad, las cosas como son, cuando se conforma es pasividad; la aceptación activa es cambiar lo que quiere cambiar.

En el momento en que se da cuenta mejora su voluntad, aunque no es nada más darse cuenta, es empezar a actuar en esto que ve y reconoce.

b) La aceptación de sí mismo

La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo; mientras que la autoestima es algo que experimentamos, la aceptación de sí mismo es algo que hacemos.

Formulando de manera negativa, la aceptación de mí mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo.

Branden menciona tres niveles de aceptación de sí mismo:

Primer Nivel: Se refiere a una orientación de la valoración de uno mismo y del compromiso con uno mismo, como consecuencia de saber que se está vivo, que se existe, que se es consciente, es una afirmación de sí mismo, pre-racional y pre-moral, es un derecho innato del ser humano. Sin embargo es el propio ser humano, quien a veces decide anular este derecho, hay personas que se rechazan a sí mismo a un nivel profundo, para que haya un crecimiento, es necesario abordar y reconocer este problema.

Segundo Nivel: Es el respeto a la realidad aplicada a uno mismo, la disposición y la elección a admitir las expresiones de uno mismo, a pesar de ser expresiones que disgusten, es la negativa a considerar cualquier parte de uno

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

mismo cuerpo, emociones, pensamientos, sueños, acciones como algo ajeno, aceptar lo que se está sintiendo y admitir la experiencia.

Aceptar es más que reconocer o admitir, significa experimentar, estar en presencia de, reconocer la realidad de algo, integrarlo en mi propia conciencia. Para lograrlo es necesaria la apertura de la mente y experimentar las emociones no deseadas en un nivel más profundo y no superficialmente.

La aceptación de uno mismo, es la condición previa del cambio y el crecimiento. Lo que detiene es la negación y no la aceptación, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error yo elijo aprender de él y hacer mejores las cosas en el futuro, no puedo aprender de un error cuando no puedo aceptar el haberlo cometido.

Tercer Nivel: La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo.

La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el por qué? quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado; se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento.

Aceptar no significa necesariamente gustar, no significa que no podemos imaginar o desear cambios o mejoras. Significa experimentar, sin negación o evitación, que los hechos son los hechos.

Si se entrega en la realidad de lo que existe, si se entrega a la conciencia puede percibir que ha empezado a relajarse un poco y quizás a sentirse más cómodo consigo mismo, y más real.

El acto de permitirnos experimentar nuestras emociones, y aceptarlas, contra el acto de negarlas, promueve pasar a un nivel de conciencia profundo, en donde es posible que la información importante puede presentarse por sí misma.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Para conocernos más, es necesario observarnos y darnos cuenta cómo actuamos, el autoconocimiento es un elemento que favorece una autoestima alta, es vernos cómo somos, aunque no nos guste, se trata de aceptar los hechos. Un ejemplo claro y visible podría ser el físico: la cara y el cuerpo que vemos en el espejo son nuestros, aunque haya algo que no nos guste, es mejor aprender a aceptar como son, que vivir negando.

Para salir de la falta de auto aceptación, es necesario, entender los porqués de cómo actuamos, ¿Por qué nos disgusta esto o aquello? La respuesta podría estar en el rechazo experimentado en la infancia o adolescencia ¿Por qué rechazamos nuestra inteligencia, o nuestra belleza? ¿Por qué aprendimos que el costo de serlo tenía un precio que no querríamos pagar? ¿Por qué? Son razones ajenas a nosotros. Ahora la responsabilidad es nuestra. Aceptar el sinónimo de experimentar, aceptar lo que está sintiendo y admitir la experiencia.

En la falta de auto aceptación, el principal problema somos nosotros mismos, puede que asuste lo bueno, la belleza, el éxito, el ser brillante y entonces aparece el auto boicoteo, donde nunca se logra lo que se pretende, porque cuando se está cerca de alcanzar lo que se busca, uno mismo pone trabas, justificaciones y no concluye.

El ejercicio de esta virtud, a veces puede representar un desafío de la personalidad y es cuando algunas veces la persona elige quedarse inmóvil y, no querer la responsabilidad de ser quien sé es.

c) La responsabilidad de sí mismo

La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la autoestima. Branden la identifica con los siguientes aspectos:

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”**

- a) ***Yo soy responsable de la consecución de mis deseos***, ya que nadie más me debe el que se me concedan o no, soy yo quien debe buscar las acciones para conseguirlos.
- b) ***Yo soy responsable de mis elecciones y acciones***, como principal agente causal en mi vida y conducta, es necesario reconocer que soy yo la fuente de dichas acciones, cuando decido elegir y actuar.
- c) ***Yo soy responsable del nivel de conciencia que tengo en mi trabajo***, yo elijo dar a mi trabajo lo mejor que tengo o no, o trabajar con el mínimo de conciencia posible o en un grado intermedio.
- d) ***Yo soy responsable del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones***, tiene que ver con el grado de conciencia con que interactuó con los demás, con mi elección de amigos y compañeros; si me doy cuenta de lo que digo y hago, en cómo esto les afecta a los demás, y cómo repercuten mis afirmaciones; si estoy presente o ausente cuando los demás se dirigen a mí.
- e) ***Yo soy responsable de mi conducta con los de más***: pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo y toda la gente envuelta en el vivir cotidiano, soy responsable en la manera en que hablo, actuó, escucho, de las promesas cumplidas o incumplidas, de la racionalidad o irracionalidad con que me conduzco. No se puede culpar a otros de mis propias conductas.
- f) ***Yo soy responsable de la forma en que jerarquizo mi tiempo***, soy yo quien decide cómo usar el tiempo y energía y si éstos son congruentes con mis valores y afirmaciones, o si desperdicio el tiempo en cosas de menor importancia.
- g) ***Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones***, de expresar mis pensamientos con claridad o confusión, de corroborar el

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”**

mensaje transmitido, de hablar con suficiente voz para ser escuchado, y del respeto o falta de él, con que expreso mis pensamientos.

- h) Yo soy responsable de mi felicidad personal**, las personas inmaduras suponen o suelen depositar en otros su propia felicidad. El asumir la responsabilidad de la propia felicidad vigoriza y promueve mayor conciencia en las acciones para realizar este fin.
- i) Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores de acuerdo con los cuales vivo**, esto conlleva el acto de reconocer que las elecciones y decisiones, son esenciales cuando se adoptan los valores, con los cuales quiero vivir, de esta manera se puede hacer una revisión de ellos y modificarlos cuando es necesario.
- j) Yo soy responsable de elevar mi autoestima**, dado que la autoestima es un proceso del uno mismo, y se genera desde adentro, no se puede esperar pasivamente a que suceda algo, para que se empiece a generar desde afuera, o que alguien pueda empezar a darme.

Cuando la persona carece de una sana autoestima, a menudo identifica la autoestima con el ser “querido”.

Asumir la responsabilidad de uno mismo, es sabernos competentes con la vida, controlar nuestra vida y al sentirlo así, buscar la felicidad y separarnos de lo que nos hace infelices. Aprender que el bienestar nos lo podemos dar nosotros mismos, cambia nuestra visión, el bienestar viene desde adentro y no de afuera, hay factores que no se pueden controlar, es necesario saber separar entre lo que sí tenemos control y entre lo que no, ya que la única conciencia sobre la que tenemos control voluntario es la propia, y no la de los demás con quienes nos relacionamos; no podemos tomar la responsabilidad de otros.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Cabe señalar, que el saber reconocer esta diferencia fortalece la autoestima, debido a que si no se hace esta distinción, se pone en peligro la autoestima, al tratar de controlar todos los hechos que acontecen a nuestro alrededor.

El no pensar en las consecuencias y vivir irreflexivamente, lleva a tomar decisiones inadecuadas y esto nos lleva a no pensar en la responsabilidad que tienen nuestras decisiones. La responsabilidad está en nosotros, en las elecciones que hacemos y que pensamos.

d) La autoafirmación

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad.

Significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas.

Su opuesto es la entrega a la timidez consistente en confirmarme a mí mismo a un perpetuo segundo plano, todo lo que soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes de los míos, o para complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente para estar en buena relación con alguien.

La autoafirmación no significa la agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero o pisar a los demás; no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás.

La autoafirmación es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos.

El primer acto de autoafirmación, es el más básico, es la afirmación de la conciencia. Supone la elección de ver, pensar, ser consiente, proyectar la luz de la conciencia al mundo exterior y al mundo interior, a nuestro ser más íntimo.

Segundo acto de autoafirmación, es comprometerse con nuestro derecho a existir, que consiste en el conocimiento de que mi vida no pertenece a los

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

demás y de que no estoy en El no pensar en las consecuencias y vivir irreflexivamente, lleva a tomar decisiones inadecuadas y esto nos lleva a no pensar en la responsabilidad que tienen nuestras decisiones. La responsabilidad está en nosotros, en las elecciones que hacemos y que pensamos.

e) Vivir con un propósito

Se relaciona directamente con las metas, es utilizar las facultades y capacidades, para alcanzar las metas que se eligen, tiene que ver con el vivir productivamente, con el plasmar las ideas en la realidad, con acciones concretas para obtenerlas.

Productividad y propósito. La productividad es el acto de conservación de la vida, plasmando las ideas en acciones concretas llevadas a la práctica. Lo importante no es el grado de capacidad productiva, lo significativo es la elección que la persona hace de ejercer las capacidades que posee.

Eficacia y propósito: La eficacia se crea y se manifiesta a través de las tareas específicas dominadas con éxito, es el proceso en el que se realizan dichas tareas en donde se corrobora la eficacia.

Se necesitan metas concretas y bien definidas para organizar la conducta de manera óptima, para poder controlar el progreso personal, comparar las intenciones con los resultados, modificar la estrategia cuando sea necesario en respuesta a la información nueva y responsabilizarme de los resultados que consigo.

Autodisciplina, es capacidad de organizar la conducta personal en el tiempo al servicio de tareas concretas, consiste en la capacidad de posponer la gratificación inmediata al servicio de una meta lejana.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

f) La integridad personal

La integridad personal asume una importancia cada vez mayor en nuestra valoración de nosotros mismos. La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

Cuando nos comportamos de una forma que entra en conflicto con nuestro criterio acerca de lo que es adecuado, se nos cae el alma a los pies. Nos respetamos menos. Si esta conducta se vuelve habitual, confiamos menos en nosotros mismos o dejamos de confiar por completo.

Cuando una quiebra de la integridad hiere la autoestima, lo único que puede curarlo es la práctica de la integridad.

La integridad no garantiza que hagamos la mejor elección; sólo exige que sea auténtico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección, nos permanezcamos concientes, conectados a nuestro conocimiento, que apliquemos nuestra mejor claridad racional, asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencias y no pretendamos huir en una confusión mental.

La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento.

En la integridad personal hay un factor que es importante detenerse a analizar: la culpa, ésta es el auto reproche moral, generado por una acción diferente, a la que es congruente con los ideales, normas y creencias, la culpa se genera al hacer una elección y las consecuencias que de ellos se derivan, ya sea que se actué de manera consciente o no.

2.3. LA MUJER

Cuando se habla de una mujer, se habla de un ser entregado de una delicada sensibilidad para la atención del otro, un lugar de descanso, unión y pista de lanzamiento, un creado para darse, espacio cálido que se constituye en hogar allí donde llega su influencia y especialmente dotado para la comunión. ¿El papel de la mujer, ahora y siempre? Hacer de la humanidad una familia; del mundo un hogar.

La mujer, es un conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que la caracterizan de manera real e imaginaria de acuerdo con la vida vivida. La experiencia particular de la mujer está determinada por las condiciones de vida que incluyen, además, la perspectiva ideológica a partir de la cual cada mujer tiene conciencia de sí misma y del mundo, de los límites de su conocimiento, de su sabiduría, y de los límites de su universo. Todos ellos son hechos a partir de los cuales y en los cuales las mujeres viven.

Desde este punto, Sanford y Donovan (1985), explican que cuando una vez el niño o la niña se hace consciente de que “es hombre” o “es mujer”, ella o él inmediatamente aprende las definiciones que ofrece la cultura sobre el significado que da al ser hombre o al ser mujer y el resto de sus creencias sobre sí mismos se caen en esta misma línea o afuera de esta línea como corresponde a cada uno. La creencia es que hay un juego de comportamientos y características apropiadas para los hombres y para las mujeres.

