



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

“DEPENDENCIA EMOCIONAL”

Silva Cabrera, Claudia Carolina

León Brítez, María Victoria

Sosa Candia, Juana Pabla

Benegas Ayala, Ramona

Riveros Olmedo, Kiara Magdalena

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay

clau77silvacabrera@gmail.com

britezmari604@gmail.com

sosajuana@gmail.com

mikabenegas@gmail.com

rivesmagdalena@gmail.com

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo general Determinar la dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Sol. Con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal, la muestra se tomó mediante un muestreo probabilístico. Se utilizó un cuestionario estructurado compuesto por ítems que miden la dependencia emocional, el daño psicológico, y la autoestima. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Dependencia Emocional (EDE) para medir la dependencia emocional, y la Escala de Autoestima de Rosenberg para evaluar los niveles de autoestima. La investigación se realizó mediante encuestas a estudiantes. Los resultados reflejaron cómo estos factores impactan en el bienestar emocional y la calidad de vida de los estudiantes. Las dependencias emocionales se caracterizaron por sentimientos de inseguridad, ansiedad y miedo al abandono. Los individuos dependientes a menudo se sometieron a las decisiones y deseos de su pareja, descuidando sus propias necesidades y deseos. Este patrón de comportamiento llevó a una erosión gradual de su identidad y autonomía. En conclusión, la dependencia emocional se manifiesta a través de conductas de control y manipulación, donde uno de los miembros de la pareja podía ejercer poder sobre el otro, alimentando un ciclo tóxico de necesidad y sufrimiento. Las personas que experimentaron esto a menudo se sintieron atrapadas, incapaces de romper el ciclo, y la angustia emocional se convirtió en una constante en sus vidas. Para todo ser humano es indefectible y necesario mantener vínculos afectivos con otras personas, se ve reflejado con la búsqueda constante de la cercanía con otros.

Palabras clave: Ansiedad. Inseguridad. Manipulación. Miedo. Sentimientos. Sufrimiento



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

ABSTRACT

The present study has the general objective of determining emotional dependence in students of the Psychology degree at the Universidad del Sol. With a quantitative approach, with a non-experimental and cross-sectional design, the sample was taken through probabilistic sampling. A structured questionnaire composed of items that measure emotional dependence, psychological damage, and self-esteem was used. The instruments used were: the Emotional Dependence Scale (EDE) to measure emotional dependence, and the Rosenberg Self-Esteem Scale to assess self-esteem levels. The research was conducted through surveys of students. The results reflected how these factors impact the emotional well-being and quality of life of students. Emotional dependencies were characterized by feelings of insecurity, anxiety, and fear of abandonment. Dependent individuals often submitted to their partner's decisions and desires, neglecting their own needs and desires. This pattern of behavior led to a gradual erosion of their identity and autonomy. In conclusion, emotional dependence manifests itself through controlling and manipulative behaviors, where one of the partners could exert power over the other, fueling a toxic cycle of need and suffering. People who experienced this often felt trapped, unable to break the cycle, and emotional distress became a constant in their lives. For every human being, it is essential and necessary to maintain emotional ties with other people, which is reflected in the constant search for closeness with others.

Keywords: Anxiety. Insecurity. Manipulation. Fear. Feelings. Suffering



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

1.INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un fenómeno comúnmente asociado con relaciones afectivas disfuncionales, donde el individuo experimenta una necesidad excesiva de aprobación y afecto por parte de su pareja o de otras personas. Esta problemática es particularmente prevalente en contextos académicos, donde los jóvenes están en constante interacción social y enfrentan desafíos emocionales propios del entorno universitario.

Además, la dependencia emocional es un patrón psicológico en el que una persona siente una necesidad excesiva de recibir aprobación, afecto y validación de otra, a menudo en relaciones interpersonales. Esta dinámica genera una sensación de incompletitud y vulnerabilidad cuando la fuente de apoyo emocional no está presente o no responde como se espera. Las personas que experimentan dependencia emocional suelen tener miedo a la soledad, baja autoestima y dificultad para tomar decisiones por sí mismas, lo que puede llevarlas a mantener relaciones poco saludables o incluso tóxicas. Para superar esta dependencia, es crucial trabajar en el autoconocimiento, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de una independencia emocional saludable.

El presente estudio se centra en los estudiantes de Psicología de la Universidad del Sol un grupo particularmente interesante debido a su formación en el campo de la salud mental.

El objetivo de esta investigación es determinar la dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Sol.

Además, la investigación es importante porque permite analizar los patrones destructivos que caracterizan a la dependencia emocional y la importancia de fortalecer la autoestima para mitigar sus efectos.

