

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja en los estudiantes de  
Psicología de una Universidad Privada de Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentada por:

Autor: Bachiller Jennifer Carolina Alejos Barrera

Lima – Perú

2017

## **DEDICATORIA**

Esta investigación va dedicado en especial a dios por darme la vida y permitirme ser parte de esta hermosa carrera, Psicología. A mi madre, quién con su amor y esfuerzo constante me dio lo mejor y lo más importante mi formación académica, mi hermano y abuelos quiénes me enseñaron que, para cumplir mis objetivos, debo luchar y jamás rendirme.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología y Trabajo Social, por contar con buenos profesionales y amables quienes aportaron en aclarar mis dudas, aprendizajes constantes en cuanto a mi formación profesional.

Seguidamente, a mi hermosa familia les agradezco y agradeceré eternamente, porque sin su apoyo, confianza, comprensión a lo largo de toda mi formación académica, profesional y sobre todo en la realización de mi investigación no hubiera sido posible sin ellos, siempre confiaron y confían en mí.

Finalmente, agradezco a mis asesores por su ayuda, comprensión, sugerencias y guías constantes en mi asesoramiento de investigación, ya que sin ellos tampoco hubiera sido posible llevar a cabo.

# ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Summary	x
Introducción	xi
<b>CAPÍTULO I: Planteamiento del problema</b>	<b>13</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación e importancia	18
<b>CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual</b>	<b>20</b>
2.1. Antecedentes	20
2.1.1. Internacionales	20
2.1.2. Nacionales	23
2.2. Bases teóricas	27
2.2.1. Definición sobre la dependencia emocional	27
2.2.2. Otros términos relacionados a la dependencia emocional	27
a) Codependencia	27
b) Adicción al amor	28
	<b>iv</b>

c) Sociotropía	29
d) Personalidad autodestructiva	29
e) Trastorno de Personalidad por dependencia	30
2.2.3. Tipos de dependencias interpersonales patológicas	30
1. Dependencia Instrumental	31
2. Dependencia Emocional	31
2.2.4. Causas	32
2.2.5. Características del dependiente emocional	35
2.2.6. Características de la pareja del dependiente emocionalmente	37
2.2.7. Fases de la relación de pareja	38
2.2.8. Propuesta diagnóstica	43
2.2.9. Teoría del Apego de Bowlby	45
2.2.10. Teoría del apego adulto	48
2.2.11. Teoría de la vinculación afectiva de Castelló	49
2.2.12. Teoría de los rasgos de personalidad	51
2.2.13. Enfoque cognitivo conductual	51
2.2.14. Pareja	52
2.3. Definición conceptual	53
<b>CAPÍTULO III: Metodología</b>	<b>54</b>
3.1. Tipo y diseño utilizado	54
3.2. Población y muestra	54
3.3. Identificación de la Variable y su operacionalización	55
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	56
<b>CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados</b>	<b>60</b>
4.1. Procesamiento de los resultados	60
4.2. Presentación de los resultados	60
4.3. Análisis y Discusión de los resultados	72
4.4. Conclusión	77

4.5. Recomendación	78
<b>CAPÍTULO V: Programa de intervención</b>	<b>79</b>
5.1. Dominación del programa	79
5.2. Justificación del programa	79
5.3. Establecimiento de objetivos	79
5.4. Sector al que se dirige	79
5.5. Establecimiento de conductas problemas /conductas metas	80
5.6. Metodología de la intervención	80
5.7. Instrumentos /materiales a utilizar	81
5.8. Cronograma de Actividades	81
<b>Referencias</b>	<b>91</b>
<b>Anexos</b>	<b>99</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la Variable Dependencia Emocional	55
Tabla 2. Ficha técnica del Instrumento de Dependencia Emocional – <i>IDE</i>	57
Tabla 3. Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima	61
Tabla 4. Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Miedo a la ruptura	62
Tabla 5. Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Miedo e intolerancia a la soledad	64
Tabla 6. Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Prioridad de la pareja	65
Tabla 7. Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Necesidad de acceso a la pareja.	67
Tabla 8. Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Deseos de exclusividad.	68
Tabla 9. Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Subordinación y sumisión.	70
Tabla 10. Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Deseos de control y dominio.	71

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de dependencias interpersonales	31
Figura 2. Fases en las relaciones de pareja	39
Figura 3. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja.	61
Figura 4. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Miedo a la ruptura.	63
<i>Figura 5.</i> Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Miedo e intolerancia a la soledad.	64
Figura 6. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Prioridad de la pareja	66
Figura 7. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Necesidad de acceso a la pareja.	67
Figura 8. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Deseos de exclusividad.	69
Figura 9. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Subordinación y sumisión.	70
Figura 10. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Deseos de Control y dominio.	72



## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo fundamental determinar los niveles de la dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

De acuerdo con el propósito de la investigación presenta un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con un diseño no experimental – transversal. La población fue de 1100 alumnos pertenecientes al semestre 2017- II, de la cual se obtuvo una muestra conformada por 181 estudiantes (136 mujeres y 45 hombres). La muestra fue no probabilística por conveniencia. Y para el recojo de información se hizo uso del Inventario de Dependencia Emocional (IDE) del autor Jesús Aiquipa.

Finalmente, en cuanto a los resultados, la suma total con respecto a la presencia de dependencia emocional fue de un 47.6%, siendo así, los niveles moderado (13.3%), alto (12.2%), luego de un significativo (leve) (22.1%). Y los niveles que más sobresalieron fueron el nivel moderado y el nivel alto.

**Palabras clave:** Dependencia emocional hacia la pareja, necesidad afectiva, estudiantes universitarios, psicología, niveles.

## SUMMARY

The main objective of this research is to determine the levels of emotional dependency towards the couple in the Psychology students of a Private University of Lima.

According to the purpose of the research, it presents a descriptive quantitative approach with a non - experimental - transversal design. The population was 1100 students belonging to the 2017- II semester, from which a sample was obtained consisting of 181 students (136 women and 45 men). The sample was non-probabilistic for convenience. And for the collection of information was made use of the Inventory of Emotional Dependence (IDE) of the author Jesus Aiquipa.

Finally, regarding the results, the total sum with respect to the presence of emotional dependence was 47.6%, being thus, the levels moderate (13.3%), high (12.2%), after a significant (slight) (22.1%). And the levels that stood out were the moderate level and the high level.

**Key words:** Emotional dependence towards the couple, affective need, university students, psychology, levels.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como estudio a la variable Dependencia Emocional, ya que hoy en día es un tema importante en las relaciones de pareja, puesto que genera una relación inapropiada, catastrófica y a la vez siendo poco adecuado para la salud. El interés por esta investigación parte debido a que este problema se va manifestando desde la adolescencia o principios de la edad adulta, donde ya toman sus propias decisiones, por ello se escogió a estudiantes universitarios. Así también, porque no se ha encontrado un estudio realizado a la muestra escogida donde amerite información alguna al respecto. Así mismo, el hecho de ser estudiantes de Psicología no significa que no sean ajenos a nada. Y más adelante encontraremos características que son propias de una persona con dependencia emocional. Por todo lo expuesto es oportuno indagar sobre la realidad.

Además, la dependencia emocional consiste en la necesidad que tiene hacia su pareja, incluso estas personas, aunque no parezca real hacen cosas que verdaderamente jamás hubiesen pensado hacerlas, prácticamente están cegados por el amor.

Así mismo, se presenta esta investigación y se espera que sea de interés para los demás. Por ello, el objetivo es determinar los niveles de la Dependencia Emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Dicha investigación se encuentra dividida en cinco capítulos las cuales se expondrán a continuación:

En el primer capítulo, se observa el planteamiento del problema, donde se hace la descripción de la realidad problemática, en base a ello se realiza la formulación del problema, objetivos, justificación a nivel teórico, práctico y metodológico.

Luego, en el segundo capítulo, se encuentra el marco teórico conceptual, donde se hace mención a los antecedentes tanto nacionales como internacionales,

luego las bases teóricas correspondientes a la variable Dependencia Emocional y su definición conceptual.

Después, en el tercer capítulo, se presenta la metodología, donde se realiza la descripción de tipo y diseño de estudio, la población, muestra, definición operacional, el instrumento, entre otros.

Posteriormente, en el cuarto capítulo, se formula el procesamiento de base de datos al programa spss, así también la presentación y análisis de los resultados obtenidos por cada uno de los objetivos para la obtención de conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, en el quinto capítulo, se proyecta el programa de intervención con respecto a los niveles de dependencia emocional obtenidos por los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Las relaciones de las personas con otras son de suma importancia en la vida del ser humano, por ejemplo, en las relaciones surgen el amor a la madre, al hermano, a otras personas, incluso al trabajo, entre otros. Sin embargo, el de mucho interés es el amor hacia la pareja, el amor cuando es agradable, es sano y ayuda en el desarrollo, pero cuando el amor resulta inadecuado o está fuera de control podría desencadenar problemas altamente significativos, desencadenando así uno de tantos problemas: la dependencia emocional.

Es así, como Castelló (2005) refiere que la dependencia emocional es la gran necesidad de afecto que una persona siente hacia su pareja. Así mismo, son personas que presentan un perfil de autorechazo, miedo a la soledad y a la ruptura de la relación, la necesidad que tiene por llenar ese vacío de afecto con su pareja, recibe humillaciones, entre otros.

Por ende, en los últimos estudios realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) reporta que en el mundo más de 300 millones de personas tienen depresión y esto ha ido en un aumento de 18% entre los años del 2005 al 2015. Las personas quienes pertenecen a la Región de las Américas tienen depresión al menos unos 50 millones de personas, prácticamente se habla de un aumento de 17% a diferencia del 2005. Así también, indica que este problema surge por diversas causas y entre ellas se habla lamentablemente de la ruptura con la pareja, la cual somete a la persona a estar triste, pierde el interés por las actividades que solía realizar, está ansiosa, tiene baja autoestima, no hay concentración, se siente inútil, culpable e incluso podría tener pensamientos de suicidio. Así también, menciona que por ello se realizó una campaña llamada “Depresión: hablemos”, teniendo como objetivo que las personas de todos los países con depresión puedan buscar y recibir ayuda, el desarrollo de la campaña fue informar a las personas de la importancia de la depresión, causas,

consecuencias y sobre todo que tiene cura, indicándoles también que pueden conversar con amigos, familiares, con un profesional, etc., esto llevará a que las personas soliciten más ayuda.

Y debido a ello, en este mismo año, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) también indica que aproximadamente 800,000 personas son las que llegan a tal punto de suicidarse, ya que este problema se encuentra ligado con la depresión y esto ocurre cada año. Así también, indica que el suicidio se da cuando la persona se encuentra en crisis y a la vez se le hace difícil poder pensar en una solución adecuada a sus problemas: ruptura de una relación con su pareja, entre otros. Y en cuanto a la prevención no se ha llevado a cabo adecuadamente, debido a la falta de sensibilización, es decir, hoy en día muchos países no se han interesado o preocupado por prevenir sobre este problema, por lo cual solo en 28 países son los que cuentan con esta importante medida de prevención, así también menciona que se ha establecido: Unidades de investigación con respecto al suicidio, el dictado de cursos que tengan que ver con el suicidio y su respectiva e importante prevención. También, para poder ayudar de una manera práctica y poder mejorar los comportamientos de las personas suicidas se están recurriendo a los grupos de apoyo, prácticamente son los que se apoyan entre ellos y hablamos de los mismos familiares de las personas suicidas, también voluntarios quienes están capacitados para que puedan proporcionar ayuda y orientación, ya sea vía internet o teléfono. Finalmente, los estados que pertenecen a la Organización Mundial de la Salud (OMS) han decidido estar comprometidos para poder trabajar duramente en ello y así poder reducir el número de suicidios, ya que es una meta a nivel mundial llegar a un 10% de reducción para el 2020.

Finalmente, en Ecuador, Tigasi (2017) menciona que los universitarios presentan un nivel leve de dependencia emocional con un 75% a diferencia de los siguientes niveles como un nivel moderado de 12.5%, luego un nivel bajo con 8.33% y por último un nivel grave con 4.17%.

No yéndonos a una realidad tan lejana, en el Perú el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017) menciona que la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, 2016) recogió información donde se observan

porcentajes de mujeres que sufrieron violencia en un 68.2% por parte de sus parejas, aunque existe una cierta reducción de 5.9%, ya que en el año 2012 se llegó a obtener un porcentaje de 74.1%. En las diversas formas de violencia se puede visualizar que en lo psicológico y/o verbal se obtuvo un 64.2%, por ejemplo, por parte de la pareja se reciben gritos, insultos, humillaciones, burlas, entre otros. Y con respecto a la violencia física se obtuvo un 31.7% donde se han llegado a los golpes, patadas, entre otros y la violencia sexual llegó a un 6.6% donde la pareja ha obligado a la otra persona a tener intimidad.

Después, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2016) en sus notas de prensa hace referencia de que las mujeres que actualmente están con parejas y han sido víctimas de maltrato han alcanzado un 35.6%. Quienes han optado por buscar ayuda tanto en las policías fueron un 52.6% y en los familiares se obtuvo un 48.6%. Por otro lado, se encontró a mujeres quienes dejaron pasar el maltrato y no hicieron nada al respecto para pedir ayuda porque pensaron que no era demasiado fuerte (50.1%), otras víctimas pensaron que no era tan importante o necesario pedir ayuda (40.5%), finalmente otras creyeron que sus parejas iban a cambiar su manera de comportarse con ellas (35.3%). Así mismo, es que de 10 mujeres 4 son las que a pesar de haber sido víctimas de violencia consideran que si tuvieran que regresar al pasado no dudarían para nada en elegir a su mismo agresor. Por ello, es que el Dr. Humberto Castillo quien es el director general del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”, menciona que estas personas que regresan con su agresor o a la misma situación de maltrato es porque no son capaces de poner un alto a todo esto debido a que presentan problemas emocionales, incluso sabiendo que es absurdo volver con el agresor pues lo hacen por el hecho de que tienen temor a que su pareja se vaya, las dejen y por lo que podrían tener sentimientos de culpa. Además, en Lima las mujeres con o sin parejas durante la fase de enamorados han sido personas que han recibido malos tratos considerándose así un 42.7% y si la persona no apoya a su pareja sobre su forma de pensar es también el motivo por el cual da lugar al maltrato en un 56.0%. Por ello, es que el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” para la prevención de este problema desarrolló la campaña: “Toma el control de tu vida” en la Institución Educativa Gran Amauta, según la Licenciada Livia Ramos esta

campaña consistió en ofrecerles la prevención, orientación y atención, con el fin de sensibilizar a los docentes, padres de familia y alumnos sobre el problema que se viene presentando. También, se realizaron actividades como dinámicas: Rifa de conocimiento, toma de decisiones, tipos de violencia, también sobre sus derechos, autoestima y la consistencia de tener una relación de pareja saludable, entre otros.

Del mismo modo, Casariego, Peña y Rocha (2017) reportaron que los universitarios pertenecientes a Lima - Este presentan un nivel de dependencia emocional Moderado de un 90.3% y un nivel Bajo de un 9.7%.

Entonces, se puede decir que en las relaciones de pareja ocurren los maltratos, violencia, depresión, pensamientos suicidas e incluso algunas víctimas llegan a suicidarse, los cuales pueden estar presentes en la dependencia emocional. Así también, este problema puede afectar a cualquier persona, ya que nadie es ajeno a nada.

No obstante, el propósito de esta investigación fue enfocarse en una muestra universitaria ya que desde la adolescencia o a principios de la edad adulta es cuando una persona comienza a tomar sus propias decisiones y estas decisiones son las que las llevan a elegir a su pareja. Por ello, es importante estudiar el tema y ver las implicancias hacia un posible nivel de dependencia en el rendimiento de los estudiantes.

En relación con lo mencionado, este estudio tiene como objetivo determinar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?



## **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Qué niveles de dependencia emocional hacia la pareja presentan, en el factor *miedo a la ruptura*, los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

- ¿Cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *miedo e intolerancia a la soledad*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

- ¿Qué niveles de dependencia emocional hacia la pareja presentan, en el factor *prioridad de la pareja*, los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

- ¿Cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *necesidad de acceso a la pareja*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

- ¿Qué niveles de dependencia emocional hacia la pareja presentan, en el factor *deseos de exclusividad*, los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

- ¿Cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *subordinación y sumisión*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

- ¿Qué niveles de dependencia emocional hacia la pareja presentan, en el factor *deseos de control y dominio*, los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

- Determinar los niveles de la dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

### 1.3.2. Objetivos específicos

- Indicar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor de *miedo a la ruptura*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

- Identificar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *miedo e intolerancia a la soledad*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

-Determinar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *prioridad de la pareja*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

- Señalar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *necesidad de acceso a la pareja*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

- Identificar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *deseos de exclusividad*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

- Indicar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *subordinación y sumisión*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

- Señalar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor *deseos de control y dominio*, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

### 1.4. Justificación e importancia

**Nivel Teórico**, a través de esta investigación se buscará profundizar los conocimientos sobre dependencia emocional. Así también, a las personas que desean estudiar o no la misma muestra universitaria (estudiantes de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega) escogida, les servirá de mucho,

porque podrán comparar o corroborar estos resultados con los suyos, así mismo servirles como antecedente.

**Nivel práctico**, los resultados de esta investigación nos ayudará a determinar cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología, dependiendo de los resultados se podrá plantear un programa de prevención y/o intervención para una adecuada relación interpersonal, ya que influye para que el vínculo amoroso tenga éxito, dentro de ellos por ejemplo uno de los talleres que se podría realizar: la autoestima, entre otros talleres o actividades. Así también, generar un Departamento de Psicología, en la misma facultad de Psicología, puesto que sería accesible para que los alumnos acudan.

**Nivel metodológico**, para obtener información sobre el problema se hará uso de una prueba psicológica actual, además de ser creada y validada en el Perú el nivel alto de confiabilidad del Inventario de Dependencia Emocional (IDE) demuestra que es confiable para su uso.

Incluso la realización de grupos focales con algunos de los estudiantes universitarios permitirá recoger más información sobre la problemática.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

- Ante la búsqueda de antecedentes Internacionales y Nacionales se encontraron en su gran mayoría investigaciones correlacionales que descriptivas simples, los cuales se visualizarán a continuación:

##### 2.1.1. Internacionales

En primer lugar, se encontró a Salguero (2016) quien realizó una investigación titulada: “Rasgos de Dependencia Emocional de mujeres estudiantes de Licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar”. Esta investigación la realizó en Guatemala. El objetivo fue explicar los rasgos de la dependencia emocional asociados a los siguientes indicadores: miedo a la soledad, autoestima y presión a tener pareja. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo – de tipo descriptivo, con un diseño transeccional. La población estuvo conformada entre el 2do y 5to ciclo, se obtuvo una muestra de 123 estudiantes. El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia. La autora hizo uso de un Cuestionario tipo Likert “Escala sobre las relaciones de pareja”, realizada por un grupo de profesionales. Finalmente, con respecto a los resultados, las estudiantes tanto de Psicología Clínica como de Psicología Industrial efectivamente presentan rasgos de dependencia emocional en un nivel leve (media =157.24). Con respecto a sus indicadores: en autoestima se encontró un nivel alto (media = 93.04), en cuanto al miedo a quedarse sola se obtuvo un nivel leve (media = 32.54) y finalmente, en la presión a tener pareja se obtuvo un nivel mucho más bajo (media = 31.66).

Aguilera y Llerena (2015) realizaron su investigación sobre la “Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de Psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, periodo noviembre 2014 - abril 2015”.

Esta investigación se llevó a cabo en la Ciudad de Riobamba – Ecuador. El objetivo fue analizar la asociación existente entre la dependencia emocional y los vínculos afectivos. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal. La población estuvo conformada por todos los estudiantes universitarios, obteniendo solo como muestra a 31 de ellos de ambos sexos, quienes se habían matriculado en el primer semestre. El cuestionario que se les aplicó fue el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) también el Cuestionario de Relación (CR). Finalmente, en sus resultados cuantitativos el 58% de la población presentan dependencia emocional; dentro de lo cual el 56% de ellos presentan una vinculación, pero con inseguridad, mientras que otros 44% presentan una vinculación con seguridad. Por lo tanto, las personas que tienen dependencia emocional generan vínculos afectivos inseguros, es decir, existe relación entre ambas variables.

Después, en ese mismo año Del Castillo, Hernández, Romero e Iglesias (2015) realizaron una investigación titulada: “Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios”. La investigación fue llevada a cabo en La Ciudad de Pachuca - México. El objetivo fue identificar la asociación existente entre las dimensiones que pertenecen tanto de la dependencia emocional y la violencia en el noviazgo. El desarrollo de esta investigación fue según el diseño no experimental – transversal – correlacional. La muestra se llevó a cabo con 317 estudiantes (165 eran mujeres y 152 hombres) pertenecientes a la Licenciatura en Medicina, Administración y Derecho de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. El tipo de muestro fue no probabilístico. En cuanto a los cuestionarios utilizados fueron: el Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva y el Cuestionario de Violencia en el Noviazgo. Finalmente, se hizo uso del análisis de correlación de Pearson, con el cual se llevó a cabo las relaciones significativas entre las dimensiones de la dependencia emocional pasiva (ansiedad por separación y expresión límite) con las dimensiones con respecto a la violencia en el noviazgo (verbal, chantaje, celos y conflicto, control, social, exigencias, humillación). Encontrándose así una relación significativa, entre dimensión de ansiedad por separación, con las siguientes dimensiones de la violencia en el noviazgo: Verbal ( $r=0,262$ ), Chantaje ( $r=0,171$ ), Celos y conflicto ( $r=0,210$ ), Control ( $r=0,165$ ), Humillación ( $r=0,192$ );

entendiéndose que a mayor ansiedad por separación mayor será la violencia. Así también, se llevó a cabo la relación significativa del factor Expresión límite con las siguientes dimensiones de violencia en el noviazgo, donde se encontró: Verbal: ( $r=0,112$ ), Chantaje ( $r=0,179$ ), Celos y conflicto ( $r=0,121$ ) y Control ( $r=0,113$ ), entendiéndose así que a mayor realización de acciones o actitudes para retener a su pareja mayor será la violencia.

