

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad  
privada

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Pamela Milagros Ruiz Bernal

Lima – Perú

2019

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo va dedicado especialmente a mis padres quienes me han apoyado en todo momento y han sido parte fundamental de mis logros personales y académicos.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a las autoridades universitarias por brindarnos siempre la mejor enseñanza y sus grandes conocimientos

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N° 003-FPs y TS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA”.

Por lo que espero que esta investigación sea evaluada y correctamente calificada.

Atentamente

Pamela Milagros Ruiz Bernal.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE .....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS .....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
CAPITULO I .....	14
Planteamiento del problema.....	14
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	14
Internacional:.....	14
Nacional.....	18
Local.....	20
1.2. Formulación del problema.....	21
1.2.1. Problema principal .....	21
1.2.2. Problemas específicos.....	21
1.3. Objetivos .....	22
1.3.1. Objetivo general.....	22
1.3.2. Objetivos específicos.....	22
1.4. Justificación e importancia de la investigación.....	23
CAPITULO II .....	25
Marco teórico conceptual .....	25
2.1 Antecedentes .....	25

Internacionales .....	25
Nacionales.....	28
2.2 Bases teóricas .....	31
Dependencia Emocional.....	31
Etiología.....	31
Factores causales .....	31
Carencias afectivas tempranas. ....	32
Factores mantenedores.....	33
Conceptos .....	34
Conceptos afines. Semejanzas y diferencias. ....	34
Características.....	37
Relaciones interpersonales: .....	37
Autoestima.....	40
Estado de ánimo y comorbilidad.....	40
Elección de objeto .....	40
Causas de la dependencia emocional.....	41
Fases causales:.....	41
Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en los primeros años de vida .....	41
Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima .....	42
Tipos.....	43
Fases.....	45
Teorías .....	46
Teoría del apego de John Bowlby: .....	46
Teoría del apego adulto.....	47
Teoría de la vinculación afectiva de Castelló:.....	48
Teoría conductual de Anicama .....	48

Teoría de Sánchez .....	49
Teoría de Schore.....	49
Modelos .....	49
Modelo operativo interno: .....	49
Modelo conductual cognitivo de Anicama: .....	49
2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación .....	50
CAPITULO III .....	52
Metodología de la investigación .....	52
3.1 Tipo y diseño.....	52
3.2 Población y muestra.....	52
3.1 Identificación de la variable y operacionalización .....	52
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico .....	53
Técnicas .....	53
Instrumentos de evaluación.....	54
Ficha técnica .....	54
Propiedades psicométricas.....	55
Pruebas de Validez .....	55
La validez de constructo .....	56
Pruebas de confiabilidad .....	56
CAPITULO IV .....	60
Procesamiento, presentación y análisis de resultados.....	60
4.1 Procesamiento de los resultados .....	60
4.2 Presentación de los resultados.....	60
Tabla 5. Las medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de dependencia emocional.....	60
4.3 Análisis y discusión de los resultados .....	84
4.4 Conclusiones .....	90

4.5	Recomendaciones .....	91
CAPITULO V.....		92
Programa de intervención .....		92
5.1	Denominación del programa .....	92
5.2	Justificación del programa .....	92
5.3	Establecimiento de objetivos.....	92
	Objetivo general .....	92
	Objetivos específicos.....	92
5.4	Sector al que se dirige .....	93
5.5	Establecimiento de conductas problemas/conductas metas.....	93
5.6	Metodología de intervención .....	94
5.7	Instrumentos/materiales a utilizar .....	95
5.8	Actividades.....	96
Referencias bibliográficas .....		114
ANEXO 1. SESIÓN 1: Autoestima .....		116
ANEXO 2. SESIÓN 8: Encuesta de satisfacción.....		118
ANEXO 3. Matriz de contingencia.....		119
ANEXO 4. Carta de presentación .....		126
ANEXO 5. Instrumento.....		127

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable	53
Tabla 2 Normas y Baremos de la Escala de dependencia emocional ACCA	57
Tabla 3 Normas percentilares de la Escala de dependencia emocional para la muestra de varones en universitarios.	58
Tabla 4 Normas percentilares de la Escala de dependencia emocional para la muestra de mujeres en universitarios.	59
Tabla 6. Medidas estadísticas descriptivas de los indicadores pertenecientes a la dependencia emocional.	61
Tabla 7. Resultados del Nivel Dependencia Emocional	64
Tabla 10. Resultados del Nivel Ansiedad Por Separación	70
Tabla 11. Resultados del Nivel Búsqueda de Aceptación y Atención	72
Tabla 12. Resultados del Nivel Percepción de su Autoestima.	74
Tabla 13. Resultado del Nivel Apego a la Seguridad o Protección	76
Tabla 14. Resultados del Nivel Percepción de su Autoeficacia	78
Tabla 15. Resultados del Nivel Idealización de la Pareja	80
Tabla 16. Resultados del Nivel Abandono de Planes Propios	82

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados del Nivel Dependencia Emocional	65
Figura 2. Resultados del Nivel Miedo a La Soledad o Abandono	67
Figura 3. Resultados del Nivel Expresiones Límite	69
Figura 4. Resultados del Nivel Ansiedad Por Separación	71
Figura 5. Resultados del Nivel Búsqueda de Aceptación y Atención	73
Figura 6. Resultados del Nivel Percepción de su Autoestima.	75
Figura 7. Resultado del Nivel Apego a la Seguridad o Protección	77
Figura 8. Resultados del Nivel Percepción de su Autoeficacia	79
Figura 9. Resultados del Nivel Idealización de la Pareja	81
Figura 10. Resultados del Nivel Abandono de Planes Propios	83

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal Determinar el nivel de Dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada. La investigación es de tipo descriptiva y estuvo conformada por 64 estudiantes de la facultad de Psicología. El instrumento aplicado fue la Escala de Dependencia Emocional de Anicama José; Caballero Graciela; Cirilo Ingrid y, Aguirre Marivel, la cual mide el nivel de Dependencia Emocional en los jóvenes, en el cual se evidenció que los estudiantes universitarios pertenecientes a familias disfuncionales en su puntaje general, fueron considerados con “Tendencia a la Dependencia” y “Estable Emocionalmente” con un porcentaje de 37,50% cada uno (48), en consideración de “Dependientes” un 17,19% (11) y en consideración de “Muy Estables” a un 7,81% (5), de dichos estudiantes.

Palabras clave: Dependencia Emocional, Miedo a la Soledad, Expresiones Límite, Ansiedad por la Separación, Percepción de su Autoestima, Apego a la Seguridad, Percepción de su Autoeficacia, Idealización de la Pareja, Abandono de planes Propios

## **Abstract**

In this recent job of research had as main object figure out the level emotional dependency in private university students. The research is a kind of descriptive and was conformed for 64 students from psychology faculty. The applied instrument was Anicama José, Caballero Graciela, Cirilo Ingrid and Aguirre Marivel's emotional dependency scale, that it measures the level of emotional dependency in young people, where it was proved that the private university students who belonged to dysfunctional families in their general points, they were considered with "tendency toward dependency" and "Emotionally Stable" with a 37,50% percentage per student (48), in consideration to "Dependents" with a 17,19% percentage (11) and "Very Stable" with a 7,81% (5) per students.

**Keywords:** Emotional dependency, fear to loneliness, limit expressions, anxiety by separation, perception of self-esteem, attachment to security, Perception of your Self-efficacy, idealization of couple and abandonment of their own plans

## Introducción

En la actualidad la frase “Dependencia Emocional” es un tema frecuente, así como desconocido por muchos tanto por la población como por profesional de la salud; por la tanto se ha procedido a realizar investigación detallando las causas, características y explicándolo como partes de los trastornos de la personalidad para su diagnóstico y posterior tratamiento.

Según Castelló nos refiere que la dependencia emocional es una necesidad afectiva extrema y continua, que causa en las personas que lo padece un deseo constante de satisfacer a otra persona en una relación de pareja, generando que gran parte de la vida de la persona dependiente gire en torno al amor por su pareja. Este patrón se convierte repetitivo en todas las relaciones que pueda tener la persona que lo padece, volviendo su comportamiento en conductas patológicas.

Conocer el nivel de dependencia emocional en los estudiantes universitarios es de suma importancia ya que se podrá realizar un programa de intervención, con el fin de prevenir o ayudar a las personas que lo padecen. Por ello, nuestro objetivo principal de la investigación es determinar el nivel de Dependencia Emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada.

En el primer capítulo, se plantea la situación problemática, se identifica y se formula el problema, se justifica la importancia de la investigación y se presentan los objetivos. En el segundo capítulo, se exponen el marco teórico conceptual sobre el que se fundamenta la variable de la investigación. En el tercer capítulo, indica la metodología, así como la definición teórica y operacionalización de la variable, se describen la población estudiada y los instrumentos empleados. En cuarto capítulo, se procesan, presentan y analizan los resultados obtenidos. Finalmente, en el capítulo quinto se presenta una propuesta de un programa de prevención según los resultados obtenidos.

## **CAPITULO I**

### **Planteamiento del problema**

#### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

A lo largo de la vida, los seres humanos por naturaleza estableceremos vínculos con nuestros semejantes en nuestro entorno circundante; siendo la familia el espacio próximo donde estableceremos nuestras primeras relaciones sociales, por lo que se le considera como base fundamental de la sociedad, teniendo en cuenta que es aquí, donde se constituyen los lazos entre los elementos del sistema familiar, se generan los sentimientos de pertenencia y el compromiso recíproco; así mismo se establecen roles que cada miembro asumirá según las cualidades y relaciones que se den en el núcleo familiar.

Del mismo modo, podemos manifestar que una adecuada satisfacción de las necesidades afectivas esenciales para el ser humano, ocurren a nivel familiar, lo que da lugar a que se concreten aspectos como la confianza, seguridad y autoestima, primordiales para el individuo en la vida.

Cuando la estabilidad emocional es dañada, es donde se dan distintas afecciones emocionales; siendo la adolescencia, donde debemos darle mayor importancia, teniendo en cuenta que aquí se dan los distintos cambios en la personal. Mismos que al no ser manejados adecuadamente, dificultarán la construcción de la identidad, repercutiendo sin lugar a dudas en el modo como enfrenten las situaciones de cara al futuro.

Por ende, podemos decir que la dependencia emocional, tendría como origen las carencias que un individuo sufrió en la niñez y adolescencia; es decir, la carencia afectiva incide negativamente en el desarrollo emocional, físico y psicológico.

#### **Internacional:**

Según el diario (EL LITORAL de Argentina, 2015), La tecnología en este nuevo siglo, el uso exagerado de las redes sociales como medio de comunicación y mensajería podrían darnos una explicación del aumento de casos de dependencia emocional. Este es un síndrome que se genera. De

manera análoga, la dependencia emocional se ha convertido una condición enfermiza, en donde la protección y el cuidado excesivo causa debilitamiento en la autonomía y funcionalidad del individuo

Según el diario (EL LITORAL de Argentina, 2015), nos hace referencia de parte de los especialistas de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD) que la dependencia emocional cumple todos los criterios de un tipo de adicción, el cual ya no es hacia un objeto, sino hacia una persona; y en definitiva quienes padecen este trastorno experimentan deseos excesivos por la persona, necesidad de contacto físico, la pérdida de control o cambios bruscos de los patrones estables de la personalidad.

En tal sentido la SEPD nos da la aclaración que el trastorno de dependencia emocional es un desorden relacionado con la necesidad excesiva y enfermiza del cuidado extremo y protección en diversos contextos ya sea en el ámbito familiar, laboral o académico, trayendo como resultado una falta de funcionalidad y autonomía en la persona que lo padece.

Del mismo modo, Rosa Fernández Marcote, también miembro de la SEPD, nos afirma que el dependiente suele darse cuenta de que tiene una relación perjudicial, así como reconoce a la persona toxica, sin embargo, le cuesta romper el vínculo con dicha persona. También la psicóloga enfatiza que en los últimos cinco años el número de diagnosticados con este trastorno va en aumento, así como su intensidad y complejidad.

Así mismo, el diario EL LITORAL nos, manifiesta por medio de los especialistas de Atención e Investigación de Socioadicciones (AIS) que este trastorno de dependencia emocional se puede dar en la relación con los hijos o progenitores, siendo mayor su demanda en las relaciones de pareja.

También el diario EL LITORAL por medio del libro de Jorge Castelló "Cómo superar la dependencia emocional", nos declara que el amor se convierte en un tormento, transformando lo que debería ser bonito y aportarnos cosas positivas en nuestra vida, les resta amor propio y calidad de vida, consumiéndolo poco a poco.

Según el diario (LOS TIEMPOS de Bolivia, 2016), nos muestra como la dependencia emocional es un trastorno, caracterizado por la creencia de no valer lo suficiente y de buscar el refugio o la seguridad en otra persona, pudiendo ser consciente o inconsciente. Así mismo, en él se expresa una publicación de la OMS en 1980, en donde se define a la Dependencia como “La ausencia o restricción de la capacidad de ejecutar alguna actividad en la forma o dentro de lo establecido como normal”. Igualmente, en el año 1998 el Consejo de Europa describió la dependencia como un estado en que las personas están ligadas a la falta o la pérdida de capacidad física, psíquica o intelectual, teniendo la necesidad de asistir o ayudar a otras personas de forma excesiva.

Por lo tanto, basándose de estas definiciones, el diario LOS TIEMPOS, a través de la master en PNL y neuropsicología clínica Pilar Gamboa Afcha, concluye que la dependencia emocional es un fenómeno que se encuentra relacionado con la historia del individuo; por ello las primeras experiencias relacionales afectivas que la persona dependiente hubiera sido carente de apoyo, insatisfactorias, frías o distantes. Ellos son personas que no se han sentido adecuadamente queridos, apoyados o valorados por su entorno, así como de las personas que son significativas para él o ella.

Así mismo, la master Pilar Gamboa nos explica que las experiencias tempranas de la persona ayudan a establecer en la edad adulta unas formas confluentes en la relación, estando al mismo tiempo en la búsqueda desesperada de las satisfacer sus necesidades emocionales insatisfechas en la otra persona, así como el idealizarla, volviéndose la persona en muchos casos en un estado de sumisión con el fin de evitar el miedo al abandono o a la soledad. Este es el miedo que induce a la violencia de género, a permanecer la persona como víctima y volviéndose incapaz de abandonar su relación toxica.

Complementando a lo que manifiesta el diario LOS TIEMPOS, la dependencia emocional generan mucho sufrimiento en quienes lo padecen. Los trastornos más frecuentes de la dependencia emocional se encuentran los siguientes: baja autoestima, miedo a la soledad, miedo a ser uno mismo, miedo a la libertad, sumisión en sus relaciones, aceptación del abuso y el

maltrato como algo normal, adicción a parejas, dificultad en la toma de decisiones, angustia, ira, depresión culpa, necesidad excesiva de aprobación, incapacidad para tomar las riendas de su vida, negación de la realidad, complejos, sentimiento de insatisfacción permanente.

Finalizando el aporte del diario LOS TIEMPOS, nos comparte algunas citas de Freud respecto a la Dependencia emocional, quien nos refiere lo siguiente: “No es posible lograr la felicidad cuando se presenten estos síntomas que incapacitan a un individuo, tampoco no es posible crear lazos sanos y significativos con los demás Es muy común, que aquellos que sobrellevan la dependencia emocional recreen “guiones” en los que asumen el papel de víctima o sufridor; mismos que les conllevan a escoger una pareja que no les corresponda o les haga sufrir. Esto es denominado por Freud como “Coacción a repetir”, un largo camino perverso de traición o auto sabotaje hacia uno mismo”

Según el diario (EL PAIS de Barcelona, 2013), quien entrevisto a una psicóloga gerundense Silvia Congost, la que por medio de su ensayo “cuando amar demasiado es depender”, nos refiere que toda dependencia emocional está marcada por una infancia y adolescencia llena de reprobaciones, creando una persona “muy vulnerable” a la que hay que reforzar constantemente su “yo”.

En esta primera etapa de la entrevista del diario EL PAIS, la experta refiere que aconseja a sus pacientes cortar por lo sano esta “relación toxica” para evitar una inadecuada calidad de vida y que no se vuelvan a repetir estas experiencias en un futuro. Del mismo modo manifiesta que las sesiones terapéuticas, se caracterizan por hacer entender a sus pacientes que sufren de una adicción así mismo les hace un role-play para que quede más claro el papel que están desempeñando y el daño que se causan a sí mismos, además de hacer poner distancia y poder superar el síndrome de abstinencia.

Continuando con la entrevista con la psicóloga, nos refirió haber aprendido a acabar con una relación tóxica de cinco años; refiere haber trabajado como psicóloga y al mismo tiempo nos explica que no fue consciente

de lo que estaba viviendo hasta escuchar en una conferencia al terapeuta Walter Riso y entender por fin el tipo de adicción que sufría.

También nos declara que les anima a sus pacientes a aplicar “la teoría del pensamiento” cuando estén pensando en el/la pareja, así mismo evitar preguntar a amistades en común aspectos sobre la vida actual de la persona a olvidar, ente otras cosas. Por otro lado, Congost nos explica la diferencia entre la dependencia emocional y los malos tratos psicológicos, así mismo nos revela que en la mayoría de los casos en donde existe malos tratos hay dependencia emocional, sin embargo, cuando hay dependencia emocional no siempre hay malos tratos.