El aporte científico radica en demostrar que la dependencia emocional se caracteriza por una necesidad excesiva de afecto y aprobación de otra persona, lo que lleva a muchas personas



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

a sacrificar su autonomía y bienestar. Por consiguiente, en relaciones marcadas por esta dependencia, los individuos a menudo se sienten inseguros y ansiosos, temiendo el rechazo o la pérdida. Esto genera patrones de comportamiento poco saludables, como la manipulación o el control, que afecta negativamente su autoestima. Con el tiempo, muchos buscan ayuda para romper estos lazos y recuperar su independencia emocional. Asimismo, la persona dependiente es incapaz de tomar decisiones propias antes de contar con la aprobación del otro individuo justamente por la falta de autoestima y amor propio.

2.MATERIALES Y MÉTODOS

Se aplicó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y transversal. El enfoque cuantitativo se fundamenta en un esquema deductivo y lógico, los resultados de la investigación tienen un tratamiento numérico. (1)

El diseño de investigación fue no experimental, es decir, no se manipularon las variables. Retrospectivos, porque se basó en hechos del pasado. Transversal; porque se estudiaron las variables en un momento determinado, haciendo un corte en el tiempo. (2)

La muestra consistió, mediante un muestreo probabilístico. Se utilizó un cuestionario estructurado compuesto por ítems que miden la dependencia emocional, el daño psicológico, y la autoestima.

Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Dependencia Emocional (EDE) para medir la dependencia emocional, y la Escala de Autoestima de Rosenberg para evaluar los niveles de autoestima. Los datos fueron analizados utilizando estadísticas descriptivas y comparativas para identificar patrones de dependencia emocional según el sexo, así como el nivel de daño psicológico y los factores de autoestima, los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad del Sol de los diferentes cursos respondieron algunas encuestas que lo estuvimos haciendo sobre la dependencia emocional en total participaron 18 alumnos y 25 alumnas, la mayoría creen que la dependencia emocional busca la aprobación y consentimiento de los demás para sentirse seguros, quienes sufren de eso constantemente presentan dificultad para toma de decisiones, en el fondo de



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

una dependencia emocional elevada se encuentra una baja autoestima y un alto grado de inseguridad.

Además, se consideraron variables sociodemográficas, como la edad, el año académico y la situación laboral de los participantes, para determinar su influencia en los resultados. Se llevó a cabo un análisis de regresión múltiple para identificar factores predictivos de la dependencia emocional y el daño psicológico.

3.RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo específico, Medir la dependencia emocional según el sexo. Los resultados obtenidos al medir la dependencia emocional según el sexo revelaron diferencias notables entre hombres y mujeres. En general, las mujeres mostraron una mayor tendencia a la dependencia emocional, lo que puede estar relacionado con factores culturales y sociales que han promovido la búsqueda de aprobación y la conexión afectiva en este grupo. Los hombres, por otro lado, presentaron niveles más bajos de dependencia emocional, aunque no estuvieron exentos de manifestar ciertas conductas dependientes en situaciones específicas. Este hallazgo sugiere que, si bien la dependencia emocional afecta a ambos sexos, las mujeres pueden estar más expuestas a sus efectos por presiones sociales y expectativas de género.

Otro aspecto relevante es que los resultados sugieren que, aunque las mujeres muestran una mayor dependencia emocional en general, los hombres tienden a ocultar o minimizar estos comportamientos debido a normas de género que desalientan la expresión de vulnerabilidad emocional. Estos hallazgos indican que la dependencia emocional no es exclusiva de un sexo, pero que se manifiesta de manera diferente, probablemente influenciada por las construcciones sociales que regulan las emociones y la conducta en cada género.

En relación al segundo objetivo específico, Reconocer el nivel de daño psicológico que sufre la persona. En cuanto al reconocimiento del nivel de daño psicológico sufrido por las personas con dependencia emocional, los resultados indicaron que las personas más afectadas presentan problemas como ansiedad, depresión y baja autoestima. El daño psicológico es profundo y se agrava con la permanencia en relaciones interpersonales tóxicas o abusivas, lo que a menudo lleva a la



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

pérdida de la autonomía y la capacidad de tomar decisiones. Estos problemas no solo afectan la salud mental, sino también las relaciones sociales, el rendimiento académico y laboral, y la calidad de vida en general.

Asimismo, se observó que aquellos que no reconocen su dependencia emocional tienden a subestimar el impacto negativo que ésta tiene en su bienestar. La negación del problema o la falta de conciencia sobre su existencia puede hacer que la persona permanezca en relaciones disfuncionales durante largos períodos, perpetuando el ciclo de daño emocional. Esto subraya la importancia de fomentar la conciencia y la intervención temprana para minimizar las secuelas psicológicas de la dependencia emocional.

En cuanto al tercer objetivo específico, Identificar patrones destructivos de la dependencia emocional. Al determinar la dependencia emocional en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Sol, se encontró que un porcentaje significativo de ellos presenta conductas asociadas a la dependencia emocional. Este hallazgo puede parecer paradójico, ya que se esperaría que los estudiantes de esta carrera tengan una mayor conciencia de su bienestar emocional. Sin embargo, estar en un entorno académico que profundiza en las relaciones humanas y los problemas psicológicos puede sensibilizar a los estudiantes, exponiéndolos a sus propias vulnerabilidades emocionales.