2.3.1. La mujer en la sociedad

Hoy en día, la perspectiva del género es un nuevo modo de ver al ser humano, una nueva perspectiva desde la cual reelaborar los conceptos de hombre y mujer, sus respectivas capacidades en la familia y en la sociedad, y la relación entre ambos. De este modo los conceptos de sexualidad, matrimonio, vida y familia también se ven radicalmente afectados.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

a) Relación de genero

Según este concepto, las diferencias entre hombres y mujeres responden a una estructura cultural, social y psicológica y no a condiciones biológicas.

La sociedad inventa las diferencias entre los sexos, éstas no tienen un origen natural. Los proponentes de esta ideología piensan que las diferencias en la manera de pensar, obrar y valorarse a sí mismo son el producto de la cultura de una sociedad y de una época determinada.

Según el punto de vista de Branden (1997), todas las sociedades tejen una red de valores, creencias, y asunciones, no todas explícitas, pero sí integrantes del entorno humano - del “mar” en el que todos nadan. Poseen un conjunto de creencias implícitas acerca de la naturaleza, la realidad, los seres humanos, la relación hombre-mujer, el bien y el mal, que refleja el conocimiento, el entendimiento y los valores de un tiempo y lugar histórico. Y aún todavía se considera en casi todas las partes del mundo y prácticamente en todos los siglos pasados, a las mujeres como seres inferiores a los hombres (Branden, 1994).

Según Deutsch (1947), el ajuste a la realidad es el objeto principal de toda la educación y la capacidad del individuo, para el ajuste presupone cierto grado de satisfacción con el medio, y esto a su vez depende de su estado afectivo, y el puente entre el medio y el individuo desde el comienzo de su vida es su relación afectiva con su medio. La aceptación de la realidad es determinada por el amor y la necesidad de protección por una parte, y por otra parte el temor al castigo y al aislamiento afectivo.

La cultura es el marco donde se mueve la experiencia vital del ser humano. Cualquier realidad en la que se desenvuelve no deja de ser un “algo” construido social y culturalmente; detrás de cualquier acción humana está la cultura aunque sea en su forma de ideología o creencia (Adán y Codoñer,

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

2003). Y la cultura es uno de los más relevantes para nuestra autoestima dice Branden (1994). El mismo autor afirma que, el ser humano es un ser social que realiza plenamente su humanidad sólo en el contexto de la comunidad, porque los valores de una comunidad pueden inspirar lo mejor y lo peor que hay en él. Una cultura que valora la mente, el intelecto, el conocimiento, y la comprensión fomenta la autoestima, una cultura que denigra la mente quebranta la autoestima. Una cultura en la que el ser humano es responsable de sus actos apoya la autoestima; una cultura en la que nadie es responsable de nada trae la desmoralización y el desprecio de uno mismo. Una cultura que valora la responsabilidad personal fomenta la autoestima; una cultura en la que se anima a las personas a considerarse víctimas fomenta la dependencia, la pasividad y la mentalidad de la intuición.

En sí la cultura no es mala, sino la lucha para vivir su autonomía y dignidad en la cultura depende de cada individuo; es su responsabilidad personal. Branden (1994), subraya, que el reto no es considerar los supuestos de la cultura como algo dado, como la “realidad”, sino admitir que es posible cuestionar los supuestos.

Estudios antropológicos realizado por Rosaldo, (1973, citado en Burin. M., 1987) se observó que casi todas las culturas conocidas, cualquiera sea el tipo de organización vincular o el modo de subsistencia que tengan están caracterizadas por claras definiciones y prescripciones acerca del lugar y papel de la mujer: a la mujer le corresponde el ámbito de lo doméstico, de lo privado, signado por su rol reproductor, en tanto que el hombre le corresponde el ámbito de lo público.

En la descripción de la cultura a la mujer le marca el rol reproductivo, el trabajo doméstico, la crianza de los niños, etc.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Según, Burin (1987), el poder femenino estaría dado en considerarse un ser socialmente adulto cuando participa en el circuito productivo; para otros, cuando ejerce su rol maternal y doméstico; para otros, cuando ella misma regula sus deseos sexuales. Desde el punto de vista de Branden (1994), una mujer individual puede ver su vida de otro modo; sus valores pueden llevarle a una profesión que imposibilita o retrasa la maternidad, y puede tener o no la independencia para juzgar su vida según sus propias normas y comprender la maternidad de forma diferente a la de su madre, o sus contemporáneos. La verdadera autoestima es cómo se siente consigo mismo; cómo se respeta, cómo respeta a su mente, criterios, valores y convicciones – es el acto último de valor, y es lo que le exige la autoestima. En vez de esto, si tiende a juzgarse a sí mismo por los valores dominantes en su medio social, transmitido por las familias, religiones, etc., pueden ser racionales o no y pueden responder o no a las necesidades de uno mismo.

El sujeto se constituye por el deseo, el hacer, el lenguaje, y por el poder de afirmarse. Los cambios esenciales en la identidad genérica de las mujeres se plasman en mujeres con deseos propios de existencia, de hacer, de poseer, de reconocimiento, de saber, de creación y de fundación, también con los deseos de bienestar y trascendencia Burin (1987).

Mientras más se gana en experiencia vivida en el protagonismo, en la autonomía, en el poder como afirmación, mientras más se toma la vida en las manos, más se define cada mujer como sujeto de su propia vida. YO es el sujeto de su propia vida. Para las mujeres realmente existentes, eso significa vivir la tensión entre ser objeto y *ser-para-sí-misma- para-vivir con-los-otros* (Beauvoir, 1948).

En todas estas aportaciones mencionadas anteriormente, pueden darse cuenta de que los seres humanos están integrados con las creencias y valores de la sociedad y las viven de manera conciente o inconsciente. Un

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

ajuste a esta realidad puede ser que hay una satisfacción con el medio al aceptarlas por amor, o por otro lado al aceptarlas por temor; temor al rechazo por la sociedad pero la responsabilidad es del propio individuo para vivir las consecuencias de toda la influencia que proviene de la sociedad.

2.3.2. La mujer en la familia de origen

Desde el momento mismo en que el ser humano concebido, cuando el vínculo entre sus padres se consuma y las células sexuales masculina y femenina se funden para originarse, ya comienza la carga de mensajes que reciben, primero de manera energética y luego psicológica.

Los padres y otras figuras de autoridad tienen un papel importante en el desarrollo de la autoestima de un niño o una niña, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de ella o de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como los tratan define la forma como ella o él tratará, porque esa es la que considera como la más normal. Y la primera relación trascendente en la vida de los individuos es la relación familiar, ya que la familia es el principal y más importante contexto que permite a todos a desarrollar su autoestima. La familia es el espejo en el que todos los individuos miran para saber quiénes son, mientras van construyendo su propio espejo; el eco que les dice cómo actuar con los demás para evitar que les lastimen. De acuerdo a lo que afirma Mc Goldrick (1997), es el lazo a nuestra familia, la gente que nos dio nuestro primer concepto del “hogar”.

Cuanto más saben sobre sus familias, más pueden saber sobre sí mismos, y más libertad ellos tienen para determinar cómo desean a vivir. Incluso peor y más dolorosa familia tiene la experiencia de alcoholismo, el abuso sexual, suicidio, y son parte de su identidad acumulada.

2.3.3. El cuerpo de la mujer y su sexualidad

Se describe el significado de su cuerpo, sus placeres, deseos y actividades, desde el punto de vista de la experiencia; es decir como un significado negociado y construido por el individuo dentro de su cultura, familia, y la comprensión desde el punto de vista de la experiencia subjetiva de su propio cuerpo.

Según Butler (1996), al hablar de las mujeres, describe su participación en la construcción de su propia identidad en la siguiente manera: No están sólo construidas culturalmente, sino que en cierto sentido se construyen a sí mismas. Para Beauvoir (1981), llegar a ser mujer es un conjunto de actos intencionales y apropiativos, la adquisición gradual de ciertas destrezas, un “proyecto” en términos sartreanos para asumir un estilo y una significación corporal culturalmente establecida y con un propósito, la adquisición gradual de una destreza, un “proyecto” en términos sartreanos.

Alcoff (1989), presenta un enfoque semejante al definir la identidad de género como una posición; es decir, como un proceso en la cual el individuo produce activamente un significado relativo a sí mismo. Así, el concepto de mujer no se define únicamente por elementos externos que serían recibidos y aceptados pasivamente por ella, sino más bien, ellas mismas son parte del movimiento y contribuyen al contexto que esboza esa misma posición.

2.3.4. La relación consigo mismo

En todas las personas el organismo lucha por satisfacer sus propias necesidades, pero debe hacerlo de forma congruente, es decir, de manera que no choque con la estructura del sí mismo. No es el organismo el que debe cambiar sino el concepto de uno mismo. Es importante conocer a la persona tal cual es, y no basarse en la persona que le gustaría ser o la que

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”**

han construido otros al margen de su propio organismo. La persona, una vez que ha conocido y simbolizado adecuadamente en la conciencia todos los datos que le proporciona el organismo, debe buscar la forma más apropiada de satisfacer sus necesidades, y debe hacerlo teniendo en cuenta las necesidades por un lado y por otro lado las circunstancias ambientales del momento. Solo las personas congruentes serán capaces de optar por la solución más apropiada, ya que son las que disponen de más datos simbolizados en la conciencia y de mayor equilibrio (Campos. A., 1982).

La empatía es una de las condiciones en la cual reside un concepto importante de la *relación consigo misma*, de hecho la empatía es la comprensión profunda del mundo de otra persona como si fuera suyo, sin perder su propio estado emocional. En la relación consigo misma la empatía tiene un papel importante; es comprender su propio mundo, sus propios sentimientos, emociones. Esta conciencia de sí mismo lleva al individuo a un desarrollo constructivo. De este modo, el conocimiento y la aceptación de sí mismo le lleva a comprender las bases de sus conductas.

En la actitud de la congruencia, el individuo se contacta con su verdadero sí, ser coherente con lo que él habla y acciona. La congruencia entre su yo y su experiencia. Es una forma de conocer a sí mismo.

2.3.5. La autoestima de la mujer

Al observar los roles nombrado para la mujer en la sociedad, la familia y en el concepto de género, todo esto indica que la mujer le identifica con la pasividad, con la complacencia, con la dependencia, con el auto sacrificio, etc.

Es importante desafiar esta visión tradicional de la mujer y reforzar las potencialidades y valorarse a sí misma. Por esta razón, en la autoestima de la mujer, Branden ofrece un examen revelador de las cuestiones que afectan especialmente a la mujer y hace recordar que la autoestima no es un don que

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

se ha dado por los demás, sino una actitud que consiste en romper con los malos hábitos y realizar los pasos necesarios para construirse una vida más satisfactoria.

De todos los juicios que hace en la vida, ninguno es tan importante como juzgarse a sí mismo, tal como dice Branden (1998), que la autoestima es una experiencia íntima, y reside en el centro de un ser, es lo que piensa sobre uno mismo, no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de esta persona, la admiración de los demás no crea la autoestima, ni tampoco la erudición, el matrimonio, o la maternidad, ni las posesiones materiales, o las conquistas sexuales. Esto puede ayudar a sentirse mejor con uno mismo de forma temporal, o sentirse más cómodo en situaciones concretas, pero no son factores que se hacen completamente felices, sino como el mismo autor explica que la autoestima de la mujer es una guía que ayuda a poner en práctica las seis virtudes esenciales: la autoconciencia, la autoaceptación, la auto responsabilidad, la autoafirmación, la determinación y la integridad personal. Además, revela el modo en que las mujeres pueden cultivar esas virtudes básicas para alcanzar su pleno potencial y adoptar estrategias efectivas que ayuden a resolver problemas muy comunes pero también frustrantes, desde convencer a los miembros de la familia para que colaboren en las tareas domésticas hasta poner fin a los comentarios sarcásticos de un compañero sentimental, pasando por superar la indecisión o hablar sobre las vulnerabilidades con las personas más cercanas.