Del mismo modo, nos explica que hay dependencia emocional cuando dejas de ser tu misma, así como cuando pierdes el control de tu propia vida para vivir ligada al amor y al sufrimiento, adicional a esto la persona dependiente pierde el interés de sus objetivos e ilusiones y toda su vida gira en torno a la pareja. Refiere además que todo el tiempo que lleva tratando a personas con dependencia emocional, no ha encontrado referencia entre hombres o mujeres, así como clases sociales o niveles de estudio.

## **Nacional**

Según el Ministerio de Salud (2016), por medio del psicólogo Miguel Hinojosa, miembro del equipo técnico de la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud (MINSa), nos refiere que la característica de una persona con dependencia emocional presenta actitudes desafiantes, altaneras, celos excesivos, violencia con terceras personas, cambios bruscos de humor, dificultades para controlar la cólera, baja autoestima, entre otros, haciendo que se vuelva en un ciclo de violencia y terminando en ocasiones en desenlaces fatales.

Así mismo, Hinojosa nos manifiesta que es de gran importancia reconocer las características de este tipo de personas y más cuando se vuelven violentas ya que pueden ser tratadas a tiempo y evitar tragedias; adicionando a su comentario, Hinojosa nos refirió que en el año 2016 hubieron más de 51 mil personas víctimas de diferentes tipos de maltrato, las cuales se atendieron en

las diferentes dependencias del MINSA en todo el país. De esa cifra, más del 65% son mujeres, cuyos casos se incrementan en la adultez hasta alcanzar el 84%, el porcentaje restante comprende al sexo masculino.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (2006), nos menciona que en nuestro país el motivo principal para que las personas tomen la determinación de cometer un suicidio, son los problemas de pareja en ambos sexos (35,1% en Hombres y 47,9% en mujeres).

Según el diario EL CORREO (16 de febrero 2017), en una entrevista al psiquiatra Guillermo Ladd Huarachi, de la Dirección de Adultos y Adultos Mayores del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”, quien nos refiere que los conflictos internos que se generan en la etapa de la niñez y al no ser resueltas o tratadas, son causas fundamentales para que la persona cuando llegue a la edad adulta desarrolle una dependencia emocional, incluso generar violencia. Del mismo modo nos manifiesta que en una relación de pareja en la que se oprime, así como hacer evidente sus celos enfermizos, nos revela un caso de dependencia emocional, en el cual también se perjudica su estado emocional, así como su salud mental por ambas partes.

Adicionalmente, Ladd agregó que las personas dependientes emocionalmente regulan el comportamiento de la pareja haciendo que la relación se entorpezca causándole un daño emocional, así como deteriorar su salud mental. Del mismo modo nos manifestó que los varones son más propensos a volverse enamoradizo, sin embargo, es la mujer quien se enamora más seriamente y la que más sufre y presenta cuadros depresivos cuando la relación termina.

Siguiendo con la entrevista, Ladd manifestó que la persona dependiente emocionalmente, proviene de un tipo de familia en donde no se ha vinculado estrechamente la relación entre padres e hijos o no se ha establecido un adecuado apego de los mismos; esto debido a que el padre o la madre estuvieron ausentes en la etapa de la infancia o caso contrario fue maltratadora o negligente. Finalmente nos revela que el hecho de haber tenido una infancia problemática y una adolescencia inadecuada, nos asegura que en la adultez

pueden tener problemas de dependencia, lo cual a gran escala generara alteraciones en la personalidad.

Según el diario (LA REPUBLICA, 10 De agosto 2011), por medio de una entrevista realizada al especialista del Instituto Gestalt de Lima Manuel Saravia Oliver, que la dependencia emocional en el caso que lo sufra la mujer es por hombres que la maltratan o tiranizan sin contemplación alguna. Del mismo modo refiere que la mayoría de las mujeres que aman demasiado (al punto que se olvidan del respeto que deben recibir) tuvieron una ausencia significativa de un padre que ha estado emocionalmente presente en cuanto al amor, límites y presencia adecuada; a este tipo de mujeres pueden adolecer de ello generando un vacío, el cual las predispone a elegir parejas emocionalmente ausentes. Es decir, el hombre puede aparentar ser un adulto seductor, sin embargo, evidencian actitudes infantiles, egoístas y hasta dañinas.

### **Local**

Según el Instituto de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (2013) nos revela que entre Lima y Callao el 40% de las mujeres han sido maltratadas por su pareja; sin embargo, en sus manifestaciones declaran que si volverían el tiempo atrás volverían con sus parejas, dichas manifestaciones revelan la dependencia emocional vivida por las mujeres.

Según el diario EL COMERCIO (2014) nos manifiesta por medio de estudios de la defensoría del pueblo a través de Delcy Heredia, que el cincuenta y seis por ciento de mujeres que son víctimas de violencia doméstica en el Callao por lo general siguen viviendo con su agresor, este tipo de agresiones se dan en frente de sus menores hijos. Asimismo, brindando más resultados, encontramos que el setenta y ocho por ciento de las víctimas de violencia tienen hijos con su agresor, ya sea este su esposo o conviviente; a esto la defensoría del pueblo ha llegado a la conclusión que no solo estaremos hablando de una dependencia económica sino también estaríamos hablando de casos de dependencia emocional, debido a que las víctimas se rehúsan a denunciar a sus agresores.

Del mismo modo se ha elaborado un estudio el cual ha recogido información de veinte delegaciones policiales de la provincia constitucional detallándonos que existe una edad promedio, así como grado de instrucción de las víctimas de violencia, siendo el sesenta y nueve por ciento mujeres entre 18 y 45 años, el 30% solo han terminado la secundaria y el 17% tiene educación superior.

Por otro lado, mencionaremos que la investigación se realizara a jóvenes entre 18 y 24 años de una universidad privada ubicado en el distrito de Lima centro. Dicho establecimiento es la facultad de una universidad privada, el cual está conformado por varias aulas en distintos ciclo del 3er ciclo al 8vo ciclo, en este caso solo se evaluara a alumnos del turno mañana. Así mismo, la facultad de dicha universidad cuenta con el personal debidamente capacitado desde el decano de la facultad hasta los docentes quienes formarán a los alumnos en la carrera de su elección.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema principal**

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de miedo a la soledad o abandono en estudiantes universitarios en una universidad privada?

¿Cuál es el nivel de las expresiones límite en estudiantes universitarios en una universidad privada?

¿Cuál es el nivel de ansiedad por la separación en estudiantes universitarios en una universidad privada?

¿Cuál es el nivel de búsqueda de aceptación en estudiantes universitarios en una universidad privada?

¿Cuál es el nivel de percepción de su autoestima en estudiantes universitarios en una universidad privada?

¿Cuál es el nivel de apego a la seguridad o protección en estudiantes universitarios en una universidad privada?

¿Cuál es el nivel de percepción de su autosuficiencia en estudiantes universitarios en una universidad privada?

¿Cuál es nivel de idealización de la pareja en estudiantes universitarios en una universidad privada?

¿Cuál es el nivel de abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás en estudiantes universitarios en una universidad privada?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar el nivel de miedo a la soledad o en estudiantes universitarios en una universidad privada.

Determinar el nivel de las expresiones límite en estudiantes universitarios en una universidad privada.

Identificar el nivel de ansiedad por la separación en estudiantes universitarios en una universidad privada.

Identificar el nivel de búsqueda de aceptación y en estudiantes universitarios en una universidad privada.

Identificar el nivel de percepción de su autoestima en estudiantes universitarios en una universidad privada.

Identificar el nivel de apego a la seguridad o protección en estudiantes universitarios en una universidad privada.

Identificar el nivel de percepción de su autosuficiencia en estudiantes universitarios en una universidad privada.

Identificar el nivel de idealización de la pareja en estudiantes universitarios en una universidad privada.

Identificar el nivel de abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás en estudiantes universitarios en una universidad privada.

#### **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

Basado de lo mencionado por el psiquiatra Guillermo Ladd Huarachi, de la Dirección de Adultos y Adultos Mayores del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” y debido al desconocimiento del tema y trayendo como consecuencia maltrato tanto físico y psicológico, así como el descuido de otras áreas de la vida ya sea en el ámbito familiar, laboral y /o académico, y en casos extremos llegando a un desenlace de suicidio u homicidio. Es importante que los adolescentes al estar en una etapa de cambios tanto físicos como emocionales estén informados sobre las causas de este tipo de dependencia y las consecuencias al no ser tratadas a tiempo y de modo adecuado.

Igualmente, hay que tener presente que una de las causas principales por la cual esta problemática va en aumento, es el excesivo tiempo de los padres dentro de su lugar de trabajo, haciendo que sus menores hijos desde muy corta edad crezcan sin ese vínculo parental, caso aparte la separación de los padres o peor aún el no haber conocido a la figura paterna o materna. Esto trae como consecuencia que el adolescente, estando en búsqueda de afecto de forma urgente esté expuesto a diversas situaciones como el ser aceptado o insertado en la sociedad, el miedo a la soledad, ser abandonado o pensar que la otra persona los dejará de querer, llegando en muchos casos a soportar maltratos de parte los amigos, así como de la pareja.

Mediante esta investigación podremos determinar cómo influyen en los adolescentes al pertenecer a un tipo de familia disfuncional en el que podremos encontrar casos de violencia física y psicológica, casos de divorcios, desencadenando y ocasionando en ellos apego patológico a personas

cercanas como amigos o una pareja, haciendo referencia a su relativa tranquilidad, comodidad al estar cerca de ellos y no encontrarlo dentro de su núcleo familiar.

Así mismo, la presente investigación tendrá una parte práctica, en una institución educativa, el cual por medio de los resultados que se obtenga, se elaborarán programas de prevención o de ayuda a los adolescentes para que tengan conocimientos del tema y de este modo evitar el aumento de casos de personas con dependencia emocional.

## CAPITULO II

### Marco teórico conceptual

#### 2.1 Antecedentes

##### Internacionales

Eva Pradas Cañete y Fabiola Perles Novas (2012) Málaga-España, realizaron un trabajo de investigación sobre **“Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional”**, el cual pretende explorar la relación entre las estrategias de resolución de problemas el sexismo y la dependencia emocional en los adolescentes, con un tipo de diseño comparativo correlacional; así mismo, esta investigación cuenta con una población de 3ro y 4to año de secundaria, así como los 2 primeros años de bachillerato; la prueba utilizada para investigación fue la versión española de la Spouse Specific Dependency Scale (SSDS) (Rathus y O’Leary, 1997); en cuanto a los resultados, encontramos que no hay diferencias significativas entre ambo sexos en cuanto a dependencia emocional, sin embargo se encontró en esta investigación que si existe un mayor grado de sexismo hay más probabilidad de sufrir de dependencia emocional y viceversa, asimismo nos da una explicación de la dependencia emocional en los hombres el cual favorece al sexismo, ya que esta dependencia lleva a los hombres a reconocer a las mujeres como un recurso valioso de proteger; por lo tanto se llegó a la conclusión que depende de padecer de dependencia emocional para hablar de algún caso de violencia en la relación de pareja.

Pomagualli Chafla, Edith Maricela y Tierra Guaño, Carmen Lorena (2016) Ecuador, realizaron un trabajo de investigación sobre **“dependencia emocional y embarazo en adolescentes de la unidad educativa VICTOR PROAÑO-CARRIÓN”** el cual tiene como objetivo determinar la dependencia emocional en el embarazo en adolescentes; así mismo, esta investigación presenta un diseño de tipo transversal cuantitativa transaccional, el cual estuvo constituida por una población de 319 adolescentes, las cuales estaban divididas en 55 adolescentes que presentaban embarazo y 264 adolescentes que no presentaban embarazo.

La prueba a aplicar en este caso fue Reactivo Psicológico de Dependencia Emocional de Lemos M. Londoño, N.H (2006), revelando un resultado de dependencia emocional moderada, así mismo muestra que en sus tiempos libres la pareja desea estar siempre a su lado, caso contrario comenzarán las preocupaciones, el temor a la pérdida o a la separación de la misma. Además, dichos resultados nos muestran el temor por no tener una relación de pareja o el no sentirse amado. De esta investigación se llegó a la conclusión que un gran porcentaje de las personas evaluadas el cual fue de un 72% presenta dependencia emocional grave, el 87% dependencia emocional moderada y solo el 13% dependencia emocional leve.

Salguero Esquivel, Karen Brissette (2016) Guatemala, realizó un trabajo de investigación que lleva como título “Rasgos de Dependencia Emocional de mujeres estudiantes de Licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar”, la que tiene como meta principal determinar la medida de los rasgos de dependencia presentes en mujeres estudiantes de las Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar; esta investigación es de tipo cuantitativo-descriptivo, con un diseño transaccional; asimismo, la cual tuvo una población de 123 estudiantes del 2do al 5to ciclo de dos facultades (psicología clínica y psicología industrial); el instrumento utilizado para este estudio fue el cuestionario tipo Likert, el cual tuvo como resultado general un nivel bajo de dependencia emocional; sin embargo, con respecto a los indicadores de autoestima se encontró un nivel alto y en menor porcentaje al indicador al miedo de quedarse solo, al igual que el indicador presión al tener pareja; por lo tanto llegamos a la conclusión que los estudiantes de ambas facultades presentan un nivel bajo de dependencia emocional, sin embargo, habría que trabajar con el indicador de autoestima, ya que fue el indicador con mayor puntaje.

Del Castillo Arreola, Arturo; Hernández Díaz María Esther; Romero Palencia Angélica; Iglesias Hoyos, Scarlett (2015) Pachuca-México, realizaron un trabajo de investigación que llevo como título “**Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios**”, cuyo objetivo principal fue identificar la asociación existente

entre las dimensiones que pertenecen tanto de la dependencia emocional y la violencia en el noviazgo, el tipo de diseño fue no experimental – transversal – correlacional no probabilístico; asimismo, la población estuvo conformada por un total de 317 estudiantes de los cuales fueron 165 mujeres y 152 hombres pertenecientes a las carreras de medicina, administración y derecho; la prueba utilizada para esta investigación fue el Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva; el cual tuvo como resultado puntajes significativos en el área de ansiedad por separación y violencia, indicándonos que a mayor ansiedad por separación, mayor será la violencia en lo que se refiere a chantaje, celos y conflicto, violencia verbal, control y humillación, del mismo modo encontramos puntajes significativos en el área de dependencia emocional y en el factor de expresiones límite, dándonos de manifiesto que a mayor índice de expresiones límite o conductas impulsivas de autoagresión para aferrarse a la pareja será mayor la violencia verbal, el chantaje, los celos y conflicto, así como el control.

Niño Rodríguez, Diana Carolina y Abaunza León, Nancy (2015) Medellín-Colombia, realizaron un estudio que lleva como título **“Relación entre Dependencia Emocional y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios”**, el cual tiene como objetivo principal identificar la asociación existente entre la Dependencia Emocional y las Estrategias de Afrontamiento; esta investigación presenta un diseño no experimental de tipo descriptivo – correlacional, asimismo la muestra estuvo compuesta por 110 estudiantes (76 mujeres y 34 hombres) de la carrera de psicología, desde el 1ro al 10mo ciclo, con edades entre los 18 y 33 años. El cuestionario utilizado para esta investigación fue el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE); el resultado de la prueba da un porcentaje significativo del 48% presentar ciertas características de dependencia emocional y un 25% lo consideraríamos como personas de riesgos a padecer de dependencia emocional. Por lo tanto, se llegó la conclusión que se debe tomar medidas para poder trabajar ciertas estrategias para disminuir el porcentaje de las personas que presentan un nivel intermedio y alto de dependencia emocional.

## Nacionales

Mallma Fernández, Nathaly Haydee (2014) Lima-Perú, realizó un trabajo de investigación titulada: **“Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de lima sur”**, cuya investigación intenta establecer la relación existente entre las Relaciones Intrafamiliares y la Dependencia Emocional en estudiantes de Psicología de un centro de Formación Superior de Lima Sur, con un tipo de diseño de investigación no experimental, transversal, correlacional; la población a la cual fue aplicada la prueba estuvo constituida por 852 estudiantes de un centro de educación superior, en el cual los participantes están entre las edades de 16 a 40 años respectivamente, así mismo el muestreo utilizado para esta investigación fue no probabilístico-intencional.

La prueba utilizada para esta investigación fue se utilizó la Escala de dependencia emocional ACCA (Anicama, J., Cirilo, J., Caballero, G., y Aguirre, M.2013). En cuanto a los resultados de esta investigación se puede deducir que son las personas de sexo femenino quienes tienen un promedio mayor de ansiedad a la separación que los hombres; sin embargo, son las personas de sexo masculino quienes arrojaron un valor más alto en cuanto a las expresiones límites, en la idealización de la pareja, así como al abandono de los planes propios. Del mismo modo los resultados de acuerdo a la edad de los participantes de esta prueba fue que los alumnos de los primeros ciclos tienen un puntaje más alto en dependencia emocional que los participantes de los últimos ciclos. De la misma forma se concluyó que en algunas áreas de la prueba los varones presentan mayor puntaje que en las mujeres y viceversa, así mismo se determinó que más son las personas jóvenes quienes tienen a ser más dependientes emocionalmente más que la persona adulta.

Montes Machicado, Elizabeth Alicia (2018) Lima-Perú, realizó un trabajo de investigación sobre **“Agresividad y dependencia emocional en adolescentes que tienen pareja en una institución educativa estatal”**, cuyo objetivo principal fue el determinar cuál es la relación entre la agresividad y la dependencia emocional en adolescentes de cuarto y quinto año de

secundaria; dicha investigación es de un tipo de diseño no experimental de corte transversal, además solo tuvo una medición muestral y de tipo descriptivo correlacional. Esta investigación tuvo una población de 249 personas entre 15 y 18 años, divididos en 111 hombres y 138 mujeres respectivamente. La prueba utilizada para esta investigación fue se utilizó la Escala de dependencia emocional ACCA (Anicama, J., Cirilo, J., Caballero, G., y Aguirre, M.2013). A niveles generales encontramos que el 69.9% del total de la población presenta un nivel intermedio de dependencia emocional; sin embargo, no existe ningún área que predomine significativamente, pero si una mayor presencia de la idealización de la pareja, en expresiones límites y abandono de planes.