Así también, Niño y Abaunza (2015) llevaron a cabo un estudio sobre la: “Relación entre Dependencia Emocional y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios”. Esta investigación se realizó en La Ciudad de Medellín - Colombia. El objetivo fue identificar la asociación existente entre la Dependencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento. El diseño de esta investigación es no experimental de tipo descriptivo - correlacional. La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes (76 mujeres y 34 hombres) con el rango de edades entre los 18 y 33 años, de la carrera de Psicología, pertenecientes de 1ro a 10mo semestre. El tipo de muestreo fue probabilístico estratificado (géneros y semestres). Luego se consideró aplicarles la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Teniendo como resultado una correlación positiva entre la Dependencia Emocional y la Estrategia de Afrontamiento de Reacción agresiva (0.007), la cual indica que si la persona tiene una alta dependencia emocional su pareja tendrá una reacción con una mayor agresión. También se encontró una correlación negativa entre la dependencia emocional con las estrategias de afrontamiento de solución de problemas (0.009) y reevaluación positiva (0.045), lo que significa de que mientras más sea la solución de problemas y visualización a las cosas de manera positiva, mayor será la reducción de dependencia emocional. Así mismo, el 27% de estudiantes tienen baja tendencia a presentar rasgos con respecto a la dependencia emocional, luego un 48% presenta de manera frecuente y por último el 25% presenta una alta posibilidad de manifestar estos rasgos.

Posterior a ello, Llerena (2017) realizó una investigación titulada: “Creencias Irracionales y Dependencia Emocional”. La investigación fue llevada a cabo en La Ciudad de Ambato – Ecuador. El objetivo principal fue determinar la existente relación entre las creencias irracionales con la dependencia emocional.

Seguidamente, esta investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo, tipo transversal, no exploratoria y de diseño no experimental. La población y muestra estuvo conformada por 120 estudiantes (72 de ellos eran mujeres y otros 48 eran hombres), en el rango de 18 y 21 años, pertenecientes a la nivelación con respecto a la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato. El test y cuestionario que se utilizó fue: el Test de Creencias Irracionales, luego el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Finalmente, como resultado se obtuvo que sí existe una correlación significativa ( $r = 0,002$ ) con respecto a las creencias irracionales y la dependencia emocional. Cuando se habla de creencias irracionales es cuando la persona cree que todo lo que hace es excelente o perfecto, así también los estudiantes presentan el nivel de dependencia emocional leve (58,33%), seguido de un nivel ausente (17,5%), luego un nivel moderado (15,83%) y finalmente un nivel grave (8,33%).

### **2.1.2. Nacionales**

En primer lugar, Inoñan y Menor (2014) realizaron una investigación titulada “Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones de pareja en jóvenes estudiantes de una Universidad Privada, Chiclayo 2014”. Dicha investigación se llevó a cabo en la Ciudad de Chiclayo – Perú. El objetivo principal fue conocer si existe relación entre los estilos de apego parental con la dependencia emocional basado en la relación de pareja. Esta investigación es un estudio cuantitativo con un diseño no experimental de tipo transversal y correlacional por asociación. La población fue de 656 estudiantes, de la cual se obtuvo una muestra de 113 estudiantes que cumplían el rango de 18 a 25 años, quienes también se encontraban matriculados en el semestre académico 2014 – II y que mantenían una relación de pareja. Para seleccionar la muestra se realizó el muestreo probabilístico estratificado. Las pruebas que se utilizaron fueron el de Estilos de Apego Parental de Padres y Pares (PBI) como también el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). Finalmente, con respecto a los resultados no existe relación alguna entre las variables de estilos de apego parental con la dependencia emocional en relación con la pareja, ya que se

obtuvo un nivel de significación mayor a 0.05 (estilos de apego madre con la dependencia emocional 0.307 y estilos de apego padre con la dependencia emocional 0.59). El estilo de apego sobresaliente fue el estilo de vínculo óptimo por parte de ambas figuras (figura materna 33.63% y figura paterna 37.17%). Así también, se encontró que la mayoría de los estudiantes tienen niveles de dependencia emocional muy alta (32.74%) y alta (23.01%). Sus factores más destacados fueron el factor de deseos de exclusividad (44.25%) y el factor de subordinación y sumisión (38.05%) los cuales alcanzan niveles muy alto.

En ese mismo año, Mallma (2014) realizó una investigación titulada: “Relaciones Intrafamiliares y Dependencia Emocional en estudiantes de Psicología de un Centro de Formación Superior de Lima Sur”. La investigación fue realizada en Lima – Perú. El objetivo fue establecer la relación existente entre las Relaciones Intrafamiliares y la Dependencia Emocional. Dicha investigación fue no experimental, transversal y tuvo un diseño correlacional. La población fue de 852 estudiantes. Y se obtuvo una muestra de 467 estudiantes entre ellos se destacaban 346 mujeres y 121 hombres, quienes fueron partícipes del 1er ciclo al 10mo ciclo con edades en el rango de 16 a 40 años. Su tipo de muestreo fue no probabilístico e intencional. Los instrumentos que se les aplicaron fueron: La Escala de Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (ERI) y la Escala de Dependencia Emocional (ACCA). Finalmente, los puntajes totales mostraron que existe relación significativa ( $p=0,000$ ), es decir, que mientras menor sea la relación intrafamiliar mayor será la dependencia emocional y viceversa. Así también se encontró un nivel promedio de 57.0% en las relaciones intrafamiliares y un nivel de dependencia de 31.4% siendo la suma de los porcentajes del nivel alto y muy alto.

Luego, Gamero y Flores (2014) realizan la investigación sobre la “Personalidad y Dependencia Emocional de la Pareja, en universitarios”. Esta investigación se llevó a cabo en el Departamento de Arequipa – Perú. Y tuvo como propósito conocer la relación entre la Personalidad y la Dependencia emocional en la pareja. La investigación fue de tipo descriptivo, correlacional, explicativa con un diseño no experimental de corte transversal. La población fue de 800 universitarios de la Universidad Católica de Santa María, de las cuales se obtuvo una muestra final de 191 alumnos, de ambos sexos, con edades



contempladas entre los 17 y 25 años y solteros. Se les aplicó el Inventario de Personalidad - Eysenck (EPQ) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Finalmente, se comprobó que sí existe relación positiva y significativa entre las dimensiones de la personalidad (Neuroticismo  $p=0.000$  y Psicoticismo  $p=0.009$ ) con la dependencia emocional. Es decir, en la dimensión de Neuroticismo el porcentaje sobresaliente es de 60% correspondiente a una alta inestabilidad y de la dimensión de Psicoticismo el porcentaje sobresaliente es de 38.1% correspondiente a rigidez mental, lo que indica de que a mayor inestabilidad emocional y rigidez mayor será la dependencia emocional. Así también, presentan una dependencia de 29.3%.

Un año después, Aponte (2015) llevó a cabo una investigación sobre la "Dependencia emocional y Felicidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur". Tuvo como objetivo determinar si se relacionan la dependencia emocional y la felicidad. El tipo de investigación que se llevó a cabo fue no experimental transversal y su diseño fue correlacional. La población fue de 3972 estudiantes. La muestra estuvo conformada por 374 estudiantes entre ellos obteniéndose un 49.7% mujeres y un 50.3% de hombres todos ellos en el rango de edades entre 17 y 45 años, así también perteneciendo a las carreras tanto de Psicología, Ingeniería de Sistemas, Administración, Contabilidad y Derecho. La muestra se obtuvo mediante el tipo de muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala de Dependencia Emocional (ACCA) y la Escala de Felicidad de Lima (EFL). Finalmente, no se encontró correlación alguna entre las variables de dependencia emocional y felicidad debido a que no alcanzó el nivel de significancia ( $r= - 0.027$ ). Así también, se encontraron que el nivel de dependencia emocional y felicidad es promedio (7.01 y 84.18). En la variable dependencia emocional no existe diferencias según género, ni edad, pero sí hay diferencias con respecto a las carreras profesionales, es decir, los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas obtuvieron un puntaje alto, mientras que en la carrera de Psicología llegaron a tener puntajes más bajos. En cuanto a la variable felicidad sí existen diferencias en cuanto al género (hombres con puntuación más alta), los estudiantes de la carrera de Derecho tuvieron un puntaje más alto que los

estudiantes de las carreras de Psicología, Contabilidad y Administración. Según la edad no existe diferencia alguna.

Finalmente, Frisancho y Quiroz (2015) llevaron a cabo una investigación sobre: "Dependencia Emocional hacia la pareja en estudiantes universitarios hijos únicos y no únicos". La investigación se realizó en el Departamento de Arequipa – Perú. El objetivo planteado fue identificar si los hijos que son únicos presentan mayor dependencia emocional hacia su pareja a diferencia de los hijos que no son únicos. Dicho estudio cuenta con un diseño transaccional descriptivo comparativo. La población estuvo conformada por los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María (UCSM) con una cantidad de 13732 estudiantes, sin embargo, solo se contó con 372 estudiantes (157 hombres y 215 mujeres) quienes pertenecían a pre grado y de distintas áreas como Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales, Ciencias e Ingeniería y Ciencias Jurídicas - Empresariales, mediante un muestreo no probabilístico y por conveniencia. Los cuestionarios que se utilizaron fueron: el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y un Cuestionario que determinó los datos demográficos. Finalmente, llegaron a la conclusión de que los hijos únicos obtuvieron un 65.9% lo cual indica que presentan dependencia emocional hacia su pareja (siendo en su mayoría varones en un 49.0%) mientras que los hijos no únicos obtuvieron un 38% lo cual indica que no presentan una dependencia emocional. Y es así como se halló una diferencia estadísticamente significativa entre la dependencia emocional hacia la pareja y los hijos que son únicos y no únicos ( $p = 0.000$ ).

- Estas investigaciones encontradas tanto Internacionales como Nacionales servirán para hacer ciertas corroboraciones, comparaciones con los resultados de la presente investigación, a pesar de que algunos cuenten con distintos baremos, nos ayudarán a visualizar que tanta diferencia hay, ya que a futuro sumarán para las actualizaciones con respecto a la problemática de la dependencia emocional.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Definición sobre la dependencia emocional**

“La dependencia emocional es un trastorno de la personalidad que se caracteriza por la creencia en el paciente de no valer lo suficiente y de buscar su seguridad continuamente en los otros y en factores externos, sin confiar en su criterio interno y sus recursos” (Sánchez, 2010, p.2).

“Dependencia relacional entre dos sujetos no adictos. Se define como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que se intentan satisfacer mediante relaciones interpersonales de apego patológico” (Sirvent y Moral, 2008, p.154).

“La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (Castelló, 2005, p.17).

Según, Sobrino (2002) la dependencia emocional es la necesidad que una persona tiene hacia su pareja, lo cual no puede vivir sin él, es decir, se siente atada a él.

Finalmente, Cayuela (2003), citado por Frisancho y Quiroz (2015), define que la dependencia emocional es una situación propia de una persona inmadura afectivamente, (debido a que desde muy pequeño no le dieron atención, seguridad) lo cual no le permite tener una relación sana o adecuada.

### **2.2.2. Otros términos relacionados a la dependencia emocional**

Para los siguientes autores es importante aclarar algunas terminologías para no llegar a confusiones:

#### **a) Codependencia**

Ramírez (s.f.), citado por Fernández (2011), menciona que las personas codependientes tienden a mostrarse sumisas ante su pareja quien tiene un

problema de adicción, es decir, se les hace difícil poder decirle no a algo y al final terminarán aceptando, así también acatarán las responsabilidades de sus parejas, incluso presentarán dificultades en su asertividad, creen que dándole cuidado y amor a su pareja podrán ayudarlo del problema que presenta. Castillo (2008) agrega que estas personas codependientes cuando acaban su relación con la pareja que tiene problemas, pues irán en busca de otra pareja que necesita y hará el mismo comportamiento que hacía con su anterior pareja. Así mismo, Castelló (2005) explica que toman el papel de cuidador (a) y se sienten bien tomando ese papel, toman el problema como si fuese suyo, se entregan tanto que incluso son capaces de tapar cualquier comportamiento inadecuado de sus parejas, las personas con problemas les parecen atractivos e interesantes. Posteriormente, menciona que las parejas de las personas codependientes suelen tener problemas, por ejemplo, de adicción a sustancias como ya se mencionó, mientras que la pareja de los dependientes emocionales son más que todo personas egocéntricas, dominantes y se creen más que los otros, concluyendo así que no guarda relación alguna con la codependencia, ya que el fin del dependiente es lograr recuperar su relación, mientras que el codependiente tiene como fin cuidar a su pareja que tiene problemas. Así también, Sirvent y Moral (2008) mencionan que la dependencia emocional es la relación de dos personas que no son adictas, mientras que la codependencia es la relación de dos personas donde uno de ellos es una persona no adicta a diferencia de su pareja que es adicto a sustancias. Y es por ello, que Avendaño y Sánchez (2002), citados por Márquez (2005), mencionan que no se debe catalogar a las personas que son dependientes emocionalmente como codependientes.

## **b) Adicción al amor**

Se entiende que para el autor Castelló (2005) muchas personas tienden a usar el término adicción al amor en vez de hacer uso a la dependencia emocional, esto se debe a que intentan comparar a la persona dependiente con una adicción a sustancias, para luego justificarlo como adicción al amor, también explica que si las personas ya no se familiarizan con el alcohol entonces ya ha superado su adicción y por lo tanto ya no sería conveniente seguir etiquetándolo como un

alcohólico, a diferencia de los dependientes emocionales son adictos a sus parejas, pero una vez que se rompe su relación de pareja, no significa que deja de ser un dependiente emocional, al contrario seguirá siendo dependiente hacia sus parejas posteriores que vaya a tener.

### **c) Sociotropía:**

Beck (1983), citado por Fernández, Merino y Pardo (2004), menciona que estas personas con sociotropía se deprimen, llegan a presentar depresión cuando pasan por situaciones desagradables como, por ejemplo: miedo al rechazo o al abandono, así también presentan una fuerte dependencia hacia las demás personas. Castelló (2005), concuerda con lo mencionado anteriormente, es así como también agrega de que esta depresión es estable temporalmente, la persona también manifiesta necesidad de afecto, busca apoyo frecuentemente y se sobrevalora, pero no indica a quién se refiere específicamente, ya que podría ser en el aspecto familiar, amical, etc. Mientras que la dependencia emocional se basa solo en parejas. Por ejemplo, estas personas también pueden tener depresión y ansiedad ante una ruptura con su pareja o por el hecho de no querer estar sola, siendo una depresión leve la mayor parte de su vida.

### **d) Personalidad autodestructiva**

López (2013), citado por Sánchez (2016), explica que las personas, quienes presentan conductas autodestructivas, se enfrentan a situaciones que le hacen daño tanto física como psicológicamente, es decir, cuando tienen miedo a algo huyen para meterse en situaciones dolorosas por ejemplo matarse o lastimarse a propósito, ya que esto lo alivia del sufrimiento. De la misma manera el autor Castelló (2005) se refiere a estas personas como masoquistas, ya que consiguen placer en el dolor, las personas se caracterizan por ser capaces de vivir experiencias que no son nada agradables, así mismo buscan ser infelices, se relacionan con personas que no les tratan bien, o sea las explotan, etc., así mismo estas personas presentan baja autoestima, depresión, se desprecian y se atacan a sí mismas, por lo tanto es algo que no se presenta en las personas dependientes emocionales, puesto que no se autodestruyen, ni su intención es

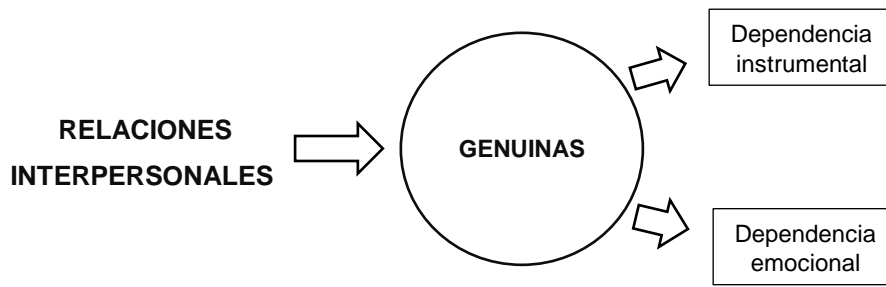
el dolor o atacarse una misma a propósito, o sea no disfrutan de su dolor, más bien ante la necesidad de afecto que presentan suelen buscar parejas a lo largo de su vida para que llenen ese vacío de afecto que habita en la persona. Finalmente, coinciden con en el autorechazo y relaciones interpersonales desequilibradas.

#### **e) Trastorno de Personalidad por dependencia**

Castelló (2005; s.f.) explica que éste trastorno da lugar a la dependencia instrumental mas no a la dependencia emocional, ya que consiste en que las personas desde su niñez han recibido mucha sobreprotección y con el pasar del tiempo desconocen lo que es ser independiente, por lo que en su edad adulta comienzan a depender con gran intensidad, es decir, no tienen autonomía, iniciativa, necesitan del consejo de otros para poder tomar decisiones, necesitan del apoyo, protección, ya que por sí solas no pueden enfrentarse al mundo. Por ejemplo, si tiene que salir a algún lado, va a pedir o hasta rogar a otra persona para que le acompañe. Mientras que las personas dependientes emocionalmente no necesitan que la protejan, cuiden o que otros se hagan cargo de sus responsabilidades, porque todas estas características las tienen desarrolladas, además la dependencia emocional está basada solo en lo afectivo, por lo que surge el aferramiento hacia la pareja, tienen temor a la soledad, entre otros. Así también, las personas con dependencia emocional son personas que en su niñez aprendieron a vestirse por sí solas, iban solas al colegio, jugaban solas, etc.

#### **2.2.3. Tipos de dependencias interpersonales patológicas**

Según, Sirvent (2006), citado por Aiquipa (2012), existen dos tipos de dependencia las cuales se deben dejar en claro la discrepancia entre ellos.



*Figura 1.* Tipos de dependencias interpersonales.

Fuente: Elaboración propia.

### **1. Dependencia Instrumental**

Castelló (2005) y Cid (s.f.) hacen referencia a que el dependiente instrumental consiste en que una persona está con otra, debido a que necesita a alguien para que la cuide, proteja, ya que no sabe cómo enfrentarse al mundo, por la falta de iniciativa que presenta, así mismo no tiene la suficiente capacidad para tomar sus propias decisiones y para asumir sus responsabilidades, debido a su inseguridad por lo cual no puede conseguir su propia autonomía y debido a ello busca el apoyo de otros, quienes se vuelven importante en su vida diaria. Así también, Olivas (2015) agrega que la persona tiene un niño en su interior. Por ello, según Castelló (2005), se denomina a este tipo de dependencia instrumental como un Trastorno de la personalidad por dependencia.

### **2. Dependencia Emocional**

Olivas (2015), explica que el dependiente emocional desde muy niño ha tenido que responder a sus responsabilidades. Castelló (2005) agrega que, en la persona, la dependencia emocional se inicia en la adolescencia o inicios de la edad adulta, presentando sentimiento de una necesidad grande de afecto, intenta siempre estar con alguien, ante una relación desequilibrada y posterior a una ruptura de pareja, la persona dependiente hará lo que sea con tal de recuperar su relación o de lo contrario buscará a otra persona que llene ese vacío

de afecto que tiene. Así también, tiene desarrollada: autonomía, iniciativa, toma de decisiones, entre otros.

#### **2.2.4. Causas**

- **Factores causales**
- **Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en los primeros años de vida**

Bornstein (1992), citado por Laca y Mejía (2017), comenta que las causas de la dependencia emocional en la gran parte de la humanidad se presentan en sus primeros años de vida. Por ello, es que Cid (s.f.) menciona que los niños pequeños reciben desatenciones, maltratos, abusos, prácticamente las necesidades de estos niños no serán cubiertas, lamentablemente podría dar origen a la dependencia emocional en su adolescencia o inicios de su edad adulta. Del mismo modo, según Castelló (2005) la problemática de la dependencia emocional dependerá de la intensidad de la carencia de afecto que pudo haber recibido el niño. Es decir, las experiencias que le generan una carencia de afecto grave, se deben a que estos niños no han tenido padres, ni personas de reemplazo que le hayan podido brindar amor, protección, quizás haber compartido juegos con ellos, mimarlos, abrazarlos, etc., porque sus padres los rechazaban y para no hacerse cargo le daban al niño su autonomía, se mostraban fríos de sentimientos, ni premiaban sus progresos de los niños, también han sido víctimas de agresividad tanto físico como psicológicamente, entre otros. No hay nada más bonito para esos niños que sentir el amor de personas importantes que considere. Posterior a sus experiencias tempranas en la interacción con los demás, es decir, a lo largo de su vida se hará la idea de que no tienen que quererlo y si se encuentra con personas que lo rechazan, le faltan el respeto, lo maltratan, entonces puede que se sienta cómodo y lo vea como algo familiar. Buscará insistentemente el cariño y la atención en su pareja y obtendrá el desprecio como respuesta. Así también, se debe a que los padres o personas que están a cargo del niño y que han sufrido en su entorno la falta de afecto, el rechazo o quizás han fallecido o tienen enfermedades, los cuales le



han impedido y no pudieron corresponder a su hijo. Así también, Esteban (s.f.) explica que también se debe a la herencia entre madre e hijos (varones y mujeres), ya que tendrán los mismos problemas emocionales que presentan sus madres como, por ejemplo, la dependencia emocional, la depresión, entre otros. Siendo en su mayoría de madres e hijas, que madres e hijos. Belenguer (2013) menciona que los padres que son alcohólicos o que tienen problemas, se caracterizan por ser personas frías, alejadas, lo cual irán generando en el ámbito familiar una relación complicada dejando de lado al niño, es así como esta situación también podría generar la dependencia emocional.

Castelló (2005) explica que, además, las carencias afectivas no están ligadas a la situación social o económica.

- **Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima**

Así también explica que los niños han pasado por experiencias desagradables, por las cuales escogerán el camino que deseen y depende del camino aparecerá la dependencia emocional en un futuro (escogerán el tipo de reacción que quieren tener en cuanto a su interacción con las demás personas), por lo cual no son pasivos.