2.3.6. Autoestima y el amor

El amor o la carencia de él, sea considerado un problema importante en la vida de millones de personas en todo el mundo (Dryden y Gordon 2002).

La vivencia de la distancia provoca angustia; es la fuente de toda angustia, y estar separado significa estar aislado, sin posibilidad alguna para utilizar sus

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

poderes humanos y de allí estar separado significa estar desvalido, ser incapaz de aferrar el mundo- las cosas y las personas – activamente significa que el mundo puede invadirme sin que yo pueda reaccionar.

Se le considera al amor como un afecto, sentimiento o emoción que hace desear el bien de sí mismo y los demás. Bajo esta perspectiva, el amor es un sentimiento que la mayor parte de las veces ayuda a aumentar la autoestima y el sentimiento de felicidad.

CAPITULO III DISEÑO METODOLOGICO

3.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación que se establece entre la dependencia emocional y la autoestima de mujeres usuarias como pacientes del Centro de Psicología Cognitivo Comportamental de Bolivia.

3.2. OBJETIVOS

3.2.1. Objetivo General:

Evaluar y explicar la relación que se establece entre dependencia emocional y la autoestima en las mujeres en relación de pareja unida usuarias como pacientes del CEPSICC.

3.2.2. Objetivos Específicos:

1. Evaluar y explicar las características de la dependencia emocional en las mujeres en situación de pareja unida.
2. Determinar los elementos que conforman la autoestima en mujeres en situación de pareja usuarias como pacientes del CEPSICC
3. Identificar la relación que se establece entre la Dependencia emocional y la autoestima de mujeres en situación de pareja unida usuarias como pacientes del CEPSICC.

3.2.3. Preguntas de Investigación

- 1) Cuáles son las características de la dependencia emocional en las mujeres en situación de pareja unida usuarias como pacientes del CEPSICC.
- 2) Cuáles de los elementos que conforman la autoestima se encuentran más afectado en mujeres en situación de pareja unida usuarias como pacientes del CEPSICC.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

- 3) Cuál es la relación que se establece entre la Dependencia emocional y la autoestima de las mujeres en situación de pareja unida usuarias como pacientes del CEPSICC.

3.2.4. Variables (Conceptualización y Operacionalización).

TABLA N°1 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES
Dependencia Emocional	Vinculación emocional de su historia de vida	Pasado
Necesidades	Afectos	Presente
	Sentimientos	Pasado
	Signos	Presente
	Síntomas	Autoevaluación Autoconcepto
Autoestima	Elementos de la Autoestima	Autoconfianza
		Autovaloración
		Autoimagen

3.2.5. Definiciones de conceptos fundamentales

- a) **Dependencia Emocional.-** Castelló (2005) Una NECESIDAD afectiva fuerte que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja”. Es “un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, que ahora de mayores buscamos satisfacer, mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas. La Dependencia Emocional sería algo similar a una adicción, pero en vez de necesitar una sustancia, se necesitaría aprobación, afecto, etc, de determinadas personas, en este caso, de la pareja.
- b) **Autoestima.-** Ellis (2003) considera que la autoestima implica una autoevaluación o “puntuación” sobre uno mismo, que se realiza por una escala de valores que se origina a partir de nuestros éxitos o fracasos con relación a metas o ideales y las opiniones (reales o supuestas) de otras personas, que son significativas sobre nosotros.
- En éste sentido, una valoración errónea de la propia autoestima es una fuente importante de trastornos, ya sea por una sobrevaloración insostenible, ya sea debida a una desvalorización peligrosa desencadenada por fracasos o rechazos, que en definitiva es lo que constituye el elemento central de las depresiones y es el factor fundamental implicado en la ansiedad.

3.2.6. Diseño De Muestra

El tipo de muestra es no probabilística, no experimental, transversal, de enfoque mixto es decir cuantitativo y cualitativo, es también un proceso abierto y cerrado ya que los dos primeros instrumentos utilizados son cerrados, y el último abierto. Este estudio es descriptivo y correlacional y está orientado en todo momento a la investigación exhaustiva del objetivo general y que mantenga una relación con los objetivos específicos

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

3.2.7. Población.

Se seleccionando un número de doce (12) mujeres usuarias como pacientes del Centro de Psicología Cognitivo Comportamental que asisten a terapia de parejas y que en su diagnóstico puntúan una baja autoestima. Es importante mencionar que la mujeres investigadas fueron previamente seleccionadas para abordar el tema de la dependencia emocional y de la autoestima con el objetivo de captar una mayor cantidad de casos para el presente estudio. Las edades de las entrevistadas fluctúan entre 25 – 45 años de edad, seis (6) de ellas no trabajan por lo tanto su dependencia es total, y las otras seis (6) se encuentran trabajando. Todas ellas tienen instrucción secundaria.

Dentro de los criterios de inclusión para esta muestra fueron considerados los siguientes:

- a) -Diagnosticadas con Baja autoestima.
- b) Se encuentren en terapia de pareja.
- c) Su preferencia sexual sea heterosexual.
- d) Que su edad comprenda entre los 25 y los 45 años.
- e) Vivir en las zonas urbanas de la ciudad.
- f) Que estén dentro de una relación de pareja unida

3.2.8. Diseño de Instrumentos

- a) Test de Dependencia Emocional de Jorge Castello
- b) Inventario de Autoestima de Coopersmith
- c) Entrevista Cognitiva Semi-Estructurada

a) Test de Dependencia Emocional de Jorge Castello

Este test se lo utilizo para evaluar y medir el grado de dependencia emocional, de la mujeres estudiadas, la vinculación emocional de sus historias de vida; su

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

pasado y su presente, también cuáles son sus necesidades, sentimientos y por los signos, síntomas y las características de la dependencia emocional. También evaluar los rasgos más visibles e importantes de las mujeres con dependencia emocional como:

1. La tendencia a las relaciones de pareja desequilibradas,
2. La baja autoestima y
3. La intolerancia a la soledad

b) Inventario de Autoestima de Coopersmith

Esta técnica permitió explorar las siguientes áreas:

- a) **Autoestima General:** Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas.
- b) **Autoestima Social:** Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus pares.
- c) **Autoestima Hogar:** Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en relación con sus familiares directos.
- d) **Escala de Mentira.-** Corresponde al nivel de evitación o de evasión a su realidad.
- e) Esta técnica exploró en forma profunda las actitudes que predisponen cada una de las mujeres estudiadas, es decir cómo han ido aprendiendo a responder positiva o negativamente a cierto objeto, situación, institución o persona. Como tal, consiste en componentes cognoscitivos (de conocimiento o intelectuales), afectivos (emocionales y motivacionales) y de desempeño (conductuales o de acción). A demás permite conocer cuáles son sus intereses y motivaciones.

c) Entrevista cognitiva Semi-Estructurada

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

Este instrumento de evaluación y de investigación permitió explorar las diferentes etapas y áreas de la vida de las mujeres estudiadas, esto significa tener un conocimiento más amplio y de esta manera responderá a las dudas que los otros test no despejaron y al mismo tiempo contestaran las interrogantes tales como:

- a) Pensamientos y Conceptos
- b) sentimientos, y emociones
- c) Su razonamiento
- d) Su autoevaluación
- e) Educación familiar que recibieron
- f) Sus anhelos, sueños, miedos y frustraciones
- g) Sus relaciones interpersonales e interacciones sociales.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

CRONOGRAMA DE INVESTIGACIÓN

Tabla No. 2

Actividad	Objetivo	Cronograma
Entrevistas abiertas de mujeres que solicitaron atención psicológicas	Iniciar recopilación de información para el planteamiento del problema a investigarse	Jueves 19/Febrero/2017
Preselección de la muestra que se estudió	Recopilación y verificación de los datos y planteamiento de objetivos.	Lunes 06/Mayo/2017
Revisión de referencias bibliográficas y teóricas	Realización de Marco Teórico que servirá de soporte a nuestra investigación	Jueves 30/Mayo/2017
Selección de las mujeres que apoyaron nuestra investigación.	Planificación del trabajo que se realizará con las seleccionadas	Miércoles 20/Junio/2017
Entrevista individual a cada mujer seleccionada	Dar información sobre la investigación y responder dudas e inquietudes de las mujeres estudiadas.	Miércoles 21/Julio/2017
Selección de técnicas e instrumentos	Para cumplir los objetivos previstos	Viernes 08/Agosto/2017
Reestructuración y selección de nuevas técnicas e instrumentos.	Para obtener los resultados deseados	Jueves 12/Agosto/2017
Aplicación del Test de Dependencia Emocional	Obtención de la información que nos indicó cual es el grado de la Dependencia emocional de la muestra estudiada	Lunes 21/Septiembre/2017
Aplicación Inventario de Autoestima de Cooper Smith	Obtención de la información que nos indicó cual es el grado de autoevaluación de la muestra estudiada	Martes 26/Septiembre/2017

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

CRONOGRAMA

Tabla No. 3 TAREAS DE INVESTIGACION

Actividad	Objetivo	Cronograma
Aplicación de la Entrevista Semi-Estructurada	Obtención de la información clave que determinará la relación que existe entre la dependencia emocional y la autoestima	Martes 06/Octubre/2017
Revisión de los Resultados esperados	Verificar que los objetivos planteados fueron alcanzados	Lunes 12/Octubre/2017
Análisis e interpretación de los Resultados	. Categorización y comparación de resultados	Lunes 19/Octubre/2017
Análisis integral (triangulación)	Correlación de resultados de cada técnica e instrumento aplicado	Lunes 26/Octubre/2017

CAPITULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Antes de realizar un análisis e interpretación exhaustiva y minuciosa de los resultados finales es necesario especificar que se tuvo que realizar una preselección de las mujeres entrevistadas y luego una selección final de la población.

Se realizó un estudio profundo de sus casos más significativo para así obtener los resultados previstos, es así que se tomó la decisión final de utilizar primero el test de Dependencia Emocional de Jorge Castello, luego se aplicó el Test de Coopersmith de adulto, este instrumento consta de 56 preguntas, y se explora las siguientes áreas: La autoestima en general, la autoestima social, la autoestima del hogar y la escala de mentiras; y por último la entrevista semi-estructurada.

Test de Dependencia Emocional

- **Categorías:**
- **Relaciones interpersonales conflictivas y desequilibradas**
- **Autoevaluación**
- **Intolerancia a la Soledad**

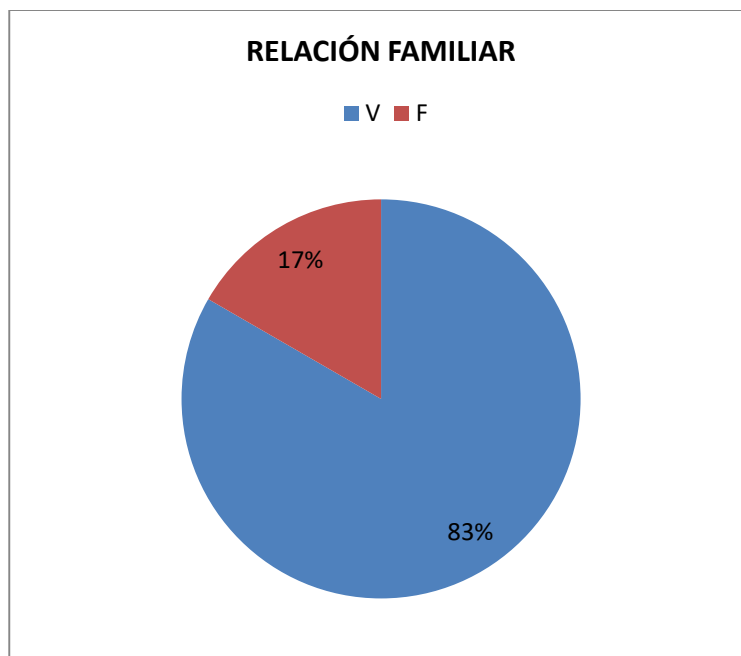
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

4.2. ANALISIS CUANTITATIVO DE LOS RESULTADOS RESPUESTA

1.- Mi relación con mi familia ha sido poco afectuosa, me han dado escasas muestras de cariño y no se han preocupado suficientemente por mi cuando era pequeño/a.