Alarico Carrillo, Crysthell Raquel (2017), Puno- Perú, realizo un trabajo de investigación que lleva como título “**Dependencia Emocional en estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Psicología y la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Peruana Unión**”, teniendo como objetivo principal identificar el nivel de dependencia emocional en estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Psicología y la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Peruana Unión; esta investigación presenta un tipo de diseño no experimental así como descriptivo comparativo, con una población de 202 estudiantes de ambos sexos divididos en 106 de la escuela profesional de psicología y 96 de la escuela profesional de ingeniería civil; además, agregamos que la prueba aplicada para este estudio fue El Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) fue validado por Lemos y Londoño, en el año 2006 en la población de Colombia con 815 participantes del Área Metropolitana de Medellín, teniendo un resultado en el caso de la escuela de psicología un nivel normal de necesidad afectiva por parte de sus parejas, sin embargo, en la escuela de ingeniería civil tuvieron un alto nivel de dependencia emocional, haciendo notar su necesidad afectiva, así como poner a su pareja como prioridad en su vida. Por ende, se llegó a la conclusión mediante una comparación entre ambas profesiones, que la de ingeniería civil presenta niveles más altos de dependencia emocional que los estudiantes de la carrera de psicología.

APONTE HURTADO, Diana Fiorella (2015), Lima-Perú, realizo un trabajo de investigación que lleva como título “**Dependencia emocional y felicidad en**

**estudiantes de una universidad privada de lima sur**”, el cual tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la dependencia emocional y la felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur; asimismo el tipo de investigación es no experimental trasversal con diseño es correlacional, la muestra estuvo conformada por 274 universitarios entre hombres y mujeres de 17 a 45 años de las carreras de administración, derecho, psicología, contabilidad e ingeniería de sistemas; La prueba utilizada para esta investigación fue se utilizó la Escala de dependencia emocional ACCA (Anicama, J., Cirilo, J., Caballero, G., y Aguirre, M.2013).

Los resultados obtenidos a nivel general fueron a un nivel promedio, del mismo modo se observó diferencias significativas en las distintas áreas y en las diferentes carreras profesionales; en el caso de la carrera de contabilidad presentaron un puntaje elevado en el área de expresiones límite, los de ingeniería de sistemas mostraron un puntaje alto en la búsqueda de aceptación y atención, en área de idealización de la pareja y en el área de abandono de planes propios. Por lo tanto, se llegó a la conclusión que existen diferencias significativas de acuerdo a la carrera profesional, siendo los de la carrera de ingeniería de sistemas los que tuvieron el puntaje más elevado y los de la carrera de psicología que obtuvieron el puntaje más bajo, sin embargo, se pudo evidenciar que no existen diferencias significativas de acuerdo a las edades.

Álvarez Delgado, Stefanie Katia y Maldonado Chávez, Karina Pilar (2017) Arequipa-Perú, realizaron un trabajo de investigación que llevo como título **“Funcionamiento familiar y dependencia emocional en estudiantes universitarios”**, el cual tiene como objetivo principal Determinar la relación entre los niveles de funcionamiento familiar y los niveles de dependencia emocional de los estudiantes universitarios, esta investigación es cuantitativa y correlacional con un diseño no experimental, asimismo la muestra estuvo conformada por 493 estudiantes entre hombres y mujeres del cuarto año de la Universidad Nacional de San Agustín cuyas edades van desde los 20 a los 35 años respectivamente, y pertenecientes a las carreras de Ingeniería Pesquera, Biología, Ciencia de la Nutrición, Relaciones Industriales, Psicología, Ciencias de la Comunicación, Ingeniería de Industrias Alimentarias Ingeniería Industrial y Matemáticas; la prueba aplicada en esta investigación fue la Escala de

dependencia emocional ACCA (Anicama, J., Cirilo, J., Caballero, G., y Aguirre, M.2013). Los resultados obtenidos nos muestran que los alumnos de la carrera de ciencia de comunicación presentan un puntaje considerable de dependencia emocional, mientras que los de la carrera de industrias alimentarias se muestran emocionalmente estables. Del mismo modo al hacer la comparación entre hombres y mujeres nos dio como resultado que los varones presentan un puntaje mayor frente a las expresiones límite y en la búsqueda de aceptación y atención, sin embargo, el sexo femenino presenta un puntaje más elevado en el área de ansiedad por separación.

## **2.2 Bases teóricas**

### **Dependencia Emocional**

Podemos decir que la dependencia emocional tiene origen de un apego angustioso hacia los progenitores, en el cual presenta tres características básicas: el temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad y protesta por la separación. Los problemas emocionales de los padres y al formar una relación ambivalente, así como vivencias de inestabilidad, separación abandono, son las que determinan las carencias afectivas e inseguridad en los niños, lo cual llega o puede llegar a derivar a un trastorno asociado a la dependencia emocional.

Del mismo modo podemos decir que la dependencia emocional es un rasgo de la personalidad, sin embargo, no está incluida en un trastorno clínico, sino que lo define como “trastornos de la personalidad”.

### **Etiología**

En la presente investigación podemos decir que la dependencia emocional posee una base empírica o de naturaleza hipotética debido a sus distintos factores que dieron el inicio a este término.

### **Factores causales**

Podemos decir que uno de los factores para el origen de la dependencia emocional es por medio de factores genéticos y ambientales, basándonos en el patrimonio genético y en el ambiente en el cual nos desenvolvemos.

## **Carencias afectivas tempranas.**

Según Millon y Davis, quienes juegan un papel fundamental en la constitución psicobiológica del individuo, nos refieren que el sujeto se adapta al esquema en donde se desenvuelve. Asimismo, nos refiere que el “esquema” es un término creado por la psicología cognitiva, el cual nos revela que es el intercambio recíproco entre información pasada y reciente, es decir, nos basamos de experiencias previas los cuales sirven como base del aprendizaje y las posteriores que nos refieren a las modificaciones de las mismas. Cualquiera que fuera el caso, la existencia y profundas necesidades emocionales tienden a ser exteriorizadas, lo que nos hace revelar nuestros sentimientos hacia los demás; estas experiencias están acompañadas de esquemas cognitivos y emocionales con un pobre autoconcepto e idealización de los objetos, así mismo se genera la búsqueda de necesidades insatisfechas de dichos objetos y se reacciona por medio de la sumisión como estrategia coherente acompañada de una baja autoestima con el fin de evitar el abandono de estos; todo lo mencionado genera un apego obsesivo y admiración, en vez de un intercambio recíproco de afecto.

Por otro lado, Schaeffer nos manifiesta que las personas dependientes tratan de cubrir esta dependencia en el periodo de la infancia. Del mismo modo Schill nos refiere que la crianza de estas personas es de una forma ambivalente, fría y de rechazo.

## **Mantenimiento de la vinculación.**

Con las características anteriormente descritas, podemos decir que las carencias afectivas no solo generan dependencia emocional, sino también es propio de paciente límite y antisociales. Sin embargo, la diferencia entre los antisociales y los dependientes es la gravedad de carencia afectiva que han presentado los dependientes. Por ende, podemos decir que la desvinculación de las personas antisociales es fruto de su peculiar entorno en el cual este tipo de personas se llegaron a adaptar, caso contrario sucede con las personas dependientes, ya que han mantenido este vínculo aun siendo insatisfactoria.

## **Perspectivas psicodinámicas: Exposición y crítica.**

Desde sus inicios la dependencia emocional aparece de forma frecuente en la literatura psicoanalítica adoptando otras denominaciones como “personalidad masoquista”, “perturbación narcisista”, “self fragmentado”, etc. Según M. Klein, D.W. Winnicott, quien fue uno de los primeros analistas que menciona acerca de la presencia de los afectos paternos en las fases más tempranas del sujeto, así mismo consideraba la condición etiológica básica la falta de un entorno suficientemente bueno, en el que la madre ejerciera la función de sostén. Del mismo modo Winnicott nos aportó que los orígenes de la dependencia emocional están dada a una descripción “la capacidad de estar solo”, es decir, tener la capacidad de poder estar solos, pero a la vez tener la presencia de alguien que lo interiorice de forma gratificante. Caso contrario sucede con los dependientes emocionales, ya que estando solos aumenta la necesidad y vacío. Del mismo modo el autor mencionado afirma que la carencia de un ambiente adecuado puede provocar psicosis o psicopatía.

Por otro lado, Kohut nos revela que la falta de empatía por parte de los padres o de las significativas para el niño, ocasionan desequilibrio entre las necesidades frustradas de este. Asimismo, este autor nos manifiesta que los dependientes emocionales desarrollan lo que él llama “trasferencia idealizadora” debido a que presentan perturbaciones narcisistas; esta perturbación se fundamenta en que los objetos del self no han llegado a cumplir adecuadamente su función idealizadora, es decir, estas personas no han tenido una figura ya sea paterna o materna a la cual admirar, solo han tenido experiencias de fracasos o cualquier tipo de desilusión con respecto a ellos. Como consecuencia el self se verá alterado así mismo presentara una autoestima baja y cuando lleguen a la etapa de la adultez buscarán algún objeto que complemente las necesidades frustradas de idealización.

## **Factores mantenedores**

Según Millon, considera que, en las fases posteriores a la infancia y a la niñez, se consolidan los rasgos de personalidad, ya sea sanos o disfuncionales, lo cual lo denomina “procesos de autoperturbación”. Estos esquemas interpersonales son los principales responsables de este trastorno

se perpetuará en etapas posteriores de la vida del sujeto. Del mismo modo el autor menciona que el dependiente emocional parte por tener una baja autoestima, necesidad inmensa de afecto, estar junto a otra persona significativa para el sujeto, así como la idealización de la misma y donde empezara su papel de sumisión.

## **Conceptos**

Jorge Castelló (2006), nos define a la dependencia emocional como una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra durante la relación de pareja, la cual tiene como característica principal el aferrarse de forma excesiva a la pareja, así mismo mostrar sumisión e idealización hacia la pareja; por otro lado la persona dependiente presenta una autoestima baja, del mismo modo presenta una intolerancia a la soledad y una tendencia a llevar unas relaciones de pareja muy desequilibradas.

Walter Riso (2008), nos hace referencia que a dependencia emocional es como una “adicción al amor”, en la cual la persona tiene la necesidad de tener una pareja, si esa relación termina busca otra relación de inmediato. Nos manifiesta que la persona dependiente tiende a idealizar a la pareja, así mismo, hace que su vida gire en torno a su pareja; el bienestar de la persona dependiente está ligada a la satisfacción del conyugue, necesita estar a su lado y sufrirá cuando no lo esté. Las rupturas amorosas serán vividas como un gran trauma, del mismo modo tendrán la necesidad excesiva de recuperar su relación o en otro caso buscar una pareja nueva.

Sobrino (2002) nos refiere que la dependencia emocional es la necesidad de tener atada a la persona manifestando no poder vivir sin él o ella, se convierte en una adicción, ya que necesita su constante aprobación como su afecto.

## **Conceptos afines. Semejanzas y diferencias.**

### **Apego ansioso**

Jorge Castello (por medio de J. Bowlby) nos describe al apego ansioso por medio del apego infantil, en el que el niño presenta un miedo constante a la

separación de la figura vinculada (la madre), la protesta que realiza cuando se aleja y la forma de aferrarse a ella de una forma excesiva. Por ende, esto produce que ellos se mantengan en un estado constante de alerta ante la separación y el sentirse desprotegido. El mismo modo nos manifiesta que el apego ansioso o ansiedad de separación está relacionada con las psicopatologías adultas como la depresión, agrofobia, con el comportamiento violento o antisocial. Así mismo, nos refiere que este término tiene mucha similitud con la dependencia emocional, ya que ambos presentan un temor a la pérdida de la figura vinculada, la búsqueda de la proximidad y la protesta por la separación. Sin embargo, presentan también ciertas diferencias, el cual se basa del enfoque netamente conductual, ya que los fenómenos de apego y de separación están minusvalorados afectivamente. Por otro lado, encontramos que los dependientes emocionales siempre presentan apego ansioso; sin embargo, la ansiedad de separación se puede dar también por abandono o falta de capacidades para desenvolverse en la vida.

### **Sociotropía**

Podemos definir a la sociotropía a los fieles exponentes al sufrimiento, el cual le conlleva a una dependencia emocional. Sin embargo, para poder hablar de dependencia emocional, no solo debemos de tomarla como un rasgo de personalidad que predispone a una depresión. Asimismo, al hablar sobre un rasgo de personalidad en la perspectiva de la depresión, podemos descuidar la existencia de pacientes asintomáticos, haciendo de esta forma que el término de dependencia emocional sea más adecuado que el término sociotropía.

### **Personalidad autodestructiva**

El término autodestructiva se considera como un trastorno de personalidad caracterizado por mantener relaciones interpersonales de subordinación, asimismo presentar rechazo total de ayuda o de elogios; presenta un estado de ánimo ansioso, así como emparejarse con personas explotadoras, escasa evitación el dolor; del mismo modo tiende a tomar el papel de víctima. Este tipo de personas presentan trastornos depresivos, una autoestima muy baja, así como presentar un mínimo placer en sus vidas. Al relacionarlo con la dependencia emocional, lo hacemos desde el aspecto

interpersonal, ya que la persona está ligada a la sumisión, al relacionarse con personas narcisistas y explotadoras. Asimismo, otros rasgos comunes son la baja autoestima y la escasa evitación del dolor, además del rechazo a la ayuda o de comportamientos de “sabotaje interno”. Desde el punto de vista del conductismo el comportamiento autodestructivo pudo haber sido reforzado con desatenciones, inconsistencia y falta de cariño a las personas que padecían de este trastorno. Por otro lado, diferenciamos a la personalidad autodestructiva con la dependiente emocional al no presentar tendencia a autodestruirse ni gozar del dolor, solo presentan una autoestima deficiente y un sentimiento continuo de soledad, así como una insaciable necesidad de afecto que le conducen a emparejarse con personas explotadoras.

### **Codependencia**

El concepto de codependencia se creó para describir diversas perturbaciones emocionales que ocurren en las parejas con trastornos relacionados con el alcoholismo y toxicomanías. Las personas codependientes se caracterizan por presentar una baja autoestima, deficiente autoconfianza, descuido o autoanulación, así mismo se relacionan con personas abusivas y dañinas. Encontramos mucho paralelismo con la dependencia emocional debido a la baja autoestima, la subordinación, el desarrollo de relaciones interpersonales autodestructivas, el temor al abandono. Sin embargo, encontramos diferencias ya que la persona codependiente está condicionada a la otra persona generalmente por el alcoholismo y toxicomanía, el caso de las personas dependientes no necesariamente está relacionado con personas que sufran de enfermedades crónicas o estresantes. Asimismo, al mencionar que la persona con dependencia emocional tiende a autoanularse para entregarse y cuidar de la otra persona con problemas, lo hará por el hecho de asegurarse de la preservación de la relación, en el caso de las personas codependientes, podrán mostrarse como abnegados, con un menosprecio patológico a sus propias necesidades.

## **Adicción al amor**

Cuando hablamos de adicción al amor, nos referimos a la necesidad irresistible de tener una pareja y la necesidad de estar con ella, así mismo priorizarla como objeto de adicción con respecto a cualquier otra actividad. También podemos decir que es la preocupación constante a acceder a ella en caso de no encontrarse presente, así mismo el sufrimiento devastador en el caso de ruptura, acompañado de episodios depresivos, mayor pérdida de la autoestima hostilidad, sensación de fracaso, etc. Al haber explicado las características sobre la adicción al amor nos damos cuenta que tiene mucha similitud con la dependencia emocional; sin embargo, lo diferencia la necesidad de estar en una relación de pareja en el caso de la adicción amorosa, en cambio el dependiente emocional no necesita estar involucrado en una relación para serlo.

### **Características**

#### **Relaciones interpersonales:**

Las personas con dependencia emocional pueden tener pautas similares con un amigo y con su pareja, lo que diferencia es la intensidad de sentimientos, pensamientos, será menor.

B. Schaeffer, nos establece ciertas características de las relaciones interpersonales especialmente con la pareja en las personas con dependencia emocional.

- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. – siendo el vínculo más relevante y la necesidad es mayor, también existe la preocupación por “caer bien a la otra persona”, incluso con los desconocidos. La persona dependiente se muestra excesivamente preocupado por ser aceptado en un determinado grupo, se esmeran por generar una buena apariencia, así como mostrar atención y afecto.
- Gustan de relaciones exclusivas y “parasitarias”. – debido a la necesidad de estar con la pareja, este tipo de rasgo es uno de los más molestos, ya que la dependencia lo vemos como un tipo de adicción, lo que genera en la persona que se sienta invadido o absorbido.

Presenta una ansiedad marcada la cual se manifiesta con la necesidad de tener cerca a la otra persona, esto lo evidenciará con llamadas telefónicas constantes invasión a la privacidad, exigirá atención exclusiva; todo esto causará una sensación de agobio en la pareja.

