

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Dependencia Emocional en Mujeres Próximas a contraer Matrimonio en una
Institución Privada Parroquial del Cercado de Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Maritza Medina Gonzales

Lima – Perú

2018

DEDICATORIA

A mis padres Pablo y Emilia
que siempre me motivaron a
salir adelante.

AGRADECIMIENTO

A todas las personas que me apoyaron incondicionalmente e hicieron posible esta investigación, de manera especial al Arzobispado de Lima, por el apoyo a lo largo de toda la carrera, agradezco sobre todo a mi familia por la paciencia y comprensión.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulada “Dependencia emocional en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución Privada Parroquial del Cercado de Lima” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de Licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Maritza Medina Gonzales

INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPÍTULO I. Planteamiento del problema	13
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.1.1. Internacional	14
1.1.2. Nacional	17
1.1.3. Local	17
1.2. Formulación del problema	19
1.2.1. Problema principal	19
1.2.2. Problemas específicos	19
1.3. Objetivos	20
1.3.1. Objetivo general	20
1.3.2. Objetivos específicos	20
1.4. Justificación e importancia del Problema	21
CAPÍTULO II. Marco teórico conceptual	22
2.1. Antecedentes	22
2.1.1. Internacionales	22
2.1.2. Nacionales	23
2.2. Bases teóricas	27
2.2.1. Concepto de dependencia emocional	27

2.2.2.	Reseña histórica	27
2.2.3.	Importancia	28
2.2.4.	Características	28
2.2.5.	Causas de la dependencia emocional	29
2.2.6.	Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales	29
2.3.	Teorías	30
2.3.1.	Teoría del apego	30
2.3.2.	Teoría de la vinculación afectiva	32
2.3.3.	Teoría de los esquemas cognitivos disfuncionales	32
2.3.4.	La teoría del trauma simbiótico	32
2.4.	Enfoques	33
2.4.1.	Enfoque según Jorge Castelló	33
2.4.2.	Enfoque según Walter Riso	33
2.4.3.	Enfoque según Joel Aiquipa	33
2.5.	Definiciones conceptuales	34
2.5.1.	Dependencia emocional	34
2.5.2.	Dimensiones	35
CAPÍTULO III. Metodología		37
3.1.	Tipo y Diseño de investigación	37
3.1.1.	Tipo	37
3.1.2.	Diseño	37
3.2.	Población y Muestra	37
3.2.1.	Población	37
3.2.2.	Muestra	37
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	37
3.4.	Técnicas e Instrumentos de evaluación y diagnóstico	39
3.4.1.	Validez	39
3.4.2.	Confiabilidad	39

CAPÍTULO IV. Procesamiento, presentación y análisis de los resultados	41
4.1. Procesamiento de los resultados	41
4.2. Presentación de los resultados	42
4.3. Análisis y discusión de los resultados	63
4.4. Conclusiones	67
4.5. Recomendaciones	68
CAPÍTULO V. Programa de Intervención	69
5.1. Denominación del programa	69
5.2. Justificación del programa	69
5.3. Establecimiento de objetivos	69
5.3.1. Objetivo General	69
5.3.2. Objetivos específicos	70
5.4. Sector al que se dirige	70
5.5. Establecimiento de conductas problemas/metás	70
5.6. Metodología de la intervención	71
5.7. Instrumentos/material a utilizar	72
5.8. Cronograma de actividades	72
Referencias bibliográficas	85
Anexos	90
Anexo 1. Matriz de Consistencia	91
Anexo 2. Carta de Presentación a la Institución	93
Anexo 3. Inventario de Dependencia Emocional (IDE)	94
Anexo 4. Test: ¿Eres dependiente emocional?	97
Anexo 5. Casos prácticos de dependencia emocional	98
Anexo 6. Encuesta de satisfacción	103
Anexo 7. Antiplagio	104
Anexo 8. Aprobación de Tesis	106

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de variable	38
Tabla 2.	Puntuación total de Dependencia emocional	42
Tabla 3.	Medidas estadísticas de la variable de investigación	43
Tabla 4.	Frecuencia Nivel de puntaje Total	45
Tabla 5.	Frecuencia Nivel de Miedo a la Ruptura	47
Tabla 6.	Frecuencia Nivel de Miedo e Intolerancia a la Soledad	49
Tabla 7.	Frecuencia Nivel de Prioridad de la Pareja	51
Tabla 8.	Frecuencia Nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja	53
Tabla 9.	Frecuencia Nivel de Deseos de Exclusividad	55
Tabla 10.	Frecuencia de Nivel de subordinación y Sumisión	57
Tabla 11.	Frecuencia de Deseos de Control y Dominio	59

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Baremos y categorías diagnosticas	40
Figura 2.	Porcentaje del Nivel total de Dependencia Emocional	46
Figura 3.	Porcentaje de Nivel de Miedo a la Ruptura	48
Figura 4.	Porcentaje de Nivel de Miedo e Intolerancia a la Soledad	50
Figura 5.	Porcentaje de Nivel de Prioridad de la Pareja	52
Figura 6.	Porcentaje de Nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja	54
Figura 7.	Porcentaje de Nivel de Deseos de Exclusividad	56
Figura 8.	Porcentaje de Nivel de Subordinación y Sumisión	58
Figura 9.	Porcentaje de Nivel de Deseos de Control y Dominio	60

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. El tipo de investigación es descriptivo cuantitativo y diseño no experimental transversal. La muestra consta de 38 mujeres, se utilizó el “Inventario de Dependencia Emocional” (IDE) creado por Aiquipa en el año 2012, para población peruana. En las conclusiones podemos encontrar que existe dependencia emocional en un nivel “significativo”, en las dimensiones miedo a la ruptura, prioridad de la pareja, deseos de control y dominio se encuentran en el nivel “bajo o normal”, mientras que en las dimensiones miedo e intolerancia a la soledad y necesidad de acceso a la pareja se encuentran en el nivel “moderado”, en la dimensión deseos de exclusividad se encuentra en el nivel “alto” de dependencia emocional.

Palabras clave: dependencia emocional, noviazgo, subordinación, sumisión, miedo.

ABSTRACT

The main objective of this research is to determine the level of emotional dependence in women close to marrying in a private Parochial institution of the Cercado de Lima. The type of research is quantitative descriptive and transversal non-experimental design. The sample consisted of 38 women, using the "Inventory of Emotional Dependence" (IDE) created by Aiquipa in 2012, for the Peruvian population. In the conclusions we can find that there is emotional dependence at a "significant" level, in the fear of rupture dimensions, priority of the couple, desire for control and domination are at the "low or normal" level, while in the dimensions fear and intolerance to loneliness and need for access to the couple are at the level "moderate", in the dimension desires of exclusivity is at the "high" level of emotional dependence.

Keywords: emotional dependence, courtship, subordination, submission, fear.

INTRODUCCION

El estudio de la dependencia emocional es en la actualidad un tema muy importante, pues sus terribles consecuencias se ven reflejadas en las noticias muy alarmantes que vemos a diario en los casos de violencia contra la mujer de parte de la propia pareja (INEI, 2018), terminando con la vida de muchas de ellas.

La manera de relacionarse con la pareja tiene sus antecedentes en la infancia, ya que la forma en que se percibió el apego en la edad temprana marcará la ruta hacia una relación saludable o no en la adultez, Bowlby (1973). Las manifestaciones de la dependencia emocional se van mostrando en la adolescencia, que muchas veces pasan desapercibidos, pues se toman como conductas propias de dicha etapa; pero a medida que la mujer va madurando, se van vislumbrando comportamientos que nos hacen pensar que algo va mal, llegando al matrimonio no por una elección y decisión libre, sino orilladas por la dependencia emocional, afrontando consecuencias muy negativas. Se escogió como grupo de estudio a mujeres que están próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.

Esta investigación se encuentra estructurada en cinco capítulos, empezando por el planteamiento de la realidad problemática de la dependencia emocional con respecto a las mujeres próximas a casarse, se continuará con el segundo capítulo en donde se profundizará en las bases teóricas de la dependencia emocional que nos ayudará a comprender el mecanismo de acción de la dependencia emocional en la pareja; se proseguirá con el tercer capítulo de la investigación en donde se determinará la metodología, el diseño, la población y la muestra, además las técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico, en el cuarto capítulo se enfocará en el análisis de resultados, interpretando según el autor del instrumento mediante gráficos y tablas, por último en el quinto capítulo se presentará un programa de intervención, con el fin de ayudar a las mujeres próximas a contraer matrimonio en la toma de conciencia de lo que significa la dependencia emocional, de sus negativas consecuencias a nivel personal y en la relación de pareja.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Las relaciones de pareja parten del encuentro entre dos personas diferentes entre sí, que luego de un tiempo optan por avanzar a la siguiente etapa que es el noviazgo, en donde deciden libremente ser compañeros de vida, aceptando totalmente lo positivo y negativo de su pareja; sin embargo, existen en algunos casos, por no decir muchos casos en que no es la única razón por la cual llegan al matrimonio sino que, el deseo de agradar, de tener a la persona amada excesivamente para sí, o porque no saben cómo terminar la relación; es decir por la dependencia emocional en que se vive, es que se tome la decisión de llegar al matrimonio.

La dependencia emocional es causante de diversos trastornos de tipo afectivo como la baja autoestima y sintomatología ansioso-depresivo (Urbiola et al. 2017), se caracteriza por situaciones demandantes de la pareja en la que necesita y pretende poseer totalmente a la pareja sin importar los sentimientos de la otra persona, llegando a trastocar su propia identidad; asimismo, la dependencia emocional en la pareja es una adicción hacia otra persona, se caracteriza por continuar en una relación en donde no se es feliz, pero no es capaz de ponerle fin (Congost, 2013) y tiene una serie de consecuencias en la persona que la padece, de acuerdo a las causas que la originaron como son una pobre selección de la pareja, pérdida de interés una vez juntos, sumisión en sus relaciones, énfasis en el sexo, etc. (Calvache, 2016)

La dependencia emocional en las relaciones de pareja, traen consigo un sin número de consecuencias serias, según las estadísticas, mayormente para la mujer entre las cuales figuran la violencia física y verbal, depresión, ansiedad, tentativas de suicidio, suicidio, Mansukhani (2013), por tal motivo es que esta investigación se basa en una muestra de mujeres próximas a contraer

matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima, siendo el objetivo determinar el nivel de dependencia emocional en esta muestra.

1.1.1. Internacional

Según Revista El salvador (2018), en nota efectuada en su página web, titulada “*dependencia emocional lleva al sufrimiento y no es amor*”, explica que la dependencia emocional parte de ideas erradas acerca del concepto del amor, originadas en la infancia, desarrollando en la adultez conductas tales como celos, vivir en función de la pareja, aislamiento del círculo social, etc.

Según Revista El Clarín – Argentina (2018), en nota efectuada en su página web, titulada “*¿Es amor o dependencia emocional tóxica?*” en donde explica que, si durante la niñez ocurren eventos de violencia, abusos o exceso de protección, podría producir una carencia en los vínculos de apego, teniendo como resultado una persona con dependencia emocional, generando sufrimiento y sumisión a quien la padece.

Según Diario El Nacional – Venezuela (2018), en nota realizada en su página web, titulada “*La dependencia emocional, cuando el amor hace sufrir*” señala que una de las causas de la dependencia emocional estaría en la infancia y la familia. Si cuando se es niño o niña desarrolla un apego inseguro, necesitará que siempre esté presente una figura simbólica que no tuvo en la infancia, como la pareja, causando dependencia hacia esta, desarrollando en el adulto problemas como depresión, ansiedad y, en casos extremos la violencia de género.

Según Calvache, A. (2016), en Ecuador publica su Tesis titulada “*La dependencia emocional en la mujer dentro del noviazgo*”, en donde explica que la dependencia emocional es una inestabilidad personal creando una excesiva necesidad de la pareja, afectando el desarrollo integral de las mujeres, asimismo indica que la dependencia emocional de las mujeres dentro del noviazgo, es un trastorno emocional que afecta en gran manera en su personalidad y estima, de igual modo explica que la dependiente nunca llega a

ser feliz, pues sufre problemas de ansiedad, desprecio y depresión, al no tener consciencia de que está siendo arrastrada por alguien que no la ama y por el contrario la maltrata; por otro lado, las personas alrededor intentan mostrar la realidad que se rehúsa reconocer y más bien se aleja o exige un buen trato, llevando una ruptura y alejamiento de sus familiares y amigos.

Según Revista Hoy Digital de Madrid (2015), en nota realizada en su página web, titulada *¿Amor o dependencia emocional?* La psicóloga Lucía Madera del Río explica que la dependencia emocional genera malestar en la persona afectando todos los aspectos de su vida convirtiéndose en un trastorno, haciendo que la persona dependiente se convierta en víctima de la relación mostrando baja autoestima y sometimiento.

Según Diario La Prensa de Nicaragua (2015), en nota efectuada en su página web titulada *“dependencia emocional de la mujer”*, explica que 7 a 8 de cada 10 mujeres sufren de violencia física y psicológica de parte de sus parejas, siendo una de las causas más relevantes la dependencia afectiva de la mujer, que tendría su origen en la infancia, en donde la menor crece en condiciones en donde no es valorada ni respetada, teniendo como consecuencia una persona con baja autoestima, buscando seguridad en su pareja a costa de todo, inclusive del maltrato.

Según Revista Papeles del Psicólogo (2015), en artículo publicado en su portal web titulado *“una forma de dependencia emocional: El Síndrome de Fortunata”*, en donde Jorge Barraca Mairal de la universidad Camilo José Cela de Madrid, explica otra forma de dependencia emocional llamado el “síndrome de Fortunata” en la que se describe el perfil de mujeres que reiteradamente se involucran con hombres casados, desarrollando una adicción afectiva hacia ellos. El autor busca integrar un conjunto de conductas y pensamientos al vincularse con hombres casados mas no se refiere a ningún tipo de trastorno psiquiátrico ni cuadro psicopatológico.

Según Congost, S. (2013), en su publicación *“Cuando amar demasiado es depender: aprende a superar la dependencia emocional”*. En su publicación,

la autora explica claramente acerca de las relaciones de pareja, lo que debe entenderse como una relación afectivamente sana y lo que se considera disfuncional; asimismo, explica de manera clara y sencilla el concepto de dependencia emocional como una adicción hacia otra persona, generándose un enganche tóxico, haciendo difícil salir de esta relación por los propios medios.

Según Mansukhani, A. (2013), en su publicación *“Dependencias interpersonales: las vinculaciones patológicas conceptualización, diagnóstico y tratamiento”*, menciona que la dependencia interpersonal patológica es origen y consecuencia de diversos trastornos mentales y emocionales, ya que está relacionado con síntomas más frecuentes como ansiedad, del estado de ánimo, disociativo, postraumáticos, psicóticos y adictivos. También se encuentran problemas con las figuras de apego.

Según Castelló, J. (2012), en su publicación *“La superación de la dependencia emocional”*, expone que la dependencia emocional es un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que intentan cubrir desadaptativamente con otras personas, en el que la persona dependiente percibe una insatisfacción que pretende compensar en sus relaciones de pareja sintiendo que es lo único que de verdad importa; asimismo explica que el dependiente emocional por lo general tiene relaciones desequilibradas, en donde aporta mucho más que el otro, viviendo en la eterna falta de correspondencia, priorizando su relación, poniendo en función de esta todos los aspectos de su vida.

Según Riso, W. (2012), en su publicación *“Amar o depender”* expone que depender de la persona amada es una manera de acabar con la propia vida en donde se pierde el amor propio, el autorespeto; asimismo explica que bajo la careta de amor romántico, la persona dependiente comienza a sufrir lentamente una despersonalización hasta convertirse en un anexo de la persona amada. El autor también expone que la persona dependiente es incapaz de poner fin a una relación, pues posee una incompetencia total para

afrontar el abandono o la pérdida afectiva y no aceptan la ruptura o permanecen en una relación que no tiene sentido.

Según Castelló, J. (2005), en su publicación *“La dependencia emocional: características y tratamiento”*, expone que las personas con dependencia emocional son muy sensibles de crear relaciones de pareja muy desequilibradas, estas personas piensan que su pareja es el centro de su existencia, idealizándola, siendo capaces de todo con tal de no romper con la relación.

Según Norwood, R. (1985), en su bestseller *“Mujeres que aman demasiado”* examina a fondo los motivos por los cuales muchas mujeres en su intento de buscar a alguien que las ame, encuentran parejas que las dañan, y aún sabiéndolo no pueden ponerle fin, a pesar que puede ser un hombre frío, violento; sino, por el contrario surge un amor y una necesidad de esa persona llegando a la obsesión.

1.1.2. Nacional

Según Minsa (2017), en publicación efectuada en su página web, acerca de *la relación entre enamorados que oprime o controla es dependencia emocional y nada tiene que ver con amor*, el Dr. Guillermo Ladd Huarachi, indica que, si la relación de enamoramiento se vuelve una situación inestable, con presencia de celos enfermizos, responde a una obsesión o dependencia emocional, afectando la salud mental de la otra persona.