VERDADERO.....10.....FALSO.....2

GRAFICO N° 1 - RELACION FAMILIAR



**Fuente: Usuarías – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

El 100% que corresponde a las 12 mujeres; respondieron el 83% que su infancia tuvieron carencias afectivas, en cambio 17% tuvieron atención parte de sus padres.

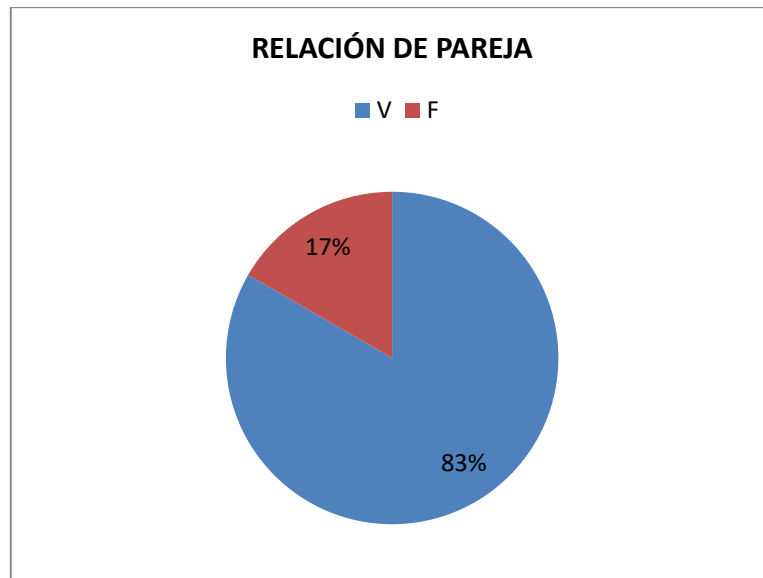
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

2.- En las relaciones de pareja más importantes ha asumido intencionalmente un papel sumiso, viviendo exclusivamente para la otra persona.

VERDADERO.....10.....FALSO.....2

GRAFICO N° 2 - RELACION DE PAREJA



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC**

Las 12 mujeres estudiadas que corresponde al 100% contestaron de la siguiente manera: El 83% sienten miedo a las pérdidas y al rechazo de las personas queridas, en cambio el 17% no han tenido que tomar esta actitud de sumisión.

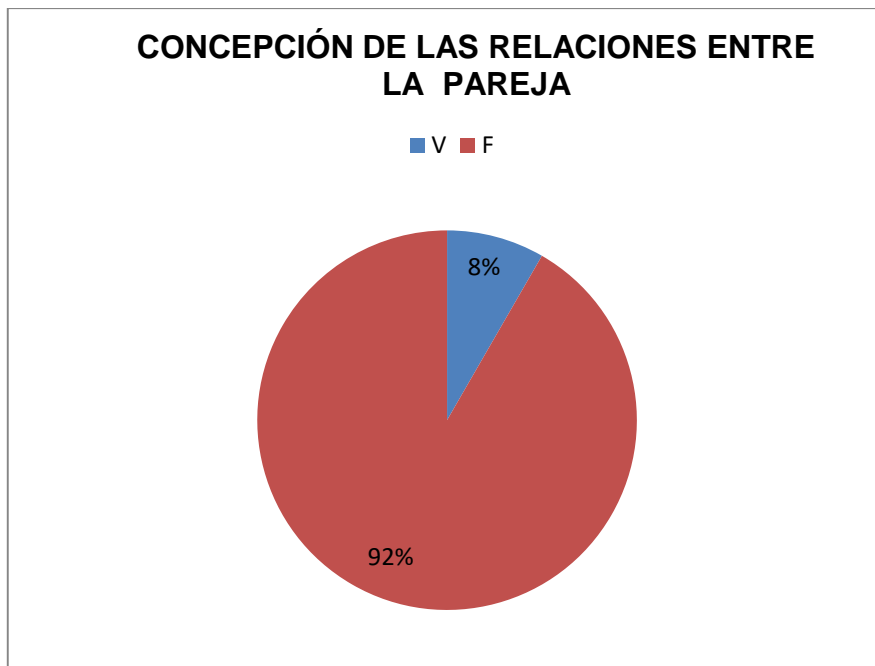
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

3.- Mi vida se puede concebir sin las relaciones de pareja, porque no son un elemento absolutamente imprescindible para mí.

VERDADERO.....1.....FALSO.....11

GRAFICO N° 3 - CONCEPCION DE RELACIONES ENTRE LA PAREJA



**Fuente: Usuarias – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

Las 12 mujeres estudiadas que corresponde al 100%: Es evidente que el 92% de las mujeres estudiadas tienen una necesidad imperiosa de estar acompañada, por lo contrario el 8% manifiesta que concibe su vida sin compañía.

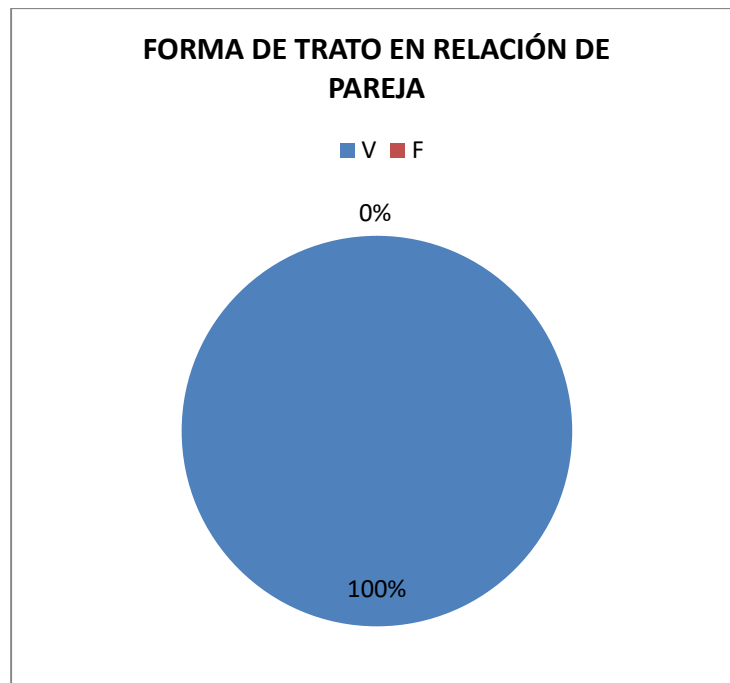
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

4.- Las personas que me gustan como pareja ha resultado ser despectivas, frías y arrogantes.

VERDADERO.....12.....FALSO.....0

GRAFICO N° 4 - FORMA DE TRATO EN RELACION DE PAREJA



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

Realmente este resultado es alarmante y preocupante ya que de la muestra el 100% de las mujeres manifiesta involucrarse con personas que no cumplen sus expectativas afectivas y sentimentales

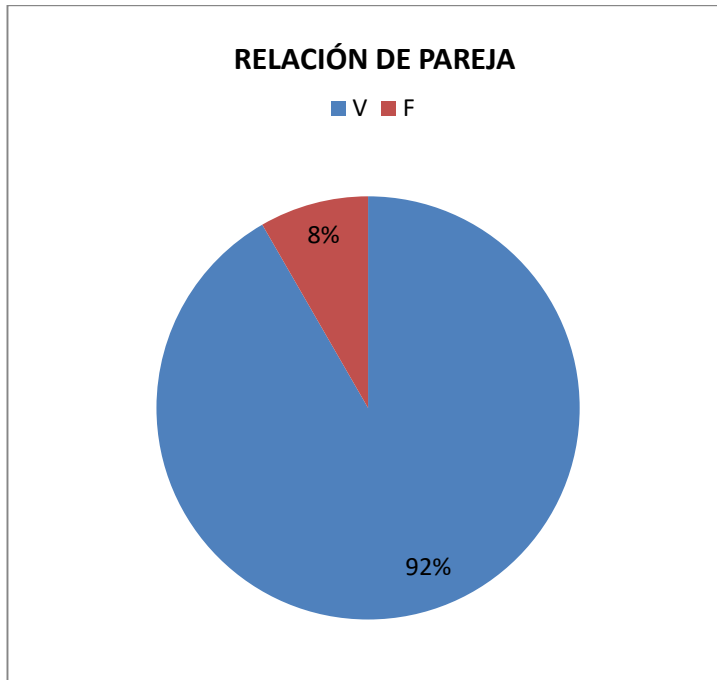
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

5.- Mis relaciones más importantes han sido generalmente desequilibradas, siempre ha aportado mucho más que mi pareja.

VERDADERO.....11.....FALSO.....1

GRAFICO N° 5 - RELACION DE PAREJA DESEQUILIBRADA



**Fuente: Usuarias – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de 12 mujeres que corresponde el 100% respondieron de la siguiente manera:

El 92% de las mujeres estudiadas exponen que sus relaciones amorosas han sido desequilibradas. El 8% manifiesta que no lo han hecho.

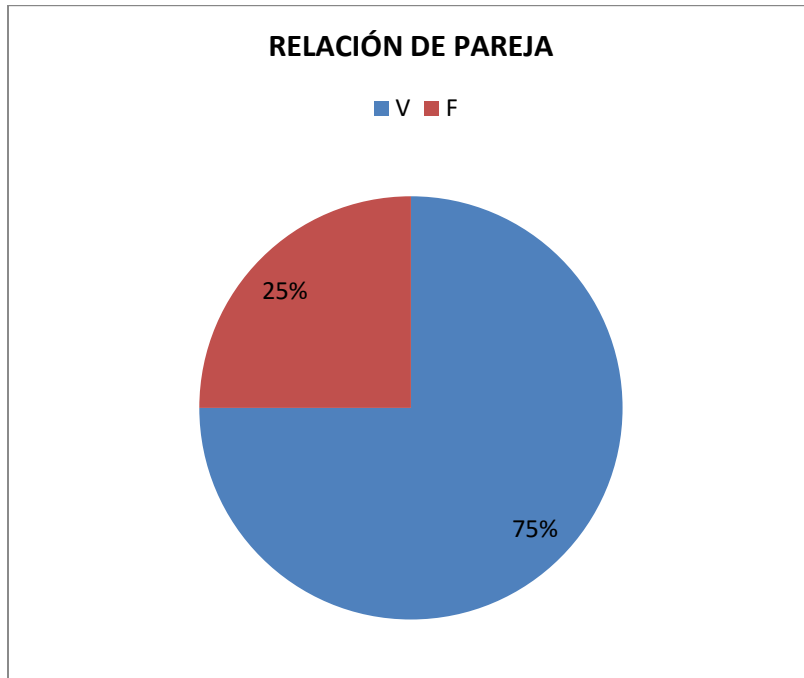
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

6.- Me hace falta saber siempre algo de mi pareja, necesito tener contacto con ella continuamente porque si no me desespero.

VERDADERO.....9.....FALSO.....3

GRAFICO N° 6 - RELACION DE PAREJA CERCANA



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

El 100% de las mujeres investigadas que corresponde a la muestra de 12 respondieron de la siguiente manera:

El 75% de las mujeres manifiestan su gran inseguridad. El 25% expone que no es necesario saber a cada instante lo que hace su pareja.

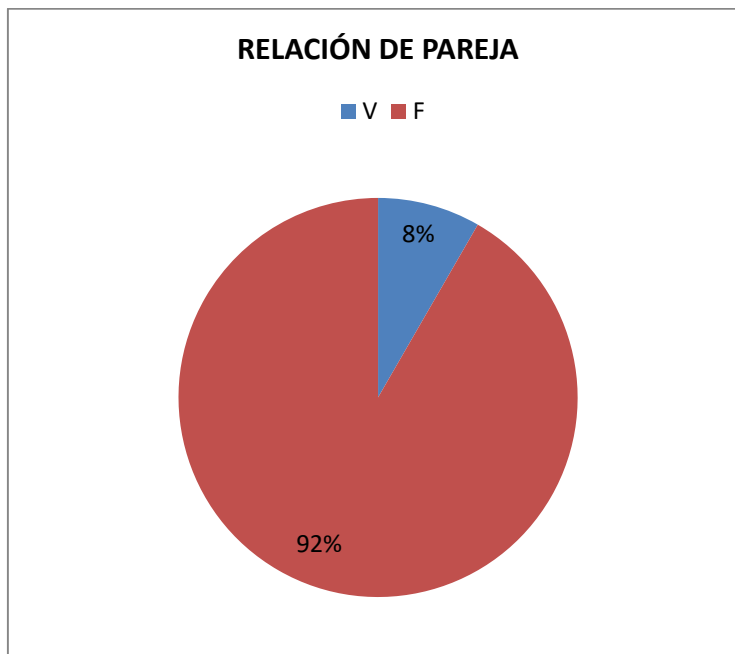
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

7.- Si detectara de manera prolongada falta de cariño, humillaciones rompería mi relación

VERDADERO.....1.....FALSO.....11

GRAFICO N° 7 RELACION PAREJA UNIDA



**Fuente: Usuarias – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

El 100% de las mujeres investigadas que corresponde a la muestra de 12 respondieron de la siguiente manera:

El 92% de las mujeres se encuentra inmersa en una relación enfermiza, el 8% de las mujeres no les interesa seguir en este tipo de relación.