- Sus deseos de formar vínculos afectivos es tan colosal, que a menudo fantasean y se llenan de una ilusión tan grande al inicio de una relación o con la simple aparición de una persona con cualidades afines a sus expectativas en cuanto al atractivo de una persona.— Schaeffer en sus investigaciones nos hace de manifiesto que las personas dependientes puedan tener pocos momentos verdaderamente felices en su vida, al momento de iniciar una relación, al menos tienen posibilidades de que esto ocurra; así mismo la necesidad excesiva de establecer una relación de pareja hace que la persona dependiente este con alguien que no conocen bien.
- Generalmente asumen el rol de subordinados en las relaciones que establecen, las cuales son encasilladas como “asimétricas”. Los dependientes se muestran ante su pareja como un subordinado o codependiente, siendo el factor principal el egoísmo. Los dependientes dan todo de si con el solo fin de perpetuar la relación, mostrando aspectos muy parecidos a los de un jugador patológico.
- Este rol de sumisión es un medio, mas no un fin. - las personas dependientes emocionales presentan un afán por mantener la relación, así como un jugador patológico presenta una irresistible necesidad de gastar su dinero con el fin de seguir jugando.
- Las relaciones afectivas que establecen, no pueden cubrir el vacío emocional que padecen, sin embargo apalean la sensación de soledad. - las relaciones que mantienen las personas dependientes suelen ser insatisfactorias como patológicas, ya que no existe una reciprocidad de afecto. Sin embargo, estas personas no esperan recibir ese cariño por parte de su pareja, simplemente se aferran a ellas y crece la necesidad de estar a su lado.
- El fin de una relación implica un trauma legítimo, por lo que tras aceptar y reponerse de la ruptura, buscan otra pareja con gran impulso, producto de sus grandes deseos de estar siempre al lado de alguien. Por lo

general, las personas dependientes llegan a poseer un historial amplio de rupturas y nuevas oportunidades para rescatar la relación. - como ya sabemos el dependiente emocional presenta episodios depresivos al momento de la ruptura, cuando se recupera de ese estado vuelve a buscar otra pareja con el cual mostrarse de la misma manera, formándose un círculo vicioso. El estado depresivo que muestra la persona dependiente lo situaríamos en una depresión sociotrópica.

## **Autoestima**

Estos individuos cuentan con una autoestima muy Poseen una autoestima muy baja, y un auto concepto perjudicial y distorsionado. - estas personas no presentan cariño propio, ni mucho menos han sido queridos o valorados por las personas que han sido significativas para su vida. Por lo general cuentan con una pésima autoimagen, minimizando el lado positivo en ellos mismos y en su vida.

## **Estado de ánimo y comorbilidad**

Al tener estos dos conceptos unidos es porque su estado de ánimo, así como sus indecisiones son determinantes en este tipo de personas.

- Su estado de ánimo medio es disfórico, con tendencias a sufrir preocupaciones. - sus preocupaciones generalmente son debidas a una temida separación (ansiedad de separación) o un sentimiento de vacío emocional. Estos estados de ánimo se producen por una deficiente y marcada baja autoestima y por necesidades insatisfechas.
- Las comorbilidades más comunes surgen entre trastornos de depresión o por ansiedad, y en un menor grado con desordenes de la personalidad, o relacionados a la ingesta de sustancias nocivas. Si llegasen a manifestarse, estas conductas por lo general empiezan a desplegarse en etapas tempranas del rompimiento de la relación, lo que se ha denominado como “depresión socio trópica”

## **Elección de objeto**

Este término proveniente del psicoanálisis, lo describe como rasgos de la persona al momento de buscar vincularse con otra; caracterizándose por:

- Reúnen condiciones para ser idealizados. - las personas dependientes presentan una férrea autoestima, presentando en ocasiones rasgos narcisistas, así mismo le damos importancia a su posición “superior” a las demás personas, sobre todo si estos son de pobre autoestima, ya que los convierte en individuos susceptibles de idealización. Las personas con necesidades afectivas no buscan ni esperan cariño de la

otra persona, ya que nunca lo han recibido ni siquiera de ellos mismos, simplemente se apegan al objeto o persona que idealizan, porque al tener una pobre autoestima y al idealizar al objeto provoca un estado de fascinación, creando seguridad en sí mismos y un relativo éxito. El dependiente emocional define al amor como pego, sumisión y admiración al objeto idealizado y no como un intercambio recíproco de afecto.

- Son narcisistas y explotadores. - las personas dependientes carecen de empatía y afecto, creen que los demás deben de elogiarlos y concediendo privilegios. El carácter sumiso y torturado del dependiente emocional incentiva el realce de estos rasgos. Asimismo, no se debe de olvidar las diferencias entre ambos componentes de la pareja que son de autoestima, asimismo puede darse el contrasentido que el dependiente emocional posea capacidades y habilidades superiores a las de la pareja, aunque ninguno de los dos lo reconozca de esa forma.
- Buscan una posición dominante en la pareja. – frente a las características expuestas anteriormente nos damos cuenta que el dependiente emocional se involucra en relaciones asimétricas, asumiendo el papel subordinado y el objeto la dominante. Los dependientes emocionales se someten con el fin de preservar su relación, al tener una autoestima baja priorizan las cualidades del objeto y dejan de lado los defectos de los mismos.

## **Causas de la dependencia emocional**

### **Fases causales:**

### **Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en los primeros años de vida**

Según Bornstein (1992), citado por Laca Arocena Francisco Augusto y Mejía Ceballos Juan Carlos (2017) por medio del artículo “Dependencia Emocional, Consciencia Del Presente Y Estilos De Comunicación”, nos manifiestan que las causas de la dependencia emocional se hacen evidentes desde los primeros años de vida; del mismo modo Cid (s.f.) menciona que cuando los niños carecen de afecto en esta etapa, así como desatenciones,

abusos y maltratos, cuando lleguen a la etapa de la adolescencia se manifestarán los primeros indicadores de dependencia emocional y lo hará más evidente en la etapa adulta.

Asimismo, Castelló (2015) nos manifiesta que depende de la intensidad de carencia de cariño que puso haber recibido la persona en la etapa de la niñez; es decir, la persona esta etapa ha podido crecer sin la presencia de los padres, ya sea por rechazo, o evitaban mostrar sus sentimientos hacia los menores, así mismo haber crecido en un ambiente de violencia tanto física como psicológica. Así también, el haber crecido en un tipo de interacción donde se haya creado la idea de no ser querido, rechazado, maltratado, etc., volviendo estos conceptos como parte de su vida diaria.

Por otro lado, se podría considerar el factor hereditario, es decir, pasar los mismos problemas emocionales de madres a hijos, siendo más propensa la herencia entre madres a hijas, tales como dependencia emocional, depresión, etc. Del mismo modo Castelló agrego que la situación económica o social puede influir en el desarrollo de dependencia emocional.

En el caso de Belenguer (2013) nos manifiesta que los padres que sufren de consumo de alcohol muestran comportamientos alejados fríos, dejando de lado al niño, generando un ambiente familiar poco adecuado y por ende originando una dependencia emocional en el niño.

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

- a) Vinculación afectiva. - Pese a que el niño pide afecto constantemente a las personas cercanas a él, sin embargo, solo recibe cierto afecto, al mismo tiempo de rechazo, estableciendo una relación desequilibrada; esto genera en la persona sentimientos negativos hacia sí mismo, ya que interioriza los malos tratos, ocasionando una baja autoestima.
- b) La desviación afectiva. - Al recibir el niño tanto rechazos, maltratos por parte de las personas cercanas, él decide cortar los lazos afectivos con las personas que considera importantes, por ende en la etapa adulta se mostrará como una persona con una autoestima equilibrada así mismo no

presentará dependencia emocional, ya no tendrá la necesidad de agradar a alguien y menos idealizar a la persona u objeto, sin embargo presentará rasgos egoístas, centrará su atención a sí mismos y sacará provecho de las demás personas. Sin embargo, su autoestima será artificial, ya que en la etapa de la niñez la persona fue carente de afecto; este afecto será reemplazado por objetos materiales y mostrará en un futuro rasgos narcisistas.

- c) Factores mantenedores. - Según Castelló (2005), nos manifiesta que debido a las carencias afectivas que presentan el dependiente emocional, se comienzan a hacer de manifiesto desde la adolescencia, revelando el interés excesivo por la pareja, asimismo se evidenciara que va dejando de lado su entorno.

## Tipos

La dependencia emocional está dada por el miedo al rechazo, a no ser querido por la otra persona, valorado e incluso admirado, así mismo presentan una necesidad de ser incluidos y aceptados por la sociedad. Por otro lado, podríamos hablar de la existencia de tres ámbitos en los que puede presentarse la dependencia emocional: la pareja, la familia y el entorno social.

- **La pareja.** - en este ámbito es donde encontramos más casos de dependencia emocional; estas personas tienen un concepto errado de lo que significa la relación de pareja, ya que llegan a perder su propia identidad, presentan celo, necesidad extrema de estar al lado de la pareja, el objeto de vuelve el centro de atención del dependiente, del mismo modo tratan de controlar de manera obsesiva cada acto o pensamiento del otro.
- **La familia.** - la persona dependiente presenta un apego excesivo y obsesivo hacia un miembro de la familia, presentando los mismos criterios en el caso de la pareja se da con la persona.
- **El entorno social.** – en este caso la persona dependiente presenta la necesidad de ser reconocidos por todos para poder sentirse en altura, de ser aceptados en cada ambiente o entorno que recurre la persona; se somete a la aprobación de su círculo de amistades, le dedica tiempo de

más, incluso olvidándose de sí mismos. Este tipo de dependencia se basa en un nexo de más de dos personas.

## **Fases**

Según Castello (2005) y Cid (2009), nos revelan que existen 6 fases que describirían la dependencia emocional:

### **Fase 1 (Euforia).**

Al empezar una relación, estas están dados por muchas expectativas, el dependiente se siente seguro y comienza a idealizar a su pareja, asimismo se entrega a ella o a él, mostrando en todo momento una conducta de sumisión con el fin de preservar su relación.

### **Fase 2 (Subordinación)**

La pareja del dependiente se convierte en el centro de atención de este, idealizándolo (a), además se adoptan los papeles de la dominante y el subordinado dentro del contexto de pareja.

### **Fase 3 (Deterioro)**

Se hace evidente los roles de dominación y subordinación dentro de la relación, generando desequilibrio, ya que se soporta humillaciones, burlas, malos tratos, así como abusos por parte de la pareja. Por ende, la relación empieza a deteriorarse debido al comportamiento abusivo del objeto. Sin embargo, la necesidad extrema del dependiente impide que la relación se rompa, pero algunas veces es el dependiente quien toma la decisión de terminar la relación, ya sea por influencia del entorno o se niegue a vivir en su realidad.

### **Fase 4 (Ruptura)**

La ruptura la realiza la persona dependiente, produciendo en la persona el síndrome de abstinencia, debido a que no soporta esta ruptura. Asimismo, empieza una mezcla de sentimientos entre soledad y dolor, dándose el inicio de tratar de recuperar la relación. Esto produce que ninguno de las partes rompa con la relación y es donde se empieza a vivir circunstancias negativas, revelándose el deterioro normal de la relación.

### **Fase 5 (relación de transición).**

La persona dependiente trata de cubrir el vacío, así procede a buscar a cualquier persona que esté disponible y que esté dispuesto a iniciar una relación, no necesariamente será la persona perfecta para la persona, sin embargo, lo hará con el fin de cubrir este vacío y la necesidad exagerada de afecto.

### **Fase 6 (recomienzo del ciclo)**

El dependiente encuentra otra persona con el cual podrá establecer otra relación desequilibrada.

## **Teorías**

### **Teoría del apego de John Bowlby:**

Esta teoría nació hace un siglo, exactamente en el año 1907, el cual explica las diferencias individuales (estilos de apego) respecto a lo que la gente piensa; del mismo modo este concepto nos hace referencia a los vínculos emocionales que las personas forman a lo largo de su vida, desde sus progenitores, sus amigos, hasta de la pareja.

Para John Bowlby el apego se inicia en la etapa de la infancia y continúa a lo largo de la vida. Este autor nos refiere que las personas desde pequeños presentan un comportamiento innato el cual hace que exploren y descubran cosas nuevas, sin embargo, cuando se sienten en peligro, buscan refugio y ser protegidos por su cuidador primario.

Por otro lado, Bowlby nos manifiesta que hubo otra persona quien junto a él estudiaron los estilos de apego, esta persona fue Mary Ainsworth, quien refiere que existen tres estilos de comportamiento: Seguro, Inseguro-Evitativo e Inseguro-Ambivalente. Asimismo, pasado el tiempo encontraron que existían tres tipos de apego: tipo de apego seguro, tipo de apego evitativo y tipo de apego ambivalente. Estos tipos de apego fueron estudiados viendo la interacción de un niño con su madre y con un adulto extraño (no familiar), estos estudios concluyeron a la descripción de estos tipos de apego.

- a) **Tipo de apego seguro.** - Se caracteriza porque el niño recurre a la protección y seguridad que le brinda la madre. La madre al mostrarse cariñosa y afectuosa constantemente, permite que el niño desarrolle un concepto de sí mismo, una adecuada autoconfianza. Estos niños al llegar a la etapa adulta tienden a mostrarse cálidas estables y con relaciones interpersonales satisfactorias.
- b) **Tipo de apego evitativo.** – Se caracteriza porque el menor crece en un entorno en el que el cuidador deja de atender las necesidades de protección de éste. Esto genera en el menor sentimiento de inseguridad y desplazo por las experiencias de abandono, siendo revelados en la etapa adulta.
- c) **Tipo de apego ambivalente.** – Este tipo de apego se caracteriza porque las personas responden con gran angustia, mezclados con conductas de apego, protestas y enfados constantes frente a la separación. Esto se debe a que no han desarrollado sus habilidades emocionales necesarias ni expectativa de confianza por parte de los cuidadores.

### **Teoría del apego adulto**

Años más tarde, en la década de los 80s, Cindy Hazan y Phillip Shaver dieron más aportes acerca de la teoría del apego respecto a las relaciones amorosas en los adultos. Así se identificaron 4 estilos de apego: apego seguro, apego ansioso-preocupado, apego evitativo-independiente y apego desorganizado.

- a) **Apego seguro.** – son adultos que presentan una visión positiva de sí mismos y de sus relaciones interpersonales. Se sienten seguros de sí mismos, que no muestran preocupación por la intimidad o la independencia.
- b) **Apego preocupado ansioso.** – son personas que buscan de forma constante la aprobación de los demás, así como la respuesta continua de la pareja. Estas personas se muestran dependientes, desconfiados y tiene una visión negativa de sí mismos y de sus relaciones interpersonales. Del mismo modo presentan niveles altos de impulsividad y expresión emocional.

- c) **Apego evitativo-independiente.** – estas personas se caracterizan por el aislamiento de los demás, debido a que no se sienten cómodos, ya que se sienten muy independientes. Refieren ser autosuficientes y que no necesitan la cercanía de las personas. Son personas que reprimen sentimientos.
- d) **Apego desorganizado.** – estas personas se caracterizan por presentar sentimientos contradictorios de sus relaciones interpersonales, es decir, se sientes deseosos como incómodos con la intimidad emocional. Se muestran desconfiados de los demás y poco valor de sí mismos. Así mismo, al igual que el apego evitativo independiente, este suele suprimir sus emociones.

### **Teoría de la vinculación afectiva de Castelló:**

Para Castelló esta teoría está definida como la unión de una persona con otras, en la cual se tiene la necesidad de establecer lazos permanentes. Asimismo, refiere que para una vinculación afectiva saludable ambos componentes, sin embargo, se denomina vinculación afectiva extrema cuando uno de los componentes se encuentra en mayor importancia que el otro.

Asimismo, el autor refiere que las personas dependientes tienden a tener una cercanía interpersonal como consecuencias de pensamientos equivocados acerca del amor, la sobrevaloración que le da a las amistades y la visión errónea de sí mismo, dando paso a la iniciación de los sentimientos de soledad. La diferencia entre una relación saludable con una dependiente, es el grado de vinculación afectiva en el que el dependiente sobrevalora a la pareja, evidenciándose un desequilibrio que irá en aumento rápidamente, hasta que el dependiente se vuelva súbdito de la pareja.

### **Teoría conductual de Anicama**

Según José Anicama la dependencia emocional es una “clase de respuesta” la cual es inadaptada, que afecta la interacción de la persona con el ambiente. Estos componentes son: autonómico, emocional, motor, social y cognitivo; y estos a su vez divididos en nueve componentes: Percepción de su autoestima, Búsqueda de aceptación y atención, Expresiones límite, Miedo a la

soledad o abandono, Ansiedad por la separación, Apego a la seguridad o protección, Percepción de su autoeficacia, Idealización de la pareja y Abandono de planes propios.

### **Teoría de Sánchez**

En esta teoría las personas se caracterizan por la carencia de autovaloración y de la búsqueda continua de seguridad en factores externos. Del mismo modo nos manifiesta que la dependencia emocional se origina en la etapa de la niñez al haber padecido de carencias afectivas de las personas significativas para él o ella, ocasionando en la persona una baja autoestima. Cuando llega a la etapa de la adultez, la persona manifiesta sumisión con el fin de no ser rechazado, complace a los demás con el fin de mantener el vínculo.

### **Teoría de Schore**

En esta teoría destaca la importancia de las relaciones interpersonales; a través de la teoría de la neuroplasticidad, la cual muestra al cerebro sufriendo un cambio significativo al moldearse, moviendo los circuitos neuronales, ocasionando una desconfiguración del sistema cerebral.

### **Modelos**

#### **Modelo operativo interno:**

Este modelo se ha desarrollado a partir de experiencias repetidas con figuras relevantes para las personas. Este modelo es utilizado con el fin de predecir el comportamiento de la persona; de esta forma se generan patrones de expectativas que influyen en la vinculación del individuo.