**a) Vinculación afectiva:** Es cuando el niño pide atención y cariño incansablemente a las personas quienes considera importante, pero lamentablemente solo le dan migajas de lo que le pide, rechazos y a la vez le dan a entender que siempre será así la relación de manera desequilibrada. Generando en los niños sentimientos negativos, es decir, han ido interiorizando todos los malos tratos y posterior a ello han ocasionado en sí mismo baja autoestima. A pesar de ello, estos niños insistentemente han seguido buscando afecto y aprobación. Del mismo modo, más adelante, mantendrá un vínculo afectivo con su entorno.

**b) La desvinculación afectiva:** Es cuando el niño corta sus lazos afectivos con las personas que él consideraba importante, es decir ya no buscará afecto en ellos, debido a que solo recibía rechazos, maltratos, entre otros, siendo así carencia de afecto positivo. Es así como el niño ya no será un dependiente emocional cuando sea adulto, más bien se prestará atención así mismo, no tendrá la necesidad de agradar a alguien ni mucho menos idealizará a alguien, tendrá una autoestima normal y posiblemente alta, quizás demasiado (debido a que en sus primeros años no interiorizó nada), así también cree que, para ser feliz, no se necesita a otra persona, no idealizará a nadie, es egoísta con otros, se centrará en sí mismo y para ello sacará provecho de las demás personas. Y además, de las carencias afectivas que han tenido estos niños, su autoestima será artificial, es decir, todo a llegado a un extremo, debido a que las figuras importantes para el niño en vez de darle afecto, protección, etc. han considerado reemplazarlo con regalos, riquezas, incluso criándolos y diciéndoles que son los mejores, que está por encima de todos, que no pueden compararse con nadie, etc. Lo cual genera una autoestima muy alta en el niño hacia sí mismo. Prácticamente esto lleva a que los niños en un futuro presenten los rasgos de un narcisista.

- **Factores mantenedores**

Según Castelló (2005) el panorama de la dependencia emocional es un grupo de rasgos de personalidad que son disfuncionales, las cuales están firmes y durables en el tiempo. Las carencias afectivas que presentan las personas dependientes emocionalmente se mantienen en la mayoría de ellos. Así mismo, desde su adolescencia ya comienza a manejar su vida a una relación de pareja con alguien, en base a su elección que haga, mostrará interés por su pareja, dejando a un lado su entorno. Muy aparte de ello cada cultura también tiene sus propios patrones, entonces con el tiempo estos irán variando, por lo cual sufrirá cierta transformación y debido a ello es que podría contribuir o no para la manifestación de la dependencia emocional.

### **2.2.5. Características del dependiente emocional**

Aiquipa (2012), describe las principales características, también denominadas como factores en el Inventario de dependencia emocional, basadas en lo propuesto por Castelló (2005).

**1. Miedo a la ruptura:** La persona dependiente con solo pensar de que su pareja ya no estará más con él o ella le genera miedo, se desespera intensamente y su ansiedad por la separación la conduce a que se aferre a su pareja mostrando a la vez su necesidad extrema, prácticamente hará o aceptará lo que sea con tal de poder sostener su relación, así mismo no le interesa si le podría perjudicar o no a ella (él) misma(o), es decir, soportará humillaciones, desprecios y malos tratos, por más fatal que esté su relación. En el caso de que la relación termine, la persona dependiente, no aceptará por nada la ruptura, así mismo intentará reanudar la relación como pueda, mucho menos aceptará que se vaya la persona a quien admira y a quien se ha aferrado para que compense sus carencias.

**2. Miedo e intolerancia a la soledad:** Son sentimientos desagradables que una persona siente hacia sí misma(o) ante la ausencia de su pareja, es decir, no se aman, se desprecian, hasta le agarran odio a la soledad y esto se debe a que quizás su pareja tomó cierta distancia o porque se terminó la relación de pareja que mantenían. Según Castelló (2005) considera que ante esta situación o alguna otra que le pudiera incomodar, al tener presente a su pareja lo pondría feliz por lo tanto calmará su infelicidad y esto se debe a que su mente se concentrará solo en su pareja, prácticamente es como un alivio a su dolor y a sus penas.

Quizás sea el caso de que tiene una relación a distancia y para no estar sometida a la soledad realiza cualquier actividad en la que pueda estar en contacto con otros, para distraerse un poco y así su mente esté ocupada. Pero, si la relación termina intenta retomar su relación o sino busca otra pareja lo más pronto para no estar sometida en la soledad.

**3. Prioridad de la pareja:** Ésta característica es muy frecuente, lo cual también ha sido visto por el entorno. La persona dependiente no se valora, se desprecia, se minimiza, pero cuando está con su pareja se olvida de todo lo peor que piensa de sí misma, esto se debe a que tiene una excesiva consideración por su pareja, ya que es su centro de atención, es la persona que le da sentido a su vida, prácticamente es todo para él o ella, su pareja es su principal prioridad ante su familia, sus hijos, etc. Incluso si a la pareja no le gusta algo, pues el dependiente acatará sus órdenes y le seguirá haciendo caso en todo.

**4. Necesidad de acceso a la pareja:** Consiste en la necesidad, deseo de tener siempre o a cada rato presente a su pareja, mediante sus pensamientos o físicamente, esto se debe a que sienten como un impulso en su interior que la llevará a tener ideas obsesivas, por ejemplo: qué estará haciendo, dónde estará, etc., incluso es capaz de mandarle mensajes o ir a verlo en el lugar donde se encuentra, entre otras. A la vez estas personas no avanzan sus actividades o algo que tengan por hacer, ya que solo piensan en su pareja. Según Castelló (2005) en cuanto a las características mencionadas, las parejas de los dependientes emocionales llegan también a sentirse hostigados, sofocados, hasta tal punto de tomar una decisión al respecto, lo cual podría ser que termine con la relación y a la vez establecerá reglas (privilegios) que aparentemente son como amenazas y al dependiente no le quedará otra alternativa que aceptar y adaptarse a ello, porque su deseo es grande hacia su pareja.

**5. Deseos de exclusividad:** La persona dependiente se aleja de su entorno lentamente para poder dedicarle mayor tiempo a su pareja, también anhela que su pareja haga lo mismo que ella hace, es decir, expresa sus deseos y/o reglas buscando a su vez que su pareja se aleje de su entorno, sin embargo, la pareja no comparte sus deseos /o reglas que impone el dependiente y establece sus propias reglas. Por ejemplo, según Castelló (2005) una de las frases en este caso lo cual podría describir a los deseos únicos en la relación del dependiente emocional hacia su pareja sería: “yo soy para él, él es para mí y ambos nos bastamos”.

**6. Subordinación y sumisión:** Consiste en que la persona dependiente apoya los pensamientos e intereses de su pareja, prácticamente viene cediendo a todo desde un principio de la relación, su baja autoestima es la consecuencia por la cual tolera agresiones, se descuida a sí misma, incluso el ser sumisa(o) y obediente es como una forma de pago para que la pareja esté cerca de ella o a él y de esa manera pueda conservar su relación. Según Castelló (2005) con el tiempo aumentará la sumisión del dependiente, y la dominación de la pareja, debido a ello tendrá que obedecer mucho más, pero a la vez sufrirá porque se dará cuenta que prácticamente se le fue de las manos los privilegios que le daba a su pareja.

**7. Control y dominio:** Consiste en que el dependiente busque activamente en su relación de pareja, la atención y el afecto que necesita, es decir, que su pareja se centre solo en él o en ella y de esa manera desea lograr el control de la relación y que su pareja no se vaya.

#### **2.2.6. Características de la pareja del dependiente emocionalmente**

A las personas dependientes emocionalmente les atraen personas que tienen las siguientes características.

##### **1) Fácilmente idealizados**

Según Cid (s.f.) la persona dependiente (muestra su baja autoestima, autodesprecio) de manera rápida podrá idealizar a la otra persona, es decir, sus cualidades nada agradables, ya que para el dependiente es lo más agradable. Del mismo modo, Castelló (2005) explica que la pareja del dependiente no son fácilmente ser idealizados, por lo que las características que presenta la pareja, ya sea tanto en el aspecto físico, intelectual, talento o profesión, etc., serán las idealizaciones que haga el dependiente, porque intenta reemplazar la visualización que se tiene de ella misma como persona desagradable con la de otro que idealiza y que le parece estupendo, perfecto. Posteriormente, consigue

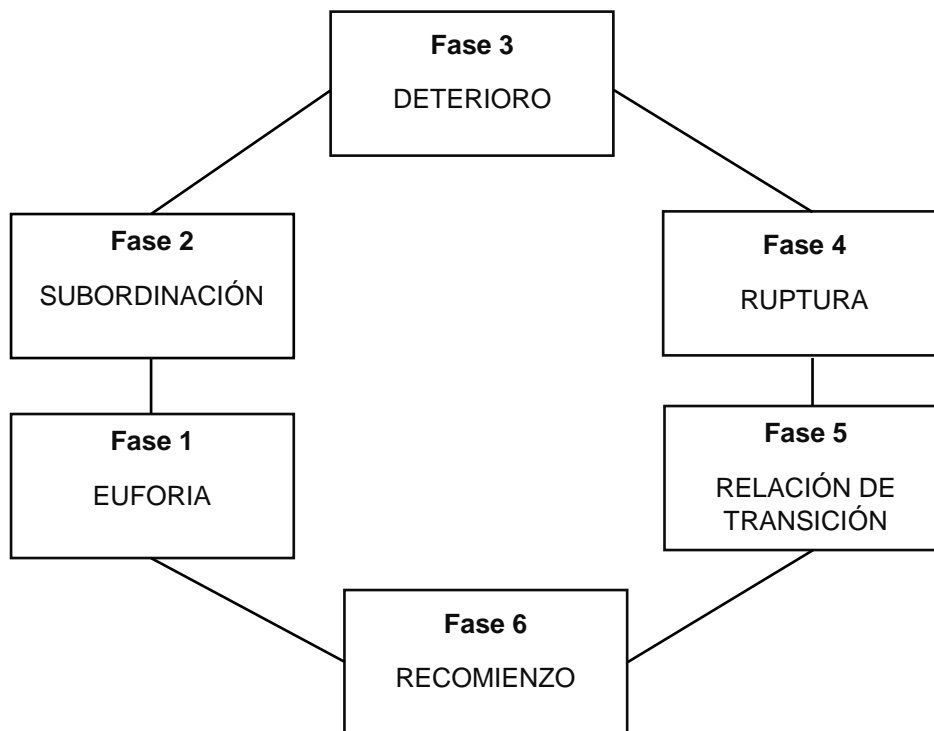
la anulación de sí misma para siempre y finalmente teniendo como su único interés y atención a la otra persona.

## **2) Narcicismo y explotadores**

La persona se ama así mismo en exceso, exageradamente es decir, se sobrevalora, se cree diferente a los demás, se idealiza sola, se cree una persona especial, extraordinaria, así mismo quiere que las demás personas la idealicen de la misma manera como ella misma lo hace, no es de las personas que da un cariño sincero, ni mucho menos espera un cariño de las demás personas, simplemente espera admiraciones, también es una persona prepotente, altanera que podría llegar a tener problemas con otras personas. Para ganarse la admiración se muestra con simpatía, con un comportamiento de seducción, aparentemente es ajena al menosprecio, prácticamente oculta su forma de ser ante otras personas, cuando ya la relación interpersonal va de manera progresiva, la persona narcisista comienza a mostrar su verdadera forma de ser, causando que las personas se sorprendan y ya no lo admiren, posterior a ello el narcisista se aislará y esto se romperá cuando la persona dependiente aparezca, es decir, el objeto tendrá mucha necesidad por el dependiente (en él encontrará lo que necesita), a la vez desprecio, sentirá frustración y generará agresividad tanto física, verbalmente, humillación, burlas y manipulaciones.

### **2.2.7. Fases de la relación de pareja**

Según Castelló (2005), indica que en la dependencia emocional existen seis fases y éstas son las siguientes:



*Figura 2.* Fases en las relaciones de pareja

Fuente: Elaboración propia.

### **1. Fase de Euforia:**

El dependiente emocional buscará y encontrará personas que le sean “interesantes” mediante la habilidad que posee para identificarlo, luego intentará acercarse a esa persona, posterior a ello si el intento llegara a tener éxito y cree que la otra persona muestra también interés, entonces estamos en esta fase la cual consiste en la ilusión exagerada del dependiente (esta se extiende desde que hay contacto con la persona hasta el inicio de una relación), es así que cree que la persona a quién encontró es adecuada y por lo tanto sería la persona quién le arrancararía la soledad en la que se encuentra y del mismo modo su malestar emocional. En esta fase se expresa la necesidad excesiva hacia el otro (llamadas continuas, citas, etc.). Y apenas inician una relación, el dependiente se va muy rápido a los hechos, empieza a tener fantasías (podría comprometerse, contraer un noviazgo, matrimonio, etc.), como también manifestará su admiración y lo complacerá en todo a su pareja mediante su sumisión como estrategia para que no se vaya.

En el caso de que no se diera una relación, el dependiente encontrará a otra persona que sea de su interés y con quien tenga un contacto para empezar otra vez la fase. Así también, Rodríguez (2013) menciona que la persona dependiente al mostrar su interés por la persona narcisista se sentirá como si estuviese soñando, ya que el narcisista también se presta para que lo halague y eso no es todo, sino que, a la vez, tiende a explorar a la persona para poder conocer cuáles son sus debilidades, necesidades, gustos, ya que tiene habilidad para poder observar y tener información acerca de las personas que serán sus víctimas. Y es así, que luego la pareja narcisista se vuelve detallista con su pareja dependiente, por ejemplo, le dirá eres lo mejor para mí, especial, etc., prácticamente logrará que su pareja se haya ilusionado y que tenga una percepción de que es una pareja perfecta. Y radicalmente el cambio de la relación será tan tosco en la siguiente fase, hasta tal punto que la persona dependiente se sorprenderá.

## **2. Fase de la subordinación**

Esta fase tiene una variada duración de poco o largo tiempo, donde surgirá el mayor desequilibrio en la relación de pareja. Incluso, al pasar el tiempo algunas parejas llegarán al matrimonio o convivencia.

La subordinación se da en todos los contextos de la relación de pareja como por ejemplo, en cuanto a la planificación de actividades (lo que a la pareja le agrade serán los que se lleve a cabo) y al mismo tiempo ignorará los deseos y necesidades que los dependientes emocionalmente también sienten o tienen, por lo que el dependiente aceptará el rol, no porque la pareja lo esté obligando, sino que el dependiente desde un inicio dio cabida a esto mostrándose sumiso, inferior y asumiendo que solo importa su pareja. Prácticamente, confunde sus sentimientos con el amor. Entonces, en esta fase la pareja alimenta su papel consiguiendo una alta dominación, sobre todo siente comodidad y el dependiente hará su papel con máximo entusiasmo.



### **3. Fase de deterioro**

A diferencia de la fase anterior, esta fase suele tener una duración aún más larga. Cuando en una relación de pareja surge una ruptura y luego regresan, es decir, están volviendo a la misma fase de deterioro. Así mismo, en esta fase la subordinación y la dominación son mucho más fuerte, la diferencia no está en la situación, sino en la intensidad que le pone cada uno en el papel que tiene: La pareja dominante y explotadora le pone fuerza a su papel en el que desempeña y las personas dependientes sufren mucho porque soportan burlas, humillaciones, maltratos, etc., es mucho más de lo que él esperaba o estaba dispuesto a soportar, prácticamente va disminuyendo cada vez más su autoestima. La pareja desea tener más privilegios, incluso querrá abandonarla o romper con la relación porque él ya se habría cansado, por otro lado, por más catastrófico que haya sido la relación, ante una ruptura, la persona dependiente haría lo que fuera, hasta le suplicaría para retomar la relación al menos hasta poder encontrar a alguien. En esta fase lo más frecuente son las burlas hacia el dependiente, los menosprecios son muy hirientes, maltratos físicos, de la misma forma la pareja sabe lo que hace, como también sabe que el dependiente estará ahí siempre. Así también, el dependiente manifestaría su alta ansiedad. Y por todo lo mencionado, es que Rodríguez (2013) menciona que para el dependiente es bien difícil poder detectar el problema.

### **4. Fase de ruptura en la relación y el síndrome de abstinencia**

Es poco usual que el dependiente termine con la relación, en el caso de que lo haga puede que esté influenciada por su entorno o porque ella misma teme por su vida y por la de su familia (dependencia emocional menor). Como también, cuando ambas personas no se separan se debe a que ambos ya se acostumbraron a la relación, considerándose esto como un deterioro normal en la relación y que puede durar hasta años.

Lo más usual en esta fase es que la pareja termine con la relación porque ya no soporta al dependiente o porque quiere realizar algunas cosas de su interés, y la reacción del dependiente será evitar la ruptura recurriendo a los amigos o familias, etc., para que hablen con su pareja y pueda continuar la relación,

luchará una y otra vez, a pesar de haber sufrido humillaciones, desprecios, hasta promete darle privilegios, entre otros. La combinación tanto del dolor, la soledad por la ruptura (surge la depresión) y los intentos para poder continuar con la relación conforman el síndrome de abstinencia, también involucra el contacto sexual que se da a veces, por ende, el dependiente hará lo que sea con tal de atraer a su expareja, para que se repita estas situaciones de contacto sexual, por más que ella ya tenga nueva pareja, sin embargo el dependiente confundirá las cosas y creará que esa relación sexual es porque su expareja quiere volver con él (regreso al fase de deterioro). Esta fase del síndrome de abstinencia se manifiesta con deseos de querer regresar con la persona, intenta hablarle, quiere saber de él, al menos tener un mínimo contacto, esta fase viene acompañado de una depresión, donde surge sentimientos de que no vale para nada habitualmente, se desprecia, pero esta depresión en la que se encuentra desaparecerá al toque, cuando reciba alguna noticia positiva de él.

En tanto, a su entorno social, el dependiente después del término de su relación acudirá en sus amigos una y otra vez para hablarles de su última relación.

Rodríguez (2013) concuerda con todo lo mencionado por el Psicólogo Jorge Castelló, por lo cual agrega que muy aparte de su tristeza, depresión también tiene dificultades para concentrarse, incluso podrían dar origen a una enfermedad y mientras más fuerte sea su estado anímico, pues surgirán los pensamientos de suicidio.

## **5. Fase de relaciones de transición**

Durante la fase anterior, el síndrome de abstinencia, por la ruptura de la relación, el dependiente cuando ya pierde las esperanzas comenzará a enfrentarse, luchando por el decaimiento en el que se encuentra (el dolor, autodesprecio, la soledad) mediante la búsqueda de una nueva pareja para así poder bajar la intensidad del dolor que siente y se llama transición cuando esta nueva pareja pasa a ser pasajera y apenas le interesa, a la vez no llena ese vacío que habita en el dependiente. Prácticamente, optó por esta decisión únicamente por no querer estar sola, mientras seguirá buscando otro que le

interese mucho más, para luego terminar con la relación pasajera (por eso la persona dependiente es fría y no es sumisa, ni mucho menos presenta una necesidad excesiva, ni lo admira) o de lo contrario si no encuentra a nadie que le interesa para tener una relación, pues recurrirá de manera excesiva hacia sus amigos a quienes dejó de lado por preferir a su pareja.

## **6. Fase recomienzo del ciclo**

Esta fase inicia cuando el dependiente después de la ruptura de su relación, del síndrome de abstinencia y de la posible relación de transición, encuentra a otra persona (frío, distante, ególatra) quién pasará a ser su nueva pareja, es decir, cuando apenas conozca a otra persona, que le interesa, le tomará más atención, él será el que, de sentido a su vida, entre otros., mientras que dejará a un lado a su familia, amigos. Ya no hablará con otras personas de su relación pasada, hasta hará comparación con la nueva persona (de repente se olvida del pasado y se enfoca en la relación nueva). Los dependientes emocionales no están enamorados, ya que su caso es grave y más que todo es la necesidad de afecto que sienten. Asimismo, deja de lado a sus seres queridos.

-Así mismo menciona que la relación de pareja debería de seguir, pero no necesariamente debe seguir el orden, ya que algunas relaciones pueden tener ciertos avances, luego retroceden las fases, otros se estancarán en algunas de las fases, otros quizás una rápida progresión hasta llegar a la última fase de la relación.

### **2.2.8. Propuesta diagnóstica**

Castelló (2005) explica que en las clasificaciones actuales de trastornos mentales y de la personalidad (en el CIE-10 y en el DSM-IV), no se encuentra la dependencia emocional, por lo cual propuso específicamente criterios diagnósticos para este trastorno de personalidad. Denominándolo como un "Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales".

## **F60.x Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales**

Una tendencia persistente a las relaciones de pareja caracterizadas por el desequilibrio entre ambos miembros, la necesidad afectiva claramente excesiva hacia la otra persona y el sometimiento inapropiado hacia ella, que empieza al principio de la edad adulta y se da en diversos contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems.

1. Búsqueda continua de relaciones de pareja, planteándose la vida siempre al lado de alguien.
2. Necesidad excesiva de la pareja, que deriva en contactos muy frecuentes y a veces inapropiados (por ejemplo, llamadas telefónicas continuas mientras la pareja está en una reunión de trabajo), y que no se debe a dificultades cotidianas, toma de decisiones o asunción de responsabilidades.
3. Elección frecuente de parejas egoístas, presuntuosas y hostiles, a las que se idealiza con sobrevaloraciones constantes de sus cualidades o de su persona en general.
4. Subordinación a la pareja como medio de congraciarse con ella, que facilita el desequilibrio entre ambos miembros de la relación.
5. Prioridad de la relación de pareja sobre cualquier otra cosa, que puede ocasionar una desatención prolongada de aspectos importantes del sujeto como su familia, su trabajo o sus propias necesidades.
6. Miedo atroz a la ruptura de la pareja, aunque la relación sea desastrosa, con intentos frenéticos de reanudarla si finalmente se rompe.
7. Autoestima muy baja, con menosprecio de las cualidades personales o minusvaloración global del sujeto como persona.
8. Miedo e intolerancia a la soledad.
9. Necesidad excesiva de agradar a las personas, con preocupaciones continuas sobre la propia apariencia física o sobre la impresión que ha generado en ellas.

Y es así como el autor Jorge Castelló, concluye que esta problemática encaja en los trastornos de personalidad debido a la significación clínica, carácter crónico, su inflexibilidad, siendo efecto en sus diversas dimensiones de la persona, por ejemplo: afectiva, cognitiva, entre otros. También menciona que en las consultas se ve mucho con respecto a este problema.