Según INEI (2018), en nota de prensa de fecha 1 de junio de 2018, informa que el 65.4% de las mujeres de 15 a 49 años fueron víctimas de violencia por parte de su esposo o compañero en el 2017. De este total, las mujeres fueron víctimas en mayor proporción de violencia psicológica (61.5%), seguido de violencia física (30.6%) y violencia sexual (6.5%)

1.1.3. Local

Según Diario La Prensa – Perú (2014), en nota publicada en su página web, bajo el título *“Violencia contra la mujer: 56% de víctimas conviven con*

agresor en el Callao” informa que el 56% de mujeres víctimas de violencia convive con su agresor”, siendo una de las razones los hijos o una peligrosa dependencia emocional, la cual impide que la afectada sea consciente del peligro.

Según Diario Trome (2014), en nota publicada en su página web, titulada “*¿Eres una mujer con dependencia emocional? Averigua los motivos*”. La psicóloga Virginia Guadalupe explica que las mujeres que desarrollan dependencia emocional generalmente provienen de familias donde no hubo afecto, ni fueron valoradas, por ese motivo se aferran a su pareja con la esperanza de ser correspondidas para que no se repita esta carencia afectiva que vivieron en su infancia, siendo capaces de perdonar todo tipo de maltratos, violencia, infidelidades, etc.

Según RPP Noticias (2017), en nota publicada en su página web con el título “*¿amor o adicción? El peligro de la dependencia afectiva en las relaciones de pareja*”. Muestra a la dependencia afectiva como una generadora de adicción hacia la pareja haciendo de la relación un amor tóxico, teniendo graves consecuencias a futuro, como la violencia física y psicológica. Asimismo, explica que se ha visto un incremento en los adolescentes y jóvenes, siendo el dependiente emocional quien carece de seguridad, baja autoestima, en la que terminan desarrollando comportamientos agresivos y manipulados para retener a la persona que creen amar.

Según Diario El Popular (2017), en nota titulada “*Parejas: claves para identificar y combatir la dependencia emocional*”, la psicóloga Hortensia Dreyfus comenta que la dependencia emocional se da en todos los ámbitos no solo en las parejas, también se manifiesta en la relación con la familia y amistades. Esta dependencia emocional se muestra a través de baja autoestima, carencia afectiva, por lo que muestra una gran necesidad de afecto y terror a la soledad, de igual forma explica que en los dependientes emocionales la relación de pareja funcionan dos roles: el sometido y el sometedor, también comenta que los inicios de la dependencia emocional se encuentra en la infancia y la relación con los padres.

Según Diario Publimetro (2018), en nota de su página web de fecha 27 de febrero de 2018 titulada *“Cuando amar demasiado es una enfermedad”*, la Dra. Nancy Álvarez explica las características de una relación adictiva, la cual podría confundirse con obsesión, en donde la persona siente atracción por una persona incapaz de formar una pareja “sana”, creyendo que podrán curarla con el poder de su amor, explica también que la adicción al amor presenta síntomas muy parecidos a la adicción de sustancias tóxicas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema Principal

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en mujeres próximas a contraer matrimonio en una Institución Privada Parroquial del Cercado de Lima?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de **miedo a la ruptura** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de **miedo e intolerancia a la soledad** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de **prioridad de la pareja** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de **necesidad de acceso a la pareja** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de **deseos de exclusividad** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de **subordinación y sumisión** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?

¿Cuál es el nivel de **deseos de control y dominio** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general:

Determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres próximas a contraer matrimonio en una Institución Privada Parroquial del Cercado de Lima.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Determinar el nivel de **miedo a la ruptura** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.

- Determinar el nivel de **miedo e intolerancia a la soledad** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.

- Determinar el nivel de **prioridad de la pareja** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.

- Determinar el nivel de **necesidad de acceso a la pareja** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.

- Determinar el nivel de **deseos de exclusividad** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.

- Determinar el nivel de **subordinación y sumisión** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.

- Determinar el nivel de **deseos de control y dominio** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.

1.4. Justificación e importancia del problema

Ante los altos índices de violencia hacia la mujer por la propia pareja, se realiza la presente investigación, que tiene como objetivo determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres, enfocado en aquellas que han decidido contraer matrimonio, este estudio será de mucha importancia ya que ayudará a que las mujeres tomen conciencia del grado de dependencia emocional en que se encuentran y si esto juega un factor determinante para decidir casarse, siendo muy importante como medio preventivo de un futuro fracaso matrimonial y/o una situación de violencia.

En base a los resultados se podría crear o implementar el IDE como requisito prematrimonial, luego plantear una intervención para que la relación de pareja pueda prevalecer, pero “sanamente”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Valle, L. & De la Vila, M. (2018), en España publican “**Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles**”, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la dependencia emocional y apego adulto, la prevalencia y los perfiles en función del sexo, edad e historial de parejas. El método empleado es correlacional de tipo opinático. La muestra estuvo conformada por 382 adolescentes y jóvenes españoles entre 18 a 35 años. Se utilizó el Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales. En sus resultados se encuentra que el 23.3% muestran signos de dependencia emocional siendo los varones los que puntúan más alto, así como los jóvenes que han tenido más de dos relaciones de noviazgo, quedando demostrado que el *estilo seguro* se asocia con la ausencia de dependencia emocional y el *estilo huidizo-temeroso* con los mayores niveles de dependencia emocional. Se afirma la relación entre dependencia emocional y apego adulto.

Llerena. S. (2017), en Ecuador publica “**Creencias irracionales y dependencia emocional**”. El objetivo fue determinar la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en los estudiantes de los cursos de nivelación de la carrera de Medicina de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Ambato. Se utilizó el método correlacional. La muestra fue de 120 estudiantes de los cuales 72 fueron mujeres y 48 hombres entre 18 a 21 años. Se aplicó el Inventario de Creencias Irracionales (Ellis) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño). En sus resultados quedó demostrado que las creencias de ansiedad, perfección y castigo son las que están más relacionadas con la dependencia emocional leve.

Galego et al. (2016), en España publican **“Estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres en situación de maltrato”**. El objetivo fue comparar las diferencias en la utilización de las estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres afectadas o no por violencia de género. Se utilizó el método observacional, de tipo transversal. La muestra fue de 116 mujeres, de las cuales 55 fueron víctimas de violencia de género y 65 mujeres no fueron afectadas por el maltrato. Se aplicó el Cuestionario de Regulación Cognitiva Emocional. De acuerdo con los resultados quedó reflejado que las estrategias cognitivas de regulación emocional pueden jugar un rol importante en el desarrollo de estrategias de intervención para mujeres que están afrontando una situación de maltrato.

Martínez, J. et al. (2014), en España publican **“Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual”**. El objetivo fue conocer la asociación entre la vinculación afectiva con los padres en la infancia y la calidad percibida de las relaciones de pareja en la juventud y analizar el posible efecto mediador, en esa asociación de pareja. En la muestra participaron 133 parejas heterosexuales entre 17 a 25 años. Se aplicó el cuestionario NRI- Behavioral System Version. En sus resultados mostraron asociaciones significativamente positivas entre la vinculación afectiva en la infancia y la calidad de la relación comprobándose además el efecto mediador del apego actual. Se encontraron asociaciones negativas entre la ansiedad y evitación de cada miembro de la pareja y su propia experiencia relacional.

2.1.2. Nacionales

Alvarez, J. (2018), en Lima publica **“Dependencia emocional en parejas y dimensiones de la personalidad en miembros de una escuela de oficiales de la Policía Nacional del Perú”**, cuyo objetivo fue determinar si existen diferencias significativas en las cantidades de los participantes dependientes emocionales y no dependientes emocionales miembros de una escuela de oficiales. El método aplicado fue descriptivo comparativo. La muestra fue de 115 miembros de una escuela de oficiales PNP que tienen una relación sentimental. Se aplicó el “Inventario de Dependencia Emocional” (IDE)

creado por Aiquipa en el año 2012 para población peruana. En sus resultados muestran que existen diferencias significativas entre los dependientes emocionales y no dependientes emocionales, asimismo quedó demostrado que el mayor número de oficiales con dependencia emocional son introvertidos.

Ojeda, M. (2017), en Lima publica su investigación titulada **“Dependencia emocional hacia la pareja en madres de familia del nivel inicial de la Institución Educativa Parroquial Gratuita “Madre Admirable” del distrito de San Luis”**, cuyo objetivo fue determinar el nivel de dependencia emocional hacia la pareja en madres del nivel inicial de la Institución Educativa Parroquial Gratuita “Madre Admirable” del distrito de San Luis de la ciudad de Lima en el año 2017”. El estudio fue de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La muestra de estudio fue de 122 madres, el instrumento utilizado fue el: “Inventario de Dependencia Emocional” (IDE) creado por Aiquipa en el año 2012 para población peruana. En sus resultados muestran que existe una “alta” dependencia emocional en sus siete factores que la componen: miedo a la ruptura, subordinación y sumisión, miedo e intolerancia a la soledad, prioridad de la pareja, deseos de control y dominio, necesidad de acceso a la pareja, deseos de exclusividad.

Berrú. W. (2017), en Lima publica su investigación titulada **“Dependencia emocional en mujeres maltratadas del programa de vaso de leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junin, 2017”**, cuyo objetivo fue determinar el nivel de dependencia emocional hacia la pareja en madres del nivel inicial de la Institución Educativa Parroquial Gratuita “Madre Admirable” del distrito de San Luis de la ciudad de Lima en el año 2017. El estudio fue de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La muestra de estudio fue de 122 madres, el instrumento utilizado fue el “Inventario de Dependencia Emocional” (IDE) creado por Aiquipa en el año 2012 para población peruana. Los resultados muestran que existe “alta” dependencia emocional en la muestra de estudio.

Alejos, J. (2017), en Lima publica su investigación titulada **“Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de psicología**

de una Universidad Privada de Lima”, cuyo objetivo fue determinar el Nivel de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima. El estudio fue de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo y diseño no experimental-transversal. La muestra de estudio fue de 181 estudiantes (136 mujeres y 45 hombres), el instrumento utilizado fue el “Inventario de Dependencia Emocional” (IDE) creado por Aiquipa en el año 2012 para población peruana. Los resultados muestran que existe dependencia emocional “normal” de 47.6% en la muestra de estudio.

Nuñez, D. (2017), en Lima publica su investigación titulada **“Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega”**, cuyo objetivo fue determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. El estudio fue de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transeccional. La muestra de estudio fue de 141 estudiantes, el instrumento utilizado fue el “Inventario de Dependencia Emocional” (IDE) creado por Aiquipa en el año 2012 para población peruana. Los resultados muestran que a nivel general la dependencia emocional fue normal en un 68% de la muestra de estudio.

Huerta et al. (2016), en Lima publican su investigación titulada **“Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de parejas de la ciudad de Lima”**. El objetivo fue encontrar la relación entre los esquemas cognitivos disfuncionales y la dependencia emocional en mujeres víctimas y no víctimas de violencia en la relación de pareja. Se utilizó el método sustantivo-correlacional. La muestra estuvo constituida por 385 mujeres de la ciudad de Lima. Se aplicó el Cuestionario de Esquemas de Young (YSQ-S3). Se encontraron resultados significativos en el grupo de mujeres con violencia en la relación de pareja, lo que indica riesgo latente en la muestra examinada porque facilita la permanencia en una relación de pareja disfuncional y violenta.

Cajo, E. (2017). En Jaén publica su investigación titulada **“Dependencia emocional y conflictos en la relación de pareja, en estudiantes de un**

instituto”, cuyo objetivo fue identificar la relación entre la dependencia emocional y conflictos de pareja. El método empleado es el enfoque cuantitativo-psicométrico. La muestra fue de 147 estudiantes entre 18 a 35 años. Se aplicaron los instrumentos “Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (2006). Los resultados muestran que existe dependencia emocional en un nivel medio con 52.4%.

López, E. (2015), publica su investigación titulada “**Dependencia emocional en mujeres atendidas en la defensoría municipal del niño y adolescente de Casma**”. El objetivo fue determinar el nivel de dependencia emocional de las mujeres usuarias de la defensoría municipal del niño y adolescente de Casma. Se utilizó un diseño descriptivo no experimental y transversal. Se utilizó la Escala de Dependencia emocional CDE de Lemos y Londoño (2006). Los resultados muestran un nivel de dependencia emocional medio con 54%.

Núñez, D. (2017), en Lima publica su investigación titulada “**Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega**”. La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de dependencia emocional de los estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Se utilizó la metodología de tipo descriptiva, de enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transeccional. La muestra estuvo conformada por un total de 141 estudiantes. El instrumento utilizado fue el “Inventario de Dependencia Emocional” (IDE) creado por Aiquipa en el año 2012 para población peruana. Los resultados encontrados mostraron que a nivel general la dependencia emocional fue normal en un 68%.

Montes, E. (2018), en Lima publica su investigación titulada “**Agresividad y dependencia emocional en adolescentes que tienen pareja en una institución educativa estatal**”. El objetivo fue establecer la relación entre la agresividad y dependencia emocional en los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria que tienen pareja en una institución educativa estatal. Se utilizó un diseño descriptivo correlacional. Se utilizó la Escala de Dependencia

emocional (ACCA) de Anicama et al (2013). Los resultados muestran un nivel de dependencia emocional medio con 48.2%.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Concepto de Dependencia emocional.

La dependencia emocional es un conjunto de creencias, actitudes y vivencias frente a la relación de pareja, en la que surge una necesidad imperiosa de estar con la pareja (Castelló 2005), sin tener en cuenta si dicha relación en lugar de ser una fuente de bienestar y crecimiento personal, es una situación que conlleva sufrimiento, ansiedad, dolor, sobretodo una relación de la cual es imposible salir por sus propios medios (Congost, 2013), ya que al alejarse del ser amado surge la gran necesidad de tenerlo cerca olvidándose de todo lo negativo que puede haber vivido durante la relación, es decir que la persona es consciente de todo ello pero le es imposible ponerle fin. La dependencia emocional es apego afectivo en el que la persona apegada no concibe la vida sin su fuente de seguridad y/o placer por lo tanto existe una incapacidad de renunciar a él, asimismo al alejarse de la figura de apego sobreviene los síntomas de la abstinencia lo cual se traduce en un deseo incontrolable de estar con la pareja a pesar de saber que existe maltrato, desamor y violencia. (Walter Riso, 2012)

2.2.2. Reseña histórica

Desde épocas inmemorables, diversos filósofos, científicos y eruditos se dedicaron en tratar el tema del amor de pareja, de los beneficios y de lo perjudicial que puede ser para el ser humano. Uno de los primeros en tratar este tema fue Platón (427 ac), el filósofo hablaba del amor de pareja como un amor perjudicial casi obsesivo (como se citó en Izquierdo & Gómez – Acosta, 2013). Asimismo, Immanuel Kant (1724 - 1804) hablaba del amor - pasión, definiendo este amor como una serie de sensaciones descontroladas (Clemente, Demonque, Hansen Love & Kahn, 1997, como se citó en Izquierdo & Gómez – Acosta, 2013). De igual forma el término “dependencia” proviene de del vocablo jurídico del medioevo el cual se usaba para diferenciar la relación entre un vasallo y un señor, según De La Cruz y Luviano (2013).

2.2.3. Importancia

El estudio de la dependencia emocional es de suma importancia ya que es origen y consecuencia de diversos trastornos de personalidad, (Mansukhani, 2013), que pasan desapercibidos o se confunden con otros diagnósticos. Es imprescindible la detección temprana, para reencausar la propia vida y la manera de relacionarse con la pareja, previniendo sus negativas consecuencias, como pérdida de la autonomía, autorespeto y acarreado sufrimiento a quien la padece (Walter Riso, 2012).

2.2.4. Características

Según (Castelló, 2005), las características de los dependientes emocionales se componen de los siguientes rasgos:

Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa: la dependiente considera a la relación por encima de todo, está a disposición de su pareja pues lo considera el centro de su existencia, van dejando de lado sus pasatiempos y actividades cotidianas pues primero esta lo que la pareja desea.

Voracidad afectiva: es el deseo constante de estar en contacto con la pareja, si no es posible físicamente lo hacen por medio de llamadas continuas, apariciones inoportunas como el centro laboral, estudio, reuniones, etc., importunando a su pareja, esperando reciprocidad en la misma intensidad.

Tendencia a la exclusividad en las relaciones: En este punto la persona se va apartando de manera progresiva de su entorno social para dedicarse en totalidad a su pareja, esperando reciprocidad.

Idealización del compañero: La pareja minimiza los defectos de su pareja y sobrevalora sus cualidades. Sólo recuerdan los momentos agradables de la relación, olvidando los maltratos, abusos y sufrimientos vividos.

Tienen sintomatología ansiosa y depresiva: Generalmente eligen parejas a personas narcisistas, egoístas, se someten a sus parejas, creando

sufrimiento, experimentando sentimientos de tristeza, preocupación constante, nerviosismo, inseguridad, apatía.

2.2.5. Causas de la dependencia emocional

Castelló (2005) explica que los factores causales se deben a cuatro aspectos:

Carencias afectivas tempranas de la vida: Se da por las actitudes de los padres ante el cuidado del menor, al ser indiferentes ante el llanto del bebe, al ser fríos, castigadores, violentos, negligentes, trayendo como consecuencia una necesidad extrema de llenar ese vacío emocional, afectando de manera negativa en el futuro adulto, ya que el niño crece con una visión negativa de sí mismo y baja autoestima.

Focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima: es decir que a pesar de que la figura adulta en la infancia demostró sentimientos negativos, el niño ha continuado buscando su afecto, haciendo que se mantenga vinculado afectivamente al adulto, teniendo como consecuencia en el niño una baja autoestima, buscando este afecto fuera de sí mismo es decir externamente a él, percibiendo que su felicidad depende de los demás y no de sí mismo.