#### **Modelo conductual cognitivo de Anicama:**

Este modelo nos manifiesta que la dependencia emocional por medio de etapas postulado por Skinner, refiriéndonos sobre el desorden emocional y las conductas de violencia. Del mismo modo Anicama nos revela distintos niveles, los cuales tienen una respuesta específica incondicionada, que llegan a asociarse y convertirse en rasgos. Por ende, se considera como un modelo jerárquico acumulativo.

## 2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

José Anicama (2013), nos refiere que el término de dependencia emocional es una clase de respuesta aprendida que se expresa de diferentes modos en la interacción con el ambiente, ya sea autonómica, emocional, motor, social y cognitivo. Asimismo, nos refiere por medio del citado de Aponte en el año 2015 que la dependencia emocional se aprende de manera jerárquica, empezando por una respuesta específica e incondicionada, la cual con el pasar del tiempo se convierte en un hábito, llevándolo de esta manera a un segundo nivel.

Así mismo, esta investigación se basa de la prueba realizada por José Anicama el cual menciona que existen nueve componentes que nos ayudarían a determinar la dependencia emocional, los cuales son: Miedo a la soledad: Expresión límite, ansiedad de separación, búsqueda de aceptación y atención, percepción de su autoestima, apego a la seguridad o protección, percepción de su autoeficacia e idealización de la pareja.

Procederemos a definir cada área que propone Anicama en su prueba.

- **Miedo a la soledad.** – Según Molina, Cardona y Ángel (2009) son aquellas personas que presenta un temor muy grande a quedarse solos, revelando la necesidad de tener a la pareja al lado, así mismo necesita sentirse amado y que la pareja le muestre la seguridad que necesita.
- **Expresiones limite.** – según Álvarez (2017), refiere que las expresiones límite son manifestaciones impulsivas de autoagresión y agresión a la pareja; estas conductas la manifiestan por el temor excesivo se quedarse o estar solos.
- **Ansiedad de separación.** – para Castelló (2012) la ansiedad de separación es una reacción de tipo biológica en el que la persona dependiente manifiesta al temor excesivo a perder a su pareja, tal motivo el dependiente se pega a su pareja de forma exagerada a la pareja, con el solo hecho de sentirse feliz.
- **Búsqueda de aceptación y atención.** – Según Molina (2009), lo caracteriza por la búsqueda activa de atención de la pareja al

dependiente, lo realiza acciones que en ocasiones no son de su agrado, sin embargo, lo hace con el fin de mantenerlo a su lado.

- **Percepción de su autoestima.** - Según Álvarez (2017) esta área está determinada por los pensamientos negativos de autovaloración; del mismo modo presenta pensamientos destructivos que afecta su estado emocional.
- **Apego a la seguridad o protección.** – según Castelló (2012) manifiesta que este apego está dado por sentimientos y pensamientos de recibir ilimitadamente afecto y valoración por parte de la pareja.
- **Percepción de su autoeficiencia.** – según Álvarez (2017) revela que esta percepción que tiene la persona dependiente de sí mismo, la cual es una percepción y de pensamientos negativos, de incapacidad en todo los ámbitos y la necesidad extrema de estar acompañados.
- **Idealización de la pareja.** – Según Molina (2009) revela que este tipo de percepción está dado por pensamientos irreales que tiene el dependiente hacia la pareja, así mismo estas personas presentan características de sumisión y humillación hacia la pareja.
- **Modificación de planes.** – Según Castelló (2012) refiere que la persona dependiente con el fin de complacer a su pareja y de tener la posibilidad de pasar más tiempo con la misma, cambia o reemplaza sus planes con tal de sentir su aceptación y sentimientos de cariño y afecto hacia él o ella.

## **CAPITULO III**

### **Metodología de la investigación**

#### **3.1 Tipo y diseño**

El tipo de investigación para esta investigación es descriptivo, ya que según Hernández Fernández y Baptista (2010), buscan especificar cuáles son las características y perfiles de las personas de las cuales estamos evaluando; es decir, se recogerá información de forma independiente viendo las variables que nos refiere la prueba con la cual evaluaremos y determinar su relación.

El diseño para esta investigación es no experimental transaccional, ya que según Hernández Fernández y Baptista (2010), observaremos que el entorno en su contexto natural y posteriormente se estaría analizando sin manipular ninguna de las variables.

#### **3.2 Población y muestra**

La población para esta investigación estará conformada por los alumnos del 3er 4to y 5to ciclo del turno mañana de la universidad Inca Garcilaso de la Vega de la facultad de Psicología. Asimismo, la población estará conformada por 75 personas entre hombres y mujeres.

En el presente trabajo se utilizó una muestra censal, ya que se aplicó la prueba al 100% de estudiantes; así mismo, como lo describen Hernández Fernández y Baptista (2010), diremos que la muestra es de tipo no probabilística ya que la elección del elemento está relacionada a las causas y a las características de la investigación, además agregar que el procedimiento no se basa de fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de la toma de decisiones según el avance de la investigación.

#### **3.1 Identificación de la variable y operacionalización**

La variable a estudiar es dependencia emocional la cual tiene como objetivo determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios pertenecientes a familias disfuncionales en estudiantes de una universidad privada.

**Tabla 1 Operacionalización de la variable**

VARIABLE	DEFINICION TEORICA	NIVELES DE RESPUESTA	INDICADORES	ITEMS	DEFINICION OPERACIONAL		
<b>Dependencia emocional</b>	Es una clase de respuesta aprendida que se expresa de diferentes modos en la interacción con el ambiente, ya sea autonómica, emocional, motor, social y cognitivo.	Autonómico	Ansiedad Por La Separación	11,12,13	Dependiente(20 a más)		
					Tendencia a la dependencia (9-19)		
					Estable emocionalmente (4-8)		
							Muy estable (1-3)
		Emocional	Miedo A La Soledad O Abandono	1, 2, 3, 4		Dependiente(20 a más)	
						Tendencia a la dependencia (9-19)	
						Estable emocionalmente (4-8)	
							Muy estable (1-3)
			Apego A La Seguridad O Protección	23,24,25,26			Dependiente(20 a más)
							Tendencia a la dependencia (9-19)
		Estable emocionalmente (4-8)					
						Muy estable (1-3)	
		Motor	Expresiones Limite	6,7,8,9,10		Dependiente(20 a más)	
						Tendencia a la dependencia (9-19)	
						Estable emocionalmente (4-8)	
							Muy estable (1-3)
			Abandono De Planes Propios	36,37,38,39,40,41			Dependiente(20 a más)
							Tendencia a la dependencia (9-19)
		Estable emocionalmente (4-8)					
						Muy estable (1-3)	
		Social	Búsqueda De Aceptación Y Atención	15,16,17		Dependiente(20 a más)	
						Tendencia a la dependencia (9-19)	
						Estable emocionalmente (4-8)	
						Muy estable (1-3)	
Cognitivo	Percepción De Su Autoestima	18,19,20,21		Dependiente(20 a más)			
				Tendencia a la dependencia (9-19)			
				Estable emocionalmente (4-8)			
					Muy estable (1-3)		
	Percepción De Su Autoeficacia	27,28,29,30,31			Dependiente(20 a más)		
					Tendencia a la dependencia (9-19)		

### 3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

#### Técnicas

Trespalacios, Vásquez y Bello (2005) y Bernal (2010) nos manifiestan las siguientes técnicas que se emplearán en la investigación:

- a) Técnica de recolección de información indirecta: se refiere a que se la información recolectada fue de fuentes bibliográficas y estadísticas.

- b) Técnicas de recolección de información directa: se refiere que se recopiló información por medio de encuestas en muestras representativas a la población.
- c) Técnica de observación: la cual nos permite conocer de forma directa el objeto de estudio, luego describir y analizar la realidad estudiada.

### **Instrumentos de evaluación**

Para la presente investigación se utilizó la escala de dependencia emocional, la cual fue elaborada por Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre en el año 2013

### **Ficha técnica**

Nombre	: Escala de la dependencia emocional: ACCA
Autor	: Anicama José; Caballero Graciela; Cirilo Ingrid y, Aguirre Marivel
Año	: 2013
Institución	: Universidad Nacional Federico Villareal
Forma de Aplicación	: Individual y Colectiva
Duración de la Prueba	: 20 minutos
Edad de Aplicación	: Desde los 15 hasta los 60 años.
Objetivo una	: Evaluar la Dependencia Emocional como "clase de respuesta inadaptada"
Base teórica de cuales emocional	: está basada en un modelo conductual cognitivo. Así, la dependencia emocional es una "clase de respuesta" que emite el organismo en todos sus cinco componentes interacción con el ambiente: autonómico, emocional, motor, social y cognitivo, las cuales en este caso se expresan en nueve componentes de la dependencia emocional (Anicama y cols. 2014).

Número de ítems : se compone de 37 ítems que evalúan 9  
áreas y 5 ítems que evalúan deseabilidad social,  
sumando un total de 42 ítems. Cuando los  
puntajes de deseabilidad social exceden a  
tres, la prueba se considera no confiable o no  
válida.

CALIFICACIÓN : Se identifican los ítems que conforman el  
área de deseabilidad social o mentiras que son los  
siguientes: 5, 14, 22, 32 y 42. Si la respuesta  
del evaluado coincide con la clave de  
respuestas en dichos ítems, se le agrega un  
punto indicando que es una mentira. Si tiene  
más de tres mentiras se le anula la prueba, de  
tener tres o menos mentiras, se continúa con  
la puntuación de los ítems según la clave de  
respuestas, se procede a establecer la  
categoría diagnóstica que corresponde.

### **Propiedades psicométricas**

Dependiente : de 20 a más puntos.

Tendencia a la dependencia : de 9 a 19 puntos.

Estable emocionalmente : de 4 a 8 puntos.

Muy estable : de 1 a 3 puntos.

### **Pruebas de Validez**

Se desarrolló una prueba de validez de contenido por método de jueces, 10 jueces evaluaron los ítems, quedando un total de 42. Siendo sus valores "V" de Aiken entre 0.80 a 1.00 con una  $p < .001$ .

Se desarrolló una prueba de validez ítem- test, encontrándose correlaciones que van desde .278 a 0.635 con una  $p < 0.001$  y  $p < 0.01$

La validez externa: Presenta una alta correlación con todos los factores de la Escala de Dependencia de Lemos, cuando  $p < .001$  y cuando  $p < .01$  para el factor búsqueda de atención.

Al relacionar la Escala con el Inventario Eysenck de Personalidad EPI - B, muestra que a un mayor nivel de neuroticismo habrá una mayor dependencia emocional  $r = 0.653$  cuando  $p < .001$  y, una correlación moderada para introversión cuando  $p < .01$ . Para el puntaje total la correlación  $r = 0.50$  cuando  $p < .001$  fue altamente significativo.

### **La validez de constructo**

Anicama (2013) evaluó la validez de constructo en una muestra de universitarios en Lima Metropolitana, a través del análisis factorial por componentes principales y rotación Varimax, obteniendo 9 factores, como se muestra en la tabla 2: confirmando de esta manera el modelo teórico de 9 factores propuesto inicialmente por Anicama y colaboradores (Anicama, 2013)

### **Pruebas de confiabilidad**

La prueba de consistencia interna alfa de Cronbach fue de 0.786 y la de la prueba de mitades de Guttman 0.826., ambas para una  $p < .01$

**Tabla 2 Normas y Baremos de la Escala de dependencia emocional ACCA  
(Anicama, J., Cirilo, J., Caballero, G., y Aguirre, M. 2013)**

PERCENTIL	ÁREA 1. MIEDO A LA SOLEDAD	ÁREA 2. EXPRESIONES LÍMITES	ÁREA 3. ANSIEDAD POR LA SEPARACIÓN	ÁREA 4. BÚSQUEDA DE ACEPTACIÓN Y ATENCIÓN	ÁREA 5. PERCEPCIÓN DE SU AUTOESTIMA	ÁREA 6. APEGO A LA SEGURIDAD	ÁREA 7. PERCEPCIÓN DE SU AUTOEFICACIA	ÁREA 8. IDEALIZACIÓN DE LA PAREJA	ÁREA 9. ABANDONO DE PLANES PROPIOS	ESCALA TOTAL
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
25	-	1	-	-	1	-	-	-	-	4
50	-	1	1	1	1	1	-	1	1	9
75	4	4	2	2	2	1	1	3	3	20
90	4	5	3	2	2	2	2	3	4	23
95	4	5	3	3	3	2	3	3	4	23
X	1.51	2.09	1.27	1.01	1.26	0.87	0.65	1.19	1.51	11.35
D.S.	1.737	1.922	1.029	0.909	0.901	0.833	0.963	1.255	1.666	7.867

**Tabla 3 Normas percentilares de la Escala de dependencia emocional para la muestra de varones en universitarios.  
Anicama, J., Cirilo, J., Caballero, G., y Aguirre, M. (2013)**

PERCENTIL	ÁREA 1. MIEDO A LA SOLEDAD	ÁREA 2. EXPRESIONES LÍMITES	ÁREA 3. ANSIEDAD POR LA SEPARACIÓN	ÁREA 4. BÚSQUEDA DE ACEPTACIÓN Y ATENCIÓN	ÁREA 5. PERCEPCIÓN DE SU AUTOESTIMA	ÁREA 6. APEGO A LA SEGURIDAD	ÁREA 7. PERCEPCIÓN DE SU AUTOEFICACIA	ÁREA 8. IDEALIZACIÓN DE LA PAREJA	ÁREA 9. ABANDONO DE PLANES PROPIOS	ESCALA TOTAL
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,20
25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
50	1	1	1	1	1	1	-	1	1	10
75	3	4	2	2	2	2	1	1	3	18
90	4	4,8	3	2	2,8	2,8	1	3	4	21,80
95	4	5	3	2	3	3	4,00	3	4,00	25
X	1,35	1,84	1,23	1,06	1,16	1,10	,65	1	1,42	10,81
D.S.	1,624	1,753	1,087	,892	1,003	,944	1,050	1,065	1,544	7,485

**Tabla 4 Normas percentilares de la Escala de dependencia emocional para la muestra de mujeres en universitarios.  
Anicama, J., Cirilo, J., Caballero, G., y Aguirre, M (2013)**

PERCENTIL	ÁREA 1. MIEDO A LA SOLEDAD	ÁREA 2. EXPRESIONES LÍMITES	ÁREA 3. ANSIEDAD POR LA SEPARACIÓN	ÁREA 4. BÚSQUEDA DE ACEPTACIÓN Y ATENCIÓN	ÁREA 5. PERCEPCIÓN DE SU AUTOESTIMA	ÁREA 6. APEGO A LA SEGURIDAD	ÁREA 7. PERCEPCIÓN DE SU AUTOEFICACIA	ÁREA 8. IDEALIZACIÓN DE LA PAREJA	ÁREA 9. ABANDONO DE PLANES PROPIOS	ESCALA TOTAL
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
25	-	1	-	-	1	-	-	-	-	5
50	-	1	1	1	1	1	-	1	1	9
75	4	4	2	2	2	1	1	3	3	21
90	4	5	3	2	2	2	2	3	4	23
95	4	5	3	3	3	2	3	3	4	23
X	1,55	2,16	1,29	,99	1,29	,81	,65	1,24	1,54	11,50
D.S.	1,770	1,966	1,018	,916	,875	,795	,944	1,300	1,701	7,988

## CAPITULO IV

### Procesamiento, presentación y análisis de resultados

#### 4.1 Procesamiento de los resultados

Al recolectar la información se siguieron los siguientes pasos:

- Se tabuló la información, se codificó y se realizó una base de datos en Excel 2016 y IBM SPSS 22
- Se eligió la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa de los porcentajes de las referencias del instrumento de investigación.
- Las técnicas establecidas fueron establecidas de la siguiente forma:
  - Valor máximo y valor mínimo
  - Media Aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum fiXi}{n}$$

#### 4.2 Presentación de los resultados

**Tabla 5. Las medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de dependencia emocional.**

Estadísticos		
DEPENDENCIA EMOCIONAL		
N	Válido	64
	Perdidos	0
Media		47,73
Mínimo		5
Máximo		115

El estudio realizado a 64 personas sobre dependencia emocional obtuvo los siguientes resultados:

- Una media de 47,73 el cual se caracteriza como “Tendencia a la Dependencia”.
- Un valor mínimo de 5 el cual se caracteriza como “Estable Emocionalmente”.
- Un valor máximo de 115 el cual se caracteriza como “Dependiente”.

**Tabla 6. Medidas estadísticas descriptivas de los indicadores pertenecientes a la dependencia emocional.**

		Estadísticos								
		Miedo A La Soledad O Abandono	Expresiones Límite	Ansiedad por la Separación	Búsqueda De Aceptación Y Atención	Percepción De Su Autoestima	Apego A La Seguridad O Protección	Percepción De Su Autoeficacia	Idealización De La Pareja	Abandono De Planes Propios
N	Válido	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		2,03	3,36	7,66	2,97	4,22	5,63	4,84	2,58	5,08
Mínimo		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo		15	15	15	10	20	20	25	15	25

Los indicadores que abarcan la variable de Dependencia Emocional, podemos mencionar los siguientes resultados:

En el indicador “Miedo a la Soledad o Abandono” podemos observar:

- Una media de 2,03 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 15 poniéndolo en una categoría de “Tendencia a la dependencia”.

En el indicador “Expresiones Límite” podemos observar:

- Una media de 3,36 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 15 poniéndolo en una categoría de “Tendencia a la dependencia”.

