



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA – UNIBE

Escuela de Psicología

“La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima”

Sustentantes:

Isabel Ruiz / 18-0305

Camila Lluberes / 20-0947

Emilia de Soto / 20-0383

Proyecto Final de Grado para optar por el título de
Licenciado (a) en Psicología Clínica

Nombre asosoras:

Dra. Laura V. Sánchez Vincitore

Los conceptos expuestos en el presente trabajo son de la exclusiva responsabilidad del/la (los) sustentante(s) del mismo.

Santo Domingo, D.N
República Dominicana
Diciembre, 2022

Resumen

El propósito de este estudio fue conocer si existe una relación entre la codependencia, la autoestima y la diferenciación del self. Se encuestaron 113 participantes, residentes de República Dominicana (35 hombres y 78 mujeres) con un rango de edad de 18 -25 años. Los participantes respondieron un cuestionario sociodemográfico. Luego, respondieron el Inventario de Diferenciación del Self (DSI), después contestaron la Escala de Autoestima de Rosenberg y por último la Escala Argentina de Codependencia. Los análisis de correlación realizados indican relaciones significativas entre las tres variables, explicando así que, la codependencia se relaciona negativamente con la diferenciación del self, es decir, a mayor codependencia menor diferenciación del self. De igual manera, la codependencia se relaciona de manera negativa con la autoestima, explicando que a mayor codependencia menor será la autoestima. Para concluir, la autoestima se relaciona positivamente con la diferenciación del self, de tal modo que a mayor autoestima mayor será la diferenciación del self. Este estudio contribuye a la caracterización de los estudiantes sobre las tres variables en cuestión para así apoyar la creación de espacios y ambientes de bienestar y al mismo tiempo proveer evidencia de como se establecen las relaciones interpersonales en la juventud.

Palabras claves: codependencia, diferenciación del self y autoestima

Abstract

The purpose of this study was to determine if codependency, self-esteem, and the differentiation of the self correlate. A total of 113 undergraduate students (35 men and 78 women) participated in the study. All participants live in the Dominican Republic. The participants answered a sociodemographic questionnaire, the Self-Differentiation Inventory, the Rosenberg Self-esteem Scale, and the Argentine Codependency Scale. The analysis indicates significant correlations between the three variables. Codependency correlated negatively with differentiation of self. Similarly, codependency correlated negatively with self-esteem. In addition, self-esteem correlated positively with the differentiation of the self. This study contributes to the characterization of codependency and its relationship with self-differentiation and self-esteem to support the creation of well-being spaces and environments, and at the same time, it provides evidence of how interpersonal relationships are established in youth.

Keywords: codependency, differentiation of the self, and self-esteem

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

El término codependencia se define como un patrón de dependencia de los demás con un comportamiento compulsivo y de búsqueda de aprobación en un intento de encontrar seguridad, autoestima e identidad (Mansilla Izquierdo, 2001). El término codependencia comenzó a usarse en la década de 1970 en el contexto de las adicciones a sustancias. Con este término, se describían las personas que tiene una relación directa e íntima con un alcoholico (Mansilla Izquierdo, 2001). Posteriormente, se conocen como codependientes a las personas que se dedican al cuidado, corrección y rescate de los usuarios de drogas, que, entrando en dinámicas conflictivas con estos, adquieren las mismas características y comportamientos desadaptativos (Mansilla Izquierdo, 2001). Esto, a su vez, conlleva a un desgaste psicológico. El término codependencia, luego se extendió a familiares de personas con otras adicciones, enfermedades crónicas (esclerosis múltiple, insuficiencia renal, trastornos alimentarios, cáncer, esquizofrenia, Alzheimer) e incluso a profesionales sanitarios (Mansilla Izquierdo, 2001).

La codependencia (no relacionada a la adicción) puede ser consecuencia de rasgos específicos de personalidad, traumas, inseguridades, comportamientos, conductas y patrones. (Mazzarello & D 'Angelo, 2012). La codependencia se evidencia cuando una persona le presta mucha atención a las acciones y los sentimientos de los demás y al hacerlo, descuidan sus propias necesidades (Posada, 2021). La persona codependiente siempre está accionando para el otro, en lugar de actuar para sí mismo (Mansilla Izquierdo, 2001). Se puede presentar de distintas formas, pero la atención hacia los demás sigue siendo la misma. Esta relación puede darse entre pares, parejas, amistades o en relaciones jerárquicas. Diversos estudios atribuyen la codependencia a un apego inseguro, trauma de vida, personalidad, baja autoestima, ansiedad,

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

entre otros factores (Aguirre, 2019; Mansilla Izquierdo, 2001; Mazzarello & D'angelo, 2012; Posada, 2021).