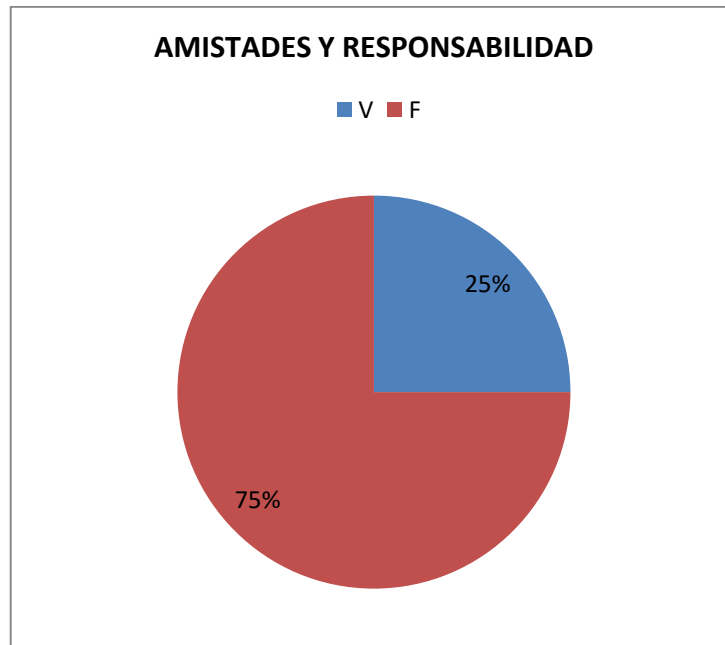
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

8.- Mientras he estado en pareja he tenido el tiempo y las ganas suficientes como para no descuidar mis amistades o mis responsabilidades.

VERDADERO.....3.....FALSO.....9

GRAFICO N° 8 - AMISTADES Y RESPONSABILIDAD



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

El 100% de las mujeres investigadas que corresponde a la muestra de 12 respondieron de la siguiente manera:

El 75% de las mujeres reflejan que el único y máximo interés es compartir todo su tiempo con su pareja. El 25% admiten que también deben dedicar tiempo tanto a ellas, como también a amigos y familiares.

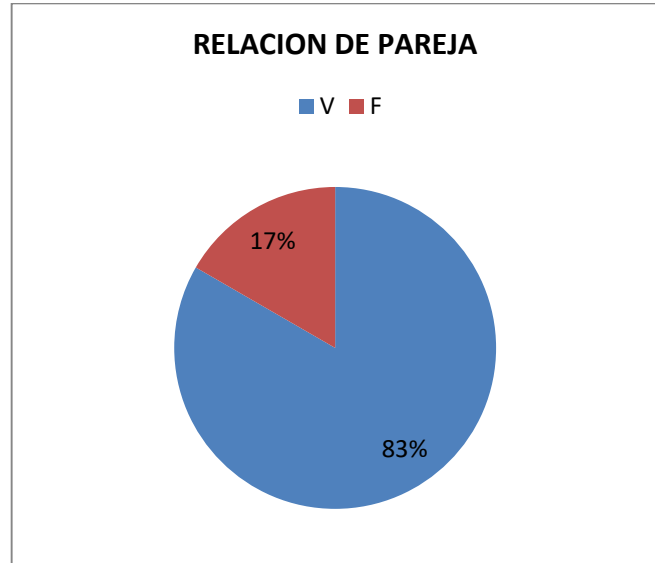
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

9.- Me ilusiono en exceso al principio de una relación muchas veces sin apenas conocer a la otra persona.

VERADERO10.....FALSO.....2

GRAFICO N° 9 – ESPECTATIVA DE RELACION DE PAREJA



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

El 100% de las mujeres investigadas que corresponde a la muestra de 12 respondieron de la siguiente manera:

El 83% admiten que con facilidad crean historias de fantasías o de cuentos de hadas, sin que la otra persona ni siquiera se hayan interesado en ellas, o lo que es peor han mal interpretados las intenciones de la otra persona. El 17% manifiesta que no se hacen ilusiones ya que se siente insignificante para llamar la atención.

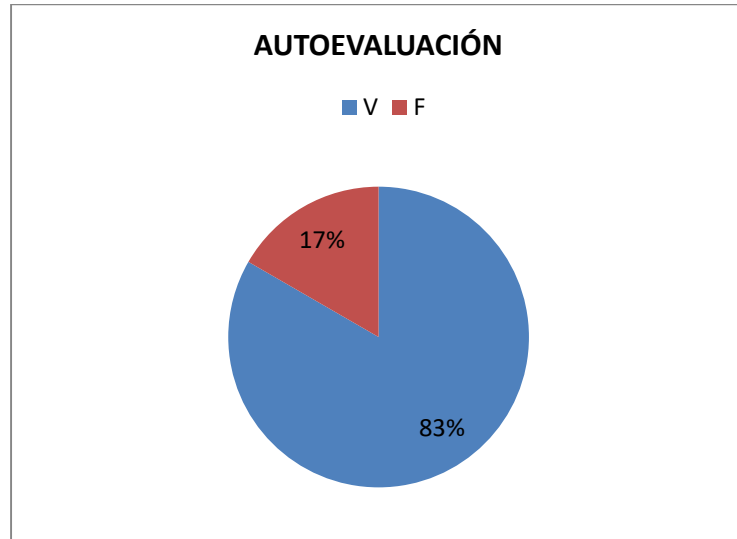
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

10.- He aceptado o aceptaría cualquier cosa, incluso infidelidades repetidas, con tal de no romper mi relación.

VERDADERO.....10.....FALSO.....2

GRAFICO N° 10 - AUTOEVALUACION



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de 12 mujeres que corresponde el 100% respondieron de la siguiente manera:

Con el 83% se evidencia la precaria valoración y aceptación que tienen. El 17% considera que no aceptaría esta situación.

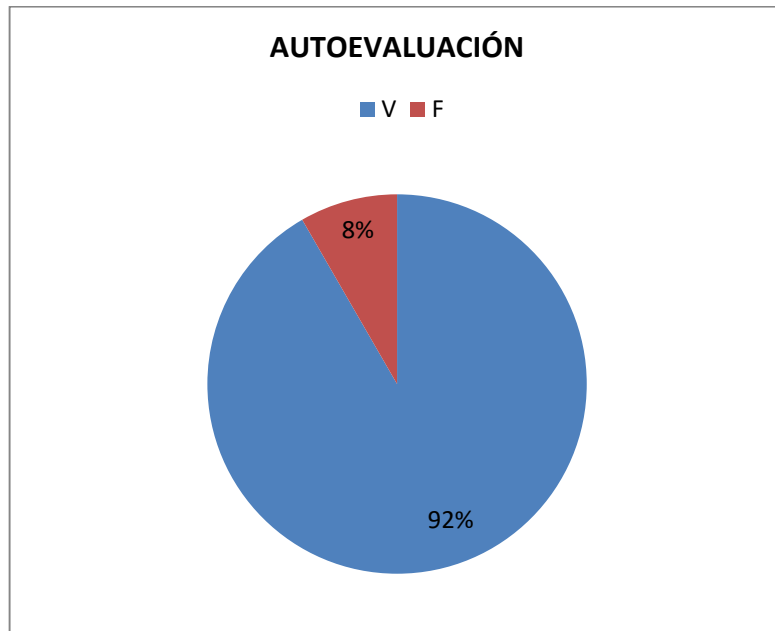
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

11.- He suplicado a mis antiguas parejas reanudar la relación, aunque éstas ya tuvieran una nueva o me hubiera manifestado rotundamente su negativa a hacerlo.

VERDADERO.....11.....FALSO.....1

GRAFICO N° 11 - AUTOEVALUACION DIARIA



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de 12 mujeres que corresponde el 100% respondieron de la siguiente manera:

El 92% de las mujeres expresan que no desean estar sola, peor tener sentimientos de abandono, que han llegado a suplicar reanudar una relación que ya han terminado, que incluso a sus parejas actuales imploran no ser abandonadas. El 8% manifiestan que no les agrada suplicar a alguien que no las ame.

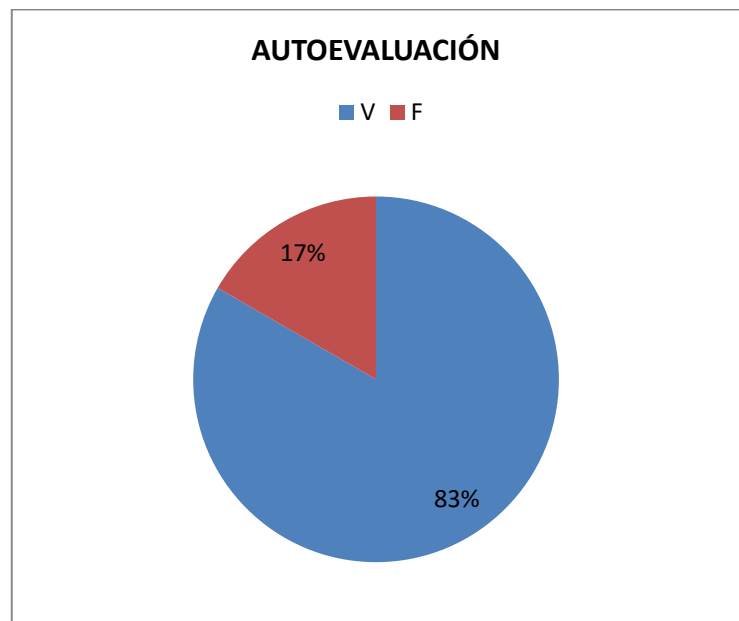
**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”**

RESPUESTA

12. He padecido en ocasiones problemas muy serios de ansiedad o depresión, relacionados con miedo a la ruptura o con ciertas actitudes de mi pareja en el transcurso de la relación teniendo síntomas como gran nerviosismo, tristeza profunda, llanto, pérdida generalizada de ilusión, disminución de peso, insomnio, etc.

VERDADERO.....10.....FALSO.....2

GRAFICO N° 12 - AUTOEVALUACION DE SALUD



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de 12 mujeres que corresponde el 100% respondieron de la siguiente manera:

El 83% manifiesta que antes, durante y después de una ruptura amorosa han experimentado síntomas psicósomáticos e incluso han deseado morir. El 17% expresan que sus síntomas no han sido graves.

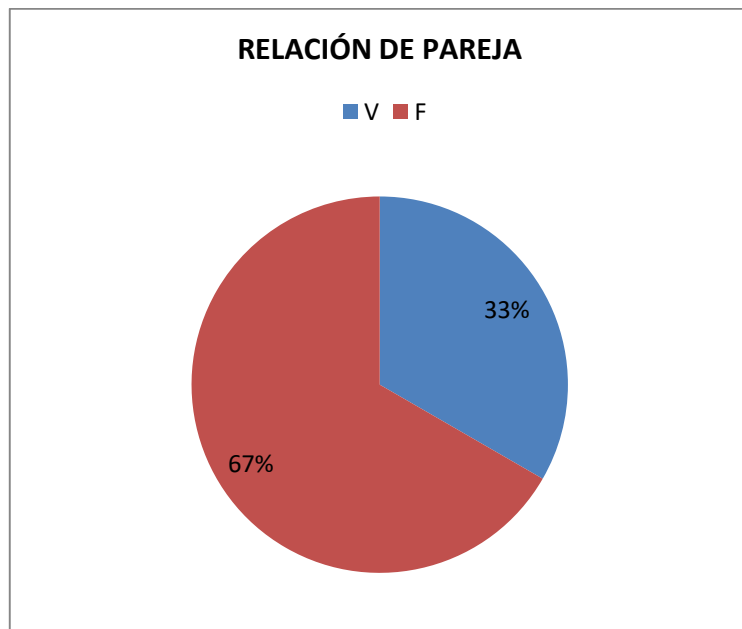
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

13.- Prefiere estar solo/a antes que mal acompañado en lo que a relaciones de pareja se refiere.