En el indicador “Ansiedad Por La Separación” podemos observar:

- Una media de 7,66 el cual lo categorizamos como “Estable Emocionalmente”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 15 poniéndolo en una categoría de “Tendencia a la dependencia”.

En el indicador “Búsqueda de Aceptación y Atención” podemos observar:

- Una media de 2,97 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 10 poniéndolo en una categoría de “Tendencia a la dependencia”.

En el indicador “Percepción de su Autoestima” podemos observar:

- Una media de 4,22 el cual lo categorizamos como “Estable Emocionalmente”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 20 poniéndolo en una categoría de “Dependiente”.

En el indicador “Apego a la Seguridad O Protección” podemos observar:

- Una media de 5,63 el cual lo categorizamos como “Estable Emocionalmente”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 20 poniéndolo en una categoría de “dependiente”.

En el indicador “Percepción de su Autoeficacia” podemos observar:

- Una media de 4,84 el cual lo categorizamos como “Estable Emocionalmente”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 25 poniéndolo en una categoría de “Dependiente”.

En el indicador “Idealización de la Pareja” podemos observar:

- Una media de 7,66 el cual lo categorizamos como “Estable Emocionalmente”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 15 poniéndolo en una categoría de “Tendencia a la dependencia”.

En el indicador “Abandono de Planes Propios” podemos observar:

- Una media de 5,08 el cual lo categorizamos como “Estable Emocionalmente”.
- Un mínimo de 0 el cual lo categorizamos como “Muy Estable”.
- Un máximo de 25 poniéndolo en una categoría de “dependiente”.

En relación a los resultados obtenidos, procederemos a revelar las tablas estadísticas, así podremos observar los índices altos de cada indicador de la categoría Dependencia Emocional.

**Tabla 7. Resultados del Nivel Dependencia Emocional**

**NIVEL DEPENDENCIA EMOCIONAL**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	5	7,81	7,81	7,8
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	24	37,50	37,50	45,3
	TENDENCIA A LA DEPENDENCIA	24	37,50	37,50	82,8
	DEPENDIENTE	11	17,19	17,19	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De Dependencia Emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada son “Estable Emocionalmente” y “Tendencia a la Dependencia”, teniendo como resultado:

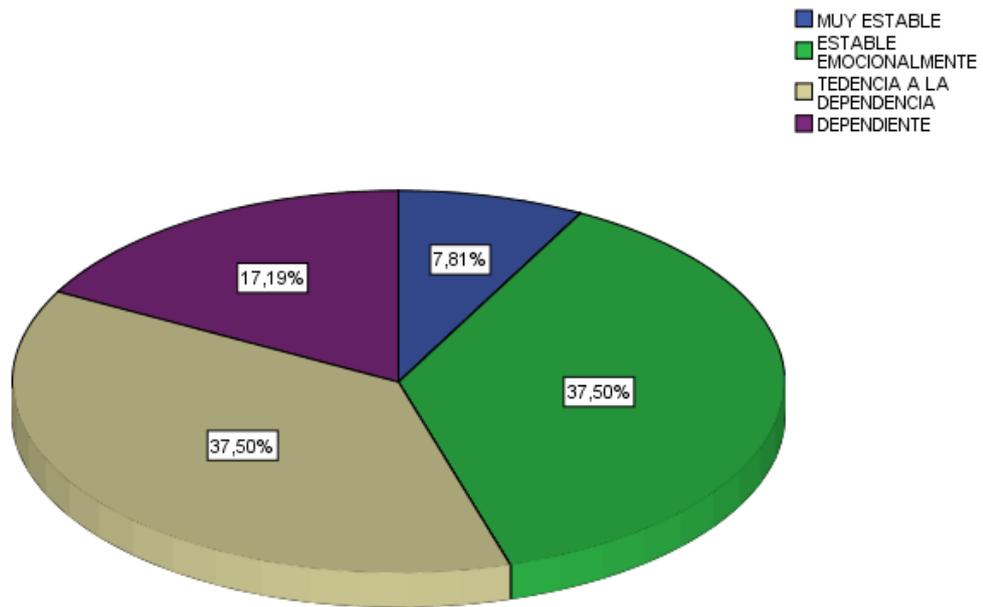
37,50% se considera como categoría “Estable Emocionalmente”

37,50% se considera como categoría “Tendencia a la Dependencia”

17,19% se considera como categoría “Dependiente”

7,81% se considera como categoría “Muy Estables”

### NIVEL DEPENDENCIA EMOCIONAL



**Figura 1. Resultados del Nivel Dependencia Emocional**

**Comentario:**

El Nivel De Dependencia Emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada son “Estable Emocionalmente” y “Tendencia a la Dependencia”, teniendo como resultado:

- 37,50% se considera como categoría “Estable Emocionalmente”
- 37,50% se considera como categoría “Tendencia a la Dependencia”
- 7,81% se considera como categoría “Muy Estable”

**Tabla 8. Resultados del Nivel Miedo a La Soledad o Abandono**

**Nivel Miedo A La Soledad O Abandono**

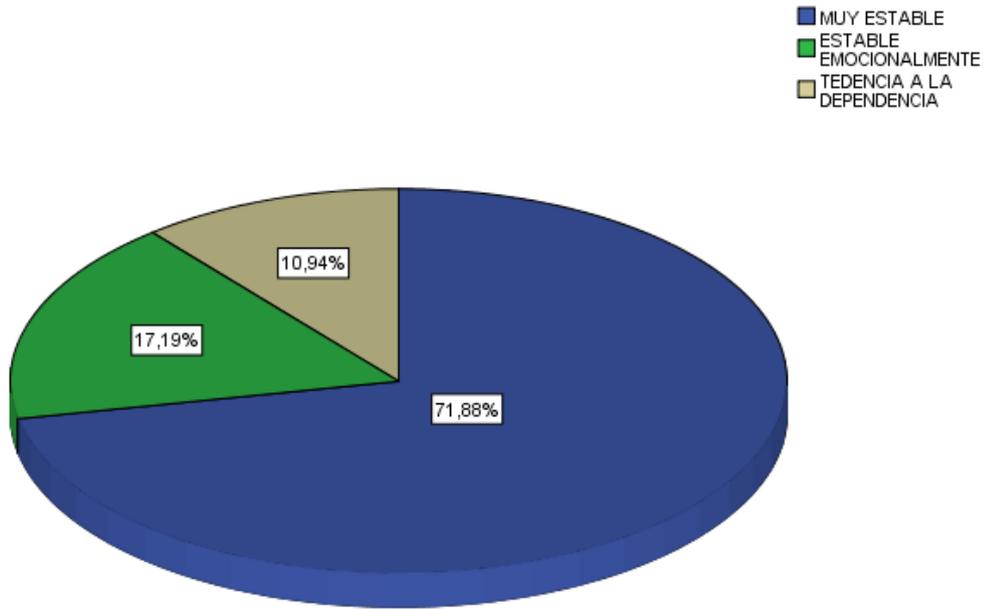
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	46	71,88	71,88	71,9
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	11	17,19	17,19	89,1
	TENDENCIA A LA DEPENDENCIA	7	10,94	10,94	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De Miedo A La Soledad O Abandono en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable”, teniendo como resultado:

- 71,88% se considera como categoría Muy Estable.
- 17,19% se considera como categoría Emocionalmente Estable.
- 10,94% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia.

### Nivel Miedo A La Soledad O Abandono



**Figura 2. Resultados del Nivel Miedo a La Soledad o Abandono**

**Comentario:**

El Nivel De Miedo A La Soledad O Abandono en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable”, teniendo como resultado:

- 71,88% se considera como categoría Muy Estable.
- 10,94% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia.

**Tabla 9. Resultados del Nivel Expresiones Límite**

**Nivel Expresiones Límite**

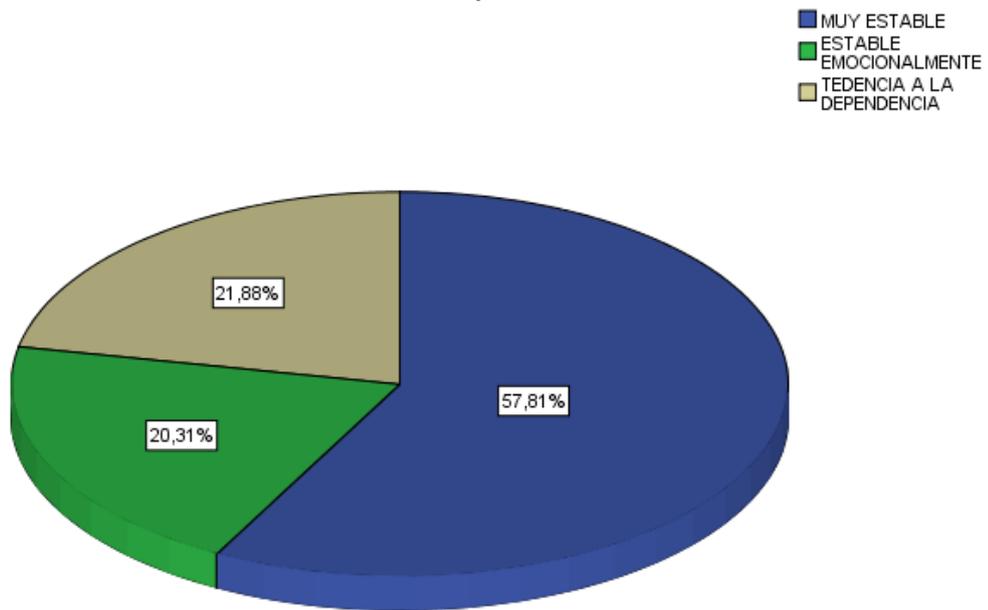
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	37	57,81	57,81	57,8
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	13	20,31	20,31	78,1
	TEDENCIA A LA DEPENDENCIA	14	21,88	21,88	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De Las Expresiones Límite en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable” teniendo como resultado:

- 57,51% se considera como categoría Muy Estable
- 21,88% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia
- 20,31% se considera como categoría Estable emocionalmente

### Nivel Expresiones Límite



**Figura 3. Resultados del Nivel Expresiones Límite**

**Comentario:**

El Nivel De Las Expresiones Límite en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable” teniendo como resultado:

- 57,51% se considera como categoría Muy Estable
- 20,31% se considera como categoría Estable emocionalmente

**Tabla 10. Resultados del Nivel Ansiedad Por Separación**

**Nivel Ansiedad por la Separación**

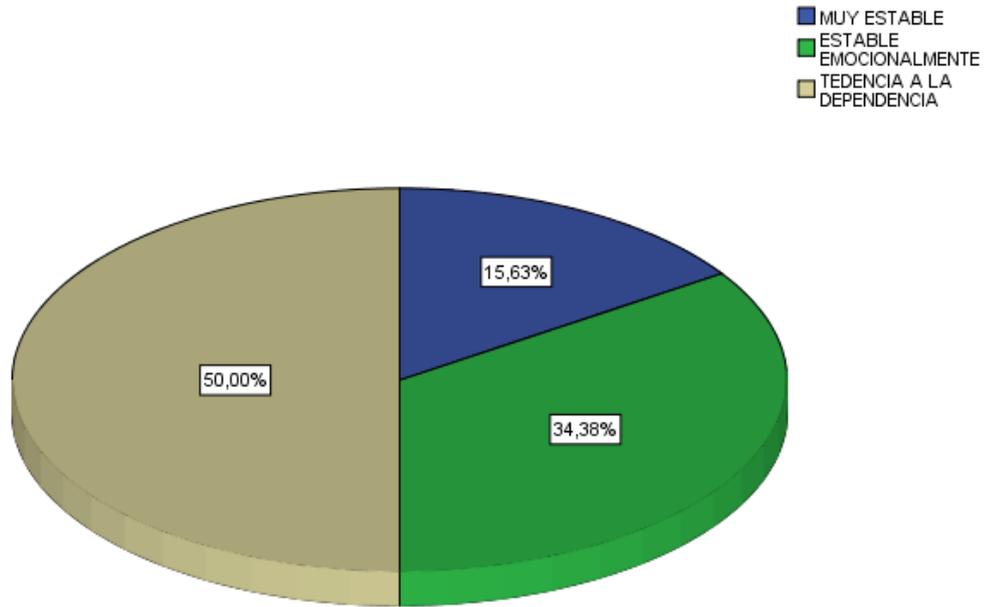
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	10	15,63	15,63	15,6
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	22	34,38	34,38	50,0
	TENDENCIA A LA DEPENDENCIA	32	50,0	50,0	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De Ansiedad Por La Separación en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Tendencia a la Dependencia” teniendo como resultado:

- 50% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia
- 34,38% se considera como categoría Estable Emocionalmente
- 15,63% se considera como categoría Muy Estable

### Nivel Ansiedad por la Separación



**Figura 4. Resultados del Nivel Ansiedad Por Separación**

#### **Comentario:**

El Nivel De Ansiedad Por La Separación en estudiantes universitarios en una universidad privada es "Tendencia a la Dependencia" teniendo como resultado:

- 50% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia
- 15,63% se considera como categoría Muy Estable

**Tabla 11. Resultados del Nivel Búsqueda de Aceptación y Atención**

**Nivel Búsqueda De Aceptación Y Atención**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	31	48,44	48,44	48,4
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	28	43,75	43,75	92,2
	TENDENCIA A LA DEPENDENCIA	5	7,81	7,81	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

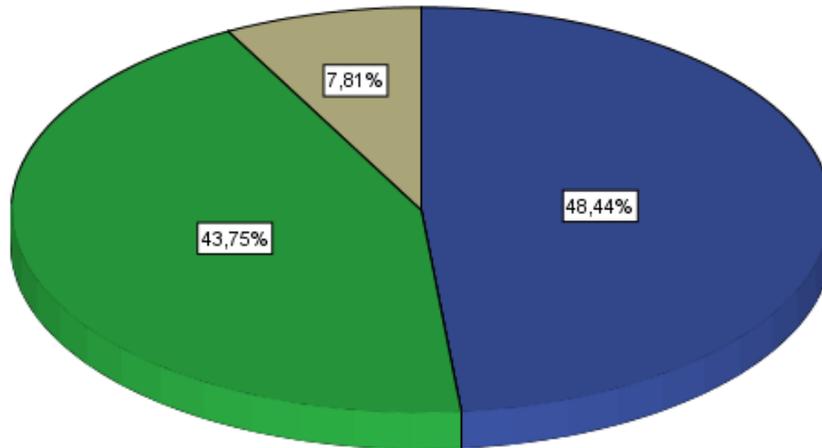
**Comentario:**

El Nivel De Búsqueda De Aceptación y en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable” teniendo como resultado:

- 48,44% se considera como categoría Muy Estable
- 43,75% se considera como categoría Estable Emocionalmente
- 7,81% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia

### Nivel Búsqueda De Aceptación Y Atención

- MUY ESTABLE
- ESTABLE EMOCIONALMENTE
- TEDECENCIA A LA DEPENDENCIA



**Figura 5. Resultados del Nivel Búsqueda de Aceptación y Atención**

#### **Comentario:**

El Nivel De Búsqueda De Aceptación y en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable” teniendo como resultado:

- 48,44% se considera como categoría Muy Estable
- 7,81% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia

**Tabla 12. Resultados del Nivel Percepción de su Autoestima.**

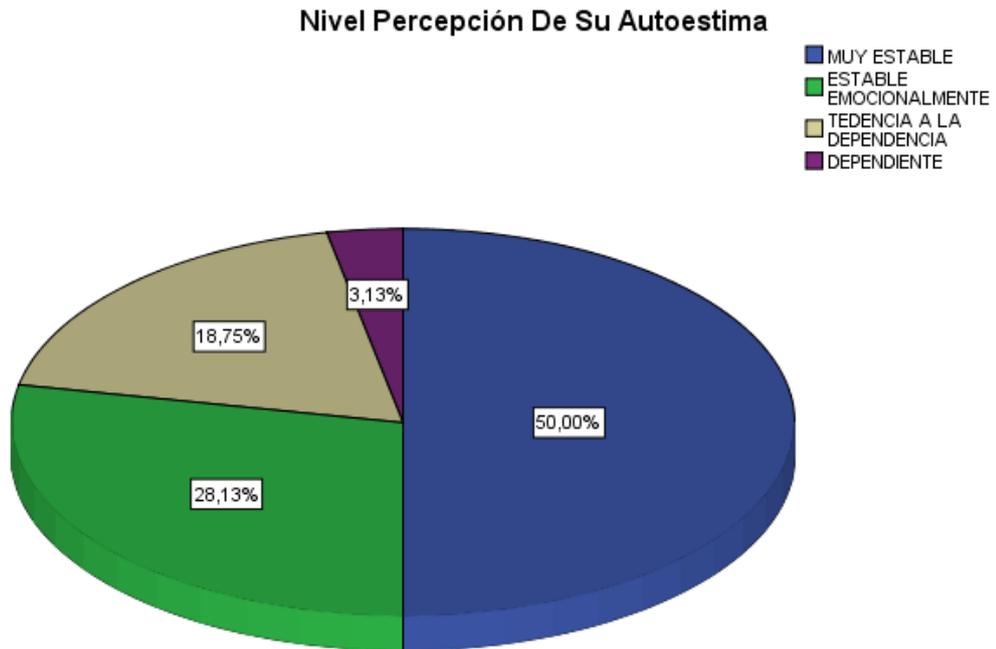
**Nivel Percepción De Su Autoestima**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	32	50,00	50,00	50,0
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	18	28,13	28,13	78,1
	TENDENCIA A LA DEPENDENCIA	12	18,75	18,75	96,9
	DEPENDIENTE	2	3,13	3,13	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De Percepción De Su Autoestima en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable” teniendo como resultados:

- 50% se considera como categoría Muy Estable
- 28,13% se considera como categoría Estable Emocionalmente
- 18,75% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia
- 3,13% se considera como categoría Dependiente



**Figura 6. Resultados del Nivel Percepción de su Autoestima.**

**Comentario:**

El Nivel De Percepción De Su Autoestima en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable” teniendo como resultados:

- 50% se considera como categoría Muy Estable
- 3,13% se considera como categoría Dependiente

**Tabla 13. Resultado del Nivel Apego a la Seguridad o Protección**

**Nivel Apego A La Seguridad O Protección**

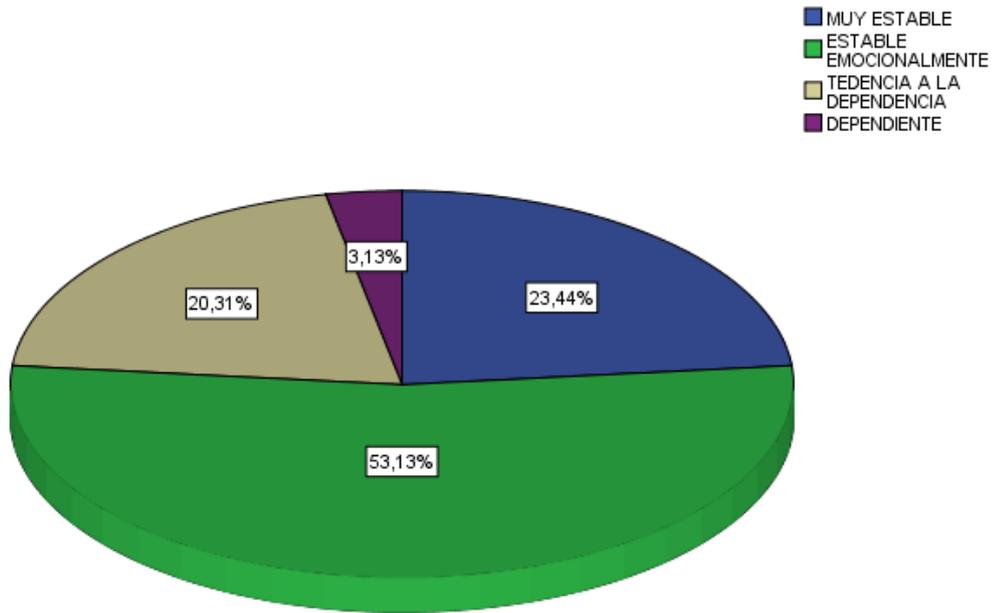
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	15	23,44	23,44	23,4
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	34	53,13	53,13	76,6
	TENDENCIA A LA DEPENDENCIA	13	20,31	20,31	96,9
	DEPENDIENTE	2	3,13	3,13	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De Apego A La Seguridad O Protección en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Estable Emocionalmente”, teniendo como resultado:

- 53,13% se considera como categoría Estable Emocionalmente
- 23,44% se considera como categoría Muy Estable
- 20,31% se considera como categoría Tendencia a la dependencia
- 3,13% se considera como categoría Dependiente

### Nivel Apego A La Seguridad O Protección



**Figura 7. Resultado del Nivel Apego a la Seguridad o Protección**

#### **Comentario:**

El Nivel De Apego A La Seguridad O Protección en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Estable Emocionalmente”, teniendo como resultado:

- 53,13% se considera como categoría Estable Emocionalmente
- 3,13% se considera como categoría Dependiente

**Tabla 14. Resultados del Nivel Percepción de su Autoeficacia**

**Nivel Percepción De Su Autoeficacia**

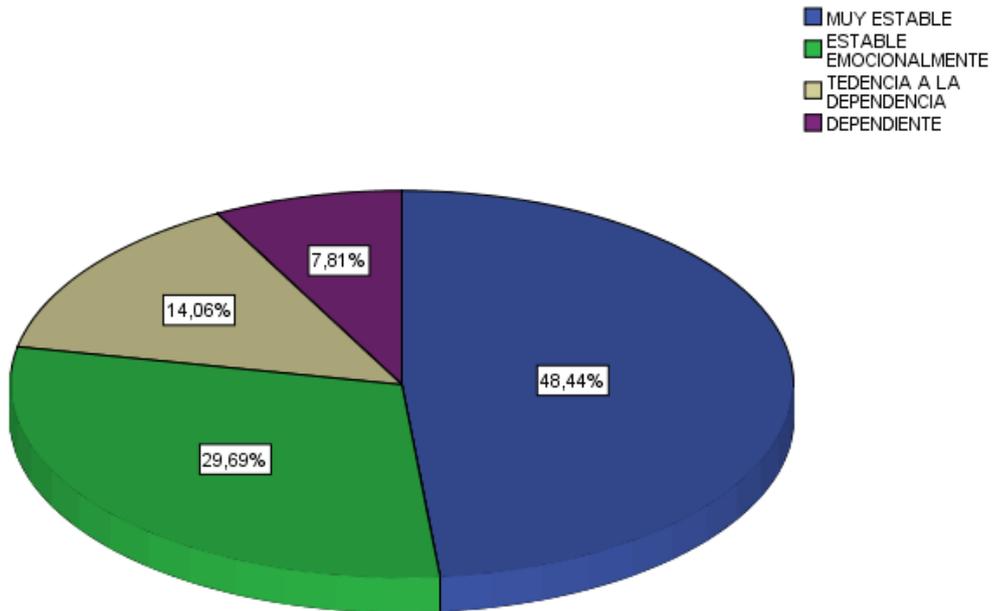
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	31	48,44	48,44	48,4
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	19	29,69	29,69	78,1
	TENDENCIA A LA DEPENDENCIA	9	14,06	14,06	92,2
	DEPENDIENTE	5	7,81	7,81	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De Percepción De Su Autosuficiencia en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable”, teniendo como resultados:

- 48,44% se considera como categoría Muy Estable
- 29,69% se considera como categoría Estable Emocionalmente
- 14,06% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia
- 7,81% se considera como categoría Dependiente

### Nivel Percepción De Su Autoeficacia



**Figura 8. Resultados del Nivel Percepción de su Autoeficacia**

#### **Comentario:**

El Nivel De Percepción De Su Autosuficiencia en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable”, teniendo como resultados:

- 48,44% se considera como categoría Muy Estable
- 7,81% se considera como categoría Dependiente

**Tabla 15. Resultados del Nivel Idealización de la Pareja**

**Nivel Idealización De La Pareja**

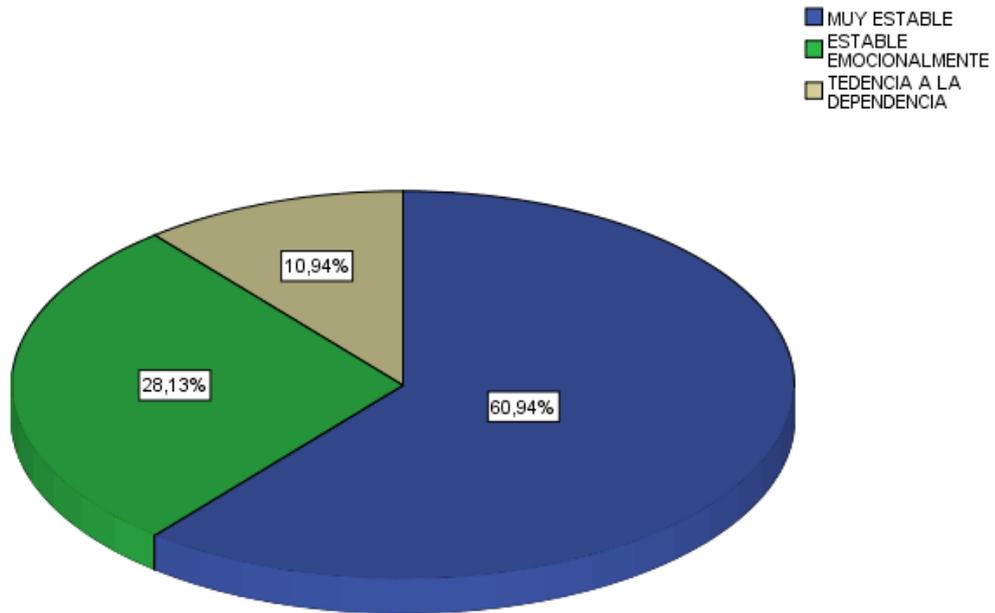
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	39	60,94	60,94	60,9
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	18	28,13	28,13	89,1
	TENDENCIA A DEPENDENCIA LA	7	10,94	10,94	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De Idealización De La Pareja en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable”, teniendo como Resultado:

- 60,94% se considera como categoría Muy Estable
- 28,13% se considera como categoría Estable Emocionalmente
- 10,94% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia

### Nivel Idealización De La Pareja



**Figura 9. Resultados del Nivel Idealización de la Pareja**

#### **Comentario:**

El Nivel De Idealización De La Pareja en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable”, teniendo como Resultado:

- 60,94% se considera como categoría Muy Estable
- 10,94% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia

**Tabla 16. Resultados del Nivel Abandono de Planes Propios**

**Nivel Abandono De Planes Propios**

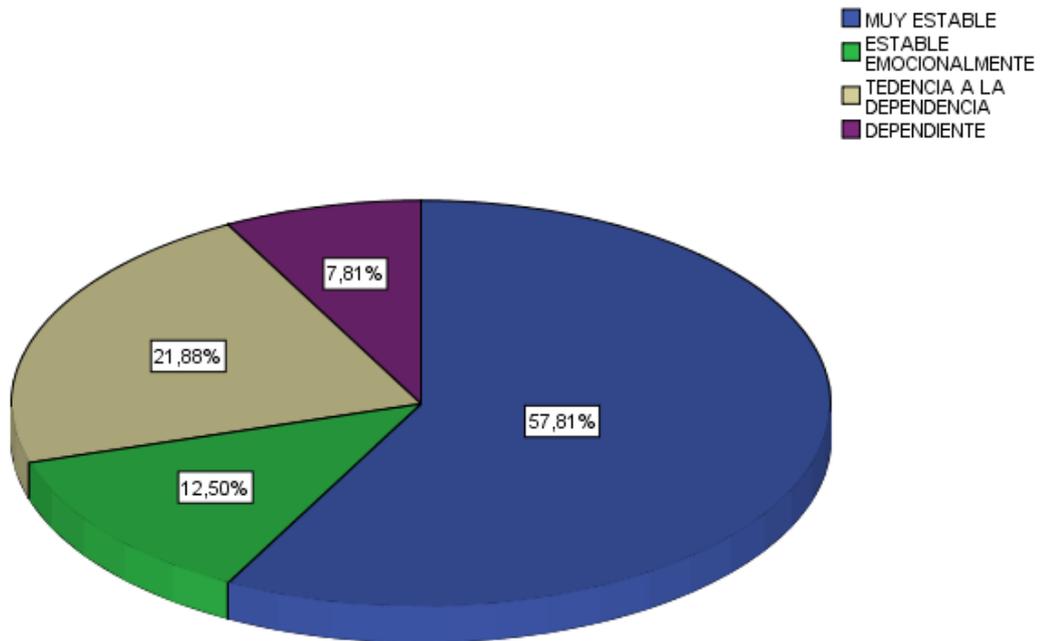
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MUY ESTABLE	37	57,81	57,81	57,8
	ESTABLE EMOCIONALMENTE	8	12,50	12,50	70,3
	TENDENCIA A LA DEPENDENCIA	14	21,88	21,88	92,2
	DEPENDIENTE	5	7,81	7,81	100,0
	Total	64	100,0	100,0	

**Comentario:**

El Nivel De “Abandono De Planes Propios” en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable”, teniendo como resultado:

- 57,81% se considera como categoría Muy Estable
- 21,88% se considera como categoría Tendencia a la Dependencia
- 12,50% se considera como categoría Estable Emocionalmente
- 7,81% se considera como categoría Dependiente

### Nivel Abandono De Planes Propios



**Figura 10. Resultados del Nivel Abandono de Planes Propios**

#### **Comentario:**

El Nivel De Abandono De Planes Propios para satisfacer los planes de los demás en estudiantes universitarios en una universidad privada es “Muy Estable”, teniendo como resultado:

- 57,81% se considera como categoría Muy Estable
- 7,81% se considera como categoría Dependiente

### 4.3 Análisis y discusión de los resultados

En la investigación realizada cuyo objetivo general es determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada. Se recolecto la información haciendo uso de la Escala de la Dependencia Emocional (ACCA), el cual determina el nivel de **Dependencia Emocional**, donde se obtuvo el mismo resultado en dos áreas de 37,50% “Estable Emocionalmente” y “Tendencia a la Dependencia”, esto lo interpretamos como un grupo dividido en el que encontramos personas estables emocionalmente y otro grupo de personas en riesgo de presentar dependencia emocional si no es tratada a tiempo.

Haciendo énfasis en la investigación realizada por Salguero Karen (2016) en Guatemala el cual lleva como título “Rasgos de Dependencia Emocional de mujeres estudiantes de Licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar” en donde se tuvo una población de 123 estudiantes del 2do al 5to ciclo de dos facultades (psicología clínica y psicología industrial) Los resultados generales evidenciaron que las estudiantes de Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar tienen rasgos de dependencia emocional leve. Los resultados generales evidenciaron que las estudiantes de Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar tienen rasgos de dependencia emocional leve.

Por otro lado, en la investigación realizada por Niño Diana en Medellín-Colombia (2015), el cual lleva como título “**Relación entre Dependencia Emocional y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios**”, teniendo una muestra de 110 estudiantes (76 mujeres y 34 hombres) de la carrera de psicología, desde el 1ro al 10mo ciclo, con edades entre los 18 y 33 años; se obtuvo un resultado de la prueba donde da un porcentaje significativo del 48% presentar ciertas características de dependencia emocional y un 25% lo consideraríamos como personas de riesgos a padecer de dependencia emocional.

Del mismo modo encontramos en la investigación hecha por Aponte Diana en Lima (2015) cuyo título “**Dependencia emocional y felicidad en**

**estudiantes de una universidad privada de lima sur”** con una muestra de 274 universitarios entre hombres y mujeres de 17 a 45 años de las carreras de administración, derecho, psicología, contabilidad e ingeniería de sistemas y tuvo un resultado de nivel de Dependencia Emocional de la muestra es promedio.

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), nos hace referencia que la dependencia emocional está caracterizada por tener un patrón persistente en el comportamiento de la persona, ya que tiende a expresar sus necesidades emocionales insatisfechas los cuales intenta cubrirlas con un comportamiento inadecuado. Por ende este patrón de comportamiento conlleva a tener creencias sobrevaloradas sobre sí mismos y de la relación con su entorno, sobrevalora las amistades, la intimidad, la pertenencia de la otra persona; asimismo la persona dependiente tiende a dejar sus actividades, proyectos, entre otros con el fin de hacer lo que la otra persona desea o le pide, teniendo el pensamiento que la otra persona no lo o la dejará de querer.

Comentario: en esta área podemos apreciar un porcentaje dividido de personas que se encuentran estables emocionalmente, revelando un adecuado comportamiento frente a sus amistades y a la pareja; y otro grupo que presentan tendencia a la dependencia, lo que revela ciertos comportamientos inadecuados frente a sus amistades y a la pareja.

En cuanto al nivel Miedo a la Soledad o Abandono en estudiantes universitarios en una universidad privada se obtuvo como puntaje mayor de 71,88% considerado como “Muy Estable”, el cual es muy favorable, frente a un menor porcentaje de 10,94% considerado con “Tendencia a la Dependencia”, lo que revela ciertas dificultades en esta área.

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), nos refiere que el “**Miedo a la Soledad o Abandono**” es un sentimiento en el cual la persona se siente incompetente e inseguro de poder estar o vivir sin una pareja.

Comentario: Según el resultado obtenido se muestra a un porcentaje favorable de personas con un nivel adecuado de estabilidad emocional lo que

revela adecuados recursos, así como seguridad frente a la soledad o de vivir sin una pareja.

En cuanto al Nivel de **Expresiones Límite** en estudiantes universitarios en una universidad privada se obtuvo un puntaje considerable de 57,51% de personas “Muy Estables”, así como un porcentaje de 20,31% de personas que se muestran “estables emocionalmente”, lo que revela un adecuado manejo en esta área.

Resultado similar se encontró en la investigación hecha por Aponte Diana (2015) el cual lleva como título “**dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de lima sur**” cuya muestra estuvo conformada por 274 universitarios entre hombres y mujeres de 17 a 45 años de las carreras de administración, derecho, psicología, contabilidad e ingeniería de sistemas, se encontró que en el Nivel de “Expresiones Límite” presenta un nivel bajo

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), indica que las “Expresiones Límite” son comportamientos extremos que revela la persona dependiente en el cual puede llegar a atentar contra su propia seguridad personal, sin embargo, estas personas lo consideran como algo normal o una demostración de cariño o amor hacia la otra persona.

Comentario: En esta área se obtuvo un resultado muy favorable lo que nos revela un adecuado comportamiento frente a la seguridad de ciudad la integridad personal, así como demostrar el cariño hacia la otra persona de una forma adecuada.

En el Nivel **Ansiedad por Separación** en estudiantes universitarios en una universidad privada se obtuvo un puntaje moderado del 50% de personas que presentan “Tendencia a la Dependencia”, revelando cierta falta de recursos frente a separarse de una pareja; sin embargo, destacamos en un menor porcentaje de 15,63% de personas que se muestran “Muy Estables”, mostrando adecuado manejo de la ansiedad frente a la separación de la pareja.