Aguirre (2019) explica que dentro de las características principales de una persona codependiente está la dificultad de darle nombre y reconocer sus sentimientos, minimizando estos y alterándolos; suelen ser personas que ponen primero el bienestar de los demás (Posada, 2021); les resulta difícil poner límites saludables y ponerse primero (Aguirre, 2019); buscan la seguridad en los demás (Mansilla Izquierdo, 2001); les cuesta tomar decisiones; tienen baja autoestima (Mansilla Izquierdo, 2001; Mazzarello & D'angelo, 2012); reprimen sus emociones; tienen ideas obsesivas (Mehri et al., 2011); entre otras. Una persona codependiente tiene dificultad con muchos aspectos de la vida y de las relaciones interpersonales, sin embargo, algo importante es que se les dificulta diferenciar su self (Mehri et al., 2011).

La diferenciación del self se define como la condición psíquica interna de ser capaz de distinguir los sentimientos de los pensamientos (Duch Ceballos, 2018). La diferenciación se da cuando un individuo es capaz de mantener un fuerte sentido de sí mismo en medio de circunstancias inciertas y relaciones emocionales intensas (Jankowski & Hooper, 2012).

La teoría familiar sistémica de Bowen (Lampis et al., 2017) es una teoría que explica las relaciones familiares a través de ocho estructuras o conceptos básicos: (1) Triángulos, el sistema de relación de tres personas, que, por tener a la tercera persona, se hace estable; (2) Sistema emocional de la familia nuclear, que forman cuatro patrones de funcionamiento multigeneracional (conflicto marital, disfunción en uno de los cónyuges, deterioro en uno o más hijos y distancia emocional); (3) Proceso de proyección familiar, la transmisión intergeneracional de mecanismos y problemas; (4) proceso de transmisión multigeneracional, la manera en que esos mecanismos y problemas se transmiten de generación en generación; (5) Posición entre

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

hermanos, dónde el hermano mayor suele liderar y el menor tiende a seguirlo; (6) Proceso emocional en la sociedad, el estrés de la familia se ve perjudicado por las situaciones medioambientales; (7) Corte emocional, distanciamiento social en situaciones de vulnerabilidad; y por último (8) la diferenciación del self (Haefner, 2014).

La diferenciación del self, concepto base de esta teoría, fue definida por Kerr & Bowen (1998) como la capacidad para lograr autonomía emocional con respecto a la familia de origen, manteniendo cierto grado de conexión con la misma. Consta de dos dimensiones o niveles: uno interno y otro interpersonal. El primero se refiere a la capacidad de distinguir entre sentimientos y pensamientos, mientras que el segundo se refiere a la capacidad de experimentar cercanía e independencia de los demás (Skowron & Friedlander, 1998)

El modelo teórico propuesto por Skowron & Friedlander (1998) entiende la diferenciación del self desde cinco dimensiones o prospectos: (1) Reactividad Emocional, (2) Posición del Yo, (3) Fusión con los demás y (4) Corte Emocional (Skowron & Friedlander, 1998). La *Reactividad Emocional* refleja el grado en que una persona reacciona a su entorno; la *Posición del Yo* se refiere a un sentido definido de sí mismo y de la capacidad de mantenerse firme a pesar de obtener presión de los demás; la *Fusión con los demás* se define como una sobre implicación emocional con los demás, tanto mediante triangulaciones como por identificación excesiva con sus progenitores; y, por último, la dimensión del *Corte Emocional* hace referencia al hecho de distanciarse de los demás al sentirse amenazado o vulnerable en las relaciones con los otros, lo que puede conducir a comportamientos defensivos como la negación de la necesidad de apego (Skowron & Friedlander, 1998).

Una de las variables que se relacionan directamente con la diferenciación del self son la regulación emocional y la autonomía (Paloma, 2020). Kerr & Bowen (1998) afirmaron que el

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

período más importante para lograr esa regulación emocional y autonomía son en la niñez y la adolescencia, mientras que en la transición de la adolescencia a la adultez es el momento del ciclo evolutivo de una persona en el que los jóvenes adultos diferencian su sí mismos de la familia de origen. Estos pasan de ser niños rebeldes, dependientes y egoístas, a ser personas maduras, capaces de tener ideas propias, tomando así sus decisiones y tolerando sus momentos de tensión (Skowron & Friedlander, 1998). Por lo tanto, esta diferenciación de sí mismo se puede definir como un proceso multidimensional y complejo donde las personas logran la distinción del self (Haefner, 2014).