VERDADERO.....4.....FALSO.....8

GRAFICO N° 13 - AUTOEVALUACION RELACION DE PAREJA



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de 12 mujeres que corresponde el 100% respondieron de la siguiente manera:

En esta pregunta es evidente que el 67% de las mujeres les aterrorizan sentirse y estar sola, consideran que necesitan el intentar adaptarse al otro. El 33% consideran que no les gusta sentirse sola, pero que no pueden hacer nada con respecto a esta situación.

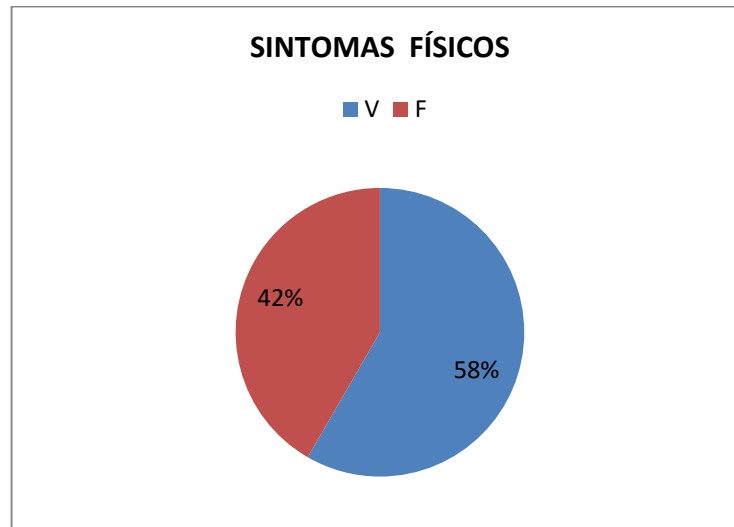
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

14.- No he sufrido nunca problema alguno con la comida (atracones, vómitos provocados, restricción drástica y desproporcionada de la alimentación).

VERDADERO.....7.....FALSO.....5

Gráfico No. 14 – SINTOMAS FISICOS



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de 12 mujeres que corresponde el 100% respondieron de la siguiente manera:

El 58% de las mujeres estudiadas manifiestan que han tenido trastornos de alimentación por los síntomas que depresión, ansiedad, llanto, etc. Y que no los han podido controlar; en cambio el 42% expresa que no han tenido ese problema

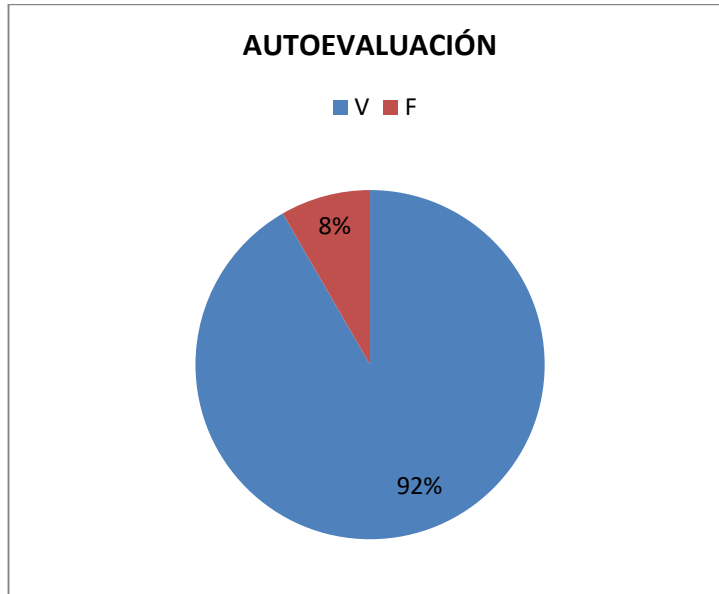
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

15.- Necesito gustar a toda costa a cualquier persona, caerles bien, de lo contrario me preocupo y me entristezco mucho.

VERDADERO.....11.....FALSO.....1

**Gráfico No. 15
AUTOEVALUACION PERSONAL**



**Fuente: Usuarias – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de 12 mujeres que corresponde el 100% respondieron de la siguiente manera:

El 92% de las mujeres investigadas expresan que Intentan adivinar qué es lo que gustaría al otro en cada una de sus acciones. El 8% considera que no les interesa agradarle a nadie, es más no les importa.

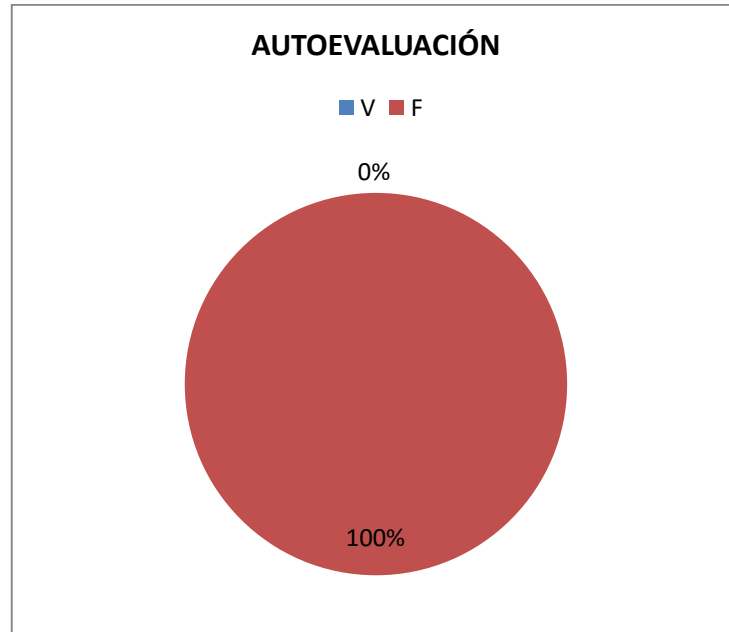
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

RESPUESTA

16.- Tengo una autoestima mínimamente adecuada, creo que tengo un concepto aceptable de mí mismo y me valoro correctamente como persona. Soy digno de ser querido por otras personas.

VERDADERO.....0.....FALSO.....12

Gráfico No. 16 AUTOEVALUACION DE CONCEPTO



**Fuente: Usuarías – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

Autora: Silvia S. León Panta.

De la muestra de 12 mujeres que corresponde el 100% respondieron que su autoevaluación es precaria, e insuficiente; es así que ninguna de las mujeres investigadas se autoaceptan y lo que es peor no confían en sí mismo

4.3. ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS

1. Es evidente que la autovaloración de las mujeres estudiadas se originaron desde su temprana edad; los primeros vínculos afectivos con personas más significativas de sus vidas en este caso sus padres o tutores; no fueron los más adecuados y correctos es decir que no les brindaron el suficiente afecto, atención, valoración y reconocimiento.
2. Otros de los aspectos que se evidencio es el miedo a hacer algo que al otro no le guste, y que esa persona decida dejarles o retirarles su amor y su cariño. Dejando de existir ellas mismos. De esta manera se demuestra el miedo a la pérdida y de una u otra manera el control que desea ejercer y no puede en su pareja.
3. También se pudo observar el gran sentimiento de soledad, de abandono y de desamparo, que esta mujeres experimentan al sentir o pensar que sus parejas las dejen o cuando se encuentran solas.
4. Con este test se demostró cómo la mujer puede aceptan situaciones humillantes y degradantes; en su afán de sentirse supuestamente amada es decir buscando continuamente complacer a su pareja; hacer lo que se supone que el otro quiere o desea. Intentan adivinar qué es lo que gustaría al otro en cada una de sus acciones.
5. Coloca su felicidad en manos de otros, buscando la felicidad fuera de ellas mismos. Eso, sin saberlo, les lleva a la infelicidad automáticamente, ya que la única forma de ser felices es buscar esa felicidad en no ella y en las acciones que elija. Evidenciándose que no existen otro interés u otra persona más importante que sus parejas; es decir, juega un papel muy importante su sistema de ideas irracionales tales como: La necesidad imperiosa de ser amada, el merecer el ser amada, que no podrían existir o vivir sin el ser amado, y que no podrían enfrentar esta situación.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

4.4. INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Categorías:

- **Escala General**
- **Escala Social**
- **Escala Familiar – Hogar**
- **Escala de Mentiras**

Escala General

La pregunta para la evaluación de esta escala 1,2,3,8,9,10,15,16,17,22,23,24,29,30,31,36,37,38,43,44,45,50,51,52,57,58. En cuanto a la escala general se puede observar que de las 12 mujeres a quien se les aplicó esta técnica, según la hoja de pauta de corrección es la siguiente:

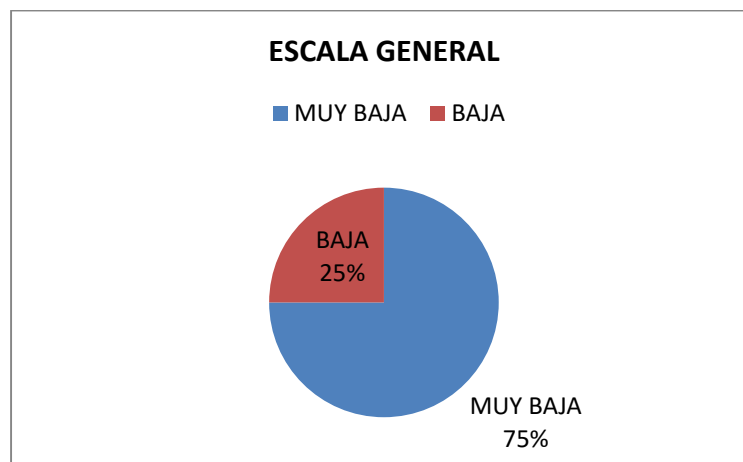
Tabla No. 4 ESCALA GENERAL

CANTIDAD – MUJERES	CONTESTACIÓN	AUTOESTIMA
9	Ninguna Correcta	Muy Baja
3	20 Correctas	Baja

De la muestra de las 12 mujeres corresponden al 100% respondieron de la siguiente manera:

- El 75% posee una autoestima muy baja y
- El 25% tiene autoestima baja.

Gráfico No. 17



Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años CEPISCC.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Escala Social

Las preguntas que corresponde a esta escala son: 4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53.

Según los resultados de esta escala se evidencia lo siguiente:

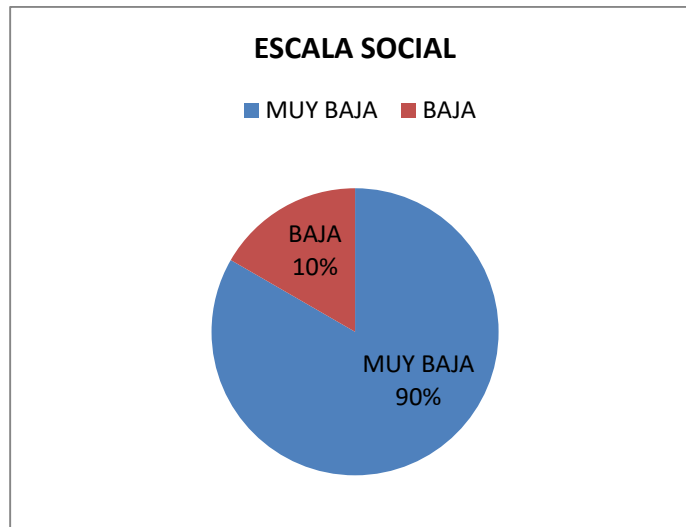
Tabla No. 5 ESCALA SOCIAL

CANTIDAD - MUJERES	CONTESTACIÓN	AUTOESTIMA
10	Ninguna Correcta	Muy Baja
2	3 Correctas	Baja

De la muestra de las 12 mujeres corresponden al 100% respondieron de la siguiente manera:

- El 90% posee una autoestima muy baja.
- El 10% tiene autoestima baja.