### **2.2.9. Teoría del Apego de Bowlby**

Papalia, Olds, y Feldman (2009) menciona que John Bowlby fue psicólogo y psiquiatra infantil, además de ser el pionero sobre el apego, debido a que realizaba sus estudios con animales, así también realizaba sus observaciones a niños. Triglia (s.f.) menciona que en la teoría del apego la importancia para el pionero fue la forma en la que se relacionaban los padres con sus hijos en los primeros meses de nacido. También explica sobre los estudios que reforzaron su Teoría del Apego, fue cuando Bowlby encontró un dato importante, en los niños que prácticamente habían sido separado de sus padres a causa de la segunda guerra mundial, debido a ello es que esos niños habían sufrido privación materna, porque se encontraban en orfanatos y con el pasar del tiempo, ya siendo jóvenes ni siquiera podían relacionarse con otras personas. Mientras que en un estudio visualizó que los niños quienes tenían tuberculosis y estaban internados por meses, pues expresaban su cólera fácilmente. Es así como Bowlby llega a la conclusión sobre este estudio de que la privación materna en los primeros años de vida era la causante que el niño no podía conectarse o establecer un lazo con alguien y siendo ya jóvenes presentaban un desapego emocional hacia personas de su entorno. Y es así como el contacto o lazo con la madre es primordial para un niño en sus primeros años de vida.

Pero no solo eso, según Mora (2014) la teoría de Apego de Bowlby, también estuvo influenciada por Lorenz (1973) quien realizó un estudio referente a las aves, es decir, de patos y gansos, en el cual llegó a la conclusión de que las aves una vez que rompían el cascarón y veían por primera vez a su madre, pues nacía un lazo muy fuerte hacia ella o en el caso de que fueran huérfanos éstas crías, pues a quien veían primero era con el que nacía su lazo o apego, es por ello que Lorenz le puso de nombre impronta.

Del mismo modo, Triglia (s.f.) menciona que el Psicólogo Harlow (1905 -1981) también se propuso estudiar en el laboratorio la Teoría del Apego y la Privación Materna de Bowlby, muy aparte de su propuesta planteó una hipótesis de nombre: Amor condicional. Su experimento lo realizó con monos recién nacidos y que habían sido separados de sus propias madres para luego reemplazarlos con la fabricación de dos madres, una de ellas era de alambre y contenía comida, mientras que la otra madre vestida de felpa era cómoda y suave, pero con la diferencia de que no contenía comida, entonces una vez que Harlow decide soltar al mono, él corre y se refugia en felpa a pesar de no tener comida, debido a que la considera como su madre ya que la percibió por primera vez en su nacimiento. Es así el científico llegó al descubrimiento de la necesidad de contacto.

Y es así como refiere que este último estudio sobre los monos, lo llevó a John Bowlby a decidirse para construir su Teoría del apego.

Así también, Bowlby (1993), citado por Castelló (2005), menciona que, en el apego, lo que los niños llegan a expresar hacia los adultos es porque el niño los conoce o porque se sienten más cómodos estando con ellos, generalmente son los padres a quienes se les considera como la figura de apego. Y como cualquier niño que se sienta protegido y sienta seguridad, será a causa de la protección que el niño está recibiendo por parte de sus padres. Así mismo, el vínculo que se llegue a dar entre padres (o personas que considere importante) e hijos da la seguridad emocional, es muy importante para el adecuado desarrollo de personalidad del niño. Cada niño y adulto irá evolucionando en cuanto a sus consecuencias del apego. Algunos encontrarán respuestas adecuadas en su entorno (como preocupación, atención de los adultos) y otros encontrarán respuestas inadecuadas (rechazo por parte de los adultos para prestarles atención).

Más tarde Ainsworth (1967), citado por Papalia, Olds y Feldman (2009), quien fue colaboradora del pionero mencionado, tomó la decisión de estudiar el apego en niños africanos y con el pasar del tiempo nace de ella la creatividad llamada: **situación extraña**. Según Calle (2015), en dicha situación observaba la reacción del niño cuando estaba con su madre, luego cuando pasaba a retirarse ella y el

niño se quedaba solo, finalmente cuando volvía al lado del niño. Por otro lado, observaba cómo era su reacción del niño frente a una persona extraña y luego cuando tenía a su madre de regreso. Es así como surgen los estilos de apego que fueron básicos. Entre ellos veremos un seguro y dos inseguros.

- Según Ainsworth, et al. (1978), citada por Carrera (2007), los tres estilos de apego las cuales fueron básicos son: uno seguro y dos inseguro.

### **Los 3 estilos de apego son:**

**1. Apego Seguro:** El niño es seguro y ante la presencia de la madre suele alejarse y explorar, pero cuando es todo lo contrario, donde la madre se va alejando del niño y se va, pues la reacción de él será buscarla y llorar hasta que su madre vuelva, una vez que ella regresa el niño fácilmente se tranquiliza. Por lo general las madres de estos niños son personas que ante cualquier señal que sus hijos puedan dar ellas están atentas.

Según Castelló (2005) El apego seguro es el más frecuente y se da cuando el niño tiene una percepción positiva hacia el comportamiento de los adultos, debido a que ellos se muestran atentos. Es así como el niño se siente seguro de sí mismo y de los demás.

**2. Apego Inseguro-Ambivalente o Resistente:** El niño se encuentra con su madre, pero cuando ella se aleja y se va, la reacción del niño es que comienza a llorar demasiado, incluso protesta violentamente, pero cuando regresa la madre a consolar a su hijo, el niño a pesar de ello la abraza y sigue llorando, rechaza el contacto con su madre. Es decir, el niño tiene una idea negativa hacia sí mismo, pero no con los demás.

**3. Apego Inseguro Evitativo:** Cuando la madre del niño se ausenta, el niño llega a experimentar angustia lo cual suele ser poco; y cuando la madre regresa, pues el niño no le hace caso y se concentra en sus juguetes, prácticamente desvía el contacto o lazo con la madre. Así también, la madre suele ser fría por lo cual tiende al rechazo hacia su hijo. De la misma manera, Castelló (2005)

menciona que el evitativo es cuando se genera un rechazo o indiferencia hacia los niños y son quienes perciben de manera negativa el comportamiento del adulto. Es decir, este niño confía en sí mismo, mas no en los demás.

Así también se encontró un cuarto apego el cuál encajaría en las personas que son inseguras, pero que a la vez no guarda relación o coherencia con los 3 estilos de apego establecidos por Ainsworth.

**4. Apego Ansioso:** estos autores Crittenden, Main, Kaplan y Cassidy (1985), citados por Carrera (2007), mencionan que este tercer estilo de apego se le denomina como el “desorganizado”. Es decir, estos niños tienen comportamientos incoherentes y desorganizados, por ejemplo: estos niños lloran cuando sus padres se van o se separan de él, pero cuando estos niños están junto a sus padres o con la mayor figura del apego, pues tienden a alejarse o a separarse. Así mismo, Castelló (2005), explica que el niño presenta una idea negativa hacia sí mismo al igual que al resto.

#### **2.2.10. Teoría del Apego Adulto**

Hazan y Shaver (1987), citados por Yárnoz y Comino (2011), fueron los primeros que prácticamente clasificaron las relaciones adultas en base al proceso de apego del niño.

Es así como Hazan y Shaver (1987) citados por Salguero (2014) mencionan los tres estilos de apego en el adulto:

**1. Apego Seguro:** Son personas que están seguras de sí misma, por lo tanto, cuando están en una relación amorosa no tienen miedo a que su pareja las dejen o abandonen, pueden estar unidos con una pareja, mas no va a ser dependiente. Así también, Brennan y Shaver (1995); Feeney y Noller (1990); Hazan y Shaver (1987); Ortiz et al., (2002), citados por Medina, Rivera y Aguasvivas (2016), refieren que estas personas en su relación amorosa viven satisfechas, bien, toman la iniciativa para ofrecer ayuda y recibir, así mismo expresan confianza y también son capaces de poder solucionar algún problema.



**2. Apego ansioso ambivalente:** Las personas buscan a alguien cercano o una pareja, se preocupan mucho o se angustian si es que su pareja no lo ama, el querer estar siempre con su pareja hace que ella se aleje de su entorno.

**3. Apego Inseguro Evitativo:** Es cuando las personas se sienten incómodas en una relación, se ponen nerviosas cuando lo intimidan mucho, así mismo no podrían depender emocionalmente de su pareja. Así también, Gómez, Ortiz y Gómez (2012); Ortiz, et al., (2002), citados por Medina, Rivera y Aguasvivas (2016), explican que son personas que se les dificulta su día a día debido a que no pueden sobrellevar relaciones interpersonales, por ejemplo cuando se encuentra en una relación amorosa, no tiene un buen manejo con respecto a su desconfianza con otras personas, por ello no puede tener una relación de pareja y como consecuencia se aleja de esa persona con la que no puede entablar una relación o comprometerse.

Con esta teoría tendremos una idea más clara de lo que vendría a ser la siguiente teoría.

### **2.2.11. Teoría de la Vinculación afectiva de Castelló**

Así también Castelló (2005) explica que, para poder tener una comprensión específica con respecto a lo mencionado sobre la dependencia emocional, se ha llegado a definir los siguientes términos: “*necesidad*”, “*afectivo*” y “*extremo*”.

*Necesidad:* consiste en lo que una persona siente, por ejemplo, el deseo, el amor, pero hacia la otra persona con la que se desea tener una relación de pareja. *Extrema:* es la intensidad que le damos a esa necesidad que sentimos por la otra persona, por ejemplo, cuando sentimos que queremos estar con alguien. *Afectivo:* Se refiere a la necesidad que una persona siente, pero que tenga que ver específicamente con el afecto, por ejemplo, una persona dependiente va a idealizar, desear a la persona con la que quiere tener a su lado, así mismo será la persona quién le dé sentido a su vida.

Así mismo, Castelló (2005), citado por Aiquipa (2012), explica que planteó la teoría de la vinculación afectiva, donde habla acerca de la naturaleza de la

dependencia emocional en las personas. Es así como, aquella dependencia es la necesidad que tiene una persona hacia otra, extremadamente de afecto. Sin embargo, la actitud que tiene la persona dependiente hacia su pareja, con respecto a la vinculación afectiva, se expresa de la siguiente manera, por ejemplo: actitudes propias de amor, preocupación, es empática, pero la necesidad y el aferramiento hacia su pareja es el más importante en cuanto a la vinculación fuerte que presenta.

**Es así como la unión afectiva está compuesta de dos aspectos:**

**-Primer componente:** consiste en que la persona da a su pareja la aportación emocional, es decir, la empatía, el amor incondicional, el compartir preocupaciones, elogios, prácticamente es la entrega hacia ella.

**-Segundo componente:** consiste en que la persona recibe por parte de su pareja actitudes positivas, como el afecto, en este caso por parte de ella y también dirigidas a uno mismo.

Es así, como el autor considera que ambas circunstancias son adecuadas y saludables, por lo cual ambos componentes tienen similitudes de importancia.

Pero, cuando la vinculación suele ser extrema, es decir, fuera de lo normal, entonces no hay similitudes de importancia, sin embargo, solo tendría que ser un solo componente que tenga mayor importancia que el otro, siendo así se destacaría el segundo componente, ya que en el caso de la dependencia emocional es el de recibir afecto por la otra persona.

En general, las relaciones de pareja que son normales se encuentran también en la vinculación con los demás, manifestando su preocupación por el otro, deseos de tener a su pareja, pero también disfrutan de la soledad, prácticamente se diferencian de las relaciones de pareja con dependencia emocional, ya que este es muy exagerado, al cual se les denomina cuantitativo. Y por eso que se podría saber el grado de la vinculación afectiva en una relación. En el caso de la dependencia emocional, habrá grados que se acercarán a una vinculación saludable y por otro lado habrá vinculación que se encontrarían en lo extremo,

lo cual indica que la vinculación de afecto es extremadamente de la persona hacia su pareja. Calificándolo, así, como grave.

### **2.2.12. Teoría de los rasgos de personalidad**

Cloninger (2003) explica que el rasgo es la característica que posee una persona. Cada persona tiene un rasgo distinto al otro, así también cada persona presenta un cierto grado de rasgo que podría ser bajo a bastante.

Así mismo, Castelló (2005), citado por Aiquipa (2012), menciona que los rasgos desadaptativos son prácticamente exageraciones que presenta una persona con respecto a su comportamiento, siendo anteriormente, normal en ella. De la misma manera, cuando se menciona a la dependencia emocional se hace referencia a las conductas y actitudes que se expresan exageradamente, siendo así una patología presentada en la relación con la pareja.

Y es así como, APA (2002), citado por Aiquipa (2012) refiere que estos rasgos son conductas que hacen que la persona visualice, sienta y piense con respecto a uno mismo, también hacia su entorno y sobre todo en las relaciones con otras personas.

Por ello, según Sánchez (2010) la persona se minimiza, a tal punto de no confiar en sí misma y a causa de ello es que recurre a las personas de su entorno, para buscar la seguridad que necesita.

### **2.2.13. Enfoque cognitivo – conductual**

Beck (2000), citado por Lemos, Jaller, González, Díaz y De la Osa (2010), menciona que el modelo cognitivo es de por sí importante en el proceso de información, ya que cuando una persona tiene una cierta creencia, por más que vea a su alrededor lo contrario a su pensamiento, mantendrá firmemente su creencia. Para Riso (2006) estas creencias firmes son distorsiones cognitivas las cuales hacen que la persona tenga creencias prácticamente ilógicas, fuera de lugar y equivocadas.

Así también, Castelló (2005) menciona que la persona comprende lo que piensa con respecto a sus opiniones y de acuerdo con sus creencias. Es así que en el caso de las personas dependientes emocionalmente tienen una cognición el cual se encuentra afectado, debido a ello es que su forma de pensar no va acorde con la realidad de la situación, por ejemplo, la persona dependiente cree que no es lo suficientemente útil para realizar alguna actividad.

Y por ello, es que Castelló (2005); Hirschfeld et al. (1977); Lemos y Londoño (2006); Norwood (1985); Schaeffer (1998), citados por Lemos, Jaller, González, Díaz y De la Osa (2010), mencionan que la dependencia emocional está relacionada con aspectos cognitivos, emocionales, comportamentales, los cuales hacen que las personas dependientes actúen de una cierta manera y esto generaría que la otra persona se sienta satisfecha y segura de sí misma.

Así también, explican que la persona dependiente cree que la vida solo se puede desarrollar al estar dentro de una relación con una pareja, por más que sea una relación tormentosa en la que esté viviendo como experiencia: el sufrimiento e insatisfacción. Y esto se debe a que la persona no puede resolver sus necesidades emocionales. Prácticamente, estas personas poseen una interpretación lo cual está encaminada a que debe llenar ese vacío emocional que ha sido insatisfecho.

Es por ello, que Nishihara (s.f.), citada por Cubas, Espinoza, Galli y Terrones (2004), explica que la persona se encuentra en la aprobación persistente de la pareja, ya que su necesidad por él es cada vez más, esto influye en dejar de lado los intereses de uno mismo, para luego tomar los intereses de la pareja. Y finalmente esta decisión afecta en su calidad de vida de la persona. Así también, pierden el interés hacia sus habilidades sociales lo cual terminaría afectando prácticamente a su autoestima, asertividad y por esa razón también afectaría en sus acciones, decisiones y control hacia sí misma.

#### **2.2.14. Pareja**

Kelley (s.f.), citado por Torres y Ojeda (2009), menciona que el término pareja significa cuando de por medio tienen una relación juntos, así surjan sentimientos

positivos o negativos al otro. Así mismo, Russek (2007) menciona que para que exista una relación de pareja no solo se liga del tiempo que están juntos o de la intimidad entre dos personas, también se liga porque es como una fuente de ayuda en el crecimiento del otro y es de compañía tanto en los buenos y malos momentos, así también es la que mejor suele conocer a la persona y quien influye más en la vida del otro. Por consiguiente, en una relación de pareja puede existir conflictos que pueden ser de pequeños problemas a grandes crisis, dificultades en la comunicación, entre otros.

### **2.3. Definición conceptual**

No obstante, de todos los que pudieron haber hablado sobre la dependencia emocional, la presente investigación toma como relevancia el aporte de Castelló.

“La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (Castelló, 2005, p.17).

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño utilizado**

- Según Hernández, Fernández, Baptista (2010):

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que, mencionan que este enfoque una vez que obtiene la recolección de los datos, se pasa a analizar los resultados de forma estadística y luego ser objetivo con la realidad.

También, es de Tipo descriptivo porque explican que su objetivo es buscar características específicas de las personas con dependencia emocional para luego ser descritas.

Y con un diseño no experimental, de tipo transversal o transeccional, ya que refieren que la presente investigación no ha sido manipulada la variable y buscó observar cómo estaba el problema, para luego analizarlos en un momento único.

#### **3.2. Población y muestra**

##### **Población**

La población estuvo conformada por todos los estudiantes de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, matriculados en el ciclo 2017– II con un total de N=1100 estudiantes.

##### **Muestra**

La muestra quedó conformada por n=181 alumnos de la facultad de Psicología, la cual fue no probabilístico por conveniencia, ya que según McMillan y Schumacher (2001), citado por Vicenty (2011), es cuando el procedimiento para poder obtener la muestra se dio a partir de la selección a los alumnos de manera voluntaria o disponibilidad en la investigación.

### **Criterios de Inclusión**

-Que hayan tenido como mínimo una relación de pareja o que tengan actualmente pareja.

- Ambos sexos

-Que sean estudiantes de la carrera de Psicología.

-Pertencientes a la modalidad presencial.

### **Criterios de Exclusión**

-Estudiantes que pertenezcan a otra carrera

-Quienes nunca han tenido una relación de pareja

-Estudiantes que no desearon colaborar con su participación para la encuesta

-Estudiantes que no completaron los datos sociodemográficos, como también dejando los casilleros de respuesta en blanco, siendo en su totalidad un máximo de 15 encuestas.

### **3.3. Identificación de la Variable y su operacionalización**

Tabla 1

*Operacionalización de la Variable Dependencia Emocional*

Variable	Factores	Ítems	Escala
<b>Definición Conceptual</b> Castelló (2005), menciona que la dependencia emocional es la	Miedo a la ruptura  Miedo e Intolerancia a la soledad	5,9,14,15,17, 22,26,27,28.  4,6,13,18,19 ,21,24,25,29, 31,46	<b>Escala de Medición:</b>  - Intervalo. “Con una medición de escala de

necesidad de afecto, la cual es extremadamente.	Prioridad de la pareja	30,32,33,35, 37,40,43,45	intervalo, pudiendo ser su puntuación
<b>Definición Operacional</b>	Necesidad de acceso a la pareja	10,11,12,23, 34,48	directa transformada en variable
La Dependencia Emocional, se medirá a través de la suma de los puntajes obtenidos de todos los ítems, los cuales se clasificarán según las categorías diagnósticas establecidas por el autor, donde nos brindará la determinación del nivel de dicha variable.	Deseos de exclusividad	16,36,41, 42,49	categoría con cuatro valores: bajo, significativo, moderado y alto. Se utilizaron tanto las puntuaciones directas como las categorías de la variable”, Aiquipa (2012, p. 420).
	Subordinación y sumisión	1,2,3,7,8	
	Deseos de control y dominio	20,38,39,44, 47	

---

Fuente: Elaboración propia.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

Para la presente investigación, titulada: “Dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima”. Se hizo uso del Inventario de Dependencia Emocional (IDE).



Tabla 2

*Ficha Técnica Del Instrumento de Dependencia Emocional – IDE*

<b>AUTOR</b>	Jesús Joel Aiquipa Tello
<b>CONSTRUÍDO Y VALIDADO</b>	En Lima – Perú en el 2012.
<b>OBJETIVO</b>	Evaluar la dependencia emocional de una persona en el contexto de su relación de pareja.
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	El IDE está conformado por 49 reactivos y consta de siete factores, las cuales son: 1) Miedo a la ruptura; 2) Miedo e intolerancia a la soledad; 3) Prioridad de la pareja; 4) Necesidad de acceso a la pareja; 5) Deseos de exclusividad; 6) Subordinación y sumisión; 7) Deseos de control y dominio.
<b>EVALÚA</b>	Personas mayores de 18 años hombres y mujeres
<b>APLICACIÓN</b>	Individual y colectivo
<b>TIEMPO DE APLICACIÓN Y CALIFICACIÓN:</b>	De 20 a 25 minutos como aproximadamente.
<b>CALIFICACIÓN E</b>	Según Aiquipa (2012) para su calificación se otorgan de 1 a 5 puntos, así mismo, la puntuación se da directamente en relación con la

<p><b>INTERPRETACIÓN</b></p>	<p>respuesta que marcó la persona, siendo así: 1. Rara vez o nunca es mi caso; 2. Pocas veces es mi caso; 3. Regularmente es mi caso; 4. Muchas veces es mi caso y 5. Muy frecuente o siempre es mi caso. Después se realiza la suma de todos los puntajes directos para cada subescala como también para la escala total de la encuesta, después de haber obtenido el puntaje se le ubica según la categoría correspondiente: Alto (71 – 99), Moderado (51 – 70), Significativo (31- 50), Bajo o Normal (1- 30). Luego se lleva al baremo de percentiles.</p>
------------------------------	--

Fuente: Elaboración propia.

**Confiabilidad:**

Según Aiquipa (2012) se obtuvo la confiabilidad mediante la consistencia interna y haciendo uso de:

- Se puede observar que el coeficiente Alfa de Cronbach fue de 0.96
- De una división por mitades siendo: 1ra parte (de 1 a 25 reactivos) y la 2da parte (de 26 a 49 reactivos) teniendo ambas una correlación de 0.846. Luego el coeficiente de correlación r de Pearson corregido mediante la fórmula Spearman – Brown, fue de 0.91, lo cual indica que la prueba es confiable, debido a que tiene una mayor consistencia interna, prácticamente de la prueba final.