Duch Ceballos (2018) explica que las personas más diferenciadas tienen la capacidad de separar el self sin tener ningún tipo de desvinculación emocional con los miembros de su familia de origen, pensar por sí mismos, construir sus propias metas y perseguirlas, siempre teniendo en cuenta que pertenecen a una familia. Por el contrario, una persona poco diferenciada concentra todas sus energías en las relaciones interpersonales para sentirse amada, no distingue sus pensamientos de sus afectos y es dependiente en sus relaciones (Haefner, 2014). Vargas et al. (2016) definen una persona con un self poco diferenciado como alguien con poca capacidad de adaptación, siempre pendiente y dependiente de la aprobación de los demás, modifica sus pensamientos e ideas para complacer a los demás, así como ansiedad, miedo y negación al momento de resolver conflictos.

Así mismo, Skowron et al. (2009) expresaron que la diferenciación del self juega un papel primario y central en la salud mental de los adultos. Varios estudios (Mehri et al., 2011; Paloma, 2020; Skowron & Friedlander, 1998) demuestran que existe una correlación entre los altos niveles de diferenciación, un buen funcionamiento psicológico –incluyendo la autoestima– y las relaciones familiares –incluyendo la codependencia—.

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

Rosenberg (1965) define a la autoestima como la actitud de valor que un individuo tiene hacia sí mismo, o el componente afectivo de la actitud hacia uno mismo, que puede ser de aprecio y respeto o de menosprecio y rechazo, favorable o desfavorable. La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, valoraciones, sentimientos y tendencias de comportamiento sobre nosotros mismos, sobre cómo somos y nos comportamos, así como sobre nuestros rasgos físicos y de carácter. En definitiva, es una autopercepción valorativa (Panesso & Arango, 2017).

Diversos autores concuerdan en que la autoestima está categorizada como alta y baja de acuerdo a las características personales de cada uno, su manera de actuar, de comportarse frente a los demás y de resolver conflictos (Orth & Robins, 2014; Panesso & Arango, 2017; Quiroz Fonseca et al., 2021). Por lo que según Panesso y Arango (2017) la autoestima alta hace referencia al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, una gran capacidad de compromiso y responsabilidad, y motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir las metas prometidas.

Panesso y Arango (2017) clasifican los componentes de la autoestima en: componente afectivo que es la respuesta afectiva que se percibe de sí mismo; componente conductual que se refiere a las intenciones que se tienen al momento de actuar; y el componente cognitivo que involucra las creencias e ideas que tienen los demás sobre nosotros mismos. En este proceso valorativo de la autoestima se dé la confluencia de estos tres componentes, ya que es lo que permite a la autoestima a configurarse y establecerse en los seres humanos.

La autoestima se va forjando desde la infancia y a medida que pasa el tiempo se va fortaleciendo. En el desarrollo de la autoestima influyen la educación familiar y las relaciones con otros niños y profesores (Acosta & Hernández, 2004). Algunos expertos en el tema

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

mencionan que para poder tener una buena autoestima es importante ir trabajando desde los 3 a los 10 años, por ende a medida de qué vaya pasando este proceso, es súper importante que el niño esté acompañado y obtenga ayuda para construir su propio autoconcepto (Acosta & Hernández, 2004; Orth & Robins, 2014; Panesso & Arango, 2017).

Las personas con alta autoestima suelen ser autónomas, capaces de recibir críticas sin reaccionar ante ellas, enfrentarse a la frustración y aprender de sus errores. A pesar de esto, estas personas se creen importantes, son más creativas, independientes y responsables (Panesso & Arango, 2017). Por otro lado, la baja autoestima presenta características como: poca capacidad de enfrentar sus problemas, estado de ánimo fluctuante, no confían en sí mismas, evitan compromisos y nuevas responsabilidades, tienden a estar preocupadas, sentirse inferiores, estado de ánimo bajo y carecen de habilidades sociales (Panesso & Arango, 2017).