Factores biológicos: quiere decir que existe una predisposición genética a la dependencia emocional, lo cual hace que la persona se mantenga relacionada a otra a pesar de tener una situación negativa.

Factores socioculturales y de género: señala que existen diferencias en el rol del hombre y la mujer de acuerdo a la cultura, también afirma que en occidente el hombre tiene un rol más agresivo que la mujer, recibiendo influencias que benefician la dependencia emocional.

2.2.6. Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales.

Castelló (2005) explica que las fases por las que atraviesa un dependiente emocional son:

Euforia: Se caracteriza por una ilusión desmedida desde los primeros contactos positivos hasta periodos iniciales de la relación propiamente dicha.

Subordinación: En esta fase resalta la sumisión y admiración, ya que eligen frecuentemente parejas explotadoras llegan a soportar desprecios, maltratos, para preservar la relación, se reafirmará los roles dominante/subordinado en el área de la pareja.

Deterioro: Fase de mayor dominación, difícil de erradicar. No hay nada que cambie la situación salvo la intensidad de los papeles que desempeñan ambos miembros de la pareja.

Ruptura y síndrome de abstinencia: Tarde o temprano ocurre la ruptura y lo más probable es que la lleve a cabo el que cumple el rol de dominante, pasado un tiempo aparecerán los síntomas de la abstinencia, que son una necesidad extrema de estar con la pareja, empezando a llamar, a buscar, olvidando las humillaciones que sufrió.

Fase de relaciones de transición: Esta fase es un intento de calmar el síndrome de abstinencia, si es que dicho síndrome ya ha transcurrido. La dependiente lucha contra el dolor y contra los sentimientos de autodesprecio y abandono buscando a otra persona.

Recomienzo del ciclo: Después de la ruptura, el síndrome de abstinencia y las eventuales relaciones de transición, el dependiente emocional encuentra a otra persona con las características y lo más rápido posible, generalmente con el mismo perfil narcisista y dominante.

2.3. Teorías

2.3.1. Teoría del apego

Bowlby (1973), citado por Alejos (2017), define el apego como “cualquier forma de conducta que tiene como resultado el que una persona obtenga o

retenga la proximidad de otro individuo diferenciado y preferido, que suele concebirse como más fuerte y/o más sabio”.

Asimismo, plantea que el apego se inicia en la primera infancia, siendo importante ya que le protege del peligro, al mantenerse cerca de su cuidador mediante un grupo de conductas como la sonrisa, el llanto, el seguimiento visual que le ayuda a mantener la proximidad de su cuidador, generando en el niño seguridad y confianza ante situaciones de peligro, malestar o aflicción.

Estilos de apego

El tipo de relación que establezca el cuidador o figura de apego con el infante ya sea dentro de la familia o no, define el modelo de conducta en el niño.

El apego seguro se manifiesta a través de las muestras de cariño del cuidador de manera constante, permitiendo el desarrollo de un concepto positivo en el niño lo cual se traduce en sentimientos de seguridad y confianza, en consecuencia será un adulto con relaciones interpersonales estables, cálidas y satisfactorias. (Gayó, 1999)

El apego ansioso se puede apreciar cuando el cuidador está física y emocionalmente disponible ocasionalmente, provocando que el niño sea más propenso a la ansiedad por separación y con temor de explorar el mundo. En consecuencia, no tienen confianza en la respuesta de sus cuidadores, dando como resultado personas con inconsistencias en sus habilidades sociales, con fuerte deseo de intimidad, pero a la vez una sensación de inseguridad respecto a los demás. (Gayó, 1999)

El apego evitativo aparece ante las faltas constantes de atención a las necesidades básicas de protección y confianza que requiere el niño por parte del cuidador, teniendo como consecuencia una persona insegura hacia los demás esperando ser desplazados sobre el antecedente de las experiencias pasadas de abandono.

2.3.2. La Teoría de la Vinculación Afectiva

Esta teoría fue planteada por Jorge Castelló con el objetivo de explicar la dependencia emocional. Sus postulados mantienen coherencia con la teoría de los rasgos de la personalidad, lo cual le otorga mayor solidez. Castelló (2005) define la dependencia emocional como la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra, ocasionada por necesidades emocionales insatisfechas que se buscan cubrir de manera desadaptativa con otra persona.

Asimismo, Castelló plantea que el mecanismo de la dependencia emocional es muy similar con la drogodependencia pues hay una fijación absoluta hacia el objeto de la adicción, cuando la relación de pareja termina aparece también el síndrome de abstinencia.

Para el autor la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad iniciándose en la adolescencia, afectando de manera permanente toda su persona, viviendo en torno a la pareja actual o con las que han terminado, este trastorno está relacionado con la baja autoestima compensándola con personas que idealiza.

2.3.3. Teoría de los esquemas cognitivos disfuncionales

Es una teoría planteada por Young (1990), el cual se define como patrones de información, constituido por recuerdos, emociones, conocimientos y sensaciones corporales que se inician al comienzo del desarrollo humano y se repiten a lo largo de la vida, según Young se considera disfuncional porque son persistentes, rígidos y resistentes al cambio impidiendo un adecuado desarrollo emocional e interpersonal del adolescente, asimismo porque están asociados a niveles muy altos de afecto o experiencias de gran significado en la infancia. En los esquemas planteados por Young citado por Mate (2018) hay once esquemas agrupados en cinco categorías de necesidades emocionales insatisfechas denominadas dimensiones de esquemas.

2.3.4. La teoría del trauma simbiótico

Esta teoría es definida por Franz Ruppert, quien señala que el trauma simbiótico es generado por cualquier tipo de apego que no sea el apego seguro, ósea por apegos ansiosos, evitativos y desorganizados, condicionando

a la aparición de traumas y dificultades para relacionarse con amistades, familiares y vínculos de pareja.

Según Ruppert el vínculo se inicia en la gestación y no en el nacimiento, el bebe traumatizado vive miedo, rabia, dolor, resignación y tal vez enfermedad, teniendo como consecuencia la fragmentación de la personalidad en tres partes: parte sana, trauma y mecanismos de supervivencia.

2.4. Enfoques

2.4.1. Enfoque según Jorge Castelló

Según el autor la dependencia emocional es un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intenta cubrir con las relaciones de pareja, sintiendo que lo único que realmente importa es el otro no pudiendo tolerar su existencia sin alguien a su lado, no necesita estar involucrado en una relación para serlo, puede estar asintomático, pero continuar siéndolo

2.4.2. Enfoque según Walter Riso

Según este autor el esquema de inamabilidad o dependencia emocional (apego), enfoca la dependencia emocional como la incapacidad de renunciar en el momento que debe hacerse y se debe hacer por alguna de las tres condiciones: no te aman, detienen el crecimiento personal y/o vulneran los propios principios. Las personas dependientes no se sienten dignas de ser amadas, por tanto, crean una gran necesidad de ser amadas, generando pensamientos negativos frente a sí misma como “Existo por él”, “No soy nada sin él”, “No soy querible”, “No soy deseable”, etc.

2.4.3. Enfoque según Joel Aiquipa

No considera a la dependencia emocional como un trastorno de personalidad en sí, más bien la considera como una dimensión disfuncional del rasgo de personalidad como una necesidad de vinculación afectiva en un individuo, y que puede ser comórbido o no a otros desórdenes mentales y/o de personalidad. (Aiquipa, 2012)

2.5. Definiciones Conceptuales

2.5.1. Dependencia Emocional

Según Colín, H. (2014). La dependencia emocional, igual que la codependencia es una enfermedad en la que la persona intenta llenar el vacío que existe en su vida con su pareja o con el ser que ama; no soporta sentirse en soledad, causa sufrimiento, celos, tristeza, enojo, confusión mental y trastornos psicosomáticos que pueden conducir al dependiente a cometer crímenes o suicidio.

Según Congost, S. (2013). “La dependencia emocional es una adicción hacia otra persona, generalmente la pareja. Cuando uno sufre dependencia, genera una necesidad desmesurada del otro, renunciando así a su libertad y empezando un camino de lo más tortuoso y desagradable, es la incapacidad de poner fin a una relación que sabe que la hace infeliz”

Según Riso, W. (2012). “Depender del ser amado es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente”, “El apego afectivo es una vinculación mental y emocional (generalmente obsesiva) a ciertas personas. Originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá de manera única y permanente, placer, seguridad o autorrealización”.

Según Castelló, J. (2005). La dependencia emocional, en su forma estándar, es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. Entre las características de estas personas destacan el aferramiento excesivo hacia su pareja, la sumisión hacia ella, la idealización del compañero-a, una autoestima tremendamente baja, intolerancia a la soledad y una tendencia a llevar a cabo relaciones de pareja muy desequilibradas.

Teniendo en cuenta estos conceptos se puede definir a la dependencia emocional como una serie de conductas originadas por ideas irracionales rígidas iniciadas en edades tempranas, provocando la idealización y en casos mas severos la adicción hacia la pareja.

2.5.2. DIMENSIONES

Según Aiquipa (2012) Se han detectado siete dimensiones relacionadas con la dependencia emocional:

Miedo a la ruptura: La persona dependiente vive la relación con el miedo extremo a que esta pueda terminar, somatizando en muchos casos ante este hecho, pudiendo llegar a padecer ciertos trastornos mentales si estos miedos se concretan, sin importar si la pareja le haya maltratado o causado mucho sufrimiento. El dependiente frente al miedo a la ruptura reacciona de manera similar al síndrome de abstinencia de un drogodependiente, ya que después de la ruptura es tal la ansiedad frente a la separación que buscan a cualquier precio retomar la relación.

Miedo e intolerancia a la soledad: El grado de desesperación aumentan ante la separación, tratan por todos los medios regresar con la pareja, si no lo logran buscan rápidamente otra pareja que ocupe el lugar de esa persona y se convierte en el nuevo eje de su vida.

Prioridad de la pareja: La persona dependiente sobrevalora a su pareja, cuando está con él o ella todo pasa a segundo plano, posterga sus propias metas personales y planes por complacer a su pareja, es una clásica muestra de la baja autoestima del dependiente, ya que 'nada vale sin su pareja', llegando a descuidar el trabajo, familia, hijos y amigos.

Necesidad de acceso a la pareja: En esta dimensión la persona dependiente desea desesperadamente estar en contacto en todo momento con la pareja, por todos los medios posibles, sin importar la hora mediante llamadas, mensajes, visitas inesperadas e inoportunas, llegando a hostigar y

sofocar a la pareja, quedando a merced a lo que este decida respecto a la relación.

Deseos de exclusividad: no querer compartir a la pareja con una tercera persona es un deseo que va dentro de los parámetros normales, sin embargo, la persona dependiente experimenta la necesidad de tener a su pareja solo para sí, alejándose de su propia familia, amistades, trabajo, actuando de manera obsesiva con su pareja, sobre todo esperando que su pareja también deje de lado su vida social.

Subordinación y sumisión: en este tipo de relación las personas dependientes viven dominadas por la pareja, viviendo en una actitud sumisa, alabando todo lo que hace, el dependiente se culpa por los arranques de ira y violencia de parte de su pareja, permitiendo en muchos casos la violencia física y psicológica, cayendo en un círculo vicioso que, aunque se da cuenta que lo que está viviendo le causa sufrimiento, ya no puede alejarse de su pareja.

Control y dominio: La persona dependiente experimenta el deseo de buscar por todos los medios la atención de su pareja y sentirse querido(a), con la finalidad de controlar la relación y 'vivan juntos felices para siempre', la persona dependiente desea asegurar que la pareja permanezca a su lado significándole un sentimiento de felicidad.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

El tipo de investigación es descriptiva cuantitativa, ya que se describen los hechos como son observados, asimismo nos permite describir una población en cuanto a una situación en específico, en tal sentido se recolecta la información y la medición de una sola variable en un determinado momento. Sánchez y Reyes (2006)

3.1.2 Diseño

El diseño es no experimental transversal, ya que no se manipula la variable y se recolecta la información en un solo momento, en un tiempo único, siendo el objetivo la observación científica en un contexto social no siendo provocadas intencionalmente por el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 38 Mujeres de una Institución Privada Parroquial del Cercado de Lima.

3.2.2 Muestra

La muestra se considera de tipo censal en vista que se selecciona el 100% de la población al considerarla un número manejable de sujetos. En este sentido (Ramírez,1997) establece la muestra censal como aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es la dependencia emocional la cual es definida como una adicción hacia otra persona, generalmente la pareja, generando una necesidad desmesurada del otro, renunciando así a su libertad. Congost, S. (2013).

Tabla N°1

VARIABLE	DIMENSIONES	Peso	Nº	INDICADORES	NIVELES
Dependencia Emocional "Depender del ser amado es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente" (Riso, 2012)		19%	9	<ul style="list-style-type: none"> Miedo permanente Somatización Síndrome de abstinencia (5,9,14,15,17,22,26,27,28) 	Alto Moderado Significativo Bajo o normal
	Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): el grado de desesperación aumentan ante la separación.	23%	11	<ul style="list-style-type: none"> Angustia por la ausencia de la pareja Búsqueda desesperada por una nueva pareja que se sea el eje de su vida (4,6,13,18,19,21,24,25,29,31,46) 	
	Prioridad de la pareja (PP): la persona dependiente sobrevalora a su pareja pasando a segundo plano sus propios intereses.	16%	8	<ul style="list-style-type: none"> Postergación de metas personales. Baja autoestima (30,32,33,35,37,40,43,45) 	
	Necesidad de acceso a la pareja (NAP): deseo desesperado de estar en contacto en todo momento con la pareja por todos los medios posibles.	12%	6	<ul style="list-style-type: none"> Hostigamiento a la pareja Visitas inesperadas Control excesivo mediante llamadas, correos, etc. (10,11,12,23,34,48) 	
	Deseo de exclusividad (DEX): necesidad de tener a la pareja solo para si, actuando de manera obsesiva con la pareja.	10%	5	<ul style="list-style-type: none"> Aísla del ámbito familiar, laboral y social. Sofoca a la pareja (16,36,41,42,49) 	
	Subordinación y sumisión (SS): viven dominadas por la pareja, con actitud sumisa, permitiendo la violencia física y/o psicológica.	10%	5	<ul style="list-style-type: none"> Alaba todo lo que hace la pareja Culpabilidad por los arranques de ira y violencia de la pareja Sufrimiento (1,2,3,7,8) 	
	Deseos de control y dominio (DCD): deseo de buscar por todos los medios la atención de su pareja, con el fin de controlar la relación y permanecer a su lado para sentirse feliz.	10%	5	<ul style="list-style-type: none"> Desea que la pareja este a su disposición en todo momento. Sentimientos de ira porque la pareja pasa tiempo con otras personas. (20,38,39,44,47) 	

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento de medición será la Escala.

Ficha técnica

Nombre de la prueba	: Inventario de Dependencia Emocional IDE
Autor	: Aiquipa Tello Jesús Joel
Procedencia	: Callao, Perú
Administración	: Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	: 18 a 55 años
Duración	: 20 a 25 minutos
Objetivo	: Evaluar la dependencia emocional de una persona en el contexto de su relación de pareja.
Características	: El IDE está conformado por 49 reactivos
Normas de Puntuación	: 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

3.4.1. Validez:

La validez de contenido indica que la prueba es una representación apropiada del conjunto de características que intenta medir y la modalidad más común para obtener evidencia de su validez es por medio del criterio de jueces (Aiken, 2003) el cual consiste en solicitar la aprobación o desaprobación de la inclusión de un reactivo en la prueba por parte de un número determinado de jueces y de esta manera 100% de los jueces consideró que más del 95% de los reactivos eran apropiados para medir el constructo Dependencia Emocional.

3.4.2. Confiabilidad:

Coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.96

3.4.3. Baremación

Baremos y Categorías Diagnósticas del IDE.

Pc	Factor 1: Miedo a la Ruptura (MR)	Factor 2: Miedo e Intolerancia a la Soledad (MIS)	Factor 3: Prioridad de la Pareja (PP)	Factor 4: Necesidad de Acceso a la Pareja (NAP)	Factor 5: Deseos de Exclusividad (DEX)	Factor 6: Subordinación y Sumisión (SS)	Factor 7: Deseos de Control y Dominio (DCD)	ESCALA TOTAL	Categorías Diagnósticas
99	35	47	36	28	23	24	23	196	
98	32-34	43-46	33-35	27	21-22	22-23	21-22	186-195	
97	30-31	40-42	31-32	25-26	20	21	20	167-185	
96	29	39	29-30	24	19	20	19	159-166	
95	28	38	28	23	18	19	18	152-158	Alto (71-99)
90	24-27	34-37	25-27	22	17	18	17	145-151	
85	22-23	31-33	23-24	20-21	15-16	17	16	139-144	
80	21	29-30	21-22	19	14	16	-	131-138	
75	19-20	27-28	20	18	13	15	15	125-130	
70	18	26	19	17	12	14	14	117-124	
65	17	25	18	16	-	-	13	114-116	Moderado (51-70)
60	16	24	17	15	11	13	-	109-113	
55	15	23	16	14	-	-	12	106-108	
50	14	21-22	15	13	10	12	11	102-105	
45	13	20	14	-	9	11	-	96-101	Significativo (31-50)
40	12	19	-	12	-	-	10	90-95	
35	-	18	13	-	-	10	-	85-89	
30	11	17	12	11	8	9	9	81-84	
25	-	16	-	10	7	-	-	78-80	
20	10	15	11	-	-	-	8	75-77	
15	-	14	10	9	6	8	-	71-74	
10	9	12-13	9	8	-	7	7	65-70	Bajo o Normal (1-30)
5		11	8	7	5	6	6	59-64	
4				-		-	5	58	
3				-		5		55-57	
2				6				54	
1								49-53	
X	16	23	16	14	11	12	12	104	Media
DE	6	8	6	5	4	4	4	32	D. E.