### **Validez:**

Así también, Aiquipa (2012) explica que en cuanto a su validez de contenido el 95% de los reactivos han sido tomados en cuenta por los jueces en un 100% de su aprobación. Y en cuanto a su validez factorial se realizó el análisis factorial exploratorio donde se obtuvieron 7 factores, las cuales obtuvieron una confiabilidad que va de 0.76 a 0.89. Y es así, como a continuación se observa el Alfa según los factores:

- Factor 1: Miedo a la ruptura con un Alfa de 0.88
- Factor 2: Miedo e intolerancia a la soledad con un Alfa de 0.89
- Factor 3: Prioridad de la pareja con un Alfa de 0.86
- Factor 4: Necesidad de acceso a la pareja con un Alfa de 0.87
- Factor 5: Deseos de exclusividad con un Alfa de 0.79
- Factor 6: Subordinación y sumisión con un Alfa de 0.76
- Factor 7: Deseos de control y dominio con un Alfa de 0.77

## CAPITULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de los resultados

En primer lugar, para poder llegar a la población se necesitó como requisito fundamental, un permiso por parte del Señor Decano Ramiro Gómez salas (ANEXO 2). Luego, una vez que hubo contacto con la población, se pasó a realizar la aplicación del Inventario a los alumnos de manera voluntaria y para ello inicialmente se partió con un consentimiento informado (ANEXO 3).

Luego de haberles aplicado el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) a la muestra (ANEXO 4), los resultados fueron ingresados a la base de datos en Excel, tomando en cuenta los ítems positivos y negativos para así obtener el puntaje correspondiente, luego serán procesados estadísticamente por medio del programa SPSS, donde obtendremos tablas y gráficos para su respectivo análisis.

#### 4.2. Presentación de los resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos tanto de las frecuencias como de los porcentajes reflejados en la siguiente tabla y figura, según el objetivo principal.

**Objetivo general:** Determinar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 3

*Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo o Normal	95	52.5%
	Leve	40	22.1%
	Moderado	24	13.3%
	Alto	22	12.2%
	Total	181	100%

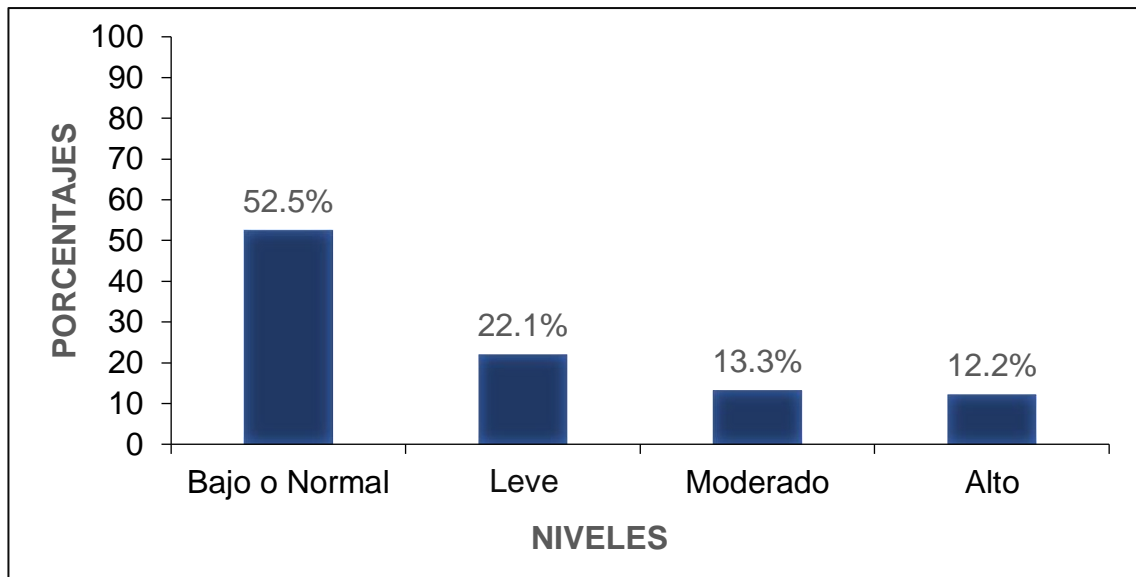


Figura 3. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja.

En la Tabla N°3 y en la Figura N°3, según los niveles de la Dependencia Emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología, se puede apreciar que 12.2% de la muestra (22 personas) tiene un nivel Alto, seguido de un 13.3% de la muestra (24 personas) presenta un nivel Moderado, luego el 22.1% de la

muestra (40 personas) tiene un nivel Leve y finalmente un 52.5% de la muestra (95 personas) presenta un nivel Bajo o Normal.

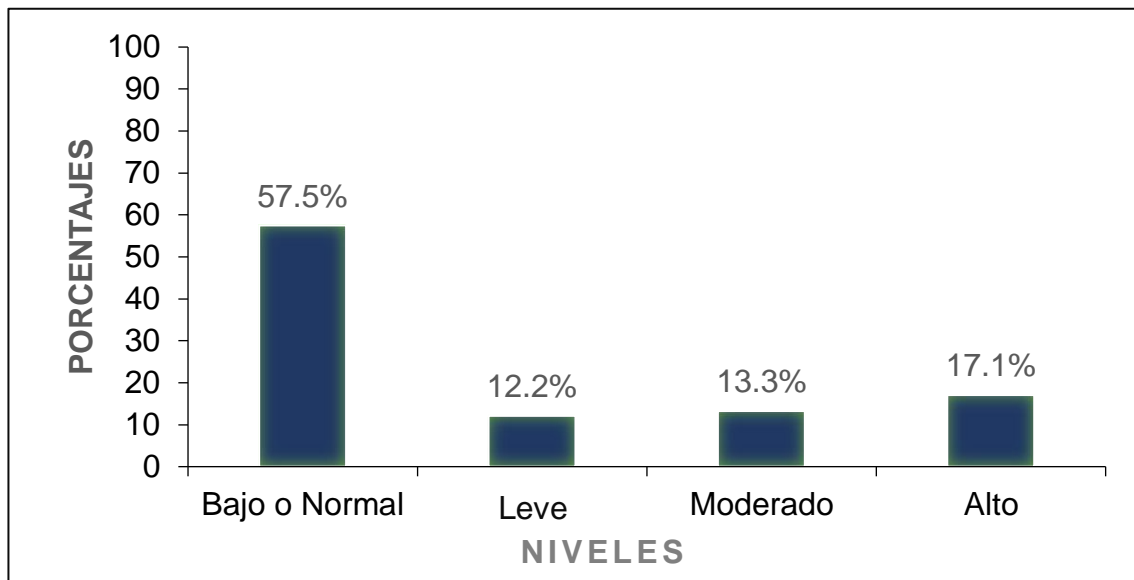
-Posteriormente, se muestran los resultados obtenidos tanto de las frecuencias como de los porcentajes, según el objetivo Específico.

**Objetivos específicos:** Indicar los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja, en el factor de miedo a la ruptura, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 4

*Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Miedo a la ruptura. (FACTOR I)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo o Normal	104	57.5%
	Leve	22	12.2%
	Moderado	24	13.3%
	Alto	31	17.1%
	Total	181	100%



*Figura 4.* Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Miedo a la ruptura.

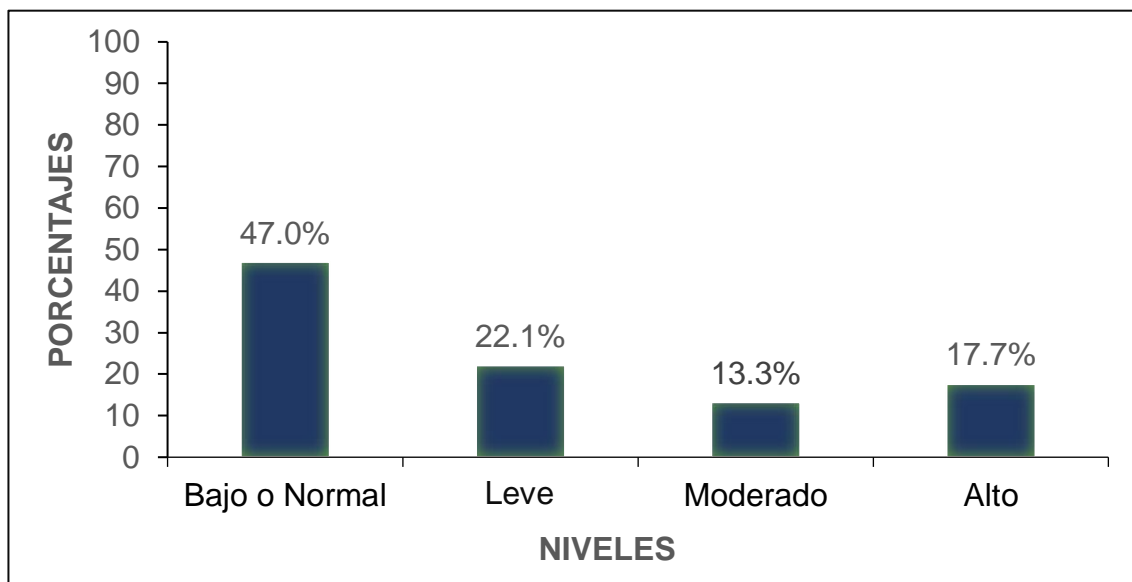
En la Tabla N°4 y en la Figura N°4, según los niveles obtenidos en el factor de Miedo a la ruptura, se puede observar que el 12.2% de la muestra (22 personas) presenta un nivel Leve, luego un 13,3% de la muestra (24 personas) tiene un nivel Moderado, seguido de un 17.1% de la muestra (31 personas) tienen un nivel Alto y finalmente un 57.5% de la muestra (104 personas) tiene un nivel Bajo o Normal

**Objetivo específico:** Identificar el nivel de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor de Miedo e intolerancia a la soledad, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 5

*Niveles de Dependencia Emocional con respecto al factor Miedo e intolerancia a la soledad. (FACTOR II)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo o Normal	85	47.0%
	Leve	40	22.1%
	Moderado	24	13.3%
	Alto	32	17.7%
	Total	181	100%



*Figura 5. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Miedo e intolerancia a la Soledad*



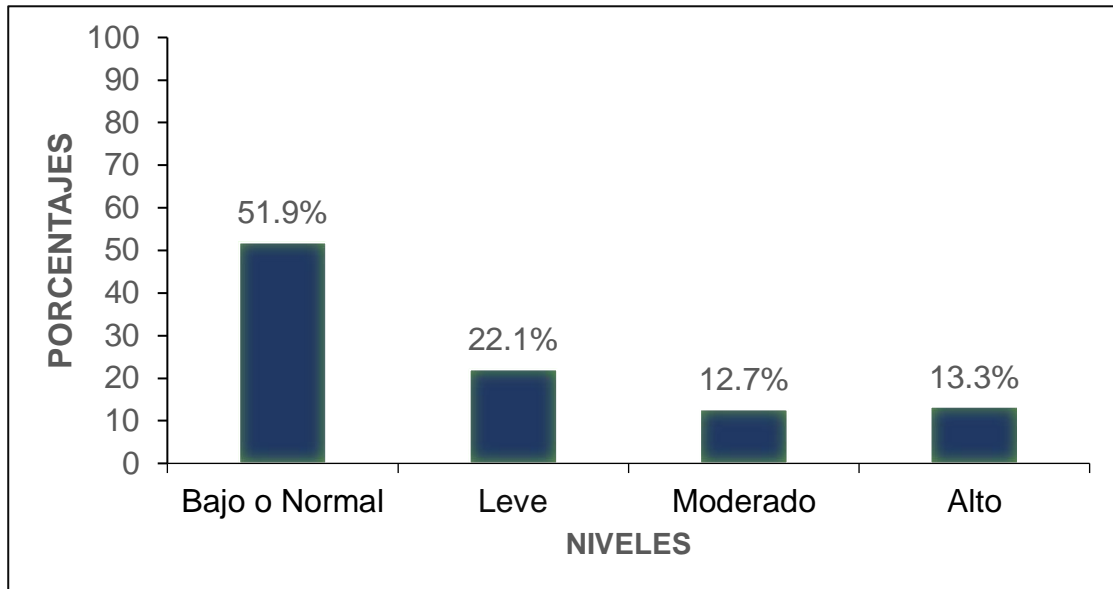
En la Tabla N°5 y en la Figura N°5, en los niveles mostrados en el factor de Miedo e intolerancia a la soledad, se puede visualizar que el 13.3% de la muestra (24 personas) manifiestan un nivel Moderado, seguido de un 17.7% de la muestra (32 personas) tiene nivel Alto, posterior a un 22.1% de la muestra (40 personas) tiene un nivel Leve y finalmente un 47.0% de la muestra (85 personas) presentan un nivel bajo o Normal

**Objetivo Específico:** Determinar el nivel de Dependencia Emocional hacia la pareja, en el factor de Prioridad de la pareja, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 6

*Niveles de Dependencia Emocional con respecto al factor Prioridad de la Pareja. (FACTOR III)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo o Normal	94	51.9%
	Leve	40	22.1%
	Moderado	23	12.7%
	Alto	24	13.3%
	Total	181	100%



*Figura 6.* Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Prioridad de la Pareja

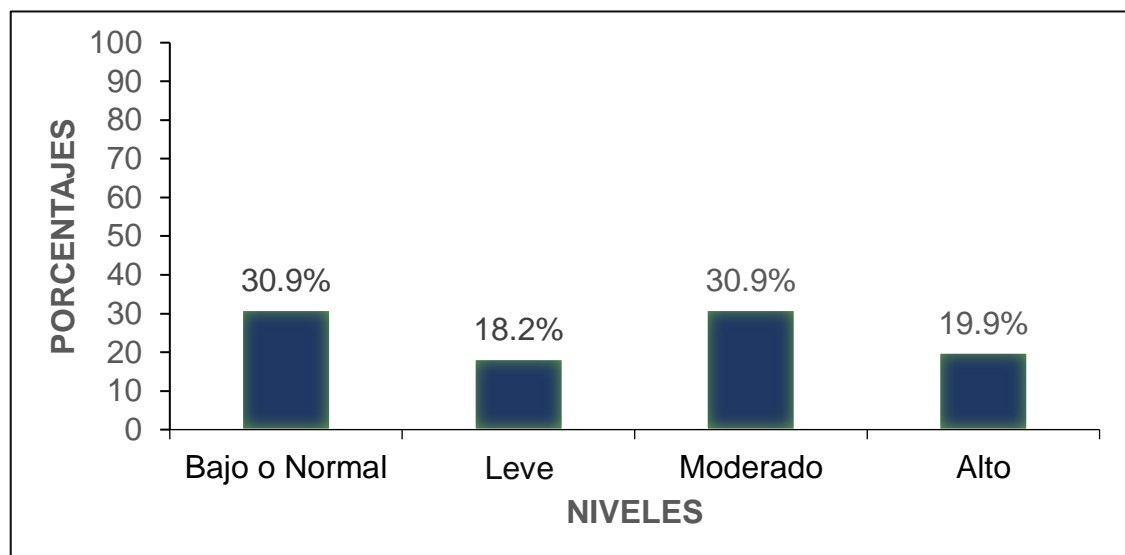
En la Tabla N°6 y en la Figura N°6, según los niveles encontrados en el factor de Prioridad de la pareja, se observa que el 12.7% de la muestra (23 personas) tiene un nivel Moderado, seguido de un 13.3%(24 personas) tiene un nivel Alto, luego un 22.1% de la muestra (40 personas) presentan un nivel Leve y finalmente 51.9% de la muestra (94 personas) tienen un nivel Bajo o Normal.

**Objetivo específico:** Señalar el nivel de Dependencia Emocional hacia la pareja, en el factor de Necesidad de acceso a la pareja, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 7

*Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor de Necesidad de acceso a la pareja. (FACTOR IV)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo o Normal	56	30.9%
	Leve	33	18.2%
	Moderado	56	30.9%
	Alto	36	19.9%
	Total	181	100%



*Figura 7. Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Necesidad de acceso a la pareja*

En la Tabla N°7 y en la Figura N°7, según los niveles en el factor de Necesidad de acceso a la pareja, se observa que el 18.2% de la muestra (33 personas)

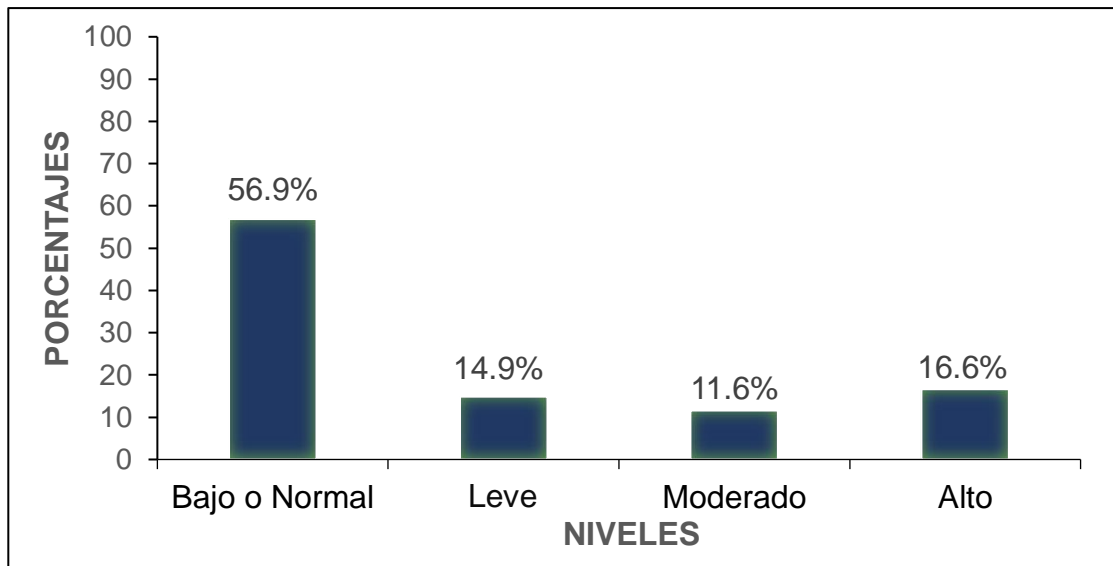
presenta un nivel Leve, luego un 19.9% de la muestra (36 personas) muestran un nivel Alto, seguido de un 30.9% de la muestra (56 personas) tienen un nivel Bajo o Normal y finalmente un 30.9% de la muestra (56 personas) presentan un nivel Moderado.

**Objetivo específico:** Identificar los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja, en el factor de deseos de exclusividad, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima

Tabla 8

*Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor de Deseos de exclusividad. (FACTOR V)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo o Normal	103	56.9%
	Leve	27	14.9%
	Moderado	21	11.6%
	Alto	30	16.6%
	Total	181	100%



*Figura 8.* Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor de Deseos de exclusividad

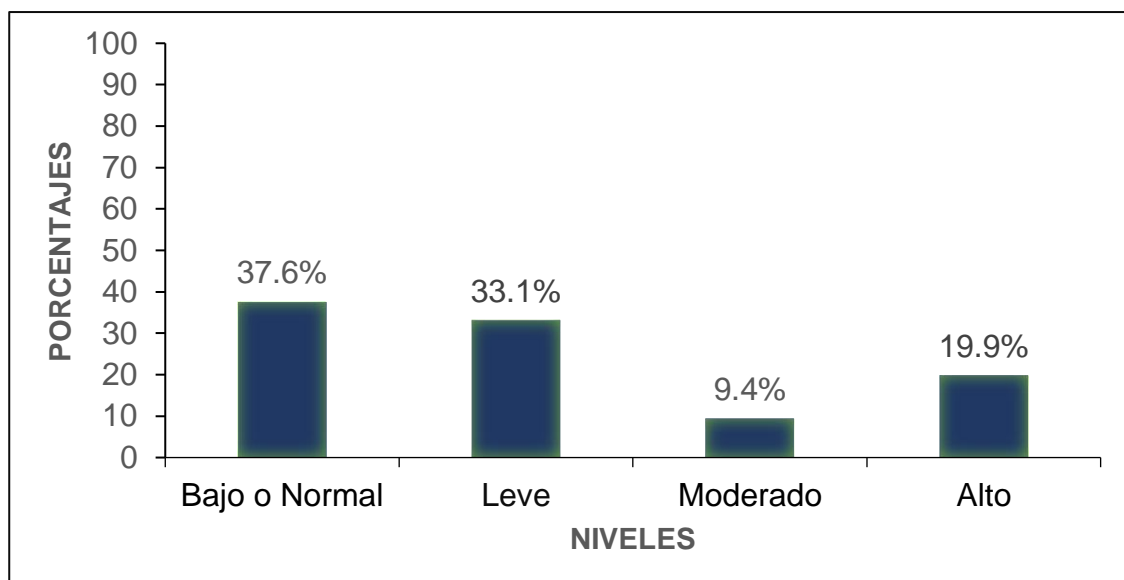
En la Tabla N°8 y en la Figura N°8, según los niveles del factor de Deseos de exclusividad, se aprecia un 11.6% de la muestra (21 personas) tiene un nivel Moderado, seguido de un 14.9% de la muestra (27 personas) presentan un nivel Leve, luego un 16.6% de la muestra (30 personas) presentan un nivel Alto y finalmente un 56.9% de la muestra (103 personas) muestran un nivel Bajo o Normal.