Un síntoma de la baja autoestima es la codependencia. Una persona codependiente teme al rechazo y su autoconcepto depende de lo que digan los demás (Gómez & Delgado, 2003). Según Fox (2019) la autoestima y el comportamiento codependiente están estrechamente relacionados porque las personas que pueden desarrollar un sentido normal y saludable de autoestima tienen menos probabilidades de depender de los demás. Para tener un fuerte sentido de autoestima, las personas deben sentirse conectadas con su ser interior central para que puedan sintonizarse con la forma de amarse y cuidarse a sí mismo.

Un estudio realizado por Borondo & Oliver (2021) encontró que las personas con mayor autoestima presentan una mayor diferenciación del self. Por otro lado, un estudio realizado por Lampis et al. (2017) encontró que existe una relación entre la diferenciación del self y la codependencia debido a que las personas que presentan comportamientos codependientes suelen

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

tener pensamientos negativos y presentar comportamientos reactivos y que esto puede deberse a una falta de diferenciación.

En la República Dominicana existen pocos estudios sobre la codependencia (Ferrerías & Matos, 2022; Tamayo & Pepin, 2018), y estos se enfocan en familiares de personas con adicción y cuidadores de personas con enfermedades terminales, planteando que la codependencia que se desarrolla hacia esas personas es alta. Así mismo, los pocos estudios sobre la autoestima que se han realizado en la República Dominicana concluyen que esta suele ser baja en estudiantes universitarios (Duarte, 2011; García et al., 2021). La diferenciación del self es un concepto que todavía no ha sido estudiado en la República Dominicana.

El propósito del presente estudio es evaluar si existe una relación estadísticamente significativa entre la codependencia, la diferenciación del self y la autoestima. Hipotetizamos que existe una correlación negativa entre la codependencia y la diferenciación del self; una correlación negativa entre codependencia y autoestima; y una correlación positiva entre la autoestima y la diferenciación del self.

Método

El presente estudio tiene un diseño no experimental correlacional porque busca establecer la relación entre la codependencia, diferenciación del self y autoestima.

Participantes

Se realizó un análisis de potencia para establecer el tamaño de la muestra con una potencia de 0.9 y un α 0.05 que pudiera predecir un tamaño de efecto mediano ($r = 0.3$). Dicho análisis arrojó un tamaño de muestra mínima de 109 participantes que incluyó ambos hombres

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

como a mujeres de 18 a 25 años con el requerimiento de que este cursando alguna carrera universitaria. Se encuestaron 113 participantes (35 hombres y 78 mujeres). La edad promedio de los estos estudiantes fue 21.4 años ($DE = 2.16$). Se incluyó a participantes que residieran en Santo Domingo y estuvieran cursando una carrera profesional en una universidad privada de la misma ciudad. Se excluyeron participantes que fueran menores de 18 años y mayores de 25 años, no residentes en la ciudad de Santo Domingo y que no estuvieran cursando una carrera universitaria.

Instrumentos

El presente estudio se basa en correlacionar las variables codependencia, diferenciación del self y autoestima. Para esto se utilizaron tres instrumentos:

Escala Argentina de Codependencia (Biscarra et al., 2013):

Este instrumento mide codependencia. Es una encuesta de 26 ítems tipo Likert donde cada ítem tiene una puntuación máxima de 3 puntos, del 1-3, siendo 1 nunca o rara vez, 2 ocasionalmente y 3 frecuentemente. La encuesta está organizada en tres sub-escalas: escasa autoconfianza, focalización en el otro y actitud complaciente. Las puntuaciones de cada sub-escala se obtuvieron promediando los ítems correspondientes a cada una. Para este levantamiento de datos, las sub-escalas contaron con buena confiabilidad interna, evidenciada por los valores de α de Cronbach de 0.80 para la sub-escala de autoconfianza, 0.71 para la sub-escala de focalización en el otro, y 0.73 para la sub-escala de actitud complaciente.

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

Escala de Diferenciación del self (Skowron & Friedlander, 1998):

Este instrumento mide diferenciación del self. El instrumento es una encuesta y está compuesta por 43 ítems que se responden en un rango del 1 al 6 con escala tipo Likert siendo 1 “no es del todo cierto para mí” y 6 “muy cierto para mí”. La encuesta está organizada en cuatro sub-escalas: Reactividad emocional, Posición del Yo, Corte emocional y Fusión con los demás. Para este levantamiento de datos, las sub-escalas contaron con la confiabilidad interna de los valores de α de Cronbach de 0.69 para la escala de reactividad emocional, 0.79 para la sub-escala de posición del yo, 0.74 para la sub-escala de corte emocional y 0.15 para la sub-escala de fusión con los demás.

Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965):

Este instrumento mide la autoestima. Es una encuesta de 10 ítems de tipo Likert. Cada ítem tiene una puntuación máxima de 4 puntos, que va desde 0 a 3 y respondiendo 3 totalmente de acuerdo, 2 de acuerdo, 1 en desacuerdo y 0 totalmente en desacuerdo. La consistencia interna del instrumento es buena evidenciada por un α de Cronbach de 0.89 en el presente levantamiento.

Cuestionario sociodemográfico:

Se diseñaron preguntas para poder conocer más acerca de los participantes, dentro de las interrogantes más significativas para nuestro estudio estaba la edad, el sexo, ciudad de residencia y si cursaban o no una carrera universitaria al momento de llenar la encuesta.

Procedimiento

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana, garantizando la protección de sus participantes (CEI2022-200).

Los participantes se contactaron a través de las redes sociales para así poder hacer un levantamiento online. Cada persona que se interesara en llenar el cuestionario debía de firmar un consentimiento informado donde consentía que sus respuestas fueran utilizadas para realizar este estudio. El primer apartado de la encuesta era el consentimiento informado, luego pasaban a llenar las preguntas sociodemográficas que contenían apartados que ya se mencionaron anteriormente. El tercer paso era llenar los tres cuestionarios en el siguiente orden: Inventario de Diferenciación del Self (DSI), más adelante completaron la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) y por último realizaron la Escala Argentina de Codependencia (EAC), finalizando así la presente encuesta. Se utilizó el programa estadístico JASP para realizar los análisis correspondientes.

Resultados

En esta investigación se evalúan tres variables que son la codependencia, la diferenciación del self y la autoestima. Para determinar cómo se relacionan las variables entre sí, se calculó el coeficiente de correlación de Pearson.

Para explorar el primer propósito del estudio, que buscaba establecer si existe una relación entre codependencia y la diferenciación del self, realizamos una correlación de Pearson entre las sub-escalas de cada constructo.

Cómo se puede observar en la Tabla 1, las puntuaciones de la sub-escala de reactividad emocional se correlacionan de manera positiva media con las puntuaciones de la sub-escala de

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

escasa autoconfianza ($r = .56; p < .001$). Esto quiere decir que mientras mayor sea la reactividad emocional mayor será la escala de escasa autoconfianza. También, la sub-escala de reactividad emocional se correlaciona de manera positiva muy débil con las puntuaciones de la sub-escala de focalización en el otro ($r = .17; p < .001$). Por consiguiente, mientras menor sea la reactividad emocional menor es la escala de focalización en el otro. Así mismo se observan las puntuaciones de la sub-escala de reactividad emocional se correlacionan de manera positiva débil con las puntuaciones de la sub-escala de actitud complaciente ($r = .34; p < .01$). Esto dice que a mayor reactividad emocional mayor actitud complaciente.

Igualmente, se presencian las puntuaciones de la sub-escala de la posición del Yo correlacionadas de manera positiva media con las puntuaciones de la sub-escala de escasa autoconfianza ($r = .55; p < .001$). Por ende, mientras mayor sea la posición del Yo, mayor es la escasa autoconfianza. Paralelamente, se aprecian las puntuaciones de la sub-escala de la posición del Yo que se correlacionan de manera positiva media con las puntuaciones de la sub-escala de actitud complaciente ($r = .63; p < .001$). Esto quiere decir que a mayor la posición del yo mayor la actitud complaciente. Del mismo modo, los resultados muestran que las puntuaciones de la sub-escala de corte emocional y las puntuaciones de la sub-escala de escasa autoconfianza correlacionan de manera positiva media ($r = .67; p < .001$). Esto significa que mientras menor sea la posición del yo, menor será la escasa autoconfianza.

También se puede ver el puntaje de la sub-escala de corte emocional y como se correlacionan de manera positiva débil con las puntuaciones de la sub-escala de focalización en el otro ($r = .40; p < .001$). Mientras mayor sea la posición del Yo, mayor es la focalización en el otro. Por último, se encuentran las puntuaciones de la sub-escala de corte emocional, y esta se correlacionan de manera positiva débil con las puntuaciones de la sub-escala de actitud

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

complaciente ($r = .46$; $p < .001$). Por ende, mientras mayor sea la posición del Yoo, mayor es la actitud complaciente.