Figura N°1

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTOS Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS versión 22, Excel 2013.Ink.).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Tabla N°2

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la dependencia emocional.

Estadísticos

PUNTAJE TOTAL

N	Válido	38
	Perdidos	0
	Media	96,95
	Mínimo	64
	Máximo	163

El estudio realizado a 38 mujeres, sobre la dependencia emocional como interpretación de los siguientes datos:

Una media de 96.95 se categoriza como “significativo”

Un valor mínimo de 64 que se categoriza como “bajo o normal”

Un valor máximo de 163 que se categoriza como “alto”

Tabla N°3

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de la dependencia emocional.

ESTADÍSTICOS

	Miedo a la ruptura	Miedo e intolerancia a la soledad	Prioridad de la pareja	Necesidad de acceso a la pareja	Deseos de exclusividad	Subordinación y sumisión	Deseos de control y dominio
N Válido	38	38	38	38	38	38	38
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media	11,29	19,16	11,47	15,26	14,50	10,37	9,87
Mínimo	9	11	5	7	5	5	5
Máximo	26	35	18	29	21	15	23

En las dimensiones que abarca la dependencia emocional podemos observar los siguientes resultados:

- En la dimensión **miedo a la ruptura** se puede observar:
Una media de 11.29 que se categoriza como “bajo o normal”
Un mínimo de 9 que se categoriza como “bajo o normal”
Un máximo de 26 que se categoriza como “alto”
- En la dimensión **miedo e intolerancia a la soledad** se puede observar:
Una media de 19.16 que se categoriza como “significativo”
Un mínimo de 11 que se categoriza como “bajo o normal”
Un máximo de 35 que se categoriza como “alto”

- En la dimensión **prioridad de la pareja** se puede observar:
Una media de 11.47 que se categoriza como “bajo o normal”
Un mínimo de 5 que se categoriza como “bajo o normal”
Un máximo de 18 que se categoriza como “moderado”
- En la dimensión **necesidad de acceso a la pareja** se puede observar:
Una media de 15.26 que se categoriza como “moderado”
Un mínimo de 7 que se categoriza como “bajo o normal”
Un máximo de 29 que se categoriza como “alto”
- En la dimensión **deseos de exclusividad** se puede observar:
Una media de 14.50 que se categoriza como “alto”
Un mínimo de 5 que se categoriza como “bajo o normal”
Un máximo de 21 que se categoriza como “alto”
- En la dimensión **subordinación y sumisión** se puede observar:
Una media de 10.37 que se categoriza como “significativo”
Un mínimo de 5 que se categoriza como “bajo o normal”
Un máximo de 15 que se categoriza como “alto”
- En la dimensión **deseos de control y dominio** se puede observar:
Una media de 9.87 que se categoriza como “bajo o normal”
Un mínimo de 5 que se categoriza como “bajo o normal”
Un máximo de 23 que se categoriza como “alto”

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, que refiere a las dimensiones de la dependencia emocional.

Tabla N°4

NIVEL PUNTAJE TOTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO O NORMAL	10	26,3	26,3	26,3
	SIGNIFICATIVO	19	50,0	50,0	76,3
	MODERADO	7	18,4	18,4	94,7
	ALTO	2	5,3	5,3	100,0
	TOTAL	38	100,0	100,0	

En el nivel de puntaje total se puede observar que 19 participantes presentan dependencia emocional a la pareja en nivel “significativo”, lo que equivale a un 50% de la muestra, asimismo se puede observar que 2 participantes presentan dependencia emocional “alto”, lo que equivales a un 5,3 % del total de la muestra.

NIVEL PUNTAJE TOTAL

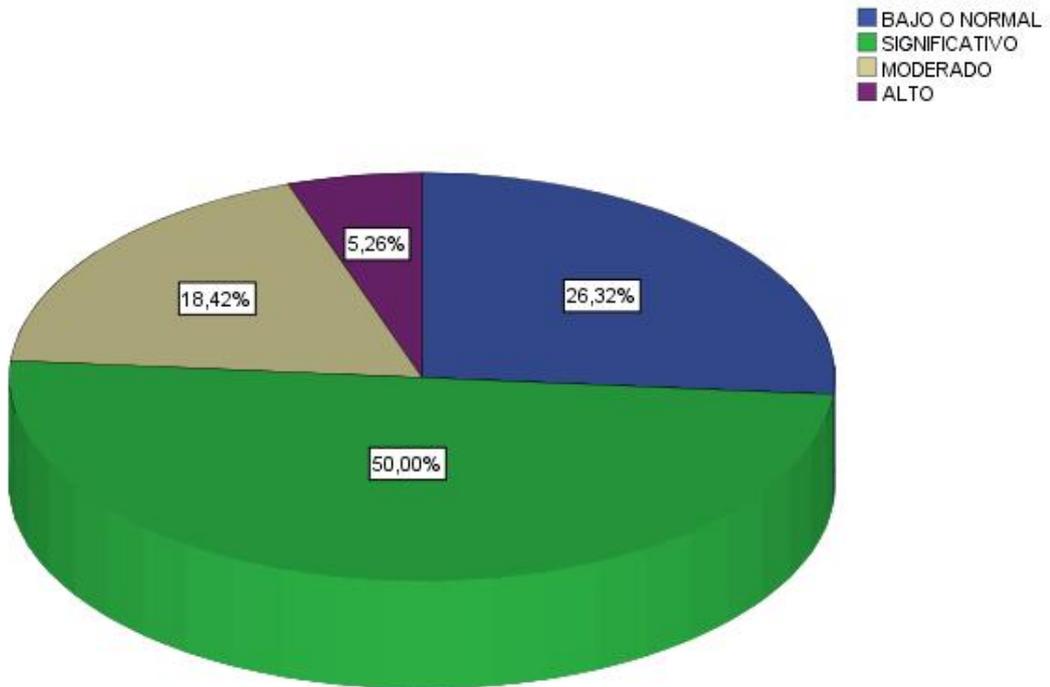


Figura N°2

Comentario:

Los resultados de la investigación realizada en mujeres de una entidad parroquial del Cercado de Lima se consideran **“Significativo”** teniendo como resultado:

50% “Significativo”

5.26% “Alto”

Tabla N°5

NIVEL MIEDO A LA RUPTURA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO O NORMAL	27	71,1	71,1	71,1
SIGNIFICATIVO	6	15,8	15,8	86,8
MODERADO	3	7,9	7,9	94,7
ALTO	2	5,26	5,26	100,0
Total	38	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Miedo a la Ruptura en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad Parroquial de Lima, se considera “bajo o normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 71,1%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 15,8%, se considera la categoría “Significativo”
- El 7,9%, se considera la categoría “Moderado”
- El 5,26%, se considera la categoría “Alto”

Nivel Miedo a la Ruptura

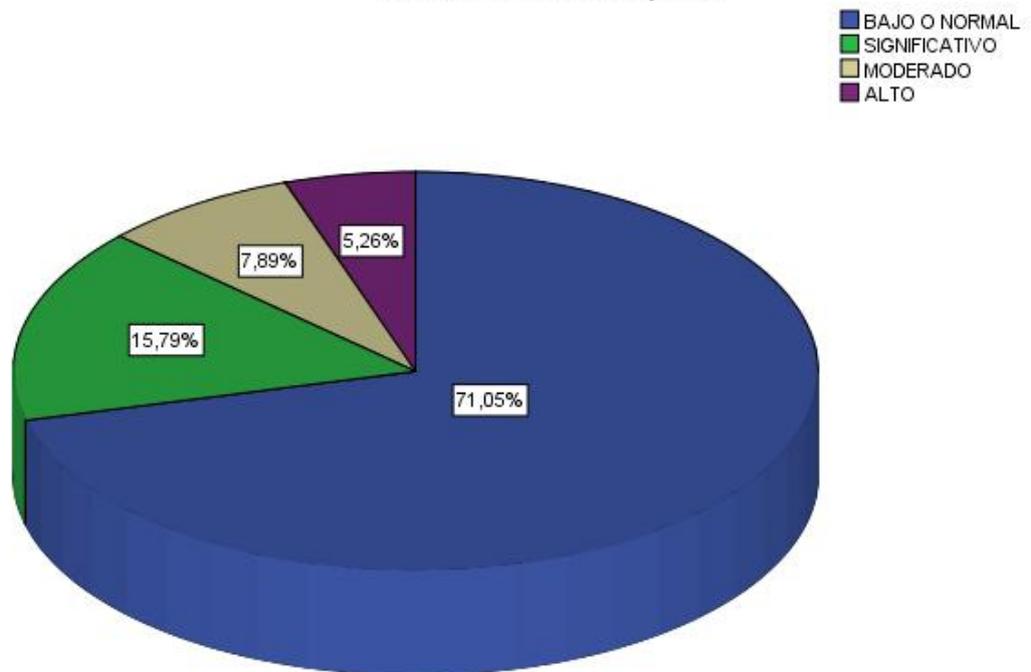


Figura N°3

Comentario:

El nivel de Miedo a la Ruptura en mujeres de una entidad parroquial del Cercado de Lima se considera categoría "**Bajo o normal**" teniendo como resultado:

71,05% "bajo o normal"

5,26% "Alto"

Tabla N°6

NIVEL MIEDO E INTOLERANCIA A LA SOLEDAD

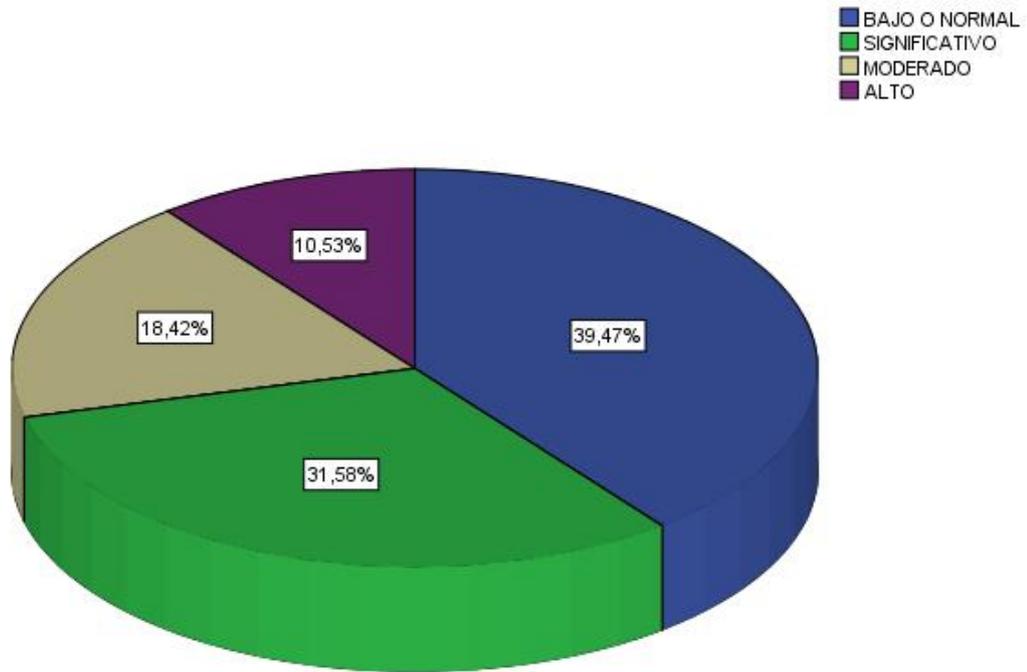
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO O NORMAL	15	39,5	39,5	39,5
SIGNIFICATIVO	12	31,6	31,6	71,1
MODERADO	7	18,4	18,4	89,5
ALTO	4	10,5	10,5	100,0
Total	38	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Miedo e Intolerancia a la soledad en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad Parroquial del Cercado de Lima, se considera “Bajo o normal “, obteniendo los siguientes resultados:

- El 39,5%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 31,6%, se considera la categoría “Significativo”
- El 18,4%, se considera la categoría “Moderado”
- El 10,5%, se considera la categoría “Alto”

Nivel Miedo e intolerancia a la soledad



FiguraN°4

Comentario:

La dimensión nivel Miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres de una entidad parroquial del Cercado de Lima se considera categoría “**Moderado**” teniendo como resultado:

39,47% “Bajo o normal”

10,53% “Alto”

Tabla N°7

NIVEL PRIORIDAD DE LA PAREJA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO O NORMAL	27	71,1	71,1	71,1
	SIGNIFICATIVO	7	18,4	18,4	89,5
	MODERADO	4	10,5	10,5	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Prioridad de la Pareja en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad Parroquial de Lima, se considera “Bajo o normal“, obteniendo los siguientes resultados:

- El 71,1%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 18,4%, se considera la categoría “Significativo”
- El 10,5%, se considera la categoría “Moderado”

Nivel Prioridad de la pareja

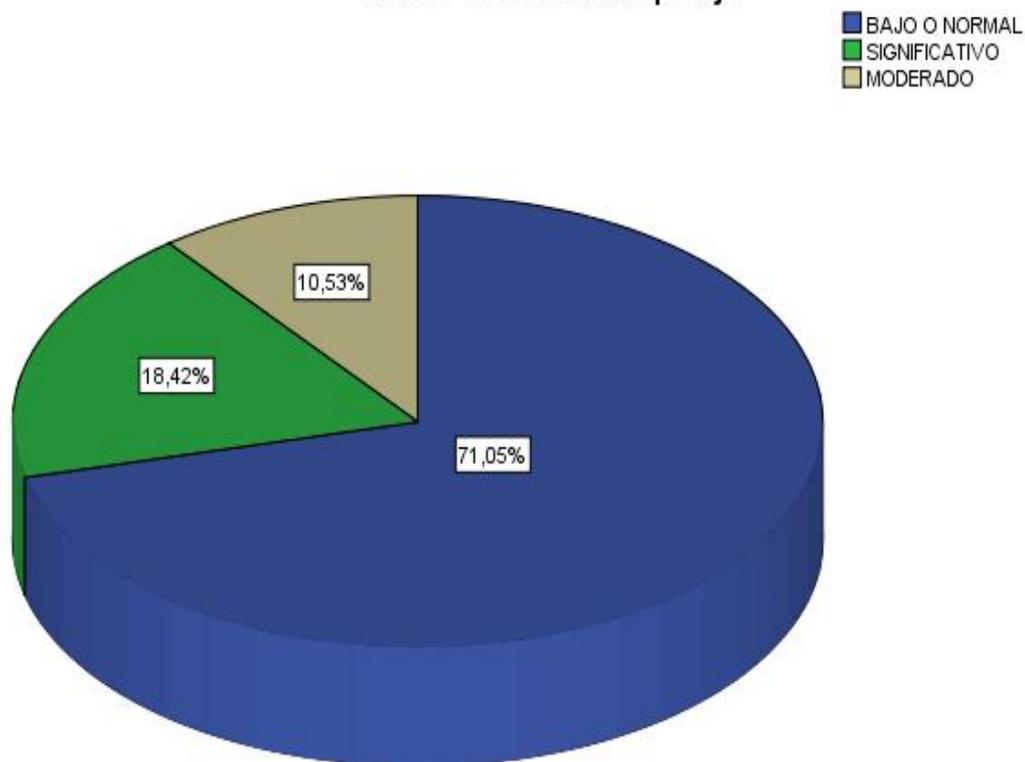


Figura N°5

Comentario:

El nivel de Prioridad de la Pareja en mujeres de una entidad parroquial de Lima se considera categoría "**Bajo o normal**" teniendo como resultado:

71,05% "bajo o normal"

10,53% "moderado"

Tabla N°8

NIVEL NECESIDAD DE ACCESO A LA PAREJA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO O NORMAL	5	13,2	13,2	13,2
SIGNIFICATIVO	8	21,1	21,1	34,2
MODERADO	17	44,7	44,7	78,9
ALTO	8	21,1	21,1	100,0
TOTAL	38	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad Parroquial de Lima, se considera “Moderado”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,7%, se considera la categoría “Moderado”
- El 21,1%, se considera la categoría “Significativo”
- El 21,1%, se considera la categoría “Alto”
- El 13,2%, se considera la categoría “Bajo o normal”