**Objetivos específicos:** Indicar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor de Subordinación y sumisión, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 9

*Niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor de Subordinación y sumisión. (FACTOR VI)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo o Normal	68	37.6%
	Leve	60	33.1%
	Moderado	17	9.4%
	Alto	36	19.9%
	Total	181	100%



*Figura 9. Porcentajes del factor de Subordinación y sumisión*

En la Tabla N°9 y en la Figura N°9, según los niveles obtenidos en el factor Subordinación y sumisión, se puede observar que un 9.4% (17 personas) tienen

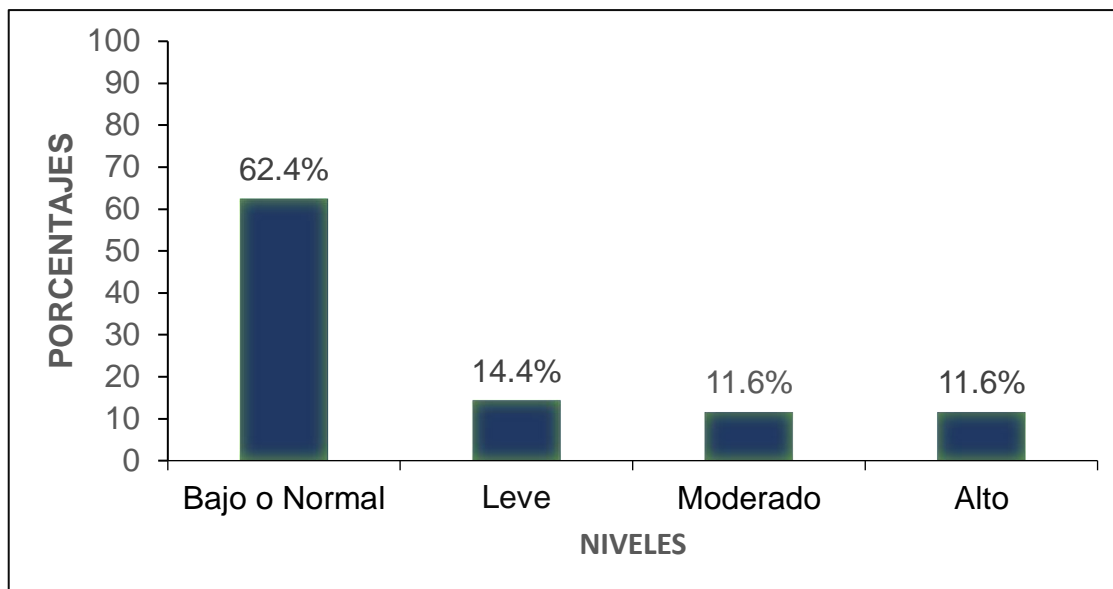
un nivel Moderado, después de un 19,9% de la muestra (36 personas) presentan un nivel Alto, seguido de un 33.1% (60 personas) tiene un nivel Leve y finalmente un 37.6% de la muestra (68 personas) presentan un nivel Bajo o Normal.

**Objetivo específico:** Señalar los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja, en el factor Deseos de control y dominio, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

Tabla 10

*Niveles de Dependencia emocional hacia la pareja con respecto al factor de Deseos de control y dominio. FACTOR (VII)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bajo o Normal	113	62.4%
	Leve	26	14.4%
	Moderado	21	11.6%
	Alto	21	11.6%
	Total	181	100%



*Figura 10.* Porcentajes de los niveles de Dependencia Emocional hacia la pareja con respecto al factor Deseos de Control y dominio

En la Tabla N°10 y en la Figura N°10, según los niveles del factor de Deseos de control y dominio, se aprecia que un 11.6% (21 personas) tienen un nivel Moderado, otro 11.6% (21 personas) tiene un nivel Alto, luego un 14.4% de la muestra tienen un nivel Leve y finalmente un 62.4% de la muestra (113 personas) tienen un nivel Bajo o Normal.

#### **4.3. Análisis y Discusión de los resultados**

- A continuación, se interpretarán los resultados según el marco teórico estructurado.

1. En la presente investigación se realizó la suma total con respecto a la presencia de mayor dependencia emocional, lo cual fue de 25.5% correspondiente a los niveles Moderado y Alto, lo que indicaría de que los alumnos presentan este problema hacia su pareja con una mayor intensidad. Y la causa de que los alumnos presenten este problema, se debería a que



lamentablemente en su infancia recibieron indiferencias, maltratos, rechazos, por ejemplo, quizás el niño se acercaba a sus padres para abrazarlos o darles un beso, pero los padres lo rechazaban), entre otros, y esto siendo por parte de sus propios padres o de las personas quienes estaban a cargo del niño, por lo mismo que pudieron ser personas muy cercanas e importantes para él, sin embargo dejaron un vacío de afecto en su infancia, lo cual es algo terrible ser pequeño, no poder hacer nada y vivir sumergido en esa situación, cuando verdaderamente sus primeros años fueron vivir una infancia adecuada, rodeado de amor, pero no lo tuvieron, teniendo como consecuencia ahora de que los alumnos tienden a querer llenar ese vacío de afecto, pero con la pareja, incluso por obtener ese afecto son capaces de lo que sea, así los lastime no les interesa porque su fin es llenar el vacío de afecto que presenta. Así mismo, veremos a continuación de manera específica las consecuencias de este problema.

2. En el factor miedo a la ruptura, el nivel que más destaca es el nivel Alto con un porcentaje de 17.1%, prácticamente indica que los alumnos con dependencia emocional se encuentran fuera de control, debido a que estarían desesperados intensamente, por el motivo de hacerse la idea de que su pareja ya no estaría más con ellos, manifestándose mediante su miedo, por lo cual no soportarían y con mucha más razón se estarían aferrando a su pareja. Y a causa de ello, se encontrarían aceptando lo que sea, por ejemplo, humillaciones, desprecios, frialdad, etc., ya que admira a su pareja y es a ella a quien ha escogido para satisfacer sus carencias de afecto que viene presentando. (Habría un lazo con la fase 3 - deterioro), incluso otra de las consecuencias es que tendrían un acercamiento con las personas más allegadas de la pareja, como en este caso: amigos de la universidad, del trabajo, a la familia, etc., a quienes habría suplicado para que hablen con la pareja y así desista en terminar con la relación, incluso (surgiría un lazo con la fase 4), si se diera la ruptura, entonces podrían estar muy afectadas anímicamente, siendo así que hasta podrían tener pensamientos suicidas, entre otros. Así mismo, se puede visualizar que los alumnos presentan una vinculación extremadamente de afecto, por lo cual se le denominaría como patológica.

**3.** Con respecto al factor miedo e intolerancia a la soledad, Salguero (2016) en su investigación encontró que las estudiantes de Psicología obtuvieron un menor nivel, en este caso Leve (media=157.24). Mientras que en la presente investigación se obtuvo un mayor nivel Alto (17.7%), así mismo, se observa una diferencia y se rescata el mayor nivel, lo cual indicaría que los alumnos que participaron en la muestra son personas que cuando su pareja no está con él o ella, ya sea por el motivo de una ruptura en la relación o debido a una pequeña distancia por otro motivo, es cuando surgen sus sentimientos negativos, como el desprecio hacia uno mismo, el odio y miedo a la soledad, lo cual es muy intenso, por lo cual hacen todo lo posible por tener el tiempo ocupado, por ejemplo, habrían decidido estudiar cualquier cosa, muy aparte de su carrera de Psicología o ir a clases de la Universidad después de tantas faltas y/o dedicarse a otras cosas, debido a que sabe que interactuará con otras personas y podrá al menos distraerse un poco, para así poder evitar estar en la terrible soledad. En el caso de que la relación con su pareja haya terminado recientemente, entonces los alumnos estarían completamente desesperados y habrían optado por aferrarse a su pareja sin medida alguna o de lo contrario (surge la relación con la fase 5 - relaciones de transición) estarían buscando a otra pareja y probablemente apenas hayan sentido que algo mínimo los (as) atrae de esa persona, pues al rato habrían iniciado una nueva relación, la cual pasará a ser una relación pasajera, ya que lo hacen solo por el hecho de no sentirse solos (as), hasta que llegue el momento y encuentren una nueva pareja quien verdaderamente los atraiga mucho, siendo así esto, pues optarán por terminar con la relación anterior.

**4.** En cuanto a la prioridad de la pareja se observó y se realizó la suma total con respecto a la presencia de mayor dependencia emocional siendo un 26% de los niveles Moderado y Alto. Entendiéndose así que una parte de los alumnos, tienen un perfil regular, por lo que cuando están con su pareja en la mayoría de veces dejan de lado a su familia, amigos, ya que la pareja es su centro de atención mayormente y en el caso de que algo no le guste a su pareja, él o ellas algunas veces tratarán de complacerlo. Mientras que la otra parte de alumnos presentan un perfil sin control alguno, lo que significaría de que estarían

entregando demasiado o mucho más que el grupo anterior, hacia su pareja, dejando para después siempre a su entorno, prácticamente su existencia siempre gira alrededor de sus parejas, incluso tienen una bajísima autoestima, y siempre hará lo que sea con tal de que su pareja esté a gusto. Es decir, ante este factor, como su nombre lo dice: prioridad a la pareja, por ejemplo, si su pareja le dice que no vaya a estudiar, ni a trabajar o que deje a su familia y se dedique más a él, pues lamentablemente la persona dependiente obedecerá tanto de manera regular como excesivamente, según sea el nivel de dependencia que presenten. Y los alumnos que obtuvieron un nivel Alto, (daría lugar a la fase 1 - euforia), sería a causa de que ni bien han iniciado una relación de pareja y por el hecho de que no se vaya la pareja, pues se encuentran entregando mucho, como ya se mencionó.

5. En el factor necesidad de acceso a la pareja se encontró un nivel resaltante de 30.9% el cual pertenece a un nivel Moderado. Lo que explicaría que, los alumnos pertenecientes demuestran características como, por ejemplo, el alumno se puede encontrar realizando actividades académicas en casa o en la universidad, puede estar en el trabajo, etc. Y a la vez aparecen sus ideas obsesivas, es decir, piensa regularmente en qué estará haciendo, donde estará su pareja, que estará pensando, lo llama, le manda mensajes, o hasta tal punto que podría ir raras veces al lugar donde se encuentra su pareja, sea a su salón, universidad, trabajo, etc. Así mismo, esto ya le cansaría a la pareja a pesar de que se vendrían dando de manera regular. Y (dicho factor tendría como consecuencia a la fase 3 – deterioro) como consecuencia la pareja optaría por terminar la relación, aunque optaría por darle una propuesta aparentemente amenazante a la persona, dicha propuesta consistiría en tener muchos privilegios a su favor, es decir, por ejemplo, tener solo una amistad entre ellos o tener una relación abierta (con varias personas) y con esa condición no se iría. Prácticamente, la pareja conoce cuál es su punto débil y, por lo tanto, a los alumnos no les quedará otra alternativa que adaptarse a ello porque les da miedo la soledad.

6. Con respecto al factor deseos de exclusividad, se observa que el nivel sobresaliente es el nivel Alto con un 16.6% a diferencia del nivel Moderado (11.6%). Así mismo, se entiende que los alumnos presentan un perfil de vinculación afectiva extrema denominada patológica, es decir, la situación ya está fuera de control, por lo que tienden a dedicarse a su pareja plenamente, se aísla siempre de su entorno y de la misma forma desea que su pareja haga lo mismo, por lo tanto, su pareja no acatará esas propuestas teniendo como consecuencia a que podría reaccionar violentamente o terminar la relación. (según la fase 3 – fase de deterioro), ya que la pareja es la persona quién tiene como papel el dominio y la explotación hacia su pareja, por lo cual está más que claro, que no haría caso al dependiente. Y una frase que los calificaría a estos dependientes, podría ser: tú eres únicamente mío y yo soy únicamente tuya.

7. Con respecto al factor subordinación y sumisión en la investigación de Inoñan y menor (2014) encontraron un nivel Alto de 15.04%. Y en la presente investigación se obtuvo también el mismo nivel, pero con un 19.9%, lo que se puede entender que la muestra de 181 personas benefició a la presente investigación para así obtener una mayor cantidad de personas en porcentajes, a diferencia de la investigación de los autores mencionados, que tuvieron una muestra reducida a 113.

Es así como los alumnos que tuvieron mayor nivel son personas que presentan baja autoestima, así mismo estarían descuidando de su propia persona, se encontrarían haciendo todo lo que su pareja les pide y por todo lo mencionado es que estarían permitiendo agresiones por parte de su pareja, por lo cual se le hará difícil o se le está haciendo difícil poner un alto a todo esto.

Una de las causas se encontraría, (se relaciona con la fase 1 – euforia), en los inicios de su relación, donde lamentablemente ni bien empezó la relación, habrían optado por dar todo se sí mismo(a) sin medida alguna, por lo cual hoy en día hasta tienen que soportar humillaciones, desprecios, porque no tienen la suficiente fuerza para salir adelante sola o en todo caso buscará desesperadamente otra pareja.

8. En el factor deseos de control y dominio se obtuvo el nivel más sobresaliente con un 11.6%, lo cual se puede entender que los alumnos se encuentran en la búsqueda intensa del afecto y al mismo tiempo de la atención en la pareja, mediante ello poder asegurarse de que su pareja no la deje.

9. Con respecto a todos los siete factores, el factor que más ha resaltado en los alumnos ha sido el nivel de necesidad de acceso a la pareja, llegando a un 30.9% con un nivel Moderado, a diferencia del nivel Bajo o Normal que también obtuvo un 30.9% y no se considera esta como una vinculación extrema patológica.

#### **4.4. Conclusión**

Según los resultados obtenidos por la muestra en la presente investigación se concluye que:

- Existen diversos grados en que se presenta este problema de dependencia emocional, tanto en lo general como también por factores.
- El 47.6% de alumnos presentan dependencia emocional. Por ende, solo el 25% de personas dependientes reflejan un mayor nivel de dependencia emocional.
- En el factor Miedo a la ruptura se encontraron niveles más destacados como el nivel Moderado con un 13.3% y el nivel Alto con un 17.1%.
- En el factor Miedo e intolerancia a la soledad se mostraron niveles más resaltantes, siendo el nivel Alto con 17.7% y el nivel Moderado con 13.3%.
- En el factor Prioridad a la pareja se observan niveles más sobresalientes como el nivel Alto con 13.3% y el nivel Moderado con un 12.7%
- En el factor de Necesidad de acceso a la pareja, se hallaron niveles más relevantes como el nivel Moderado con un 30.9% y el nivel Alto con 19.9%.

- En el factor de Deseos de exclusividad, se obtuvieron niveles más notables como el nivel Alto con 16.6% y el nivel Moderado con un 11.6%
- En el factor de Subordinación y sumisión se presenciaron niveles más prominentes como el nivel Alto con un 19.9% y el nivel Moderado con 9.4%.
- En el factor de Deseos de control y dominio se descubrieron niveles más notorios con un 11.6%, los cuales pertenecen al nivel Moderado y Alto.
- De todos los siete factores el que mayor resalta es el nivel de Acceso a la pareja ocupando con un 30.9% en el nivel Moderado.

#### **4.5. Recomendación**

- Realizar un seguimiento constante mediante el programa de intervención (charlas y/o talleres) a los alumnos de la facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, quienes presentan dependencia emocional, con el fin de concientizarlos y fomentar una mejora en sus relaciones interpersonales. Y de la misma manera llevarlo a cabo en los alumnos que no presentan dependencia emocional, para prevenir este problema.
- Sería conveniente contar con un Departamento Psicológico en la misma facultad de Psicología, para así evitar excusas y/o inconveniencias, siendo así de gran accesibilidad para los alumnos.
- Posterior a ello, incentivarlos a que acudan al Departamento Psicológico de la universidad para mejorar su estado emocional y de la misma manera puedan recibir asesoramiento psicológico, tratamientos y de manera gratuita.
- Se podría utilizar la presente investigación como antecedente, para las futuras investigaciones, para luego realizar sus respectivas comparaciones o según lo que crean conveniente los futuros investigadores.

## **Capítulo V**

### **Programa de intervención**

#### **5.1. Dominación del programa**

Taller “un nuevo comienzo”, para mejorar la relación de pareja en estudiantes de una Universidad Privada de Lima.

#### **5.2. Justificación del programa**

La dependencia emocional es un problema grave para las personas que lo presentan, ya que se encuentra en la necesidad extrema de afecto y debido a ello acepta y tolera muchas cosas. Siendo así los resultados obtenidos de los alumnos, quienes presentan niveles altos de dependencia emocional (nivel moderado y alto), por ese motivo lo que se quiere es reducir la intensidad de dependencia emocional. Y para ello se llevará a cabo esta intervención.

#### **5.3. Establecimiento de objetivos**

##### **Objetivo general**

- Reducir los niveles de dependencia emocional en los estudiantes

##### **Objetivos específicos**

- Brindar herramientas para fortalecer la autoestima
- Enseñar maneras adecuadas de responder emocionalmente ante ciertas situaciones problemáticas
- Promover relaciones de pareja más saludables en los integrantes

#### **5.4. Sector al que se dirige**

Dirigido a los alumnos de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, quienes obtuvieron mayores niveles de dependencia emocional. Por otro lado, los demás alumnos que también deseen participar serán bienvenidos.

### **5.5. Establecimiento de conductas problemas /conductas metas**

En base a la investigación realizada se ha encontrado que los estudiantes con dependencia emocional suelen tener algunos comportamientos poco favorables.

- Baja autoestima, reflejado en la necesidad de afecto.
- Se aísla del entorno
- Descuida su propia vida
- Miedo a estar sola y a la ruptura de su relación
- Permite que la maltraten
- Acepta una relación desequilibrada con su pareja

**Con la aplicación de este programa buscaremos cambiar estas situaciones.**

- Mejoramiento del nivel de autoestima
- Compartir el tiempo con la familia, amigos, e hijos.
- Interés por ella (él) misma (o)
- Reducción del miedo a la soledad y a la ruptura
- Conciencia con respecto al maltrato y evite que la maltraten
- Conciencia sobre una relación desequilibrada y así alejarse de la relación desagradable

### **5.6. Metodología de la intervención**

En la intervención se utilizará una metodología participativa, dinámica, psico informativa. Los alumnos trabajarán en grupos, parejas, individuales, se les proporcionará material informativo. Así también, se llevará a cabo en 9 sesiones, cada sesión estará conformada por un grupo de 20 alumnos. Durante 2 horas aproximadamente cada sesión. Siendo la siguiente semana, los días: lunes (1ra sesión), miércoles (2da sesión), viernes (3ra sesión). La siguiente semana, los días: lunes (4 sesión) y miércoles (5ta sesión) y viernes (6ta sesión) y finalmente, la otra siguiente semana: lunes (7ma sesión), miércoles (8va sesión) y viernes (9na sesión).



## **5.7. Instrumentos /materiales a utilizar**

Se contará con un salón de salón Papelitos para los nombres, cinta masking tape, plumones, globos, proyector, pizarra acrílica, hojas bond, lápices o lapiceros, borradores, pelota pequeña, sillas, mesas, pegamento, periódico revistas, colores.

## **5.8. Cronograma de Actividades**

### **Sesión 1: Presentación, introducción y motivación.**

#### **Objetivos:**

- Romper hielo, para reducir su ansiedad.
- Motivar a los estudiantes para su participación en las siguientes sesiones que se llevará acabo.
- Generar un buen clima.

**Tiempo:** 1 hora

#### **Actividades:**

- **Presentación:** Se realizará el recibimiento y bienvenida a los asistentes. Posteriormente, se hará la presentación de la organizadora, manifestando que es grato contar con la asistencia de los alumnos, después se les invitará a los asistentes a que se presenten de manera individual realizando un movimiento corporal para que se suelten un poquito y no estén tan nerviosos. Luego se les indicará que tomen asiento y formen un círculo para posteriormente conversar.
- **Pequeña Introducción:** Se les explicará que antes de comenzar con la introducción se les hará la entrega de una hoja, no existen respuestas malas y que deberán explicar desde su punto de vista, de manera anónima: ¿En qué consiste una relación de pareja?, una vez que terminaron, la organizadora pasará a recoger, para luego sacar uno por uno al azar y leerlo en voz alta.

- Después se les explicará, ¿en qué consiste o cómo es una relación de pareja?, luego se les explicará que por ello es importante el programa para poder tener más conocimiento sobre el tema, se les mencionará sobre el desarrollo de las demás sesiones que se llevarán a cabo y de los objetivos (lo que se busca mejorar) del programa.
- **Cierre:** Se les dirá que no están solos y que entendemos por lo que están pasando. Se les hará la invitación para la siguiente sesión indicándoles que la pasaremos bien, no se arrepentirán, que lo aprovechen, que está hecho con mucho cariño para ellos, porque queremos ayudarlos emocionalmente y guiarlos por el buen camino o para las decisiones que vayan a tomar a futuro. Y así se les pide que se pongan de pie y que merecemos todos unos aplausos por haber venido. Finalmente, se les indicará que pueden coger bocaditos.

## **Sesión 2: Dependencia Emocional**

### **Objetivo:**

- Lograr, que puedan identificar, en qué consiste la dependencia emocional.

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

### **Actividades:**

- **Saludo:** El saludo respectivo con los asistentes, se les invita a sentarse a cada uno.
- **Colocar solapines:** Se iniciará con la colocación de solapines con los nombres en el pecho de cada asistente (ANEXO 5).
- **Dependencia emocional:** Con la ayuda del PowerPoint (ANEXO 6) se les mostrará las siguientes preguntas: ¿qué entiendes por dependencia emocional?, o ¿qué has escuchado a cerca de dependencia emocional? Y para ello a la persona que le caiga un número al azar, será a quién se le haga la pregunta. Luego, se les explicará sobre la dependencia emocional: definiciones, características, entre otros. Se les hará participar, preguntándoles: ¿qué opinan?, acerca del concepto que se estará leyendo en ese rato. También se hará uso de un vídeo:

([https://www.youtube.com/watch?v=\\_VErZ95ayic](https://www.youtube.com/watch?v=_VErZ95ayic))\_para poder enriquecer los conocimientos previos.

- **Frases:** Se les pedirá que realicen una frase, la cual definirá a la dependencia emocional, según lo que han entendido sobre el tema.
- **Cierre:** También se les preguntará: ¿qué les pareció?, ¿qué aprendieron y que mensaje se llevarán hoy? Y los respectivos aplausos y abrazos entre todos de despedida. Manifestándoles que los volveremos a ver en las siguientes sesiones.

### **Sesión 3: Dependencia emocional parte 2 / Conociéndome y aceptándome**

#### **Objetivos:**

- Reforzar el tema anterior, para tener bien claro en qué consiste y resolver con sutileza las dudas que podrán tener en el transcurso de los días, de manera grupal y/o individual.
- Promover el conocimiento y aceptación de las características positivas y negativas de los alumnos, para así aumentar su autoestima.
- Lograr que las personas puedan superar sus límites y tener un buen concepto de sí mismo.