Además, los estudiantes que reportaron mayores niveles de dependencia emocional expresaron dificultades en mantener relaciones equilibradas y enfrentar el miedo a la soledad. Esto sugiere que, a pesar de su formación académica, algunos estudiantes de Psicología aún luchan con sus propios problemas emocionales, lo que pone de manifiesto la necesidad de ofrecer apoyo psicológico y emocional dentro del contexto universitario Finalmente.

En cuanto al objetivo general, Determinar la dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Sol. El objetivo general arrojó resultados que indican una prevalencia considerable de esta problemática en el grupo estudiado. Los resultados destacan la importancia de abordar la dependencia emocional no solo desde una perspectiva académica,



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

sino también desde un enfoque preventivo y de intervención temprana, promoviendo el bienestar emocional entre los futuros profesionales de la salud mental.

4.CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo específico, Medir la dependencia emocional según el sexo. Los resultados obtenidos al medir la dependencia emocional según el sexo revelan diferencias notables entre hombres y mujeres. En general, las mujeres muestran una mayor tendencia a la dependencia emocional, lo que puede estar relacionado con factores culturales y sociales que han promovido la búsqueda de aprobación y la conexión afectiva en este grupo. Los hombres, por otro lado, presentaron niveles más bajos de dependencia emocional, aunque no estuvieron exentos de manifestar ciertas conductas dependientes en situaciones específicas. Este hallazgo sugiere que, si bien la dependencia emocional afecta a ambos sexos, las mujeres pueden estar más expuestas a sus efectos por presiones sociales y expectativas de género.

Otro aspecto relevante es que los resultados sugieren que, aunque las mujeres muestran una mayor dependencia emocional en general, los hombres tienden a ocultar o minimizar estos comportamientos debido a normas de género que desalientan la expresión de vulnerabilidad emocional. Estos hallazgos indican que la dependencia emocional no es exclusiva de un sexo, pero que se manifiesta de manera diferente, probablemente influenciada por las construcciones sociales que regulan las emociones y la conducta en cada género.

En relación al segundo objetivo específico, Reconocer el nivel de daño psicológico que sufre la persona. En cuanto al reconocimiento del nivel de daño psicológico sufrido por las personas con dependencia emocional, los resultados indican que las personas más afectadas presentan problemas como ansiedad, depresión y baja autoestima. El daño psicológico es profundo y se agrava con la permanencia en relaciones interpersonales tóxicas o abusivas, lo que a menudo lleva a la pérdida de la autonomía y la capacidad de tomar decisiones. Estos problemas no solo afectan la salud mental, sino también las relaciones sociales, el rendimiento académico y laboral, y la calidad de vida en general.

Asimismo, se observó que aquellos que no reconocen su dependencia emocional tienden a



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

subestimar el impacto negativo que ésta tiene en su bienestar. La negación del problema o la falta de conciencia sobre su existencia puede hacer que la persona permanezca en relaciones disfuncionales durante largos períodos, perpetuando el ciclo de daño emocional. Esto subraya la importancia de fomentar la conciencia y la intervención temprana para minimizar las secuelas psicológicas de la dependencia emocional.

En cuanto al tercer objetivo específico, Identificar patrones destructivos de la dependencia emocional. Al determinar la dependencia emocional en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Sol, se verifica que un porcentaje significativo de ellos presenta conductas asociadas a la dependencia emocional. Este hallazgo puede parecer paradójico, ya que se esperaría que los estudiantes de esta carrera tengan una mayor conciencia de su bienestar emocional. Sin embargo, estar en un entorno académico que profundiza en las relaciones humanas y los problemas psicológicos puede sensibilizar a los estudiantes, exponiéndolos a sus propias vulnerabilidades emocionales.

Además, los estudiantes que reportan mayores niveles de dependencia emocional expresan dificultades en mantener relaciones equilibradas y enfrentan el miedo a la soledad. Esto sugiere que, a pesar de su formación académica, algunos estudiantes de Psicología siguen luchando con sus propios problemas emocionales, lo que pone de manifiesto la necesidad de ofrecer apoyo psicológico y emocional dentro del contexto universitario

Finalmente, en cuanto al objetivo general, Determinar la dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad del Sol. El objetivo general arroja resultados que indican una prevalencia considerable de esta problemática en el grupo estudiado. Los resultados destacan la importancia de abordar la dependencia emocional no solo desde una perspectiva académica, sino también desde un enfoque preventivo y de intervención temprana, promoviendo el bienestar emocional entre los futuros profesionales de la salud mental.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

5.BIBLIOGRAFÍA

- 1.Creswell JW, Creswell JD. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5th ed. Los Angeles: Sage; 2018.
2. Sampieri RH, Collado CF, Lucio MP. *Metodología de la investigación*. 6ta ed. México: McGraw-Hill; 2014.