Tabla 1

Índices de correlación entre las sub-escalas de la Escala de Diferenciación del Self y las sub-escalas de la Escala Argentina de Codependencia

	DSI 1	DSI 2	DSI 3	DSI 4	EAC 1	EAC 2
1. DSI 1	—					
2. DSI 2	0.51 ***	—				
3. DSI 3	0.49 ***	0.489 ***	—			
4. DSI 4	0.34 **	-0.03	0.15	—		
5. EAC 1	-0.6 ***	-0.56 ***	-0.67 ***	-0.1	—	
6. EAC 2	-0.2	-0.05	-0.41 ***	0.02	0.55 ***	—
7. EAC 3	-0.3 **	-0.64 ***	-0.46 ***	-0	0.59 ***	0.35 **

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: DSI 1: Índice de reactividad emocional; DSI 2: Índice de posición del Yo; DSI 3: Índice de corte emocional; DSI 4: Índice de fusión con los demás; EAC 1: Índice de escasa autoconfianza; EAC 2: Índice de focalización en el otro; EAC 3: Índice de actitud complaciente

Para explorar el segundo propósito del estudio, que buscaba establecer si existe una relación entre codependencia y la autoestima, realizamos una correlación de Pearson entre las sub-escalas de cada constructo.

En la Tabla 2 se pueden ver cómo las puntuaciones de la escala de autoestima se correlacionan de manera negativa media con las puntuaciones de la sub-escala de escasa autoconfianza ($r = -.66$; $p < .001$). Esto quiere decir que mientras mayor sea la autoestima, la persona tendrá más autoconfianza. Por otro lado, se puede ver cómo las puntuaciones de la escala de autoestima se correlacionan de manera negativa débil con las puntuaciones de la sub-

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

escala focalización en el otro ($r = -.24$; $p < .01$). Esto muestra que mientras mayor sea el autoestima menor será la focalización en el otro. Además, se observa que las puntuaciones de la escala de autoestima se correlacionan de manera negativa media con las puntuaciones de la sub-escala actitud complaciente ($r = -.57$; $p < .001$) explicando así que a mayor autoestima menor será la actitud complaciente.

Tabla 2

Índices de correlación entre la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Argentina de Codependencia

	Autoestima		EAC 1		EAC 2	
1. Autoestima	—					
2. EAC 1	0.7	***	—			
3. EAC 2	0.311	**	0.552	***	—	
4. EAC 3	0.597	***	0.594	***	0.349	**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: EAC 1: Índice de escasa autoconfianza; EAC 2: Índice de focalización en el otro; EAC 3: Índice de actitud complaciente

Para explorar el tercer propósito del estudio, que buscaba establecer si existe una relación entre la diferenciación del self y la autoestima, realizamos una correlación de Pearson entre las sub-escalas de cada constructo.

En la Tabla 3 se pueden observar que las puntuaciones de la escala de autoestima se correlacionan de manera positiva y media con las puntuaciones de la sub-escala de reactividad emocional ($r = .5$; $p < .001$). Esto quiere decir que mientras mayor sea la autoestima mayor es la reactividad emocional. También se puede ver que las puntuaciones de la escala de autoestima se correlacionan de manera positiva y media con las puntuaciones de la sub-escala posición del Yo

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

($r = .60$; $p < .001$). Lo que dice que mientras mayor sea la autoestima mayor es la posición del Yo. Por último, se observa que las puntuaciones de la escala de autoestima se correlacionan de manera positiva y media con las puntuaciones de la sub-escala corte emocional ($r = .68$; $p < .001$). Esto dice que mientras mayor sea la autoestima menor es el corte emocional.

Tabla 3

Correlación entre la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Diferenciación del Self

	Autoestima		DSI 1		DSI 2		DSI 3
1. Autoestima	—						
2. DSI 1	0.5	***	—				
3. DSI 2	0.606	***	0.506	***	—		
4. DSI 3	0.682	***	0.494	***	0.489	***	—
5. DSI 4	0.024		0.34	**	-0.029		0.145

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: DSI 1: Índice de reactividad emocional; DSI 2: Índice de posición del Yo; DSI 3: Índice de corte emocional; DSI 4: Índice de fusión con los demás.