**Tiempo:** 1 hora y 50 minutos

#### **Actividades:**

- **Saludo:** El saludo respectivo con los asistentes, se les invita a sentarse a cada uno.
- **Repaso de la sesión anterior:** Se les indicará que se realizarán preguntas con respecto al tema anterior, como un repaso de todo lo que se verá, para poder pasar a la siguiente actividad.
- **Conociéndome y aceptándome:** Se realizará la explicación mediante el PowerPoint (ANEXO 7) a cerca del conocimiento a uno mismo y la aceptación, los cuales influyen en la autoestima y también hablarles de su importancia en la dependencia emocional, se les hará participar preguntándoles a cualquiera de ellos: ¿qué es lo que sabes acerca de la

Autoestima?, también a otros se les hará leer las diapositivas y comentarán lo que han entendido o qué podrían opinar.

- También se hará uso de dos videos ( <https://www.youtube.com/watch?v=zkyOatHWN4Y>) ( <https://www.youtube.com/watch?v=cyTzQ1ceNco>), los cuales reforzarán lo aprendido previamente y luego conversaremos al respecto.
- **Dinámica ¿quién soy?:** Se les explicará que a cada uno se les proporcionará periódicos, revistas, etc. Además de pegamento, cartulina, colores y papel. Para que puedan hacer un collage, pero usando la información que más los refleja o les representa. Luego deberán explicar a sus compañeros: ¿por qué escogieron esa información? y ¿qué es lo que les representa?
- **Cierre:** Al finalizar, la organizadora toma la palabra y les preguntará: ¿qué les pareció?, ¿qué aprendieron? y ¿qué mensaje se llevan hoy? Así también, los felicitará por el esfuerzo que están haciendo, etc., todos aplauden por el reto que recién empieza.

#### **Sesión N°4: Conociéndome y aceptándome parte 2 / Motivaciones**

##### **Objetivos:**

- Reforzar el tema anterior, para tener bien claro en qué consiste y se resolverá con sutileza sus inquietudes o dudas que podrán tener en el transcurso de los días.
- Aumentar su autoestima mediante análisis de motivaciones.

**Tiempo:** 2 horas

##### **Actividades:**

- **Saludo:** El saludo respectivo con los asistentes, se les invita a sentarse a cada uno.
- **Preguntas:** Se le realizará preguntas con respecto al tema anterior, como un repaso de todo lo que se vio, para poder reforzar lo que se ha aprendido en las sesiones anteriores.

- **Frases:** Se utilizarán frases motivadoras (ANEXO 8) para analizarlas y sacar los mensajes maravillosos que trae para ellos, así también se les otorgarán frases.
- **Tarea para casa:** Se les dejará que vean una película de motivación: (<https://www.youtube.com/watch?v=q42nSVe05Ws>) para poder hablar al respecto, la siguiente sesión, dicho video ayudará a entender que nunca es tarde para llevar a cabo nuestros objetivos o sueños, etc.
- **Cierre:** Al finalizar, se les pedirá que traigan motivaciones para la siguiente sesión. Finalmente, se le felicita y se pide aplausos de todos por el esfuerzo que hacen por asistir a cada sesión.

## **Sesión 5: La mayor inversión de mi tiempo / Mis metas**

### **Objetivos:**

- Darse cuenta si se ha invertido mayor tiempo en la pareja o en sí mismo(a).
- A partir de ahora en adelante se enfocará primero, en sí misma (o).

**Tiempo:** 1 hora y 30 minutos

### **Actividades:**

- **Saludo:** El saludo respectivo con los asistentes, se les invita a sentarse a cada uno.
- **Frases:** Se les pedirá que saquen sus frases motivadoras para poder analizarlo todos.
- **Compartiendo ideas sobre el video de la sesión anterior:** Luego, se les preguntará si ¿vieron la película que se les dejó la sesión anterior?, ¿qué les pareció?, ¿qué opinan?, ¿qué aprendizaje les ha dejado?
- **El tiempo:** Al estudiante se le hace entrega de un lapicero y una hoja de trabajo (ANEXO 9) donde señalará el tiempo que dedicó o viene dedicando a su pareja, descuidando su propia vida. Se les invitará de manera voluntaria a que expliquen sus respuestas con respecto a las preguntas.

- **Necesidades:** Se les entregará una hoja de trabajo (ANEXO 10) donde se le indicará que plantee las actividades que dejó de hacer o que siempre le llamaron la atención, pero que jamás las hizo, por dedicarse solo a su pareja.
- **Meta:** En otra hoja de trabajo (ANEXO 11), se le indicará al alumno que coloque sus objetivos a corto y a largo plazo y de manera voluntaria salga a explicarlo al frente de la clase.
- **Cierre:** Al finalizar, se les preguntará qué les pareció, qué aprendieron y que mensaje se llevan hoy. Así también, se los felicitará por el esfuerzo que están haciendo, etc., todos aplauden por el reto en el que se encuentran.

## **Sesión 6: Conociendo los estilos de comunicación interpersonal**

### **Objetivo:**

- Conocer y lograr la comunicación positiva mediante la expresión de los pensamientos, sentimientos y deseos de uno mismo.

**Tiempo:** 1 hora y 25 minutos

### **Actividades:**

- **Saludo:** El saludo respectivo con los asistentes, se les invita a sentarse a cada uno.
- **Estilos de comunicación – Pelota preguntona:** se realizará una pequeña dinámica, que consistirá en entregarles una pequeña pelota, la cual pasará rotando por las manos de cada uno de los estudiantes y se colocará una música instrumental de fondo (<https://www.youtube.com/watch?v=t5Q5FFWRxCE>), cuando pare la música, la pelota se detendrá y será aquella persona que tendrá que participar mencionando ¿qué sabe de los estilos de comunicación interpersonal?, Previo a ello, se le indicará con sutileza: ¡no existen respuestas malas y que todos estamos aquí para aprender, nadie nace sabiendo!, ¡vamos chicos sí podemos, vamos sin miedo!, posterior a ello

aplaudiríamos todos. Luego con la ayuda del PowerPoint se les explicará sobre los estilos de comunicación: tipos y ejemplos (ANEXO 12).

- **Dinámica expresando mis sentimientos:** A continuación, se les indicará que formen grupos de 4 personas, donde crearán libremente una situación cualquiera, en la que dos de ellos expresarán sus sentimientos y otros dos tendrán que estar atentamente para luego dar un feed back.
- **Reconociendo los estilos de comunicación:** Se les contará unas situaciones (ANEXO 13) donde tendrán que identificar a qué estilo de comunicación pertenecen. Luego se les pedirá que formen grupo de dos, pero con otras personas, donde cada pareja tendrá que representar una situación donde surjan los estilos de comunicación, luego la organizadora hará la pregunta al público que se encuentra sentado y observando, ¿qué estilo de comunicación presentaron cada uno de tus compañeros? O ¿cómo fue la comunicación de cada uno de ellos?, ¿consideras que estuvo bien o mal? ¿por qué?, ¿entonces cómo debió o debieron actuar?
- **Tarea para casa:** Se les dejará una tarea, la cual deberán realizarla de forma individual y traerlo en la siguiente sesión. Dicha tarea será: escribir situaciones vividas en donde se cree que se haya actuado de manera no-assertiva e identificar cómo consideran que ha sido el comportamiento (pasivo o agresivo).
- **Cierre:** Finalmente, Se les preguntará que les pareció, qué aprendizaje se llevan hoy.

## **Sesión 7: Promoviendo el asertividad // Emociones**

### **Objetivo:**

- Aprender a decir no, cuando no se quiere algo.

**Tiempo:** 1 hora y 20 minutos

### **Actividades:**

- **Saludo:** El saludo respectivo con los asistentes, se les invita a sentarse a cada uno.
- **Tarea (sesión anterior):** En primer lugar, se retomará la tarea otorgada en sesión anterior: una vez realizada la identificación se les pedirá

voluntariamente y con sutileza que propongan en voz alta nuevas alternativas, con el mejor tono de voz.

- **Emociones:** Luego se les indicará que pasaremos a sentarnos todos en el piso en forma de círculo, para conversar un poco sobre las emociones, compartir ideas.
- **La importancia de decir basta:** Se le explicará al grupo lo importante que es decir *basta*, cuando, por ejemplo: no estás de acuerdo con lo que te propone, te sientes amenazado(a). Así mismo, es importante y tendrán que elegir las mejores soluciones, por ejemplo: decir no y repetirlo tajantemente, dar razones para decir no, decir cómo te está haciendo sentir esa persona o rehusar a seguir discutiendo el asunto y marcharte. Posteriormente, se les hará preguntas sobre: ¿Es más común para las chicas o para los chicos utilizar la presión?, ¿Hay situaciones en que las frases de presión son buenas?, ¿Qué factores pueden debilitar nuestra voluntad para ceder finalmente a la presión?
- **Analizando casos donde es necesario decir No, Basta:** Se le hará la entrega a cada alumno de la hoja de trabajo (ANEXO 14) donde visualizarán casos, analizarán y posteriormente escribirán en el recuadro con respecto a los pensamientos negativos, su sentimiento y su comportamiento actual y cómo debería ser.
- **Cierre:** Se les agradecerá por su valiosa asistencia y por su tiempo, diciéndoles que todos se merecen un aplauso.

## **Sesión 8: Análisis de casos de relación de pareja inadecuada y sus respectivas soluciones.**

### **Objetivo:**

- Analizar y plantear soluciones para también aplicarlo en su vida diaria.
- Concientizar que una relación desequilibrada no es lo adecuado

**Tiempo:** 45 min



**Actividad:**

- **Saludo:** El saludo respectivo con los asistentes, se les invita a sentarse a cada uno.
- **Analizando casos:** A cada alumno de manera individual se le entregará una hoja de trabajo (ANEXO 15) la cual contiene cuatro casos con respecto a la relación de pareja en conflicto, se le dará lápiz o lapicero y borrador, por ejemplo, uno de ellos es: “Juana y Raúl tienen 4 años juntos y siempre salen juntos. Un domingo habían quedado para ir a pasear a las 3:00pm. Cuando Juana ya está lista para salir de su casa, Raúl la llama por teléfono diciéndole que se posterga la salida porque justamente se encontró con sus amigos de su barrio y desde hace años que nos los veía, porque van a ver un partido de fútbol junto. Y Juana le dice: “Está bien, lárgate con ellos y no me vuelvas a llamar”, luego de analizar los casos, se les pedirá que respondan las preguntas que aparecen al final, las cuales son en función a que, si fue correcta su actitud o no, que solución daría, entre otros.
- **Cierre:** Nos sentaremos en círculo y conversaremos, si les fue fácil o no resolver los conflictos, que les pareció, compartiremos ideas, analizaremos todos juntos, etc., también se les preguntará ¿qué aprendizaje se llevan el día hoy? Luego nos pondremos de pie y se les felicitará por su participación y por las ganas que le ponen día a día y por su valioso tiempo.

**Sesión 9: Dramatización de lo aprendido / despedida / cuestionario de satisfacción****Objetivo:**

- Conocer la satisfacción de los estudiantes de Psicología que asistieron a lo largo todas las sesiones realizadas, para poder mejorar.
- Realizar mediante la actuación todo lo aprendido en el transcurso de las sesiones.

- Hacerles ver lo importante que han sido para nosotros y que se merecen una despedida.

**Tiempo:** 1 hora y 20 minutos

**Actividad:**

- **Saludo:** El saludo respectivo con los asistentes, se les invita a sentarse a cada uno.
- **Cuestionario de satisfacción:** Primero se les explicará a los alumnos que se realizará un cuestionario de satisfacción (ANEXO16) donde los alumnos podrán expresar abiertamente sobre su agrado de todas las sesiones llevadas a cabo.
- **Dramatización:** Luego se llevará a cabo la realización del teatro conformado por los mismos alumnos en un grupo de 6 integrantes, donde manifestarán lo aprendido.
- **Cierre:** Se les pregunta a todos los alumnos si tienen alguna duda, algo que quizás no les haya quedado claro, o si quieren contarnos sobre su situación, etc., los cuales serán resueltos con sutileza y de manera individual, según la comodidad de cada alumno. Luego nos sentaremos todos en forma de círculo y se le preguntará a cada uno de ellos ¿que se llevan o qué aprendieron de todo el taller? Así también, se cerrará con unas palabras de agradecimiento por parte de la organizadora a todos los alumnos que asistieron, alentándolos que todo se puede, que practiquen en su vida diaria todo lo aprendido, sobre todo que fue muy agradable trabajar con ellos, son el mejor grupo, etc. Finalmente, el Coffe break (bocaditos) cerrando esto con grandes aplausos para todos y abrazos de despedida.

## Referencias

- Aguilera, R. y Llerena, Á. (2015). “*Dependencia Emocional y Vínculos afectivos en estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, periodo noviembre 2014-abril 2015*”. (Tesis Grado de Licenciatura). Universidad Nacional de Chimborazo. Facultad de Ciencias de la Salud. Riobamba, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1011/1/UNACH-EC-PSC.CLIN-2015-0017.pdf>
- Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. *Revista de investigación en psicología*, 15(1), 133-145. Recuperado de [https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=http%3A%2F%2Frevistasinvestigacion.unmsm.edu.pe%2Findex.php%2Fpsico%2Farticle%2Fview%2F3673%2F2946&btnG=](https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=http%3A%2F%2Frevistasinvestigacion.unmsm.edu.pe%2Findex.php%2Fpsico%2Farticle%2Fview%2F3673%2F2946&btnG=)
- Aiquipa J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33(2), 411-437. p.420. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Aponte, D. (2015). “Dependencia emocional y Felicidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur”. (Tesis Grado de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú Facultad de Humanidades. Lima, Perú. Recuperado <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/140/1/APONTE%20HURTADO.pdf>

Belenguer, Y. (2013). Dependencia emocional: causas y mantenimiento (relaciones tóxicas). Valencia – España. Recuperado de <http://psicologiaparatodosenvalencia.blogspot.pe/2013/08/dependencia-emocional-causas-y.html>

Castillo, A., Hernández, M., Romero, Á. e Iglesias, S. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *Psicumex*, Vol. 5, No. 1, pp. 4-18. Recuperado de [http://www.psicumex.uson.mx/revistas/articulos/9-R9\\_ARTICULO\\_01.pdf](http://www.psicumex.uson.mx/revistas/articulos/9-R9_ARTICULO_01.pdf)

Casariego, L., Peña, C. y Rocha, J. (2017). Apego, autoestima y dependencia emocional en estudiantes universitarios de Lima Este. *Index*, Vol. 1, Núm. 1. Recuperado de [http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/r\\_psicologia/article/view/734/pdf\\_es](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/r_psicologia/article/view/734/pdf_es)

Castelló, J. (2005). Dependencia emocional. Características y tratamiento. *España: Alianza Editorial SA*.

Castelló, J. (2005). La dependencia emocional como un trastorno de la personalidad. Recuperado de <http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>

Castelló, J. (s.f.). Trastornos de la personalidad por dependencia. Recuperado de <http://www.trastornosdelapersonalidad.es/dependencia.html>

Castillo, A. (2008). Definición, tipos, perfil, diagnóstico y tratamiento. Recuperado de <http://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencias-emocionales.pdf>

Cid, A. (s.f.). La dependencia emocional: “Una visión integradora”. Recuperado de [https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencia-emociona\\_adriana.pdf](https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencia-emociona_adriana.pdf)

Esteban, E. (s.f.). Las niñas heredan la inteligencia emocional de las madres. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/inteligencia/las-ninas-heredan-la-inteligencia-emocional-de-las-madres/>

Frisancho, R. y Quiroz, J. (2015). “Dependencia emocional hacia la pareja en estudiantes universitarios hijos únicos y no únicos”. (Tesis de Grado de Licenciatura). Universidad Católica de Santa María. Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales Y humanidades. Arequipa, Perú. Recuperado de <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/3530/76.0275.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fernández, J. (2011). Trastorno de la Personalidad por Dependencia. *Recuperado de* [http://www.ulacit.ac.cr/imprimir.php?c=proy\\_est,187](http://www.ulacit.ac.cr/imprimir.php?c=proy_est,187)

Fernández, J., Merino, H. y Pardo, J. (2004). Sesgos de procesamiento de información emocional en individuos sociotrópicos. *Psicothema*, 16(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/727/72716210/>

Gamero, F. y Salinas. Y. (2014). "Personalidad y dependencia emocional de la pareja, en Universitarios". (Tesis Grado de Licenciatura). Universidad Católica de Santa María. Facultad de Ciencia y Tecnologías Sociales y Humanidades. Arequipa, Perú. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/54222223.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. 5ta Edición, Editorial McGraw Hill.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). Violencia contra las mujeres, niñas y niños. Lima. Recuperado de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1433/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1433/index.html)

Instituto Nacional de Salud Mental. (2017). Una mujer maltratada que vuelve con su agresor debe buscar ayudar de salud Mental. Recuperado de <http://www.inism.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2016/047.html>

Instituto Nacional de Salud Mental. (2016). Detrás de una persona insegura hay un potencial agresor. Recuperado de <http://www.inism.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2016/054.html>

Instituto Nacional de Salud Mental. (2016). Estudiantes participan en campaña de salud mental por el día internacional de la no violencia contra la mujer. Recuperado de <http://www.inism.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2016/090.html>

- Inoñán, K., y Menor, M. (2016). "Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones de pareja en jóvenes estudiantes de una universidad privada, Chiclayo 2014". (Tesis Grado de Licenciatura). Universidad Privada Juan Mejía Baca. Chiclayo, Perú. Recuperado de [http://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/41654/1/Ino%C3%B1an\\_Katherine\\_Y\\_Medaly\\_Menor.pdf](http://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/41654/1/Ino%C3%B1an_Katherine_Y_Medaly_Menor.pdf)
- Laca, F. y Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, Vol. 22, N°1: 66-75. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/292/29251161006/>
- Llerena, S. (2017). "*Creencias irracionales y dependencia emocional*". (Tesis Grado de Licenciatura). Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud. Ambato, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25175/2/TESIS%20TERMINADA%20STEFAN%C3%8DA%20LLERENA%20FREIRE%202.pdf>
- Mallma, N. (2014). "Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un Centro de Formación Superior de Lima Sur". (Tesis Grado de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Facultad de Humanidades. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/96/1/MALLMA%20FERNANDEZ.pdf>
- Márquez, X. (2005). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. *Revista intercontinental de psicología y educación*, vol. 7, núm. 2., pp. 27-42. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/802/80270203/>

- Mora, B. (2014). Hacia un apego seguro. Recuperado de <https://es.slideshare.net/bcamora/hacia-un-apego-seguro>
- Moral, M. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista española de drogodependencias*, 33(2), 145-167. Recuperado de [http://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2\\_2.pdf](http://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2_2.pdf)
- Niño, D. y Abaunza, N. (2015) Relaciones entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psicumex*, Vol. 7N°10. Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>
- Olivas, F. (2015). El vacío que nadie llena: dependencia emocional. Recuperado de <http://wpd.ugr.es/~emiro/author/francisco-olivas/>
- Organización Mundial de la Salud (2017). Suicidio. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs398/es/>
- Organización Mundial de la salud (2017). Depresión. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo, de la infancia a la adolescencia*. México. (Undécima edición).



- Rodríguez, S. (2013). Fases en las relaciones de los dependientes. Recuperado de <https://www.silviarodriguez.es/2013/10/06/fases-en-las-relaciones-de-los-dependientes/>
- Russek, S. (2007). ¿A qué se deben los problemas de pareja? Recuperado de <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/problemas-pareja.html>
- Russek, S. (2007). La relación de pareja. Recuperado de <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/relacion-pareja.html>
- Sánchez, G. (2010). Dependencia emocional: Causas, trastornos, tratamiento. (p.2). Recuperado de <https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencia-emocional-gemma.pdf>
- Sánchez, S. (2016). “Autoestima y conducta autodestructiva en adolescentes”. (Tesis de grado de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Facultad de Humanidades. Quetzal Tenango. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Sanchez-Sindy.pdf>
- Salguero, K. (2016). “Rasgos De Dependencia Emocional De Mujeres Estudiantes De Licenciaturas Psicología Clínica Y Psicología Industrial De La Universidad Rafael Landívar”. (Tesis Grado de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Guatemala – Asunción. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>

- Sobrino, M. (2002). Dependencia emocional. Madrid. Recuperado de [http://www.centrocics.com/descargas/pdf/dependencial\\_emocional.pdf](http://www.centrocics.com/descargas/pdf/dependencial_emocional.pdf)
- Tigasi, A. (2017). "Autoestima y Dependencia emocional en los estudiantes de los primeros semestres de la Universidad Técnica de Cotopaxi". (Tesis de licenciatura). Universidad técnica de Ambato, facultad de Ciencias de la Salud, Ambato - Ecuador. Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24761/2/Ante%20Tigasi%20Paulina%20Elizabeth.pdf>
- Torres, T. y Ojeda, A. (2009). El Compromiso y la Estabilidad en la Pareja: Definición y Dimensiones dentro de la Población Mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 17(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133912613005.pdf>
- Triglia, A. (s.f.). El experimento de Harlow y la privación materna: sustituyendo a la madre. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/psicologia/experimento-harlow-privacion-materna>
- Vicenty, R. (2011). Muestreo por conveniencia. Recuperado de <https://es.slideshare.net/selene1524/muestreo-por-conveniencia>
- Yárnoz, S. y Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción psicológica*, 8(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3440/344030766006/>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

Título: “Dependencia Emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima”.