Nivel necesidad de acceso a la pareja

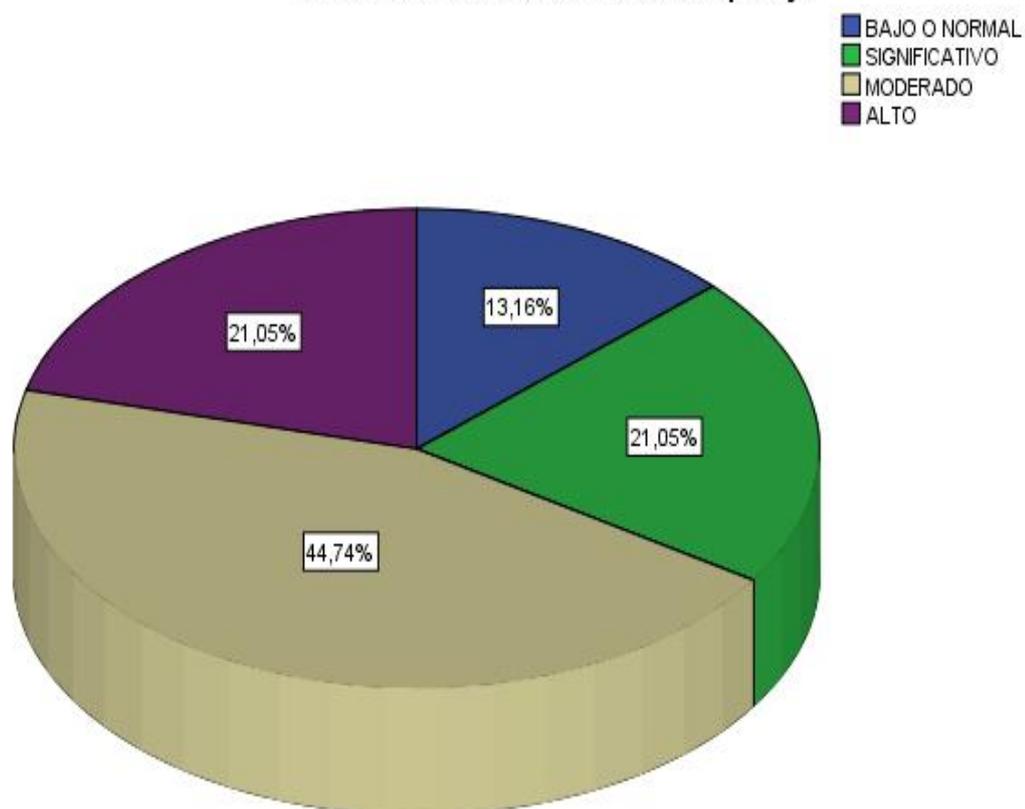


Figura N° 6

Comentario:

La dimensión nivel Necesidad de Acceso a la Pareja en mujeres de una entidad parroquial de Lima se considera categoría “**Moderado**” teniendo como resultado:

44,74% “Moderado”

13,16% “Bajo o normal”

Tabla N°9

NIVEL DESEOS DE EXCLUSIVIDAD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO O NORMAL	3	7,9	7,9	7,9
SIGNIFICATIVO	4	10,5	10,5	18,4
MODERADO	3	7,9	7,9	26,3
ALTO	28	73,7	73,7	100,0
TOTAL	38	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Deseos de Exclusividad en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad Parroquial de Lima, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 73,7%, se considera la categoría “Alto”
- El 10,5%, se considera la categoría “Significativo”
- El 7,9%, se considera la categoría “Moderado”
- El 7,9%, se considera la categoría “Bajo o normal”

Nivel Deseo de exclusividad

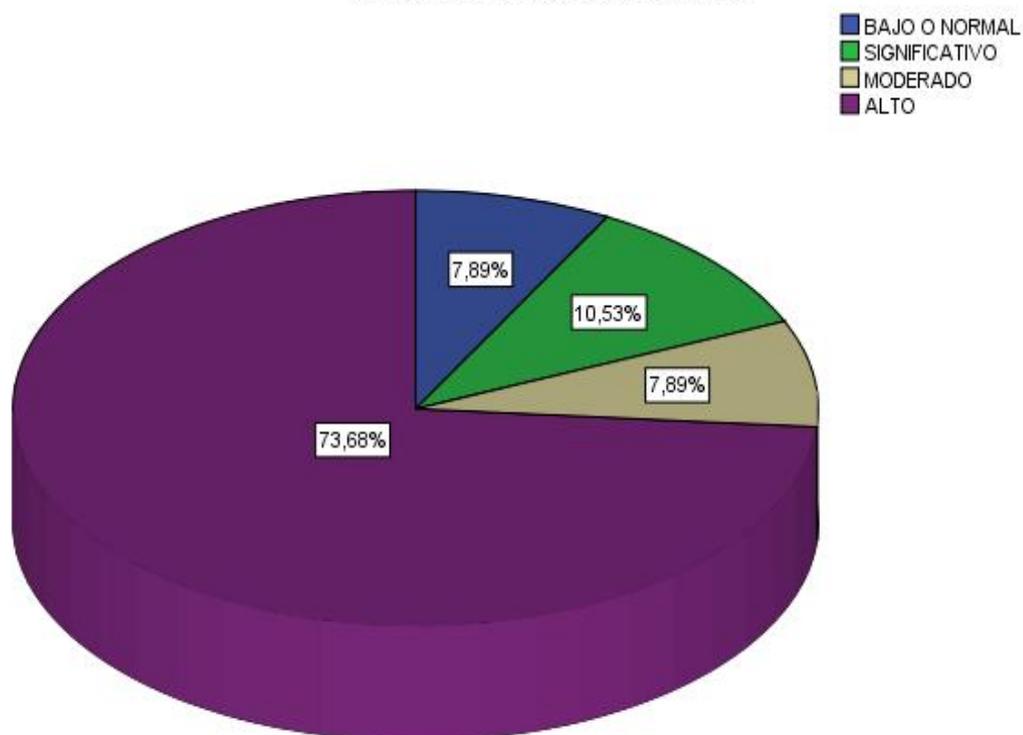


Figura Nº 7

Comentario:

La dimensión Deseos de Exclusividad en mujeres de una entidad parroquial de Lima se considera categoría “**Alto**” teniendo como resultado:

73,68% “Alto”

7,89% “Moderado”

TablaN°10

NIVEL SUBORDINACIÓN Y SUMISIÓN

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO O NORMAL	12	31,6	31,6	31,6
SIGNIFICATIVO	18	47,4	47,4	78,9
MODERADO	6	15,8	15,8	94,7
ALTO	2	5,3	5,3	100,0
TOTAL	38	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Subordinación y Sumisión en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad Parroquial de Lima, se considera “Significativo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 47.4%, se considera la categoría “Significativo”
- El 31,6%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 15,8%, se considera la categoría “Moderado”
- El 5,3%, se considera la categoría “Alto”

Nivel Subordinación y Sumisión

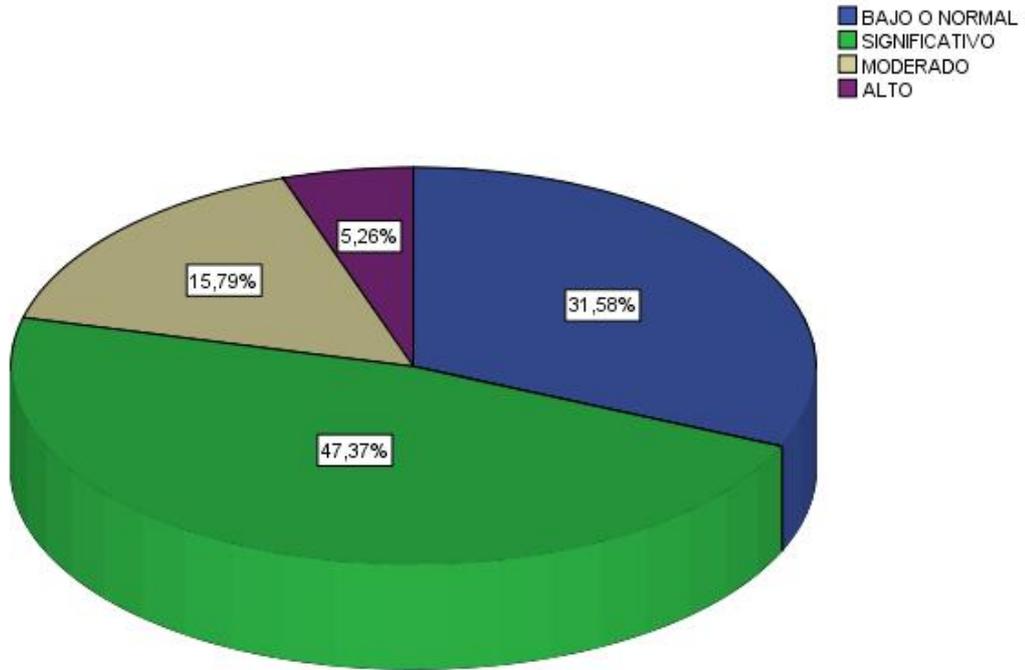


Figura N°8

Comentario:

La dimensión Subordinación y sumisión en mujeres de una entidad parroquial de Lima se considera categoría “**Significativo**” teniendo como resultado:

47,37% “Significativo”

5,26% “Alto”

Tabla N°11

NIVEL DESEOS DE CONTROL Y DOMINIO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido BAJO O NORMAL	20	52,6	52,6	52,6
SIGNIFICATIVO	6	15,8	15,8	68,4
MODERADO	8	21,1	21,1	89,5
ALTO	4	10,5	10,5	100,0
TOTAL	38	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Deseos de Control y Dominio en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad Parroquial de Lima, se considera “Bajo o normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,6%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 21,1%, se considera la categoría “Moderado”
- El 15,8%, se considera la categoría “Significativo”
- El 10,5%, se considera la categoría “Alto”

Nivel Deseos de control y dominio

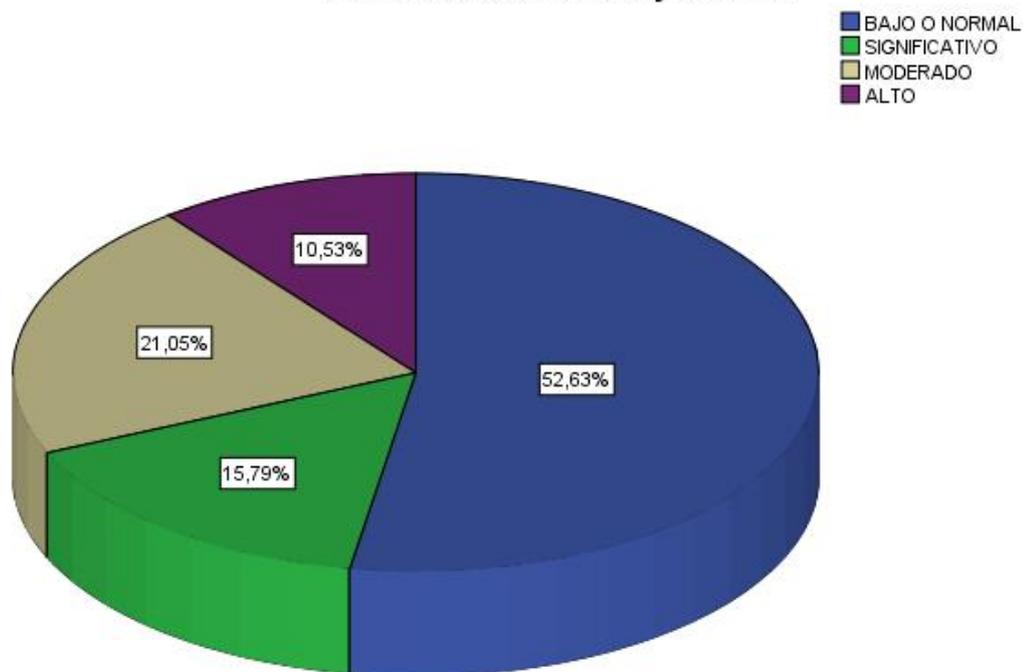


Figura N° 9

Comentario:

La dimensión Deseos de Control y Dominio en mujeres de una entidad parroquial de Lima se considera categoría “**Bajo o normal**” teniendo como resultado:

52,63% “Bajo o normal”

10,53% “Alto”

4.3. Análisis y discusión de resultados

En este trabajo el objetivo general era determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres próximas a contraer matrimonio de una Institución Privada Parroquial del Cercado de Lima. Se procedió a recolectar la información mediante el instrumento: Inventario de Dependencia Emocional (IDE), Aiquipa (2012), obteniendo como resultado a nivel total de “Significativo” en dependencia emocional en el 50% de la muestra, esto nos indica que existe dependencia emocional leve en las mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial de Lima, es decir que se vislumbra una necesidad de vinculación afectiva a la pareja de manera disfuncional, sobre todo en las dimensiones que sobresalen como deseos de exclusividad que se encuentran en un nivel alto con 73,68%, subordinación y sumisión en un nivel Significativo o leve, con 47.37% y necesidad de acceso a la pareja en un nivel Moderado con 44.74% lo cual significaría que las mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad Parroquial tienen dependencia emocional, asimismo las dimensiones que marcan en los niveles más altos están muy ligados a la violencia de pareja.

Resultados similares fueron encontrados en la investigación de Aguilera & Llerena (2015), en su estudio titulado “creencias irracionales y dependencia emocional”, realizado en una institución universitaria nacional de Ecuador, con un total de 120 participantes, de las cuales el 58.33% tienen dependencia emocional leve, según el cuestionario de dependencia emocional de Lemos & Londoño, considera a la dependencia emocional leve como un deseo “controlado” de estar con la pareja, pero la persona ya empieza a postergar sus propias actividades y alejarse un poco de su círculo social.

De acuerdo a los resultados a nivel Total se puede concluir que existe dependencia emocional en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución Privada Parroquial del Cercado de Lima, se observa que el nivel de puntaje total da como resultado de que 50% de la muestra se encuentra en un nivel “significativo”.

Aiquipa (2012). El nivel significativo a nivel total nos indica que superan la barrera de la dependencia normal, significando que la relación de pareja de la mitad de la población se conduce de manera disfuncional, es decir con dependencia emocional.

Comentario: La mujer que padece dependencia emocional en un nivel significativo, aunque se entiende que es leve ya cruzó el límite de una dependencia sana, en consecuencia experimentan una relación de pareja disfuncional (Aiquipa, 2012), teniendo en cuenta que son mujeres que están próximas a contraer matrimonio se podría conjeturar que la decisión de casarse podría ser el resultado de la dependencia emocional que están viviendo, ya que desean tener a su pareja solo para sí, incluso creer que su pareja no las dejará porque prometieron estar juntos para toda la vida por medio del matrimonio.

Con respecto al objetivo específico 1, sobre **Determinar el nivel de miedo a la ruptura** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. Se observa que el 71.05% de mujeres se ubican en la categoría “Bajo o normal”.

Aiquipa (2012). El nivel bajo o normal en este factor nos indica que las mujeres evaluadas manejan favorablemente el hecho de ver terminada la relación, conduciéndose de manera controlada en el hecho de reanudar la relación.

Estos resultados fueron comparados con el trabajo de suficiencia profesional titulado “Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima”, de la Bachiller Jennifer Carolina Alejos Barrera, en sus resultados se puede apreciar que el 57.5% de la muestra se encuentra en un nivel bajo o normal en el factor miedo a la ruptura.

Comentario: La muestra está compuesta por mujeres próximas a contraer matrimonio entre 27 a 56 años, profesionales en la gran mayoría, el hecho de manejar favorablemente una ruptura le da la experiencia de vida y el grado de madurez en que se encuentran, percibiendo seguridad en la relación,

viviendo el día a día construyendo en la relación sin miedo irracional ante una ruptura.

Con respecto al objetivo específico 2, sobre **Determinar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. Se observa que el 39.47% de mujeres se ubican en la categoría “Bajo o normal”.

Aiquipa (2012). El nivel bajo o normal en este factor nos indica que las mujeres evaluadas pueden sobrellevar la ruptura y se da un tiempo prudencial para iniciar una nueva relación.

Similares resultados fueron encontrados en el trabajo de suficiencia profesional titulado “Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una universidad Privada de Lima”, de la Bachiller Jennifer Carolina Alejos Barrera, en sus resultados se puede apreciar que el 47% de la muestra se encuentra en un nivel bajo o normal en el factor miedo e intolerancia a la soledad.

Comentario: se puede apreciar que las mujeres próximas a contraer matrimonio se encuentran en un nivel normal en cuanto a la capacidad de tolerar estar sin pareja luego de una ruptura, vivir el duelo sanamente y luego estar lista para iniciar una nueva relación.

Con respecto al objetivo específico 3, sobre **Determinar el nivel de Prioridad de la Pareja** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. Se observa que el 71.05% de mujeres se ubican en la categoría “Bajo o normal”.

Aiquipa (2012). El nivel bajo o normal en este factor nos indica que las mujeres evaluadas saben dar el lugar que se merece a las personas en sus vidas, es decir tienen una consideración equilibrada de su pareja, no deja que el mundo gire alrededor de él.

Estos resultados fueron comparados con el trabajo de suficiencia profesional titulado “Nivel de dependencia emocional en estudiantes de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega”, de la Bachiller Diana Carolina Núñez Fernández, en sus resultados se puede apreciar que el 62% de la muestra se encuentra en un nivel bajo o normal en el factor Prioridad de la pareja, es decir que el grupo en mención mantiene un equilibrio en dar a las personas que la rodean el lugar e importancia que se merecen.

Comentario: El factor “Prioridad de la pareja” en un nivel normal nos habla de que las mujeres próximas a contraer matrimonio mantienen cierto equilibrio en su relación de pareja, dando su tiempo a su familia y círculo de amigos, tratando de que su pareja se relacione con su entorno, haciéndolo parte de él, evitando aislarse o aislar a su familia.

Con respecto al objetivo específico 4, sobre **Determinar el nivel de Necesidad de acceso a la Pareja** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. Se observa que el 44.74% de mujeres se ubican en la categoría “Moderado”.

Aiquipa (2012). El nivel Moderado en este factor nos indica que las mujeres evaluadas se conducen de manera vehemente para saber lo que hace, piensa o siente su pareja, realizando comportamientos que los ofuscan.