Discusión

El propósito de este estudio es establecer si existe relación entre la codependencia, diferenciación del self y autoestima. El análisis arrojó como resultado principal que sí existe relación entre las tres variables estudiadas. La codependencia se relaciona negativamente con la diferenciación del self, es decir, a mayor codependencia menor diferenciación del self. Así mismo, la codependencia se relaciona de manera negativa con la autoestima, explicando que a mayor codependencia menor será la autoestima. Por último, la autoestima se relaciona positivamente con la diferenciación del self, de tal manera que a mayor autoestima mayor será la diferenciación del self.

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

Estos resultados confirman los de varios autores, quienes explican que a una persona codependiente se le hace difícil reconocer sus sentimientos, establecer límites claros (Aguirre, 2019), tienden a poner primero las necesidades y el bienestar de los demás antes que los de ellos mismos (Posada, 2021) y alteran sus propias ideas y pensamientos para complacer a los demás (Mansilla Izquierdo, 2001). Estas características se comparten con las de una persona con un self poco diferenciado, estableciendo así la relación negativa entre ambas variables.

Lampis et al. (2017), en un estudio realizado sobre la codependencia, explican que esta está íntimamente relacionada con la forma en que los individuos regulan sus emociones y expresan sus sentimientos, asociándose así con la diferenciación del self. En este mismo estudio se encontró que los sujetos con mayor nivel de codependencia suelen tener un menor nivel de diferenciación del self, experimentando una mayor reactividad emocional, una baja posición del yo, y tienden a la fusión con los demás y al corte emocional. Esto confirma los resultados del presente estudio.

Por otro lado, nuestros resultados arrojaron que los participantes que presentan una autoestima elevada suelen tener una mayor diferenciación del self, así como una mayor posición del yo, sin embargo, suelen ser personas menos reactivas emocionalmente y que tienden a fusionarse menos con los demás o a recurrir al corte emocional. Estos resultados coinciden con los del estudio realizado por Borondo & Oliver (2021).

Otra de las hipótesis del presente estudio planteó que existe una relación negativa entre la codependencia y la autoestima, por lo que, una persona codependiente suele tener baja autoestima. Una persona codependiente teme al rechazo y su autoconcepto depende de lo que digan los demás (Gómez & Delgado, 2003). El análisis de los resultados arrojó que a mayor autoestima más confianza tendrá en sí mismo, menos se focalizará en el otro y tendrá una menor

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

actitud complaciente, explicando así los factores de la escala que miden la codependencia. Un artículo escrito por Mindy Fox (2019) explica que para desarrollar una buena autoestima las personas deben de estar conectadas con su ser interior, pero que cuando su vida gira en torno a otras personas (en condiciones codependientes) se pierde esa conexión con el ser interior.

En esta misma línea, se encontró que la autoestima y la diferenciación del self se relacionan positivamente por lo que un individuo con una alta autoestima tendrá una alta diferenciación del self. Un estudio realizado por Borondo y Oliver (2021) encontró que las personas con mayor autoestima suelen presentar una mayor diferenciación del self y una mayor posición del yo, tienden a fusionarse menos con los demás, al igual que tiene un bajo corte emocional. Así lo confirman los resultados del estudio.

El presente estudio cuenta con algunas limitaciones que deben considerarse antes de su interpretación. En primer lugar, debemos destacar que se realizó un muestreo de conveniencia y bola de nieve, lo que quiere decir que el estudio cuenta con representatividad, limitando el alcance de la interpretación. La encuesta fue enviada vía redes sociales (formato online) lo que pudo haber sesgado a esas personas que no tienen acceso a internet. Por otro lado, se especificó que los encuestados debían ser estudiantes universitarios entre los 18 y 25 años, por lo que se debe ser prudente a la hora de generalizar en los resultados obtenidos. El protocolo para esta investigación fue largo para los participantes. Se recomienda en futuros estudios contrabalancear el orden de presentación de los instrumentos para prevenir un posible sesgo por cansancio. Una limitación importante fue la puntuación de consistencia interna de la sub-escala *fusión con los demás* del inventario de diferenciación del self. Los resultados que correlacionan variables con esta sub-escala deben ser interpretados con cautela ya que puede que la sub-escala no esté capturando en su totalidad el constructo que intenta explicar. Se recomienda que estudios

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

futuros exploren este instrumento a través de análisis factoriales para representar mejor el contexto dominicano.