Autora: Alejos Barrera, Jennifer Carolina

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	MÉTODO
<p><b>Problema general</b></p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>- ¿Qué niveles de dependencia emocional hacia la pareja presentan, en el factor <i>miedo a la ruptura</i>, los</p>	<p><b>Objetivos</b></p> <p><b>Objetivo general</b></p> <p>-Determinar los niveles de la dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>-Indicar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor de miedo a la ruptura, en los</p>	<p><b>Variable de estudio</b></p> <p><b>Dependencia Emocional</b></p> <p>Según Castelló, J. (2005) consiste en que la persona tiene una demasiada necesidad de afecto hacia la otra persona quien es su pareja. Esta dependencia se origina desde el inicio de la adolescencia.</p> <p><b>Factores</b></p> <p><b>1. Miedo a la ruptura(MR):</b> Cuenta con 9 ítems.</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>Estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>N=1100</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>n= 181 estudiantes de las carreras de Psicología.</p> <p><b>Cuantitativo:</b></p> <p>La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que, según Hernández, Fernández, Baptista (2010), menciona que este</p>

<p>estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor <i>miedo e intolerancia a la soledad</i>, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> <p>- ¿Qué niveles de dependencia emocional hacia la pareja presentan, en el factor <i>prioridad de la pareja</i>, los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor <i>necesidad de acceso a la pareja</i>, en los</p>	<p>estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>-Identificar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor miedo e intolerancia a la soledad, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>-Determinar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor prioridad de la pareja, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p>	<p>Consiste en el temor, el miedo que genera en ella con tan solo imaginarse que termine su relación de pareja.</p> <p>También genera conductas y comportamientos con el fin de mantener la relación, por otro lado, no le interesa si es que le perjudica a ella misma. Cuando la relación se rompa, la persona dependiente emocionalmente, no aceptará por nada que su relación se haya roto, así mismo intentará reanudar la relación como pueda.</p> <p><b>2. Miedo e Intolerancia a la soledad (MIS):</b> Son 11 ítems. Consiste en los sentimientos</p>	<p>enfoque busca ser objetivo con la realidad.</p> <p><b>Tipo descriptivo:</b> Según Hernández, Fernández, Baptista (2010), su objetivo es buscar características específicas de las personas con dependencia emocional para luego ser descritas.</p> <p><b>Diseño no experimental-transversal:</b></p> <p>Tiene un diseño no experimental, de tipo transversal o transeccional, ya que la presente investigación no ha sido manipulada la variable y buscó observar cómo estaba el problema, para luego analizarlos en un momento único, según Hernández,</p>
--	--	---	--

<p>estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> <p>- ¿Qué niveles de dependencia emocional hacia la pareja presentan, en el factor <i>deseos de exclusividad</i>, los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> <p>- ¿Cuáles son los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor <i>subordinación y sumisión</i>, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p> <p>- ¿Qué niveles de dependencia emocional hacia la pareja presentan, en el factor <i>deseos de control y dominio</i>, los estudiantes de</p>	<p>-Señalar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor necesidad de acceso a la pareja, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>-Identificar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor deseos de exclusividad, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>-Indicar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor subordinación y sumisión, en los estudiantes de</p>	<p>incómodos que la persona dependiente va sintiendo ante la ausencia de su pareja, ya sea porque de repente su pareja tomó cierta distancia o porque quizá terminó con la relación. Así mismo intenta retomar su relación o sino busca otra pareja con tal de no estar sometido en la soledad.</p> <p><b>3. Prioridad de la pareja (PP):</b> Cuenta con 8 ítems. Consiste en que su pareja es su prioridad, es a quién le da una mayor importancia ante cualquier otra situación, él le da sentido a su vida, lo es todo.</p>	<p>Fernández, Baptista (2010).</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>-Inventario de dependencia emocional (IDE)</p>
--	---	--	---

<p>Psicología de una Universidad Privada de Lima?</p>	<p>Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>-Señalar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja, en el factor deseos de control y dominio, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p>	<p><b>4. Necesidad de acceso a la pareja (NAP):</b> Cuenta con 6 ítems. Consiste en el deseo de tener presente siempre o a cada rato a la pareja sea mediante sus pensamientos o físicamente.</p> <p><b>5. Deseos de exclusividad (DEX):</b> Cuenta con 5 ítems. Consiste en que se enfoca demasiado hacia su pareja, mientras que van dejando de lado a su ambiente de manera seguida.</p> <p><b>6. Subordinación y sumisión (SS):</b> Cuenta con 5 ítems. Consiste en que la persona dependiente apoya a los pensamientos, intereses de su pareja, por ello también es que sea</p>	
---	--	--	--

		<p>tolerante ante las agresiones de él, mientras que se descuida a sí misma, por ejemplo, mostrando sus sentimientos de inferioridad, rechazo.</p> <p><b>7. Deseos de control y dominio (DCD):</b> Cuenta con 5 ítems. Consiste en que la persona busca activamente en su relación de pareja, la atención y el afecto que necesita, una vez que su pareja se centre solo en ella y no la deje, es decir la dependiente va lograr el control de la relación.</p>	
--	--	---	--



## ANEXO 2



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Lima, 15 de agosto del 2017

Carta N° 2217-2017-DFPTS

Señor Doctor  
RAMIRO GOMEZ SALAS  
DECANO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL  
Presente.-

Ref.: Carta N° 1733-2017-DFPTS

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de saludarlo muy cordialmente y en atención al documento de la referencia, hago de su conocimiento que se acepta la realización de una muestra de investigación en la Facultad de Psicología y Trabajo Social a la señorita **Jennifer Carolina ALEJOS BARRERA**, participante del Curso de Suficiencia Profesional, Carrera Profesional de Psicología.

Hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS  
Decano (e)  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crh  
id. 710684

**ANEXO 3**

**UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL**



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: ...../...../.....

Yo, ..... accedo voluntariamente a participar de la presente investigación acerca de “Dependencia Emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima” a cargo de la señorita Jennifer Carolina, Alejos Barrera, de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (UIGV).

Toda información que proporcione será estrictamente reservada, siendo utilizada solamente para fines profesionales e investigativos.

***¿ACEPTO PARTICIPAR EN ESTA INVESTIGACIÓN?  
(Marcar con una equis)***

SÍ ACEPTO: \_\_\_\_\_ NO ACEPTO: \_\_\_\_\_

.....  
Firma

## ANEXO 4

### DEPENDENCIA EMOCIONAL

Sexo: (M) (F)

Carrera:

Pareja Actual: Sí o No

N° de parejas que has tenido:

Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a como, generalmente, siente, piensa o actúa en su relación de pareja, anotando sus respuestas con una "X" en el casillero que corresponde. Si actualmente no tiene pareja, piense en su(s) relación(es) de pareja(s) anterior(es) y conteste en función a ello.

1. **Rara vez o nunca** es mi caso
2. **Pocas veces** es mi caso
3. **Regularmente** es mi caso
4. **Muchas veces** es mi caso
5. **Muy frecuente o siempre** es mi caso

N°	REACTIVOS	1	2	3	4	5
1	Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3	Me entrego demasiado a mi pareja.					
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja					
5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.					
6	Si no está mi pareja me siento intranquilo(a).					
7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.					
8	Durante mucho tiempo eh vivido para mi pareja.					
9	Me digo y redigo: "¡Se acabó ¡", pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.					
10	La mayor parte del día, pienso en mi pareja.					
11	Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía.					
12	A pesar de todas las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.					
13	Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.					
14	Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.					
15	Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.					
16	Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.					
17	Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.					
18	No sé qué haría si mi pareja me dejara.					
19	No soportaría que mi relación de pareja fracase.					
20	Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañina, no quiero perderla.					
21	He pensado "que sería de mí, si un día mi pareja me dejara					
22	Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.					

1. **Rara vez o nunca** es mi caso
2. **Pocas veces** es mi caso
3. **Regularmente** es mi caso
4. **Muchas veces** es mi caso
5. **Muy frecuente o siempre** es mi caso

N°	REACTIVOS	1	2	3	4	5
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.					
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.					
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.					
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.					
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.					
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.					
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.					
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.					
31	No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar con una relación de pareja.					
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí, cuando estoy con mi pareja.					
33	Me cuesta concentrarme en otra persona que no sea mi pareja.					
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja".					
36	Primero está mi pareja, después los demás.					
37	He relegado alguno de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.					
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.					
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).					
40	Suelo postergar alguno de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.					
41	Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.					
42	Yo soy solo para mi pareja.					
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.					
44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.					
45	Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.					
46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.					
47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.					
48	No puedo dejar de ver a mi pareja.					
49	Vivo para mi pareja.					

## ANEXO 5. Solapines

**Nombre:**

.....



## ANEXO 6: Dependencia emocional

### Dependencia emocional

Según, Castillo (2008) La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja.

#### DEFINICIÓN

Así mismo, Sánchez (2010) menciona que la dependencia emocional es un trastorno de personalidad, por lo cual la persona tiene una percepción negativa hacia sí misma, es decir, cree que no vale como persona. Además, su percepción negativa la lleva a recibir maltratos, desprecios por parte de su pareja, entre otros, los cuales lo visualiza como algo normal.



#### Preguntas

¿qué entiendes por dependencia emocional?

o

¿ qué has escuchado a cerca de dependencia emocional?

#### Características:

- Idealizar al otro
- Autoestima baja
- No puede vivir sin la otra persona
- Su pareja está ante todo
- Tiene miedo a la soledad y a que su relación termine
- Es sumisa, hasta tal punto de aceptar lo que sea por parte de su pareja
- Se siente vacía
- Deja de lado a su entorno



#### Consecuencia

- Según Marín (sf), todas estas características que tiene la persona dependiente emocional la llevan a originar síntomas patológicos como por ejemplo ansiedad, depresión, obsesión, entre otros.
- Es terrible sufrir una ruptura y no tener al lado a su pareja, se siente vacía lo cual podría originarle un malestar físico como psicológico entre ellos: se minimiza a sí misma, está ansiosa, surgen sus pensamientos negativos, el vacío que siente es inmenso así mismo cree que no su vida no vale sin él. De la misma manera siente que su mundo se viene encima y que no puede seguir, no tiene fuerzas para ir sola en el camino de la vida siendo así que se originaría en ella depresión. Así mismo no es una persona consiente de sus logros que ha obtenido sola, de lo que vale, incluso de lo que puede hacer, esto es porque prácticamente antes que todo no se ha dado tiempo para ella, pero sí para otros. Es más desconoce que podría estar padeciendo de un trastorno de dependencia emocional.

#### ¿Tu relación de pareja es adecuada o inadecuada?

##### Adecuado

- ✓ Cuando estás con tu pareja estás a gusto con él, te trata bien.
- ✓ Entre tu y tu pareja compartirían muchos momentos agradables.
- ✓ Respeta tus decisiones
- ✓ Se divierten juntos
- ✓ Existe confianza entre ambos
- ✓ Ante cualquier problema lo resuelven juntos



##### Inadecuado

- ❑ Todo el tiempo te critica, te insulta, humilla.
- ❑ Te grita
- ❑ No respeta tu decisiones y decide que se tomen las suyas.
- ❑ Te amenaza con irse y dejarte sola, porque sabe que es tu punto débil.
- ❑ Te pone condiciones a su antojo (quiere que sean amigos, o tener relación abierta, etc.) y si no las aceptas te deja.





## ANEXO 7: Conociéndome y aceptándome.

### Conociéndome y aceptándome

#### Conociéndome

- El conocernos nosotros mismos es muy importante hoy en día. Así también es importante para nuestra autoestima.
- Si no nos conocemos bien, ¿cómo vamos a valorarnos y querernos?
- El conocimiento que cada uno tenga de sí mismo, va a sumar de manera positiva a la autoestima e incluso en nuestras relaciones con los demás personas. Si nos comprendemos mejor, aprenderemos a ser empáticos con otros y entenderemos sus sentimientos, su forma de comportarse.

- baja autoestima** se avergüenza de sí misma, no acepta sus defectos y tiene miedo que el entorno vea sus defectos. Al no comprenderse así misma, le genera miedo, angustia.
- alta autoestima** No tiene miedo en aceptar sus errores y se comprenderá y se valorará más. Tendrá una buena relación con los demás.

#### Preguntándome y respondiéndome

Para ello les invito a que ustedes mismos se hagan las preguntas, para saber qué tan bien se conocen.

- ¿Te haz dado cuenta que a veces haz preferido ocultar o negar tus características, para que tu entorno no se de cuenta?
- ¿En tu pasado hay recuerdos que prefieres no recordar y dejarlos ahí?

Mientras más nos conozcamos, mejor será nuestra autoestima.

#### Aceptándonos

- La auto aceptación consiste en que nos debemos aceptar tal y como somos, sin máscaras, sin miedo, ni vergüenza.
- Para aceptarte primero debes de conocerte, es decir, debes conocer tus cualidades tanto positivas como negativas.
- el problema no es lo que el entorno vea en nosotros, sino que nosotros visualizamos nuestra vida con defectos y creemos que ellos visualizan al igual que nosotros. Lo importante es saber qué es lo verdadero y aceptarlo con alegría, sin miedos, ni vergüenza.

Según Celis (sf), existen 3 niveles de auto aceptación, las cuales veremos a continuación.

#### La esencia de la autoestima

- Consiste en que creas de que digno (a) de estar en este mundo ya que como todos, tienes el derecho de ser muy feliz, sin que nadie te opaque.
- Y porque existes tienes maravillosos derechos como por ejemplo tener tus propios deseos y los cuales deberías ir y realizarlos, intentarlos, estás aquí porque también tiene derechos a expresar lo que te agrada y que no.
- La persona que no se acepta, lamentablemente negará los logros que ha obtenido a lo largo de su vida y huirá de sus sentimientos positivos, debido a que en su interior se siente desdichado y siente que se lo merece.

#### Aceptar tu personalidad

- Consiste en que debes aceptar lo que piensas, tus emociones, tus acciones.
- Algunas veces se le hace difícil poder aceptar sus defectos.
- ¿Eres tímida?, ¿insegura contigo misma y con tu entorno?
- El aceptar tus defectos es que te conozcas más.

#### Ser tu propio amigo(a)

Deberías tratarte a ti mismo, como te gustaría que te traten tu entorno o amigos y para ello sería bueno que te realizases las siguientes preguntas:

Ser tu propio amigo es que seas comprensible con las cosas que no te salen bien, un error lo comete cualquiera y animarte a mejorar tus puntos débiles.

## ANEXO 8: Analizando frases motivadoras

"Nuestra gloria más grande no consiste en no haberse caído nunca, sino en haberse levantado después de cada caída."  
(Confucio)

"Somos dueños de nuestro destino. Somos capitanes de nuestra alma" (Winston Churchill).

A veces amamos a quien no aporta un bien a nuestra vida, y así nos desgastamos perdonando muchas cosas para no sentirnos solos.

Glenn Donato

Muchas veces la vida no te dará lo que quieres, no porque no lo merezcas, sino porque mereces mucho más que eso!

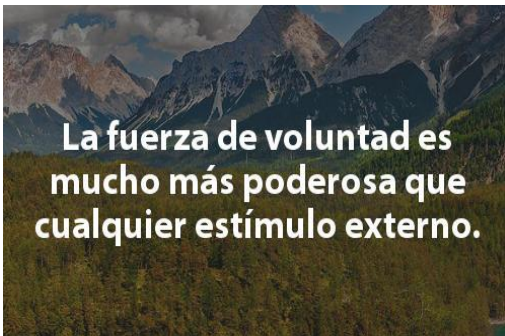


Los maravillosos milagros empiezan a suceder cuando le das más energía a tus sueños que a tus miedos.



Nunca dejes de creer en ti, cuando te digan que no puedes

La fuerza de voluntad es mucho más poderosa que cualquier estímulo externo.



"Todos somos diferentes y por terrible que parezca la vida siempre hay algo que puedes hacer con éxito. Mientras haya vida, hay esperanza." Stephen Hawking



## ANEXO 9: La mayor inversión de mi tiempo

Completar las actividades que sueles hacer estando en pareja y estando sola

Actividades que realizabas
En pareja
Estando sola(o)

### Preguntas (Resolver en la parte posterior:

¿Vez alguna diferencia con respecto a las actividades planteadas?

¿Crees que estando con tu pareja has podido realizar las cosas que has querido o anhelado?

¿Crees que le has dedicado mucho de tu tiempo a tu pareja?

¿Tu pareja te ha impedido a llevar a cabo alguna actividad de tu interés?

¿La decisión es tuya de realizar cualquier cosa que te agrada en tu tiempo libre?

## **ANEXO 10: Mi tiempo**

En base al ejercicio anterior. Escribe las actividades que sean de tu agrado y que te gustaría realizarlas o que las dejaste de hacer por estar con tu pareja. También puedes agregar otros aspectos más que sean de tu agrado.

En familia:

Con amigos:


En los estudios

Pregunta: ¿Qué piensas al respecto de todo eso?

**ANEXO 11: Metas a corto y largo plazo**


Objetivos a corto plazo	Objetivos a largo plazo
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

## ANEXO 12 y 13: Estilos de comunicación

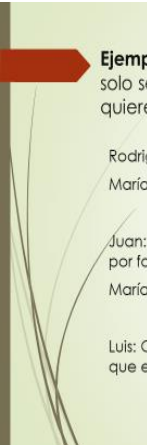


### Estilos de comunicación

- PASIVO : Consiste en evitar decir lo que piensas, crees, quieres u opinas.
- Agresivo: Es cuando dices lo que piensas, sientes u opinas, pero sin respetar a otros.
- Asertivo: Dices lo que piensas, sientes u opinas, pero respetando siempre al otro.



A continuación escuchemos los ejemplos e identifiquemos.



**Ejemplo:** Margarita: Se da cuenta que su enamorado quiere que solo se tome en cuenta sus deseos, pero no dirá nada porque no quiere que se moleste.

Rodrigo: Porqué agarras mi laptop, deja.  
María: No molestes, habla con mi mano.

Juan: María estoy enfadado porque haz agarrado mis cosas sin mi permiso, por favor no lo vuelvas a hacer, a la próxima pídemelo permiso.  
María: Lo siento, no te preocupes, no volverá a pasar.

Luis: Observa que su enamorada está en coqueteos con otro, pero a pesar que está muy molesto, no dice nada y se calla.

## **ANEXO 14: Analizando casos**

### **Caso 1**

Un día Rosa se encontraba en casa, de pronto estaba un poco triste porque su relación con su pareja se encontraba en crisis, entonces decidió relajarse un poco y camino al parque se detiene a comer un helado, cuando de pronto siente que una hay pareja a su atrás, volteó y lo encontró a él abrazada con una chica, quién era su mejor amiga, Rosa se sintió muy mal y se fue a casa. Luego al día siguiente discutieron, hablaron y se perdonaron, rosa menciona: “nosotros seguimos juntos y no puedo vivir sin él”

### **Caso 2**

Luis conoce desde hace buen tiempo a Mayra, quién es su vecina y siempre le ha gustado, hasta que un día él le dijo para estar y le habló de sus sinceros sentimientos, pero veía a Mayra con una gran sonrisa, por lo cual pensó que le aceptaría, pero no fue así, le dijo que solo son amigos y que ella lo aprecia mucho. Entonces Luis se encuentra desesperado y no sabe qué hacer y dice: “¿Qué hago? ¿La dejo ir? O ¿le insisto otra vez?, o ¿me trago lo que siento hacia ella?”

### **Caso 3**

Paola y Fernando viven juntos, hace ya 3 años que se casaron, pero últimamente su relación de poco a poco está entrando en crisis, hace unos días Fernando le alzó la voz a Paola, pero Paola no sabe dice: ¿No sé si reclamarle o quedarme callada? ¿Qué debo hacer? ¿Lo perdono?

**Actual**

<b>Pensamiento negativo</b>	<b>Sentimiento</b>	<b>Comportamiento</b>

**¿Cómo debería ser?**

<b>Pensamiento negativo</b>	<b>Sentimiento</b>	<b>Comportamiento</b>

## **ANEXO 15: Relaciones de pareja en conflicto**

### **Caso 1:**

Juana y Raúl tienen 4 años juntos y siempre salen juntos. Un domingo habían quedado para ir a pasear a las 3:00pm, ya que a Juana le gusta pasear. Cuando Juana ya estaba lista para salir de su casa, Raúl la llama por teléfono diciéndole que se posterga la salida porque justamente se encontró con sus amigos de su barrio y desde hace años que nos los veía, porque van a ver un partido de fútbol junto. Y Juana le dice: "Está bien, lárgate con ellos y no me vuelvas a llamar".

### **Caso 2**

Sandra y Pablo son novios desde hace un año. El último sábado, fueron a una discoteca a bailar, ni bien llegaron, Sandra vio a su ex - enamorado suyo, al que no lo veía. Así es que se dirigió a él muy contenta y se saludaron con un beso. Pablo no se acercó, él solo miraba de otro lado. Cuando Sandra regresa en su novio, éste le dijo: "A mí no me vuelvas a hablar, eres una coqueta, haz lo que quieras".

### **Caso 3**

María y Rodrigo se encuentran viendo una película en casa. Ambos se encuentran contentos. Y de pronto, suena el celular de Rodrigo. El mensaje era de una chica y María lo ve y al toque leyó sus mensajes, se pone nerviosa y le pregunta quién es. Él le contesta: Es una amiga, no te molestes. Pero María insistía en pelearse y le dice: o dejas de hablar con ella o lo dejamos para siempre y él le responde: te prometo que es mi amiga, pero si te molesta dejo de hablar con ella.

### **Caso 4**

Pedro y Rosa se conocieron en una reunión, y Pedro se ilusionó tanto con Rosa que de tan solo verla sentía que ella es la persona ideal, hasta que después de un tiempo llegaron a estar en una relación, Pedro entregaba mucho en la relación, mientras que Rosa no daba mucho, pero sí esperaba que su pareja diera todo por ella. Un día Pedro no hizo bien el quehacer de la casa y Rosa la humilló, insultó, incluso le tiró una cachetada, Pedro sorprendido solo atinó a quedarse mudo.

Nota: Posteriormente, responderá las siguientes preguntas en base a los 4 casos.

¿Cómo crees que ella se ha sentido al respecto?

- 
- 
- 

¿Cómo crees que él se sintió al respecto?

- 
- 
- 

¿Por qué ella reaccionó así?

- 
- 
- 

¿Por qué él reaccionó así?

- 
- 
- 

¿Te parece correcto cómo actuó cada pareja?

- 
- 
- 

¿Qué solución darías para cada pareja?

- 
- 
-



## ANEXO 16: Encuesta de satisfacción

<b>Encuesta de satisfacción</b>	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Regular</b>	<b>Excelente</b>
<b>Escoge una opción y marca con una “x” en los casilleros.</b>				
1. ¿Te sientes satisfecho con el taller?				
2. ¿Consideras que lo que has aprendido te servirá para poder practicarlo en tu vida diaria?				
3. ¿Te sentiste satisfecho con tus compañeros?				
4. ¿Tus preguntas fueron contestadas con claridad?				
5. ¿Crees que el número de sesiones ha sido suficiente?				
6. ¿te pareció interesante el tema tratado?				
7. ¿Consideras que talleres similares como el que se acaba de realizar deba repetirse?				
8. ¿Te parece adecuado la forma en que se ha desarrollado el tema?				
9. ¿Recomendarías el taller a tus otros compañeros o amigos?				
10. ¿Cómo valoras el taller?				