Similares resultados fueron encontrados en el trabajo de suficiencia profesional titulado “Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de Psicología de una universidad Privada de Lima”, de la Bachiller Jennifer Carolina Alejos Barrera, en sus resultados se puede apreciar que el 30.9% de la muestra se encuentra en un nivel moderado en el factor necesidad de acceso a la pareja.

Comentario: Un nivel moderado en necesidad de acceso a la pareja nos habla que en las mujeres próximas a contraer matrimonio viven su relación de manera disfuncional en cuanto a tener presente a la pareja en todo momento, tratando de saber que hacen, con quien hablan, con quien se conectan,

tratando de saber las contraseñas de sus redes sociales, siendo esto un punto de conflicto para la pareja.

Con respecto al objetivo específico 5, sobre **Determinar el nivel de Deseos de Exclusividad** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. Se observa que el 73.68% de mujeres se ubican en la categoría “Alto”.

Aiquipa (2012). El nivel alto en este factor nos indica que las mujeres evaluadas se enfocan en la pareja, y se encuentran aisladas de su entorno, solo importa su pareja y buscan que él haga lo mismo.

Similares resultados fueron encontrados en la investigación titulada Dependencia emocional en mujeres maltratadas del programa de vaso de leche del distrito tres de diciembre de Junín, 2017, de la Bachiller Wendy Laura Berrú, en sus resultados se puede apreciar que el 95% de la muestra se encuentra en un nivel alto en el factor deseos de exclusividad.

Comentario: Un nivel alto en deseos de exclusividad en las mujeres próximas a contraer matrimonio nos indica que en este momento de sus vidas hay una tendencia bastante alta de enfocarse en su pareja, corriendo el riesgo de aislarse poco a poco de su entorno social, viendo a su pareja como “algo” de su propiedad, llegando a la obsesión, si no se busca el equilibrio en este punto pasado la celebración del matrimonio.

Con respecto al objetivo específico 6, sobre **Determinar el nivel de Subordinación y sumisión** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. Se observa que el 47.37% de mujeres se ubican en la categoría “Significativo”.

Aiquipa (2012). El nivel significativo en este factor nos habla que las mujeres evaluadas empiezan a percibir sentimientos de inferioridad y al mismo tiempo enaltecen las opiniones de su pareja, están empezando a descuidar los

propios intereses y proyectos personales para enfocarse en los deseos de su pareja apareciendo ciertos maltratos sobre todo psicológicos.

Comentario: La subordinación y sumisión en un nivel significativo en esta muestra nos habla de que las mujeres próximas a contraer matrimonio están empezando a tolerar ciertos maltratos, sobre todo psicológicos, bajo el pretexto de que “esta de malas”, “así es su forma de ser” o “yo tengo la culpa”, etc., pudiendo ir en aumento en esta área sino se pone un alto en este momento de la relación.

Con respecto al objetivo específico 7, sobre **Determinar el nivel de Deseos de Control y Dominio** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. Se observa que el 52.63% de mujeres se ubican en la categoría “Bajo o normal”.

Aiquipa (2012). El nivel bajo o normal en este factor nos indica que las mujeres evaluadas mantienen cierto equilibrio en cuanto a la unión de la pareja, buscando que sea por mutuo amor, diálogo, sentando bases sólidas para que la relación permanezca sanamente, sin deseos de control enfermizos.

Se encuentran resultados similares con el trabajo de suficiencia profesional titulado “Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de psicología de una universidad Privada de Lima, de la Bachiller Jennifer Carolina Alejos Barrera, en sus resultados se puede apreciar que el 62.4% de la muestra se encuentra en un nivel bajo o normal en el factor deseos de control y dominio.

Comentario: Un nivel bajo o normal en el factor deseos de control y dominio en las mujeres próximas a contraer matrimonio nos habla de que buscan la atención y afecto de su pareja de manera controlada, con el fin de lograr una relación duradera en la que los dos puedan comunicarse libremente, sin miedo a caer en la obsesión y un posible cansancio de la pareja.

4.4. Conclusiones

El nivel de dependencia emocional en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial del Cercado de Lima considera los resultados “**Significativo**” en el 50% de la muestra.

El nivel de dependencia emocional en la dimensión **Miedo a la ruptura** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial del Cercado de Lima considera los resultados “**Bajo o normal**”.

El nivel de dependencia emocional en la dimensión **Miedo e intolerancia a la soledad** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial del Cercado de Lima que considera los resultados “**Bajo o normal**”.

El nivel de dependencia emocional en la dimensión **Prioridad de la pareja** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial del Cercado de Lima considera los resultados “**Bajo o normal**”.

El nivel de dependencia emocional sobresale en la dimensión **Necesidad de acceso a la pareja** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial del Cercado de Lima que considera los resultados “**Moderado**”.

El nivel de dependencia emocional sobresale en la dimensión **Deseos de exclusividad** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial del Cercado de Lima que considera los resultados “**Alto**”.

El nivel de dependencia emocional sobresale en la dimensión **Subordinación y Sumisión** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial del Cercado de Lima que considera los resultados “**Significativo**”.

El nivel de dependencia emocional en la dimensión **Deseos de control y Dominio** en mujeres próximas a contraer matrimonio en una entidad parroquial del Cercado de Lima considera los resultados “**Bajo o normal**”.

4.5. Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos y las conclusiones de la presente investigación, se recomienda:

1. Diseñar un programa de intervención que ayude a las mujeres próximas a contraer matrimonio detectar su nivel de dependencia emocional antes del matrimonio.
2. Realizar terapia cognitivo conductual para así reestructurar los pensamientos irracionales en relación con el nivel de necesidad de acceso a la pareja, deseos de exclusividad, subordinación y sumisión.
3. Promover talleres de inteligencia emocional como parte de la jornada pre matrimonial.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA

Taller “¿Amor o Dependencia emocional?”, para mejorar la relación de pareja en mujeres próximas a contraer matrimonio en una Institución Privada Parroquial del Cercado de Lima.

5.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

La dependencia emocional es un problema serio para las mujeres que lo padecen, ya que perciben gran necesidad de tener a la pareja para sí, tratando de llenar el vacío que sienten en sus vidas con su pareja, entrando en una relación disfuncional y afrontando consecuencias muy negativas sobre todo el hecho de saber que dicha relación las hace infelices, pero no pueden ponerle fin.

Los resultados obtenidos en la investigación realizada en las mujeres evaluadas presentan niveles significativos de dependencia emocional en el 50% de la muestra, es por este motivo que se llevará a cabo el presente programa de intervención, con la finalidad de que aprendan cómo construir una relación de pareja sana y al mismo tiempo tomen conciencia de las negativas consecuencias de la dependencia emocional para sus vidas como es el vivir con un amor tóxico.

5.3. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Objetivo general

Disminuir los niveles de dependencia emocional en las mujeres próximas a contraer matrimonio.

Objetivos específicos:

- Reducir el nivel de la dimensión *subordinación y sumisión* en las mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución Privada Parroquial del Cercado de Lima.
- Reducir el nivel de la dimensión *prioridad de la pareja* en las mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución Privada Parroquial del Cercado de Lima.
- Reducir el nivel de la dimensión *deseos de exclusividad* en las mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución Privada Parroquial del Cercado de Lima.
- Promover relaciones de pareja más saludables en las integrantes

5.4. SECTOR AL QUE SE DIRIGE

Dirigido a mujeres próximas a contraer matrimonio en una Institución Privada Parroquial del Cercado de Lima, quienes obtuvieron niveles significativos de dependencia emocional. Pudiendo también emplearse como requisito pre-matrimonial.

5.5. ESTABLECIMIENTO DE CONDUCTAS PROBLEMAS/METAS

En base a la investigación realizada se ha encontrado que las novias con dependencia emocional suelen tener algunos comportamientos poco favorables:

- Aislamiento del entorno, dejando de ir a reuniones familiares y con amigos, postergando metas personales para dedicarse exclusivamente a su pareja.
- Están al pendiente de todo lo que hace la pareja, llegando a la obsesión.

- Permiten maltrato psicológico y/o físico, tolerando críticas destructivas, estar a la defensiva, menosprecios, humillaciones, control, dominio, insultos, bofetadas, patadas, etc.
- Aceptan una relación disfuncional con su pareja, sabiendo que no son felices, pero al mismo tiempo no tienen la capacidad de terminar con el vínculo.

Con la aplicación de este programa buscaremos cambiar estas situaciones:

- Lograr la autonomía, siendo capaces de terminar la relación si esta no es fuente de bienestar, continuando con sus planes personales, empezando una nueva relación.
- Participando de las reuniones familiares, insertando a la pareja al grupo familiar y amistades, etc.
- Trazarse metas a corto y largo plazo.
- Prevención del maltrato físico y/o psicológico, al identificar las señales de alerta como son una personalidad violenta y/o manipuladora.
- Identificar qué situaciones no aceptarían jamás bajo ningún motivo, como por ejemplo violencia física, consumo de drogas, amenazas, etc.
- 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, psicoinformativa.

Las novias trabajarán de manera grupal e individual. Se les proporcionará material informativo. Se llevará a cabo en 9 sesiones, cada sesión estará conformada por un grupo de 20 novias. Durante 1 hora 30 min aproximadamente cada sesión. Siendo los días sábados y domingos, de 10 am a 11:30 m, en las instalaciones del Arzobispado de Lima.

5.7. INSTRUMENTOS /MATERIALES A UTILIZAR

Se contará con un salón, sillas, mesas, proyector, pizarra acrílica, cinta masking tape, plumones, hojas bond, cartulina de colores, tarjetas de colores, lápices, lapiceros, borradores, pegamento, colores, tijeras.

5.8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Sesión 1: Presentación del programa y motivación

Objetivos:

- Presentación del programa
- Explicación del programa
- Motivación para que las novias participen en las sesiones

Tiempo: 45 minutos

Actividades:

- Presentación y explicación del programa: (20 min)

Se realizará el recibimiento y bienvenida a las asistentes, manifestando que es grato contar con la asistencia de las novias, después se les invitará a las asistentes que se presenten de manera individual realizando un movimiento corporal y la siguiente en presentarse realizará un movimiento y repetirá el movimiento de las anteriores, pasando un momento divertido para que se suelten un poquito y no estén tan tensas, luego se les indicará que tomen asiento y formen un círculo para luego conversar, aquí se les explicará a groso

modo los objetivos del programa y los beneficios que tendrán al culminarlo como es el hecho de identificar si están en una relación de amor o dependencia emocional.

- Se les hará la entrega de un papel en donde escribirán una palabra que para cada una describa el amor de pareja, una vez que terminen, la organizadora pasará a recogerlas, para luego sacar uno por uno y leerlas en voz alta al final se hará una breve explicación de qué consiste o cómo es una relación de pareja, de lo positivo y negativo que se vive dentro de una relación y que por ello es importante el programa para poder distinguir si estoy en una relación sana o con dependencia emocional, (20 min)

- Se les hará la invitación para la siguiente sesión indicándoles que aprenderán a conocer un poco más acerca de la dependencia emocional. Se les pide que para la próxima sesión deberán traer fotos de cuando eran niñas y adolescentes, para finalizar se les indicará que se pongan de pie, felicitándolas por haber asistido, se les invitará a compartir los bocaditos. (5 min)

Sesión 2: ¿Quién soy? ¿Qué busco en una relación de pareja y ¿Hacia dónde voy?

Objetivo:

Tomar conciencia de las características personales y si la pareja encaja con lo que yo busco en una relación.

Saludo inicial a las asistentes de manera motivadora, creando expectativas, de un programa realmente importante para ellas.

Se realizará la dinámica grupal “mar” y “tierra” en la que forman una fila india colocando una línea al lado derecho que se denominara “tierra” y el otro lado será “mar”, cuando la organizadora diga “mar” todos saltaran rápidamente al otro lado, quien salte por error perderá. (10 min)

Actividades:

Se les explicará las diferencias entre amor romántico y amor maduro, mediante un cuadro comparativo, durante toda la exposición del tema se buscará la participación de las integrantes. (20 min)

Formar grupos de 5 y mostrar las fotos de cuando eran niñas e indicar sus características personales, sueños y metas en ese momento.

Objetivo: identificar las características personales. (20 min)

Comentar 2 cosas que me gustan y 2 cosas que no me gustan de mi pareja (10 min), para poder identificar si aceptan las características positivas y negativas de la pareja

Para finalizar se hará un resumen de todo lo aprendido, se les dejará como tarea en pensar si la pareja que tienen encajan con ellas, si comparten afinidades, gustos, y si no encajan con lo que ellas buscan preguntarse ellas mismas porque sigo en esa relación?

También se les preguntará: ¿qué les pareció el tema?, se les recuerda que piensen en lo aprendido el día de hoy y en la pregunta que les planteamos. Se les entregará copias del libro ¿amar o depender? de Walter Riso el capítulo titulado ¿a qué cosas de la relación nos apegamos? El menú personalizado de la vida en pareja (Pag 49 – 62), en el cual se explica acerca de los tipos de apego lo cual ayudará a entender la siguiente sesión que será la dependencia emocional, y que será comentado en la próxima sesión.

Sesión 3: ¿Qué es dependencia emocional?**Objetivo:**

Lograr, que puedan identificar, en qué consiste la dependencia emocional y sus consecuencias.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos

Actividades:

Se inicia con el saludo respectivo a las asistentes, contándoles que se ha preparado un tema muy especial para lo cual se necesita su participación activa, luego se les invitará a sentarse formando un círculo. (4 min)

Se les recordará la pregunta que se dejó como tarea y si alguien quisiera compartir sus respuestas, al finalizar se les agradece por compartir, continuando con el tema se explica que muchas veces tenemos nuestras características personales particulares y a veces la pareja no encaja con nosotras, no nos termina de gustar su forma de ser y buscamos cambiarlo, en lugar de alejarnos y encontrar a alguien que podamos aceptar como es, en este caso podríamos estar hablando de que esta persona está sumida en la dependencia emocional.(15 min)

Se les expondrá acerca de la dependencia emocional, concepto, causas, consecuencias y ejemplos. (25 min)

Se repartirá un cuestionario con 5 preguntas (ver en Anexo 4), que responderán de manera anónima, luego se les pedirá que levanten la mano quienes tienen entre uno o dos “SI”, luego las que tienen entre 2 a 5 “SI”, se les explicará que con solo un sí, nos está indicando que tenemos en algún grado dependencia emocional, ¿qué hacer para reducir la dependencia emocional? Pues eso lo trataremos en las siguientes sesiones y es importante no faltar. (25 min)

También se les preguntará: ¿qué les pareció? Si tienen alguna duda acerca del tema, ¿habían escuchado antes de la dependencia emocional? Antes de irse se les deja otro capítulo del libro ¿amar o depender? de Walter Riso el capítulo titulado “venciendo el apego afectivo cómo desligarse de los amores enfermizos y no recaer en el intento (pag 117 – 130), en la que se muestran una serie de pensamientos irracionales que existen dentro de una relación de pareja, que lo comentaremos en la siguiente sesión. (20 min)

Sesión 4: Pensamientos irracionales

Objetivo:

Lograr que las participantes sean conscientes de las consecuencias de los pensamientos irracionales, que los identifiquen y los cambien por pensamientos saludables.

Iniciamos la sesión con el saludo respectivo a las asistentes, se les invitará a tomar asiento. (3 min)

Se les recordará el cuestionario que respondieron la sesión anterior, se volverá a hablar de la dependencia emocional siendo una de las causas los pensamientos irracionales, se expondrá el concepto de pensamientos irracionales, las consecuencias en la conducta y en los sentimientos. Se les explicará que los pensamientos irracionales hace que vivamos la relación de manera distorsionada, tratando en el fondo de justificar, idealizar, minimizar la conducta de la pareja, en consecuencia no nos permite ver a la pareja tal cual es.

Se preguntará acerca de las copias que se dejaron para leer, se pedirá voluntarias para explicar los pensamientos que se mencionan en el libro de Walter Riso:

- Me quiere pero no se da cuenta
- Los problemas psicológicos no permiten amarme
- Esa es su manera de amar
- Se va a separar
- Todavía me llama
- Todavía hacemos el amor
- Mi amor y comprensión lo curarán

A continuación se verá un video titulado "Pensamientos irracionales de una persona con dependencia emocional www.youtube.com/watch?v=_6OrE-zg14g (12 min), al terminar se pedirá voluntarias para escribir en la pizarra los

pensamientos irracionales que se mencionaron en el video, se suscitará el diálogo tratando de que todas identifiquen otros pensamientos irracionales que no se hayan mencionado en el video.(15 min).

A continuación se les dará tres casos de mujeres con dependencia emocional (Ver anexo 5), se les pedirá que formen 3 grupos, se les designará un caso a cada grupo y del caso en concreto harán una lista de los pensamientos irracionales que puedan identificar, al finalizar una representante del grupo leerá y explicará los pensamientos irracionales que encontraron en el caso. (15 min)

Se les dejará como tarea hacer una lista de sus propios pensamientos irracionales. (10 min)

Para finalizar se hará un resumen de todo lo aprendido en la sesión se les preguntará ¿qué les pareció?, ¿Sabían que había tantos pensamientos irracionales?

Sesión 5: ¿Qué es una relación tóxica?

Objetivo:

Lograr que las novias puedan identificar las características de una relación tóxica, de darse cuenta que aquello que vemos como algo “común” o “normal” podría ser una señal de que están en una relación dañina para ellas.