Pese a estas limitaciones, los resultados de nuestro estudio sobre la relación entre la codependencia, la diferenciación del self y la autoestima permiten mejor comprensión sobre el tema. Cabe destacar que en República Dominicana no existen muchos estudios sobre estas variables, por lo que sugerimos seguir explorándolas en futuros estudios. Recomendamos realizarlos con muestras más amplias y levantamientos presenciales. Esta investigación es relevante para apoyar la creación de espacios y ambientes de bienestar en los estudiantes universitarios, proveyendo evidencia de cómo se establecen las relaciones interpersonales en la juventud.

Referencias

- Acosta, R., & Hernández, J. (2004). La Autoestima En La Educacion. *Revista Limite*, 1(11), 82–95.
- Aguirre, M. (2019). *¿Adicción al amor? Dependencia emocional*. Psyciencia.
- Biscarra, M., Brandariz, R., Lichtenberger, A., Peltzer, R., & Cremonte, M. (2013). Construcción de una Escala de Codependencia. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 5(1), 42–51. <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/5159/5324>
- Borondo, I., & Oliver, J. (2021). *La diferenciación del self y su relación con el apego adulto y la autoestima*. 77, 8–18.
- Duarte, N. (2011). *Autoestima de los estudiantes de la carrera de psicología que ingresan a la UASD en la condición del plan de nivelación y plan Basico*.
- Duch Ceballos, C. (2018). *La Diferenciación Del Self Y Su Relación Con La Autorregulación Emocional Y La Ansiedad*. 1–28.
- Ferreras, S., & Matos, J. (2022). *Evaluación del estado de salud mental en cuidadores primarios*. VI(1), 4–7.
- Fox, M. (2019). *How Codependency And Low Self Esteem Go Together*.
- García, D., Susana, M., & Aybar, N. (2021). *Correlación entre soledad, depresión y autoestima en jóvenes dominicanos*.
- Gómez, A. P., & Delgado, D. D. (2003). La codependencia en familias de consumidores y no consumidores de drogas: Estado del arte y construcción de un instrumento. *Psicothema*, 15(3), 381–387.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835–841. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.921257>

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

Jankowski, P. J., & Hooper, L. M. (2012). Differentiation of self: A validation study of the

Bowen theory construct. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(3), 226–243. <https://doi.org/10.1037/a0027469>

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1998). Family Evaluation. *New York Norton*.

Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2017a). The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62–72. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9403-4>

Lampis, J., Cataudella, S., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2017b). The Role of Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Predicting Codependency. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 62–72. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9403-4>

Mansilla Izquierdo, F. (2001). Codependencia y psicoterapia interpersonal. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(81), 9–35. <https://doi.org/10.4321/s0211-57352002000100002>

Mazzarello, R., & D'angelo, M. (2012). *Estudio sobre la codependencia y su influencia en las conductas de riesgo psicosocial de jóvenes brasileños de 14 a 19 años*.

Mehri, Y., Salari, S. M., Langroudi, M. S., & Baharamizadeh, H. (2011). The relationship between differentiation of self and aspects of identity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 733–737. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.143>

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

Paloma, V. (2020). *La diferenciación del self y su relación con la regulación emocional y el ajuste marital*.

Panesso, K., & Arango, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica*

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

PSYCONEX, 9(14), 1–9.

Posada, G. P. (2021). *¿Conoces la diferencia entre dependencia emocional y codependencia emocional? La codependencia: el falso altruismo*. Psico.Mx.

<https://www.psico.mx/articulos/conoces-la-diferencia-entre-dependencia-emocional-y-codependencia-emocional-la-codependencia-el-falso-altruismo>

Quiroz Fonseca, I. X., Godínez Gutiérrez, M. G., Jahuey Riaño, A. M., Montes Hernández, M.

L., & Ortega Andrade, N. A. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 9(18), 91–98.

<https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6314>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*.

https://www.academia.edu/19813736/Rosenberg_M_Society_and_the_adolescent_self_image_Princeton_NJ_Princeton_University_Press_1965_326_p

Rosenberg, Morris. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)*.

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory:

Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.

<https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>

Skowron, E. A., Stanley, K. L., & Shapiro, M. D. (2009). A longitudinal perspective on

differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood.

Contemporary Family Therapy, 31(1), 3–18. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>

Tamayo, L., & Pepin, K. (2018). *Relación entre el estilo de apego y los criterios de selección de pareja en mujeres de 20 a 25 años*.

Vargas, J., Joselina, E., & Reyes, I. (2016). La dinámica de la familia y la diferenciación.

La codependencia y su relación con la diferenciación del self y la autoestima

Alternativas En Psicología, 22(33), 133–159.