Gráfico No. 18



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Escala Familiar - Hogar

Las preguntas que corresponde a esta escala son: 5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54.

Según los resultados de esta escala se evidencia lo siguiente:

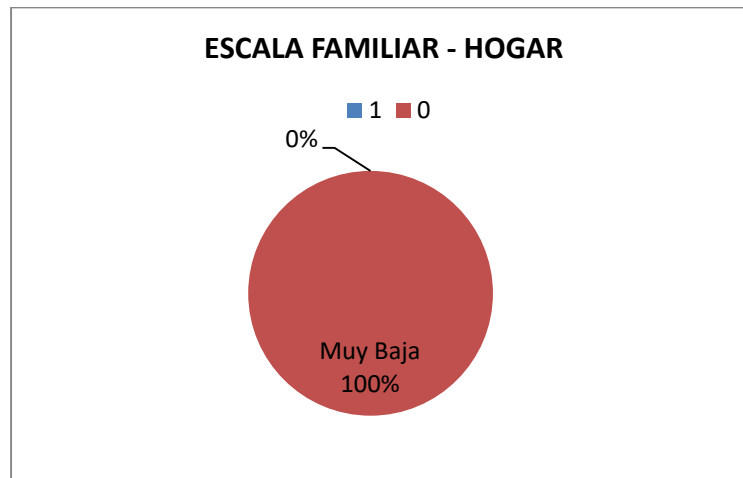
Tabla No. 6 ESCALA FAMILIAR - HOGAR

CANTIDAD - MUJERES	CONTESTACIÓN	AUTOESTIMA
12	Ninguna Correcta	Muy Baja
0	-----o-----	

De la muestra de las 12 mujeres corresponden al 100% respondieron de la siguiente manera:

- El 100% poseen autoestima muy baja, sus contestaciones no fueron correctas.

Gráfico No. 19



“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

Escala de Mentira

Las preguntas que corresponde a esta escala son: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55.

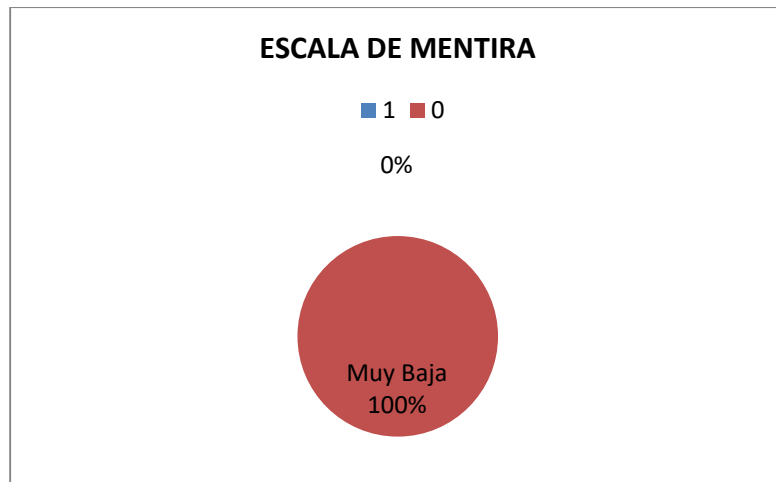
Según los resultados de esta escala se evidencia lo siguiente:

Tabla No. 7 ESCALA DE MENTIRA

CANTIDAD - MUJERES	CONTESTACIÓN	AUTOESTIMA
12	Ninguna Correcta	Muy baja
0	-----○-----	

Esto significa que las 12 mujeres son el 100%, sus contestaciones no fueron correctas según la hoja de pauta de corrección. Dando como resultado autoestima muy baja. Evidenció que el 100% de las entrevistadas no contestadas algunas preguntas de las anteriores escalas con sinceridad y honestidad

Gráfico No. 20



Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años CEPSICC.

4.5. ANÁLISIS CUALITATIVO DE RESULTADOS DEL INVENTARIO DE COOPERSMITH:

- Se puede concluir al momento de sumar los puntajes correspondientes tanto a las escalas general, social, familiar – hogar y de mentira las mujeres investigado no tienen noción de su identidad, de su autovaloración, autoconfianza y autoaceptación, por lo tanto los resultados que se obtuvieron es que poseen autoestima muy baja y baja.
- La mayoría de las mujeres tienen una mala percepción de sí mismo no puede establecer una buena comunicación interpersonal, de esta manera no puede relacionarse exitosamente con otras personas.
- Además, no toleran la soledad, la tristeza y los cambios, busca aprobación, no pueden superar sus fracasos, no poseen autonomía personal, por lo tanto no logran autorrealizarse.
- Desconfía de sus capacidades, habilidades y cualidades. Se sienten inseguras, por lo que se someten ante otros individuos, evitando asumir responsabilidades. Cualquier desafío que se les presente buscan evitarlo y tratan de que otros enfrenten el problema.
- En la actualidad con sus familias y en sus hogares no se sienten amadas, respetadas y consideradas; percibiendo un clima poco cálido y afectivo.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

4.6. ENTREVISTA COGNITIVA SEMI – ESTRUCTURADA
PREGUNTA

1.- Eres feliz con tu pareja

RESPUESTAS	MUJERES
A veces	9
No	2
Si, a mi manera	1

GRAFICO N° 21 (RELACION DE PAREJA)



Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.

INTERPRETACION

De la muestra de las 12 mujeres corresponden al 100% respondieron de la siguiente manera:

- 75% de las mujeres son felices a veces,
- 17% no se sienten felices y
- 8 %el Sí a su manera.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

PREGUNTA

2.- ¿Qué esperas de tu pareja?

RESPUESTAS	MUJERES
Que me ame	8
Que no me humille	3
Que me de cariño	1

Gráfico No. 22 (SENTIMIENTOS Y NECESIDADES)



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de las 12 mujeres corresponden al 100% respondieron de la siguiente manera:

- El 67% de mujeres tienen la necesidad imperiosa de ser amada,
- El 25% de que no se las humillen y
- El 8% se conforman con que les den solo cariño.

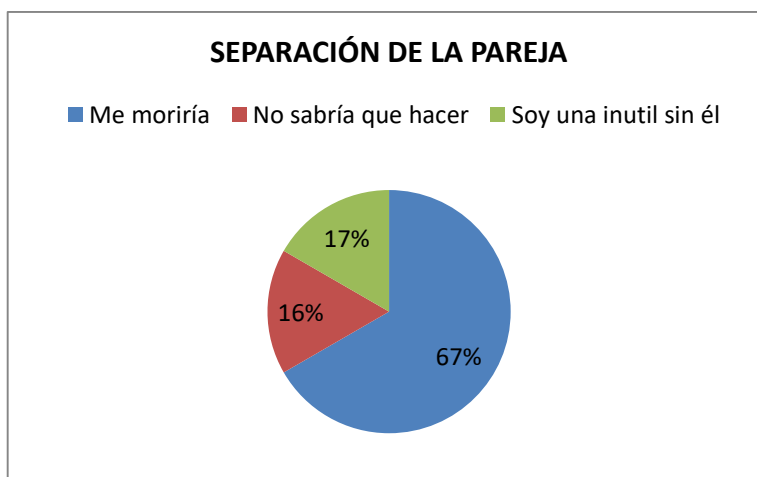
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

PREGUNTA

3.-¿Qué pasaría si te separas de tu pareja?

RESPUESTAS	MUJERES
Me moriría	8
No sabría qué hacer	2
Soy una inútil sin él	2

Gráfico No. 23 (SEPARACION DE LA PAREJA)



**Fuente: Usuarias – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

De la muestra de las 12 mujeres corresponden al 100% respondieron de la siguiente manera:

- El 67% responde que se morirían si no están con su actual pareja,
- El 17% se siente inútil sin la pareja y
- El 16% no saben qué hacer sin su pareja.

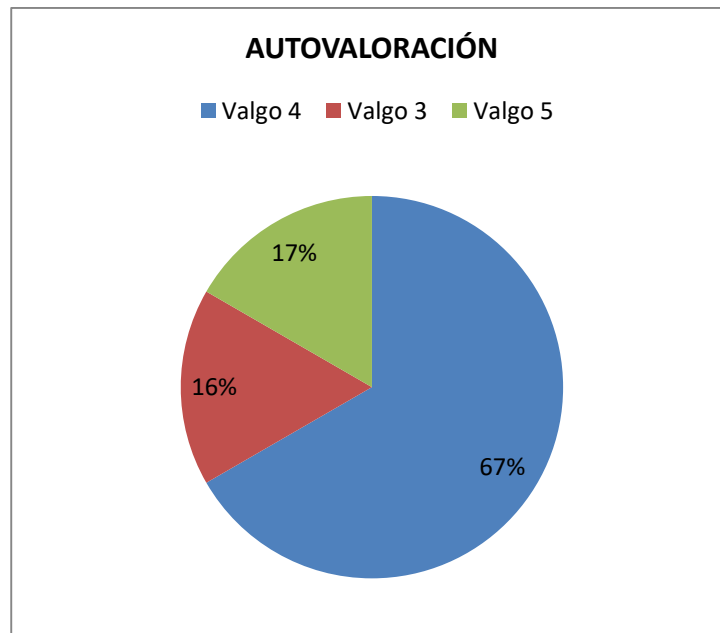
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

PREGUNTA

4.- ¿Qué calificación te das del 1- 10 como mujer?

RESPUESTAS	MUJERES
Valgo ..4	8
Valgo 3	2
Valgo 5	2

Gráfico No. 24



**Fuente: Usuarías – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

El 100% de las mujeres investigadas que corresponde a la muestra de 12 respondieron de la siguiente manera:

- El 67% consideran que su autocalificación es de 3,
- El 17% consideran que su autocalificación es de 5 y
- El 16% consideran que valen 3

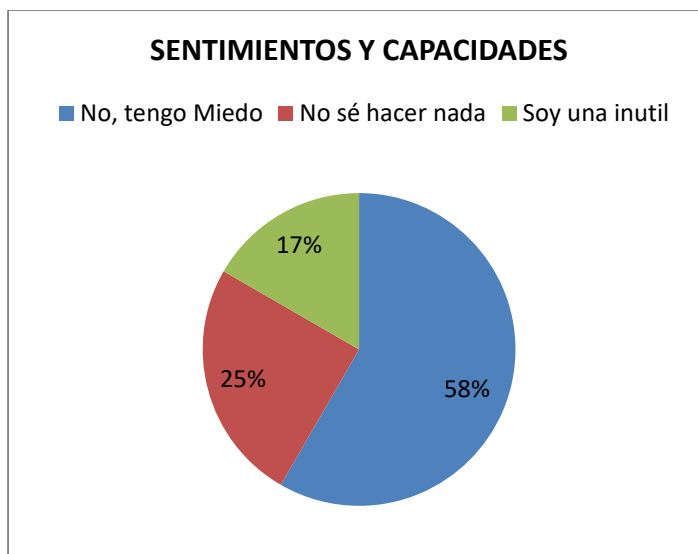
“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

PREGUNTA

5.- Te sientes libre y capaz para desarrollarte como ser humano

RESPUESTAS	MUJERES
No, tengo miedo	7
No sé hacer nada	3
Soy una inútil	2

Gráfico No. 25 SENTIMIENTOS Y CAPACIDADES



**Fuente: Usuaris – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

El 100% de las mujeres investigadas que corresponde a la muestra de 12 respondieron de la siguiente manera:

- El 58% de las mujeres estudiadas se reafirma sus miedos, sus temores.
- El 25% de estas mujeres,
- El 17% reafirma este sentimiento.