Se inicia el taller saludando de manera afectuosa y motivadora, feliz de verlas nuevamente para continuar con el programa. (4 min)

Se les recordará la tarea que se les dejó en la sesión anterior y si alguien quisiera compartir sus propios pensamientos irracionales, al finalizar se recalcará la importancia de identificar nuestros pensamientos irracionales y cambiarlos por pensamientos saludables porque si no corremos el riesgo de caer en una relación tóxica. (15 min)

Se les expondrá acerca de las relaciones tóxicas como todo aquello que nos aleja de ser una misma, que nos hace infeliz, que es difícil, que nos causa sufrimiento, una relación donde ya no hay amor, donde se tolera el maltrato, etc. (25 min)

Video: www.youtube.com/watch?v=KQiE6yubedE (3:41 min) titulado “cuando tu pareja es tóxica” en donde se hace una particular comparación y explicación de una relación tóxica, que podría complementar la explicación de las relaciones tóxicas.

Al finalizar se les pedirá que formen 4 grupos y escriban en las tarjetas de colores las características de una relación tóxica, según el video, y las pegarán en un papelógrafo, al final se hará una comparación entre los grupos y las características que más se repitieron. Se les preguntará si ¿han estado alguna vez en una relación tóxica? ¿O conocen a alguien en ese tipo de relación y qué piensan de ello? (15 min).

Para finalizar se hará un resumen de todo lo aprendido. (15 min) Se les reparte unas copias del capítulo del libro ¿amar o depender? de Walter Riso el capítulo titulado “El principio del autorespeto y la dignidad personal” en el cual se habla de la reciprocidad en el amor, eliminar toda forma de autocastigo y demás puntos que ayudarán a superar la dependencia emocional, para comentarlo en la próxima sesión.

Sesión 6: ¿Cómo superar la dependencia emocional?

Objetivo:

Brindar herramientas para que las novias puedan identificar en una relación de dependencia emocional y ofrecerles algunos puntos que puedan ayudarlas a superarlas.

Se inicia con el saludo respectivo con las asistentes, se les invita a sentarse. (3 min).

Se les recordará lo expuesto acerca de la dependencia emocional, y las consecuencias negativas que conocimos, se hablara de algunas pautas que nos ayudaran a reducir la dependencia emocional y en otros casos prevenirla, como son: mejorar el tipo de comunicación con la pareja, centrarnos en elevar la autoestima, mejorar las habilidades sociales, buscar un equilibrio entre dar y recibir amor. (25 min).

Se hará un cuadro comparativo con características de una persona con dependencia emocional y sin dependencia emocional, que ellas mismas aportarán. Se les recalcará que las herramientas para poder superar la dependencia emocional la daremos detalladamente en las siguientes sesiones. (20 min).

Para terminar se hace un pequeño resumen de todo lo aprendido, esperando que hayan podido identificar las características.

Sesión 7: Mejorando la comunicación con la pareja

Objetivo:

Identificar los tipos de comunicación que existe en la pareja, cómo identificar las que dañan la relación y cómo poner en práctica el tipo de comunicación que mejora la relación.

Se inicia el taller con el saludo respectivo a las asistentes, se les invitará a formar un círculo, se hará un resumen breve del tema anterior y ahora veremos algunos puntos que nos ayudarán a mejorar la relación de pareja, alejándola de la dependencia emocional.(5 min)

Antes de empezar con la exposición del tema, se hará una dinámica de grupo acerca de la comunicación, el cual consiste en hacer una fila con todas

las asistentes dando la espalda a la primera de la fila a la cual la organizadora le mostrará una escena que será una mujer que despierta al lado de su pareja, se levanta teniendo cuidado de no despertarlo, luego se dirige al baño, se lava la cara, se seca, se peina y regresa al dormitorio. Luego la segunda volteará y la primera hará la escena, así sucesivamente, las que ya hicieron la escena toman asiento e irán viendo todo lo que hacen las demás, siendo un momento gracioso, al final saldrá la primera y la última y verán las diferencias, se comentará los problemas que hay en la comunicación, cuando no podemos transmitir fielmente lo que pensamos.

Se les expondrá acerca de la importancia de una comunicación efectiva en la pareja, se les hará ver las diferencias reales que existen entre hombres y mujeres mediante el siguiente video titulado hombre vs mujer diferencias <https://www.youtube.com/watch?v=iAKERqUml4A> (5:03 min), en la que se muestra de manera gráfica las diferencias que hay entre las conductas del hombre y la mujer, como por ejemplo como actúan para ir de compras, cuando están en casa, etc, se les mostrará que hay diferencias fisiológicas reales entre el hombre y la mujer, por lo tanto también hay diferencias en la manera de comunicarnos, partiendo de esto, luego se generará el diálogo acerca del video. Se hablará acerca de la comunicación pasiva, agresiva, asertiva.

Se les pedirá que formen tres grupos y escenifiquen los tipos de comunicación aprendidos.

Se les preguntará: ¿qué les pareció? Se les motiva a poner en práctica el tipo de comunicación que favorece a la pareja.

Sesión 8: Fortaleciendo la autoestima

Objetivo:

Que las participantes puedan identificar los signos de baja autoestima y buena autoestima en la relación de pareja.

Actividades:

Se inicia con el saludo de bienvenida y la alegría de volvernos para poder continuar con el taller. (3 min)

Se volverá a hacer un repaso de todo lo aprendido, de la dependencia emocional y sus consecuencias, se recalcará que continuando con las herramientas que nos ayudará a reducir los niveles de dependencia emocional hoy hablaremos de la autoestima, se les expondrá el concepto de autoestima como capacidad de poder resolver los retos de la vida, capaces de dar y recibir amor, etc y como signos de baja autoestima el esperar que el otro tome las decisiones en la pareja, desamor anticipado, sentirse poco atractivas, etc.

Se hablará acerca de cómo se forja la autoestima, cómo aumentar la autoestima, buscar lograr los objetivos personales, cuidado personal, etc (25 min)

Se hará un cuadro comparativo entre características de baja autoestima y alta autoestima en la pareja, se buscará la participación y el diálogo entre las asistentes. (15 min).

Video “El maltrato sutil” (2:50 min), en este video muestra las características de una mujer con baja autoestima de las cosas que tolera por esto. Al finalizar se les pedirá que identifiquen las características de baja autoestima que se muestra en el video, se suscitará el diálogo entre las participantes y luego se les pide que formen 2 grupos de los cuales se escenificarán parejas con baja autoestima y dos grupos que escenificarán alta autoestima

Para finalizar se hará un pequeño resumen de todo lo aprendido y se les preguntará ¿qué les pareció?, ¿qué aprendieron y que mensaje se llevarán hoy?

Se las despedirá con frases motivadoras y que hay todavía una última sesión que será muy importante su presencia. Se les repartirá el capítulo: El

principio de la autonomía o hacerse cargo de uno mismo (pag.81 – 94) del libro ¿amar o depender? de Walter Riso. Se les dirá que lo conversaremos en la siguiente sesión.

Sesión 9:Promoviendo la Autonomía

Objetivo:

Lograr que las mujeres próximas a contraer matrimonio puedan identificar aquellas conductas que les ayudan a ser una persona autónoma con sus propios intereses y metas personales.

Se iniciará la sesión con palabras de bienvenida y lo felices que estamos con su presencia, ya que tocaremos un tema muy importante. (3 min).

Se le expondrá qué es la autonomía como capacidad de ser responsable de nuestra propia vida, de lo que hacemos, sentimos y pensamos, de nuestra propia felicidad. No poner en la pareja nuestro bienestar. Hacer las cosas por ti misma, no esperar el visto bueno de tu pareja para ser feliz. Invertir tiempo en tus metas, objetivos, recordar el propósito de tu vida. (25 min)

Se hará un cuadro comparativo entre características de una persona autónoma, de la autorrealización y de la que no lo es, se buscará el diálogo entre las asistentes. (20 min)

Trabajo práctico: Se les indicará que cada una construya con papelógrafos, cartulinas de colores, plumones la pirámide de la autorrealización, en la que cada una plasmará en donde pone su realización y felicidad, luego se formarán grupos de 5 para que cada una pueda comentar su pirámide. El objetivo es que puedan tomar conciencia en qué lugar colocan su propia realización en comparación con la de su pareja.

Al finalizar se les preguntará: ¿qué les pareció? Esperamos que el programa haya sido de mucha ayuda para todas, que se haya cumplido el

objetivo de saber identificar y aprender acerca de la dependencia emocional y cómo afecta a la persona que la padece. Se les agradece su participación a lo largo de todos los temas tratados. Se les pregunta si les quedó alguna duda o si quisieran compartir su opinión acerca del programa.

Se completará un cuestionario de satisfacción (Ver anexo 6)

Antes de cerrar con el programa se brindará unas palabras de agradecimiento a las novias que asistieron, se les alienta a que tengan un momento de reflexión antes de llegar al matrimonio para poder evaluar a conciencia su relación de pareja, se les recuerda todos los temas tratados en el programa, se les pide que recuerden el primer tema, si la pareja que han elegido encaja con ellas, si les gusta y aceptan como son, si no buscan cambiarlos, de los pensamientos irracionales, de los síntomas de una relación tóxica, de la dependencia emocional, de la autonomía, de no olvidarse nunca de sus metas, de sus sueños. Se les felicita por haber participado de manera activa a lo largo de todos los temas, se les anima a poner en práctica todo lo aprendido.

Se terminará con un pequeño compartir.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiquipa, J. (2015) Inventario de Dependencia Emocional (IDE). México: Manual Moderno.
- Alejos, J. (2017) Niveles de dependencia emocional hacia la pareja en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1831/TRAB.SUF.PROF.%20JENNIFER%20CAROLINA%20ALEJOS%20BARRERA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Aliaga, D. & Travezaño, J. (2015) Dependencia emocional y pensamientos automáticos en pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital psiquiátrico de Lima Metropolitana. Recuperado el 13 de Setiembre de 2017, de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/136/Diana_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alvarez, J. (2018) Dependencia emocional en parejas y dimensiones de la personalidad en miembros de una escuela de oficiales de la Policía Nacional del Perú (Tesis para optar el grado de Licenciado). Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1425/Tesis-JuanaLuisaA-r%5b1126%5d%20P.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Berrú, W. (2017) Dependencia emocional en mujeres maltratadas del programa de vaso de leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junin, 2017 (Tesis para optar el Título de Licenciado). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1533/TRAB.SUF.PROF.%20BERRU%20DE%20LA%20CRUZ%20WENDY%20LAURA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Cajo, E. (2017) Dependencia emocional y conflictos en la relación de pareja, en estudiantes de un instituto (Tesis para optar el Título de Licenciado). Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/1536/FACULTAD%20DE%20HUMANIDADES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Calvache, A. (2016) La dependencia emocional en la mujer dentro del noviazgo (Tesis para optar el Título de Licenciado). Recuperado el 15 de agosto de 2018 de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25601/1/Trabajo%20de%20graduaci%C3%B3n.pdf>
- Castelló (2005) Dependencia emocional: características y tratamiento. Alianza Editorial.
- Castelló, (2012) La superación de la dependencia emocional Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio. Ediciones Corona Borealis.
- Congost, S. (2013) Cuando amar demasiado es depender: aprende a superar la dependencia emocional. Ediciones Zenith. Recuperado el 18 de junio de 2018 de <https://www.primercapitulo.com/pdf/2016/722-cuando-amar-demasiado-es-depender.pdf>
- Colin, H. (2014) Amor ya no te tengo miedo. ISBN Edición en Digital. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=XsbCBQAAQBAJ&pg=PT205&dq=dependencia+emocional&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiRx7Dvu47dAhUlx1kKHZNCCWE4ChDoAQglMAA#v=onepage&q=dependencia%20emocional&f=false>
- Del Castillo. A, Hernández. M, Romero. A, Iglesias. S, (2015) Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios.(Tesis para optar el grado de Licenciado). Recuperado de http://www.psicumex.uson.mx/revistas/articulos/9-R9_ARTICULO_01.pdf
- Díaz, R. (2010) Anatomía del amor. Recuperado de <https://orientacionvocacionalim.files.wordpress.com/2013/04/anatomia-del-amor.pdf>
- Diario El Nacional (14/02/18) La dependencia emocional, cuando el amor hace sufrir. Recuperado el 21 de agosto de 2018 de <http://www.el->

nacional.com/noticias/salud/dependencia-emocional-cuando-amor-hace-sufrir_223022

Diario La Prensa – Nicaragua (6/3/2015) Dependencia emocional de la mujer. Recuperado el 21 de setiembre de 2018 de <https://www.laprensa.com.ni/2015/03/04/nacionales/1792479-alarmante-violencia-mujeres>

Diario La Prensa - Perú (21/11/2014) Violencia contra la mujer: 56% de víctimas conviven con agresor en el Callao. Recuperado el 18 de agosto de 2018 de <https://laprensa.peru.com/actualidad/noticia-violencia-contra-mujer-cifras-callao-35218>

Diario El Popular (25/06/2017) Parejas claves para identificar y combatir la dependencia emocional. Recuperado el 20 de julio de 2018 de <https://www.elpopular.pe/series/orientacion-y-familia/2017-06-25-parejas-claves-para-identificar-y-combatir-la-dependencia-emocional>

Diario Publimetro (2018) Cuando amar demasiado es una enfermedad. Dra. Nancy Álvarez. Recuperado el 18 de agosto de 2018 de <https://publimetro.pe/vida-estilo/noticia-cuando-amar-demasiado-enfermedad-dra-nancy-alvarez-71220>

Diario Trome – Perú (18/11/2014) ¿Eres una mujer con dependencia emocional? Averigua los motivos” Recuperado el 20 de julio de 2018 de <http://archivo.trome.pe/familia/eres-mujer-dependencia-emocional-averigua-motivos-2030240>

Galego, V., Santibáñez, R., Iraurgi, I. (2016) Estrategias cognitivas de regulación emocional en mujeres en situación de maltrato. Revista Interuniversitaria, núm. 28.2016.pp. 115-125, Sociedad Iberoamericana de Pedagogía Social, Sevilla. España. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/1350/Resumenes/Resumen_135047100010_1.pdf

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006) Metodología de la investigación. México.

Huerta. R., Ramírez. N., Ramos. J., Murillo. Lourdes., Falcón. C., Misare. M., Sánchez. J. (2016) Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia

emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de parejas de la ciudad de Lima. (Tesis para optar el grado de Licenciado). Vol. 19, Núm. 2. Recuperado el 22 de agosto de 2018 de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12895/0>

INEI, (1/6/2018) El 65,4% de las mujeres de 15 a 49 años fueron víctima de violencia por parte de su esposo o compañero en el año 2017. Recuperado el 18 de agosto de 2018 de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-654-de-las-mujeres-de-15-a-49-anos-fueron-victima-de-violencia-por-parte-de-su-esposo-o-companero-en-el-ano-2017-10777/>

Izquierdo. S & Gómez. A (2013) Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. (Tesis para optar el grado de Licenciado). Recuperado el 14 de Julio de 2018 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297226904011>

Llerena, S. (2017) Creencias irracionales y dependencia emocional - Ecuador (Tesis para optar el grado de Licenciado). Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25175/2/TESIS%20TERMINADA%20STEFAN%C3%8DA%20LLERENA%20FREIRE%202.pdf>

López, E. (2015) Dependencia emocional en mujeres atendidas en la defensoría municipal del niño y adolescente de Casma. (Tesis para optar el grado de Licenciado). Recuperado de http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/2342/Tesis_44819.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, J., Fuertes, A., Orgaz, B., Vicario, M., Gonzáles, E. (2014) Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. Vol. 30 N° 1 Murcia ene. 2014. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100022

- Mansukhani, A (2013) Dependencias Interpersonales: Las Vinculaciones Patológicas. Conceptualización, diagnóstico y tratamiento. En García AD y Cabello F, editores. Actualizaciones en Sexología Clínica y Educativa. Huelva: Universidad de Huelva; 2013. p 197-214.
- Ministerio de Salud (13 de febrero de 2015) La relación entre enamorados que oprime o controla es dependencia emocional y nada tiene que ver con amor. Obtenido de <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16114>
- Montes, E. (2018) Agresividad y dependencia emocional en adolescentes que tienen pareja en una institución educativa estatal. (Tesis para optar el Título de Licenciada). Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2245/MONTES%20MACHICADO%20ELIZABETH%20ALICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Norwood, R. (1985) Mujeres que aman demasiado. Recuperado el 20 de agosto de 2018 de <http://clinicaelcamino.com/material/descarga/Clinica%20el%20camino%20mujeres%20que%20aman%20demasiado.pdf>
- Núñez, D. (2017) Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017 (Tesis para optar el Título de Licenciado). Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2486/TRAB.SUF.PROF._Diana%20Carolina%20N%C3%BA%3%B1ez%20Fern%C3%A1ndez.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ojeda, M. (2017) Dependencia emocional hacia la pareja en madres de familia del nivel inicial de la Institución Educativa Parroquial Gratuita "Madre Admirable del distrito de San Luis. (Tesis para optar el Título de Licenciado). Recuperado de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2207/TRAB.SUF.PROF._Merli%20Ojeda%20Garc%C3%ADa.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Revista El Clarín (9 de marzo de 2018) ¿Es amor o dependencia emocional tóxica? Obtenido de https://www.clarin.com/entremujeres/pareja/amor-dependencia-emocional-toxica_0_HywK4eyKM.htm
- Revista El Salvador (3 de abril de 2018) Dependencia emocional lleva al sufrimiento y no es amor". Recuperado el 15 de agosto de 2018 de <https://www.elsalvador.com/vida/amor-y-familia/467340/dependencia-mocional-lleva-al-sufrimiento-y-no-es-amor/>
- Revista Hoy Digital (25 de junio de 2015) Recuperado de <http://blogs.hoy.es/positiva-mente/2015/06/25/dependencia-emocional/>
- Revista Papeles del Psicólogo (2015) Vol. 36(2), pp. 145-152. Una forma de dependencia emocional: El síndrome de Fortunata. Recuperado el 18 de julio de 2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77839628008.pdf>
- Riso, W. (2012) "Amar o depender" Ediciones Planeta
- RPP Noticias (27/04/17) ¿amor o adicción? El peligro de la dependencia afectiva en las relaciones de pareja. Recuperado el 28 de agosto de 2017 de <https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/amor-o-adicc.ion-el-peligro-de-la-dependencia-afectiva-en-las-relaciones-de-pareja-noticia-1046830>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I & Iraurgi, I. (Junio de 2017) Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado el 15 de agosto de 2018, de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7007
- Valle .L & De la Villa. M (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles". Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. Vol. 9 N° 1 enero 2018 27-41. Recuperado el 15 de agosto de 2018 de <http://www.rips.cop.es/pdf/art132018e13.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Metodología
<p style="text-align: center;">Problema Principal</p> <p>¿Cuál es el grado de la dependencia emocional en las mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución Privada Parroquial del Cercado de Lima?</p> <p>Problemas Secundarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de miedo a la ruptura en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima? - ¿Cuál es el nivel de miedo a la intolerancia a la soledad en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima? - ¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada 	<p style="text-align: center;">Objetivo general:</p> <p>Determinar el grado de la dependencia emocional en las mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución Privada Parroquial del Cercado de Lima</p> <p>Objetivo Específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Determinar el nivel de miedo a la ruptura en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. -Determinar el nivel de miedo a la intolerancia a la soledad en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima. -Determinar el nivel de prioridad de la pareja en mujeres próximas a contraer matrimonio en 	<p style="text-align: center;">Población:</p> <p>38 mujeres entre 27 y 56 años, amas de casa, técnicos profesionales y otras profesiones.</p> <p style="text-align: center;">Muestra:</p> <p>El tipo de muestreo es censal pues selecciona al 100% de la población</p> <p style="text-align: center;">Delimitación temporal:</p> <p>Agosto 2018</p> <p style="text-align: center;">Tipo de investigación:</p> <p>descriptiva cuantitativa</p> <p style="text-align: center;">Diseño de investigación:</p> <p>No experimental transversal</p>

<p>Parroquial del Cercado de Lima?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de deseos de exclusividad en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de deseos de control y dominio en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima?</p>	<p>una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.</p> <p>-Determinar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.</p> <p>-Determinar el nivel de deseos de exclusividad en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.</p> <p>-Determinar el nivel de subordinación y sumisión en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.</p> <p>-Determinar el nivel de deseos de control y dominio en mujeres próximas a contraer matrimonio en una institución privada Parroquial del Cercado de Lima.</p>	<p>Variable: Dependencia Emocional</p>
--	--	---

Anexo 2



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 14 de agosto del 2018

Carta N° 1818-2018-DFPTS

Señor
IVAN LANDA CALLE
RESPONSABLE DE CATEQUESIS DE ADULTOS
ARZOBISPADO DE LIMA
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Maritza MEDINA GONZALES**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 0050101998, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Ramiro Gómez Salas
DR. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/hzv
Id. 933930



Ivan Landa Calle
IVAN LANDA CALLE
Catequesis de Adultos
Arzobispado de Lima
RESPONSABLE

ANEXO 3

IDE (Ayquipa 2015)

Edad: _____ Tiempo de relación: _____ Grado de Instrucción: _____

Sexo: _____ Nº de Hijos: _____ Ocupación: _____

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 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

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	Me asombro de mi mismo(a) por todo lo que no 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 he vivido para mi pareja					
9	Me digo y redigo: "se acabó", pero llego 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 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 mi 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 fracasase					
20	Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañino, no quiero perderla(o)					
21	He pensado: "Qué 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					
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 una relación de pareja					
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mi cuando estoy con mi pareja					
33	Me cuesta concentrarme en otra cosa 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 algunos 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 algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja						
41	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda						
42	Yo soy sólo 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 mi						
48	No puedo dejar de ver a mi pareja						
49	Vivo para mi pareja						

ANEXO 4

Test: ¿Eres dependiente emocional?

Lee con atención y responde lo más sinceramente posible a las siguientes preguntas:

1. ¿Te sientes incapaz de renunciar a tu pareja, aunque a menudo piensas que no eres feliz o no estás con la persona adecuada?

SI NO

2. ¿Te das cuenta de que tu pareja no te trata bien, pero sigues esforzándote para que no acabe la relación?

SI NO

3. ¿Te esfuerzas por cambiar y convertirte en lo que tu pareja quiere que seas y así hacerle feliz?

SI NO

4. ¿Están mal, pero sigues creyendo que un día tu pareja se convertirá en el príncipe azul que siempre soñaste?

SI NO

5. ¿Tienen problemas, pero crees que el “gran amor” que hay entre ustedes podrá con todo?

SI NO

Fuente: Silvia Congost

ANEXO 5

CASO 1:

MARY: estudiante universitaria de veintitrés años; hija de un padre violento.

Crecí en una familia realmente loca. Ahora lo sé, pero cuando era niña nunca pensé en ello salvo para desear que nadie se enterara jamás de la forma en que mi padre golpeaba a mi madre. Nos golpeaba a todos, y creo que así llegó a convencernos a mí y a mis hermanos de que merecíamos que nos pegara. Pero yo sabía que mamá no. Yo siempre deseaba que me pegara a mí y no a ella. Sabía que yo podía soportarlo, pero no estaba tan segura de que mamá pudiera hacerlo. Todos queríamos que ella lo abandonara, pero ella no quería. Recibía tan poco cariño. Yo siempre quería darle suficiente amor para fortalecerla y que pudiera salir de eso, pero nunca lo hizo.

Murió de cáncer hace cinco años. No he vuelto a casa ni hablado con mi padre desde el funeral. Siento que él la mató en realidad, no el cáncer. Mi abuela paterna nos dejó a cada uno de los nietos un dinero, y así fue como pude ir a la universidad, donde conocí a Roy.

Estuvimos juntos en una clase de arte durante todo un semestre y nunca nos hablamos. Cuando comenzó el segundo semestre, varios de nosotros volvimos a estar juntos en la misma clase, y el primer día empezamos una gran discusión sobre las relaciones entre hombres y mujeres. Bueno, este sujeto se puso a decir que las mujeres eran totalmente malcriadas, que siempre querían salirse con la suya y que sólo utilizaban a los hombres. Mientras decía todo eso exudaba veneno, y yo pensé: "Oh, realmente lo han lastimado. Pobrecito". Le pregunté: "¿De veras crees que eso es verdad?" y empecé a tratar de demostrarle que no todas las mujeres eran así...que yo no era así. ¡Mire cómo me metí! Más tarde en nuestra relación, yo no podía exigir nada ni cuidarme de

ninguna manera, o de lo contrario estaría demostrando que él tenía razón en su misoginia. Y toda mi preocupación de aquel primer día de clase dio resultado. Él también se “enganchó”. Me dijo: “Volveré ¡No pensaba quedarme en esta clase, pero quiero hablar más contigo”. Recuerdo que en ese mismo instante sentí algo estupendo, porque yo ya sentía que era diferente para él.

En menos de dos meses, estábamos viviendo juntos. En cuatro meses, yo pagaba el alquiler, y casi todas las demás cuentas, además de comprar los comestibles. Pero seguí intentándolo, dos años más, para demostrarle lo buena que era, que no iba a lastimarlo como ya lo habían hecho. Yo sí salí bastante lastimada en el proceso; al principio, sólo emocionalmente, pero después también físicamente. Nadie podía tener tanta furia como él contra las mujeres y no querer maltratar a una de ellas. Claro que yo estaba segura de que la culpa también era mía.

Es un milagro que haya salido de eso. Conocí a una ex novia suya y ella me preguntó enseguida: “¿Te pega?”. Le respondí: “Bueno, en realidad, no” Lo estaba protegiendo, por supuesto, y tampoco quería quedar como una imbécil. Pero sabía que ella lo sabía, porque había pasado por eso antes que yo. Al principio sentí pánico. Era la misma sensación que había sentido cuando niña: no quería que nadie viera lo que había detrás de la fachada. Todo en mí quería mentir, actuar como si ella hubiera sido muy descarada al hacerme esa pregunta. Pero me miró con tanta comprensión que ya no tenía sentido fingir.

Hablamos mucho tiempo. Ella me habló de un grupo de terapia al que asistía, donde todas las mujeres se parecían en el hecho de que todas se veían atraídas hacia las relaciones infelices y trataban de aprender a no hacerse eso. Me dio su número telefónico, y después de pasar dos meses más en aquel infierno la llamé. Me convenció de que fuera con ella al grupo y creo que eso tal vez me salvó la vida. Aquellas mujeres eran iguales a mí. Habían aprendido a soportar cantidades increíbles de dolor, por lo general desde la niñez.

De todos modos, tardé unos meses más en dejarlo, y aún con el apoyo del grupo fue muy difícil. Yo tenía aquella increíble necesidad de demostrarle que era digno de ser amado. Y pensaba que si tan sólo yo pudiera amarlo lo suficiente él cambiaría. Gracias a Dios que superé eso; si no, estaría haciéndolo otra vez.

CASO 2:

ARLEEN: veintisiete años; de una familia violenta en la cual trataba de proteger a su madre y sus hermanos.

Estábamos juntos en una compañía de actores, actuando en un teatro con cena. Ellis tenía siete años menos que yo y no me resultaba muy atractivo físicamente. No me interesaba en particular, pero un día hicimos algunas compras juntas y después fuimos a cenar. Mientras hablábamos, todo lo que pude escuchar fue que su vida era un desastre. Había muchas cosas de las que él no se ocupaba, y cuando hablaba de ellas sentí una inmensa necesidad de meterme y arreglar todo. Aquella primera noche mencionó que era homosexual. Como no encajaba en mi sistema de valores, decidí tomarlo a la ligera y bromeé al respecto. En realidad, me asustaban los hombres cuando me hacían descaradas propuestas sexuales. Mi ex esposo había sido abusivo conmigo, y también otro novio. Ellis me parecía confiable. Estaba tan segura que no podía hacerme daño y que yo podía ayudarlo.

Bueno, poco después nos comprometimos mucho. De hecho, vivimos juntos varios meses hasta que di por terminada la relación durante la cual todo el tiempo estuve tensa y asustada. Yo creía que le estaba haciendo un favor, y sin embargo estaba destruida. Mi ego también se resintió. La atracción que sentía Ellis por los hombres siempre era mucho más fuerte que la que sentía hacia mí. Es más, la noche que pasé en el hospital gravemente enferma de neumonía viral, no me visitó porque estaba con un hombre. Tres semanas después de salir del hospital terminé mi relación con él, pero necesité una enorme cantidad de apoyo. Mi hermana, mi madre y mi terapeuta me ayudaron. Me deprimí mucho, muchísimo. En realidad, no quería dejarlo. Aún sentía que él me necesitaba y estaba segura que con un poco más de esfuerzo de mi parte podríamos lograrlo juntos.

Cuando yo era niña, siempre sentía eso que en cualquier momento se me ocurriría la manera de solucionarlo todo.

Éramos cinco hermanos. Yo era la mayor y mi madre se apoyaba mucho en mí. Ella tenía que mantener feliz a nuestro padre, lo cual era imposible. Sigue siendo el hombre más despreciable que conozco.

Finalmente se divorciaron hace unos diez años. Creo que ellos creían que nos hacían un favor al esperar hasta que nosotros hubiésemos salido, pero fue terrible crecer en esa familia. Mi padre nos pegaba a todos, incluso a mi madre, pero trataba peor a mi hermana en cuanto a violencia, y a mi hermano en cuanto a abuso verbal. De un modo u otro nos maltrataba a todos. Lo único que yo sentía era que debía de haber algo que yo pudiera hacer para mejorar las cosas, pero nunca se me ocurría qué podía ser. Traté de hablar con mi madre, pero ella era muy pasiva. Entonces enfrentaba a mi padre, pero no demasiado porque era peligroso. Yo solía instruir a mi hermana y a mi hermano sobre las maneras de evitar interponerse en el camino de papá, de no responderle mal. Incluso volvíamos a casa de la escuela y recorríamos la casa para ver qué cosa podría molestarlo y arreglarla antes de que él llegara en la noche. Gran parte del tiempo nos sentíamos asustados e infelices.

CASO 3:

JANE: casada durante treinta años con un adicto al trabajo.

Nos conocimos en una fiesta de Navidad. Yo estaba con su hermano menor, que tenía mi edad y realmente me apreciaba. Bueno, allí estaba Peter. Estaba fumando pipa, tenía puesta una chaqueta con parches en los codos, y parecía un estudiante de esas universidades prestigiosas. Me impresionó muchísimo. Pero también tenía un aire de melancolía que me resultó tan atractivo como su aspecto. Estaba segura de que alguna vez lo habrían lastimado profundamente y quería llegar a conocerlo, para saber qué le había pasado y para “entenderle”. Estaba segura de que sería inalcanzable, pero creía que, si yo podía demostrarle una compasión especial, tal vez lograra que siguiera hablando conmigo. Fue gracioso, porque esa noche hablamos mucho, pero en ningún momento me enfrentó cara a cara. Siempre estaba en otro ángulo, ligeramente distraído con otra cosa, y yo trataba todo el tiempo de ganar toda su atención. Lo que pasó fue que cada palabra que él decía adquiría una importancia vital para mí, porque estaba segura de que él tenía mejores cosas que hacer.

Exactamente lo mismo había sucedido con mi padre. Cuando yo estaba creciendo, él nunca estaba allí literalmente. Éramos bastante pobres. Él y mi madre trabajaban en la ciudad y nos dejaban mucho tiempo solos en casa, incluso los fines de semana él hacía algunos trabajos. La única vez que veía a papá era cuando estaba en casa reparando algo: el refrigerador, la radio, o algo así. Recuerdo que siempre tenía la impresión de que me daba la espalda, pero no me importaba porque era maravilloso tenerlo en casa. Yo solía estar con él y hacerle muchas preguntas para que me prestara atención.

Pues bien, allí estaba yo, haciendo lo mismo con Peter, aunque, por supuesto, entonces no lo veía así. Ahora recuerdo cómo trataba de estar siempre en su línea de visión directa y cómo él seguía lanzando bocanadas de humo de su pipa, mirando hacia un lado o al techo, o tratando de mantener la pipa encendida. Yo lo veía tan maduro, con el entrecejo fruncido y la mirada distante. Me atrajo como un imán.

Fuente: Norwood (1986) *Mujeres que aman demasiado*

ANEXO 6

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

	Poco	Regular	Excelente
1. ¿Cree que el taller fue de ayuda?			
2. ¿Considera que el tema fue expuesto de manera clara y sencilla?			
3. ¿Recomendaría el taller a sus amigas o familiares?			
4. ¿Le parece que el taller se desarrolló de manera dinámica?			
5. ¿Considera que el número de sesiones fueron suficientes para el desarrollo del tema?			
6. ¿Qué tan importante le parece el tema del taller?			
7. ¿Le gustaría seguir profundizando en el tema?			
8. ¿Le parece que el desarrollo del tema le ayudó a tomar alguna decisión?			
9. ¿Se siente satisfecha con el desarrollo del taller?			
10. ¿Le pareció adecuado el horario del taller?			

TESIS DEPENDENCIA EMOCIONAL MARITZA MEDINA GONZALES .docx

Nombre del archivo Informe de originalidad 28.10.2018 13:10:45 - TESIS DEPENDENCIA EMOCIONAL MARITZA MEDINA GONZALES .docx

Ubicación del archivo C:\Users\pc1\Documents\Plagiarism\Detector\reports\Informe de originalidad 28.10.2018 13:10:45 - TESIS DEPENDENCIA EMOCIONAL MARITZA MEDINA GONZALES .docx

Unregistered! Demo version! Unregistered! Demo version!

Detector de Plagio v. 1092 - Informe de originalidad:

Documento analizado: 28/10/2018 13:10:45

"TESIS DEPENDENCIA EMOCIONAL MARITZA MEDINA GONZALES .docx"

Licenciado para: Informe de originalidad generado por la versión de demostración no registrada!

Warning: Demo Version - reports are incomplete!

To get full version, please order the software:

[Buy Now](#)
BlueSnap
Take Charge

Gráfico de relación:

Categoría	Porcentaje
Original	58.00%
Plagiarism	42.00%
Referenced	25.00%

ANEXO 8

TESIS CON ANTIPLAGIO  Recibidos X



Maritza Medina <medina.maritza@gmail.com>
para Fernando ▾

28 oct. 2018 13:25 ☆ ↶ ⋮

Profesor buenas tardes,

Le envío mi tesis completa mas el antiplagio, le ruego lo revise lo mas pronto posible, tengo entendido que tenemos plazo hasta el miercoles.

Gracias.



Fernando Ramos
para mí ▾

28 oct. 2018 22:55 ☆ ↶ ⋮

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

Observación: corrija alguna observación