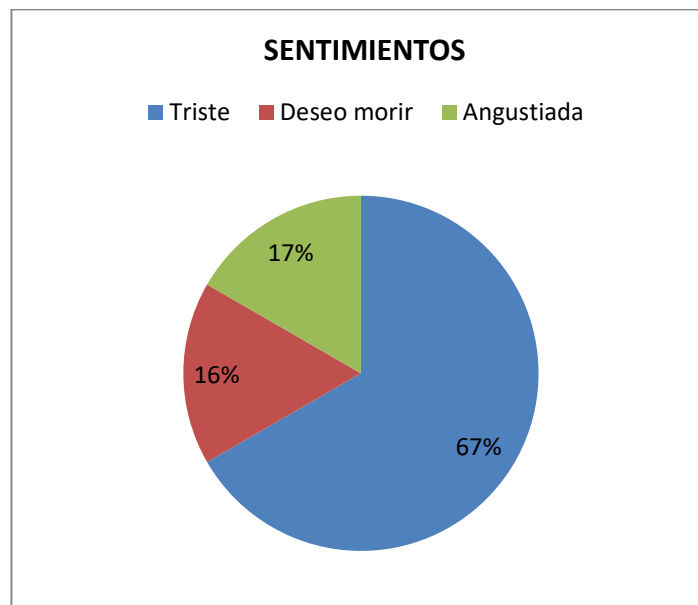
**“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”**

PREGUNTA

6.- ¿Cómo te sientes actualmente?

RESPUESTAS	MUJERES
Triste	8
Deseo	2
Angustiada	2

Gráfico No. 26 SENTIMIENTOS



**Fuente: Usuarias – Mujeres 25 - 45 años
CEPSICC.**

El 100% de las mujeres investigadas que corresponde a la muestra de 12 respondieron de la siguiente manera:

- El 67% que se sienten tristes.
- El 17% Desea Morir
- El 16% Se siente angustiada.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

4.7. ANÁLISIS CUALITATIVO:

- a) Se pudo concluir que sus parejas generalmente ignoraron sus necesidades, sus deseos y anhelos. Es decir que ellas son desvaloradas por sus parejas
- b) Se evidencia que se encuentran inmersa en una gran o extrema necesidad de carácter afectivo, demostrándose una vez su dependencia emocional y afectiva.
- c) La autoevaluación de las mujeres estudiadas, es precaria, evidenciando su vulnerabilidad y fragilidad.
- d) El sentimiento de tristeza es claro por estar constantemente anteponiendo las necesidades, deseos y demandas de los demás, a las de ellas mismas, dicen si, cuando realmente desean decir no; y soportar situaciones que las avergüenzan.
- e) La amenaza constante de perder el afecto del ser amado, la hace sentir que no puede vivir sin su pareja y que es mejor estar muerta; por lo tanto experimenta sentimientos de inutilidad y de incapacidad.

4.8. ANÁLISIS INTEGRAL (Triangulación de Variables y Categorías).

Una vez realizado el análisis e interpretación individual de cada instrumento es necesario demostrar que estos instrumentos se correlacionan entre sí; dando las respuestas esperadas tanto del objetivo general, como de los objetivos específicos: Es así que el Test de Dependencia emocional, y el Inventario de Autoestima de Coopersmith permitió evaluar los estados emocionales, y todos los sentimientos que se involucran tales como: miedo terrible a la soledad, sentimientos de culpa, tristeza, etc.

Articular la vida íntima con la vida familiar y social, encontrar el nexo entre el presente y el pasado, en donde tal vez sean establecidas estas conductas poco

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

saludables. Esta articulación o ensamblaje precisa de la memoria acerca de quién son estas mujeres es decir que se identifiquen ellas mismas. Sin ella la propia identidad deviene en una vida fragmentada, los proyectos, en meras ilusiones, sus necesidades en necesidades de otros, la realidad, en fingimiento y simulación; de esta manera se expone en el estado se encuentran los elementos que conforman la autoestima de las mujeres investigadas. Su autoevaluación, su autoimagen y su autoconfianza.

Estos dos instrumentos se ligan o se interrelaciona íntimamente con la entrevista semi-estructurada ya que esta proporciona y da respuesta a las interrogantes planteadas y que surgen de las experiencias de las mujeres entrevistadas.

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- a) Los efectos de la dependencia emocional en las mujeres son muy negativos , la misma impulsa a un deterioro general de la autoestima que va aumentando con el paso del tiempo, dentro de estos está un deterioro de su autovaloración y la autoaprobación, tanto a nivel físico, emocional y conductual,

- b) en las mujeres investigadas se observó que especialmente a nivel físico se sienten poco atractivas, su auto- confianza y sentido de eficacia a nivel de relación de pareja se ve afectado por el continuo rechazo del objeto, la dependencia emocional y todo lo que conlleva ha hecho que estas mujeres sufran de maltratos físicos, psicológicos, como insultos, desprecios, dejando atrás su dignidad por la satisfacción del otro , hasta a nivel sexual, tomándolo como parte del matrimonio o para conservar la relación.

- c) Se observa que un 71% de las mujeres investigadas tienen nivel de autoestima baja, mientras que el 29% nivel medio, lo que nos indica que la mayoría de mujeres investigadas tiene nivel bajo de autoestima, esta es una de las características más importantes en las personas dependientes emocionales sin embargo el porcentaje más bajo restante representa a aquellas personas que durante la entrevista psicológica se determinó que existió al menos una persona significativa en la infancia y/o adolescencia, ya sea de la familia o externa que represento en ellas un pilar, un soporte evitando que la autoestima se deteriore en gran manera.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

- e) Se identifica que el factor de la autoestima más afectado es la competencia, y como conclusión añadimos que el sentido de eficacia y éxito como la autoconfianza se ve deteriorada posiblemente debido a la asunción del sistema de creencias de la pareja, que las rechaza, las desprecia, exigiendo cada vez más atenciones y sumisión por parte de la mujer dependiente, lo que deteriora más su autoestima, al igual que la relación, haciéndola cada vez más desequilibrada

- f) Dentro de todo esto mediante la entrevista clínica se observó que a pesar de que a nivel de relaciones de pareja su situación es caótica, a nivel de desenvolvimiento profesional y académico las pacientes se sienten tan eficientes y capaces como cualquier otra persona.

- g) La relación que se establece entre dependencia emocional y autoestimas se caracteriza por comportamientos de sumisión, falta de confianza, dificultad en la toma de decisiones, inhabilidad para expresar desacuerdo y por un temor extremo al abandono, la soledad y la separación. Hace parte del carácter y se nutre de circunstancias desafortunadas en la infancia de cada quien.

- h) Las características de la dependencia emocional se manifiesta en lo afectivo, sexual, laboral, profesional, social y económico. Es una necesidad emocional, se encarga de construir a la prisión interior mediante alianzas con el miedo, la pasividad, la negación de la realidad y los sentimientos de culpa. La búsqueda de relaciones interpersonal muy estrechas y enfermizas, constantemente anteponen las necesidades, deseos y demandas de los demás, a las ellas mismos

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

- i) La dependencia emocional y la autoestima guardan una íntima relación, es decir, a mayor dependencia emocional se evidencia una disminución paulatina y progresiva de la autoestima de las mujeres estudiadas e investigadas.
- j) Se evidencia claramente los elementos que conforman la autoestima como se han ido deteriorando.
- k) Se encontró claramente la relación entre la dependencia emocional y la autoestima así mismo su caracterización.
- l) En cuanto a los elementos que conforman la autoestima de estas mujeres, se evidencia que su autoimagen, la autoevaluación y la autoconfianza se ha visto deteriorada paulatina y progresivamente dependiendo de las relaciones amorosas con la cuales se hayan involucrado.
- m) La relación que existe entre la dependencia emocional y la autoestima es la tendencia a la exclusividad en las relaciones en el que el suministro de afecto es excesivo y ocupa continuamente su pensamiento, sus sentimientos y sus deseos; despojándose de su confianza, aceptación, y su valoración como ser humano y como mujer.
- n) Se debería considerar no solo los tres elementos de la autoestima sino también el autoconcepto, la autoaceptación, autoafirmación, autoevaluación, autoimagen, autoseguridad, autopertenencia, y el autopropósito.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

- o) Podemos concluir, por lo analizado anteriormente, que la autoestima de mujeres, se construye por diferentes aspectos de la vida cotidiana, por diferentes creencias del ser mujer desde la familia, sociedad y cultura.

5.2. RECOMENDACIONES

- 1) Se recomienda que se realicen más investigaciones sobre esta problemática a nivel de psicología clínica
- 2) En nuestro país se observa la posibilidad de la existencia de muchas mujeres que sufren diariamente sin poder salir de este círculo vicioso igualmente buscar diferentes tratamientos con los distintos especialistas Psicólogos, Terapeutas de pareja para que al investigar estos casos puedan desarrollar Terapias que ayuden a restablecer las vidas de estas mujeres, al igual que erradicar el estilo de vida traumático y devastador para su estructura emocional.
- 3) Es importante también investigar a sus parejas, ya que tienden a ser personas con trastornos de la personalidad, o al mismo tiempo personas dependientes emocionales que forman un vaivén de situaciones conflictivas. Algo que hay que tomar en cuenta es que la dependencia emocional no se presenta exclusivamente en el sexo femenino sino también en el masculino.
- 4) Continuar este estudio de investigación con el mismo tema pero dirigido al género masculino como propuesta de nuevas investigaciones
- 5) Realizar un plan piloto con los padres para reducir las conductas de riesgos relacionada a la dependencia emocional y la autoestima con los circuitos educativos zonales.
- 6) Propuesta de estudio de investigación posterior y más profunda con respeto a la autoestima de la mujer separada o divorciada.

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”

- 7) Realizar un plan piloto de intervención con mujeres que sean usuarias de los centros o sub-centro de salud del Ministerio de Salud Pública, que hayan sido diagnosticadas con dependencia emocional.

- 8) Se deberá trabajar en la autoestima de las mujeres que sean usuarias en los diferentes centros, sub-centros del Ministerio de Salud Pública y por último en los hospitales públicos; y Centros de Salud fomentando una cultura de educación de género que reconozca los verdaderos valores y potencialidades de las mujeres más independientes de las necesidades de su pareja y más centradas en su beneficio propio.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Beauvoir, S. (1981). *El Segundo sexo*. Siglo XX: Buenos Aires.
- 2.- Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima*, Paidós: México.
- 3.- Branden, N. (1994). *Seis pilares de autoestima*, Paidós: México.
- 4.- Branden, N. (1998). *La autoestima de la mujer: desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*. Paidós: México.
- 5.- Campos, A. (1982). *La Psicología no directiva: Exposición y crítica del método rogeriano*. Herder: Barcelona.
- 6.- Castelló Jorge (2005). *Dependencia Emocional y Violencia Doméstica*, Revista “Locard” No.3, Asociación Valenciana de Criminología,
- 7.- Castelló Jorge (2005). *Dependencia Emocional, Características y tratamiento*. Edición I, Alianza editorial. Madrid.
- 8.- Coopersmith S.(1967). *The Antecedents of Self-Esteem*, Consulting Psychologists Press, U.S.A.
- 9.- Dryden, W. y Gordon, J. (2002). *Cómo lograr la autoestima. Manual de sentimientos positivos.*: Ediciones Suromex, S.A: México.
- 10.- Ellis, Albert. Grieger, R. (2003). *Manual de Terapia Racional – Emotiva*. Edición 10ª. Editorial Descleé de Brouwer: New York.
- 12.- Hertzog, L. (1980). *Conceptos de autoestima*. Madrid: Grecia.
- 13.- Mézerville, G. (1993). “El aprendizaje de la autoestima como proceso educativo y terapéutico”. *Revista de Educación Universidad de Costa Rica*: Costa Rica.
- 15.- McGoldrick, M. (1997). *You can go home again. Reconnection with your family*. W.W. Norton and company: New York.

***“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA EN MUJERES QUE VIVEN EN
SITUACIÓN DE PAREJA UNIDA”***

16.- Millon T, Davis R, (1998). Trastornos de la personalidad: más allá del DSM-IV. Masson: Barcelona.

17.- Monbourquette. J., (2002). De la autoestima a la estima del yo profundo. Sal terra: México.

18.- Polaino A. (1999), En busca de la Autoestima Pérdida, Editada Clínica de la Universidad de Navarra, Chile

21.- Sanford, L. T. and Donovan, M. E. (1985). Woman and Self-esteem. Viking.
www.getnewvisions.com/selfesteem