Resultado similar se encontró en la investigación hecha por Aponte Diana (2015) el cual lleva como título “**dependencia emocional y felicidad en**

**estudiantes de una universidad privada de lima sur”** cuya muestra estuvo conformada por 274 universitarios entre hombres y mujeres de 17 a 45 años de las carreras de administración, derecho, psicología, contabilidad e ingeniería de sistemas, se encontró que en el Nivel de “Ansiedad por Separación” revelo un porcentaje obtenido más alto fue a nivel promedio (29.9 %), mientras que el porcentaje más bajo se encuentra en el nivel muy bajo (0%).

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), indica que la “Ansiedad por la Separación” considera a este nivel como el más esencial, ya que es el que se encarga de activar todo el organismo, así como el nivel de alerta y la sensibilidad ante los pequeños detalles o señales que desencadenan la respuesta emocional.

Comentario: en esta área encontramos a un número considerable de personas que presentan una tendencia a mostrarse ansiosos frente a una separación o ruptura de la relación, esto hace evidencia a presentar ciertas conductas que podrían ser inadecuadas con el fin de retener a la pareja.

En el nivel de **Búsqueda de Aceptación y Atención** en estudiantes universitarios en una universidad privada, encontramos un porcentaje considerable de 48,44% de las personas evaluadas que muestran un adecuado manejo frente al manejo de sus emociones frente a ser aceptados por el entorno el cual está considerado como Muy estable; sin embargo, existe un porcentaje menor de 7,81% que revelan una Tendencia a la Dependencia frente a este indicador.

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), con respecto al nivel de “Búsqueda De La Aceptación Y La Atención” en el cual como su mismo nombre lo dice, la persona dependiente se encuentra en la búsqueda frecuente de los cumplidos y aceptación de su pareja, así sea pequeña la dosis del reforzamiento, para la persona dependiente será un gran reforzador y fortalece su conducta.

Comentario: en esta área encontramos un buen porcentaje de personas que no se encuentran pendientes o en búsqueda de la aceptación de la pareja

ni mucho menos buscar refuerzos positivos o incentivando conductas inadecuadas.

En cuanto al nivel **Percepción De Su Autoestima** en estudiantes universitarios en una universidad privada, encontramos un porcentaje favorable del 50% que se muestran muy estables en cuanto al nivel de autoestima; sin embargo, en un menor porcentaje de 3,13% encontramos a personas que presentan un nivel bajo de autoestima frente a la variable de Dependencia emocional.

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), en cuanto a la “Percepción de su Autoestima” lo refiere al como la persona se valora frente a los demás, sin embargo, la persona dependiente no se sentirá a la altura, así como no considerará que hace los méritos suficientes para su pareja, y se percibirá disminuida y menos que las demás personas.

Comentario: En este nivel podemos apreciar un buen porcentaje de personas que se muestran con una buena autoestima lo que demuestra que presenta recursos adecuados, así como una conducta adecuada frente a su entorno, no reflejara minusvalía frente a su pareja o amigos.

En el nivel **Apego a la Seguridad o Protección** en estudiantes universitarios en una universidad privada se revela un porcentaje considerable de 53,13% que se muestran Estables emocionalmente en esta área; por otro lado, se muestra un menor porcentaje de 3,13% que muestran una categoría de dependientes en esta área.

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), en cuanto al nivel de “Apego a la Seguridad o Protección” nos refiere que la persona dependiente se encuentra en la búsqueda constante de la pareja, busca estar junto a la pareja el mayor tiempo posible y que le brinde la protección que necesita; si la pareja concede el pedido de la persona dependiente, estaría reforzando la conducta del mismo.

Comentario: en este nivel nos revela un porcentaje considerable de personas estables emocionalmente mostrando una conducta adecuada frente a

su pareja y presentando los recursos necesarios para mostrar seguridad en sí mismo.

En el nivel de **Percepción De Su Autoeficacia** en estudiantes universitarios en una universidad privada se percibe un resultado favorable ya que un porcentaje considerable de 48,44% se consideran como muy estables en este nivel; sin embargo, se evidencia en un menor porcentaje de 7,81% de personas que de muestran dependientes en esta área.

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), el nivel de “Percepción De Su Autoeficacia” lo refiere a que la persona dependiente aun teniendo una adecuada autoestima no se percibe capaz de demostrar lo que vale o que puede estar a la par con las demás personas, ya que duda de sus habilidades y se muestra inseguro de poder hacer bien las cosas.

Comentario: en este nivel podemos percibir que un buen número de personas muestra una adecuada percepción de sí mismos, al igual que se siente capaz de poder demostrarlos y de estar a la par con las demás personas.

En cuanto al nivel de **Idealización de la Pareja** en estudiantes universitarios en una universidad privada nos muestra un alto porcentaje de 60,94% el cual lo consideramos como personas muy estables; por otro lado, podemos ver que un 10,94% lo consideramos con una tendencia a la dependencia.

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), considera este nivel de “Idealización de la Pareja” como personas con un conjunto de creencias, valores, esquemas y pensamientos repetitivos de tener o considerar a la pareja en un status elevado y por ende lo vuelve indispensable para su vida.

Comentario: en esta área podemos verificar que existe un porcentaje grande de personas que se muestran muy estable en este nivel, lo que nos demuestra que existe una adecuada autoimagen de las personas, que no necesitan idealizar a su pareja ni mucho menos considerarlos como indispensables en su vida.

En cuanto al nivel de **Abandono de Planes Propios** en estudiantes universitarios en una universidad privada nos muestra un porcentaje adecuado y considerable de 57,81% de personas que se muestran estables en esta área; sin embargo, hacemos de manifiesto que un 7,81% de las personas evaluadas se muestran dependientes en esta área.

Según el autor de la prueba (Anicama, 2014), en el nivel de “Abandono de Planes Propios”, nos describe que la persona dependiente al sobrevalorar a su pareja y ponerla por encima de los demás, con el fin de ganar su afecto y de complacerla, llega a dejar sus planes u objetivos de lado para realizar los de su pareja, revelando comodidad y felicidad al hacerlo.

Comentario: en este nivel nos muestra que un buen porcentaje de las personas evaluadas no dejan sus planes de lado por los de su pareja, prefieren realizar sus propios planes y alcanzar sus propias metas antes que el de los demás.

#### **4.4 Conclusiones**

- El nivel de Dependencia Emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Estable Emocionalmente” y “Tendencia a la Dependencia”**
- El nivel de Miedo A La Soledad o abandono en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Muy Estable”**
- El nivel de las Expresiones Límite en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Muy Estable”**
- El nivel de Ansiedad Por La Separación en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Tendencia a la Dependencia”**
- El nivel de Búsqueda De Aceptación y en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Muy Estable”**
- El nivel de Percepción De Su Autoestima en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Muy Estable”**
- El nivel de Apego A La Seguridad O Protección en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Estable Emocionalmente”**

- El nivel de Percepción De Su Autosuficiencia en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Muy Estable”**
- El nivel de Idealización De La Pareja en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Muy Estable”**
- El nivel de Abandono De Planes Propios para satisfacer los planes de los demás en estudiantes universitarios en una universidad privada es **“Muy Estable”**

#### **4.5 Recomendaciones**

- Se recomienda realizar un programa de intervención para reforzar ciertas áreas de la personalidad, así como de las áreas resaltantes de la prueba aplicada
- Se recomienda identificar al grupo de estudiantes que obtuvieron un resultado de Tendencia a la Dependencia o Dependiente con el fin de poder realizar una intervención temprana con el fin de mejorar su salud mental.

## **CAPITULO V**

### **Programa de intervención**

#### **5.1 Denominación del programa**

El taller “Aprendiendo a vivir en Libertad”, lo realizaremos con el fin de poder mejorar y fortalecer nuestras emociones frente a una relación de pareja, amistad o familiar en donde se aprecie conductas o rasgos de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

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

En la actualidad vemos una diversidad de casos de personas que muestran ciertos rasgos o conductas de dependencia emocional, en donde la persona revela conductas inadecuadas frente a la pareja, amistades o a ciertos familiares; así como una necesidad extrema de recibir afecto de parte de las mismas. La investigación realizada a jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana, nos demuestra una tendencia a la dependencia, motivo por el cual se quiere prevenir conductas que desencadenen una dependencia emocional en la persona. Por tal motivo se realizará este taller.

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

##### **Objetivo general**

- Reducir el nivel de dependencia emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima.

##### **Objetivos específicos**

- Informar a los participantes sobre las conductas adecuadas a seguir frente a situaciones problemáticas en una relación de pareja.
- Reducir los niveles de ansiedad por la separación en los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Reforzar el área de autoconfianza y autoestima de los participantes.
- Trabajar con los participantes la resolución de problemas con el fin de aplicarlo en su día a día.

#### 5.4 Sector al que se dirige

El presente taller está dirigido a los alumnos de una universidad privada de Lima, quienes obtuvieron un resultado de tendencia a la dependencia emocional; asimismo, se les invita los demás alumnos que desean participar del taller.

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

Teniendo como base a la investigación realizada, encontramos que los estudiantes que presentan tendencia a una dependencia emocional, presentan ciertas conductas marcadas no favorables para una calidad de vida adecuada. Teniendo como indicadores evaluados las siguientes áreas:

- **Miedo a la soledad.-** descrito como un temor marcado a quedarse solo, revelando la necesidad de retener a su pareja al lado.
- **Expresiones límite.-** descrito como manifestaciones impulsivas de autoagresión y agresión a la pareja
- **Ansiedad de separación.-** está dado por el excesivo temor de perder a su pareja, lo que hace mantener al lado a la pareja para poder sentirse feliz.
- **Búsqueda de aceptación y atención.-** representado por una excesiva búsqueda de atención, presentando ciertas conductas inadecuadas, con el fin de mantener al lado a la pareja.
- **Percepción inadecuada de su autoestima.-** representada por pensamiento autodestructivos que afecta el estado emocional de la persona dependiente.
- **Apego a la seguridad o protección.-** está dado por el excesivo apego de la persona dependiente con el fin de recibir afecto y valoración por parte de su pareja.
- **Percepción inadecuada de su autoeficiencia.-** representada por pensamientos y percepción negativa de sí mismo, así como la necesidad extrema de estar acompañado.
- **Idealización exagerada de la pareja.-** está dado por pensamiento irreales que tiene la persona dependiente sobre su pareja; del mismo

modo, el dependiente se muestra sumiso y con sentimientos de humillación ante la pareja.

- **Modificación de planes.-** está dado por el cambio de planes que hace la persona dependiente con el fin de complacer a la pareja y ser aceptado por la misma.

Con la aplicación del taller buscaremos mejorar y/o prevenir estas conductas inadecuadas y conseguir la estabilidad emocional deseada.

- Reducción del miedo a la soledad; reducir el temor de quedarse solo
- Expresiones límite; reducir el nivel de impulsividad frente a una situación estresante frente a la relación de la pareja.
- Percepción adecuada de la pareja; evitar la idealización a la pareja y mejor percepción de sí mismos.
- Seguridad en sí mismos; generar un nivel adecuado de autoconfianza
- Establecer y priorizar sus objetivos y metas propias

## **5.6 Metodología de intervención**

En el siguiente programa de intervención se utilizará una metodología psicoeducativa, participativa y dinámica. En las sesiones establecidas los participantes realizarán trabajos en grupo, en parejas e individuales, así mismo realizaran role-play, etc. Este taller estará conformada por nueve sesiones con una duración de 45 minutos cada sesión y con un grupo de 15 personas. El taller se llevará a cabo en una de las aulas de la universidad; asimismo, a los participantes se les dará el material necesario para realizar adecuadamente el taller.

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

Los materiales a utilizar para este taller serán:

- Papelógrafos
- Plumones de colores entre delgados y gruesos
- Limpiatipos
- Hojas bond y de colores
- Multimedia
- Pizarra acrílica
- Lápices
- Lapiceros
- Colores
- Borradores
- Autoadhesivos para colocar los nombres

## 5.8 Actividades

### Sesión 1:

#### Objetivo:

- Crear un clima de confianza y compañerismo
- Motivar a los alumnos a ser partícipes del taller.
- Fortalecer su nivel de autoestima

#### Dinámica de animación:

*Tiempo: 10 minutos*

Empieza este juego para romper el hielo. Se solicita a los participantes que formen un círculo. Cada uno de los participantes deberá decir su nombre y una cosa o animal que contenga la primera letra de su nombre. Por ejemplo: Pablito-Pollo, la persona de a lado deberá realizar lo mismo y memorizar el nombre anterior, el último deberá señalar los nombre y cosas/ animales relatados por todos los compañeros.

#### Motivación al tema:

*Tiempo: 10 minutos*

#### TÚ ERES ÚNICO

Lea y responde las siguientes preguntas. Realícelo con la mayor sinceridad posible.

- a. Escribe tres palabras positivas que te describan.
- b. ¿cuál diría tu mejor amigo que es tu atributo más positivo?
- c. ¿cuál consideras tu mayor logro?
- d. ¿cuál ha sido el mensaje más positivo que le han brindado sus padres?
- e. ¿por qué te gustaría ser recordado en tu vida?

#### Apropiación al tema:

*Tiempo: 30 minutos*

Se procede a dar la parte teórica del taller, que es lo referente a la autoestima, así mismo se informará acerca de los tipos de autoestima.

#### Dinámica de transferencia:

*Tiempo: 20 minutos*

#### EL CÍRCULO

Desarrollo: el facilitador procederá a describir la dinámica basándose únicamente en las características positivas que poseen los demás participantes: cualidades, rasgos físicos que les agraden, capacidades, entre otros. Acto seguido, los alumnos deberán formar un círculo, y cada uno anotará en el folio asignado, su nombre en la parte superior, para luego pasárselo al compañero de su derecha. De esta manera circulará hasta que lo reciba el dueño con todos los encarecimientos de los demás participantes.

*¿Que se pretende que los participantes aprendan con esta actividad?:*

Valorar Las cualidades personales positivas y la de sus semejantes. Así como lograr que se expresen las cualidades positivas y apreciar los logros de las personas para la mejora de su autoconcepto.

**Evaluación:**

*Tiempo: 20 minutos*

Individualmente elaborar un acróstico indicando una cualidad con las letras de su nombre; posteriormente lo expondrán frente a los participantes.

## **Sesión 2:**

### **Objetivo:**

- Concientizar a los participantes sobre el significado de asertividad

### **Dinámica de animación:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **MAR ADENTRO, MAR AFUERA**

Los participantes deberán estar de pie. Deberán formar un círculo, y el moderador, deberá marcar una línea que represente la orilla del mar, los participantes se colocan detrás de la línea. Cuando el moderador indique "mar adentro", todos deberán dar un salto hacia adelante sobre la raya. A la voz de "mar afuera" todos dan un salto hacia atrás de la raya. Debe hacerse de forma rápida, los que se equivoquen salen del juego.

### **Motivación al tema:**

*Tiempo: 10 minutos*

Punto de arranque para trabajar comportamiento asertivo, en el cual nos enseña dos tipos de comportamientos o dos tipos de conductas, el video se titula "ASERTIVIDAD", el cual nos ayudará a establecer por medio de una lluvia de ideas los que significa la asertividad para cada uno de los participantes. El video está disponible en [https://www.youtube.com/watch?v=da8Da\\_oWVRU](https://www.youtube.com/watch?v=da8Da_oWVRU) y tiene una duración de dos minutos con cincuenta y nueve segundos.

### **Apropiación al tema:**

*Tiempo: 30 minutos*

Se procede a dar la parte teórica del taller, que es lo referente a la ASERTIVIDAD, así de cómo aplicarlo en el día a día mejorando de esta forma nuestra calidad de vida.

### **Dinámica de transferencia:**

*Tiempo: 20 minutos*

#### **RATÓN, LEÓN Y PERSONA**

Identificar los tres estilos de conducta con sus características.

- Ratón: Estilo Pasivo: No puede hacer respetar sus derechos y ni punto de vista, ni comunicarse de manera eficaz. Se amilana, actúa según lo que los demás le imponen y eso le produce malestar.

- León: Estilo agresivo: No defiende sus derechos y decisiones adecuadamente. No tiene respeto por sus semejantes. Se expresa atropellando a los demás o recurriendo a la manipulación. Reacciona iracundamente con insultos o ridiculizaciones
  - Persona: Estilo asertivo: Defiende de forma adecuada y efectiva sus derechos y disposiciones, sin recurrir a la agresividad o cobardía. Expone su punto de vista con libertad, expresa sus pensamientos, convicciones y sentimientos, sin agraviar a los demás.
1. Realizar de manera individual la siguiente actividad, la cual pretende determinar si han quedado despejadas las características de los estilos de conducta descritos. Luego se realizara una corrección y comentario.
  2. Por grupos de 3 personas, realizar una dramatización donde aparezca representado uno de los 3 estilos de conducta. El resto intenta adivinar cuál es.

**Evaluación:**

*Tiempo: 20 minutos*

Se formarán dos grupos de trabajo en los cuales tendrán que hacer una pequeña escenificación poniendo en práctica la asertividad.

### **Sesión 3:**

#### **Objetivo:**

- Informar a los participantes acerca de la comunicación y sus estilos, así del cómo aplicarlo en el día a día.

#### **Dinámica de animación:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **TERREMOTO:**

El facilitador dará la siguiente indicación; dos personas se cogen de la mano (casa) y ubican en el medio (inquilino). Cuando el moderador diga “casa”, la casa se cambia de “inquilino”. Cuando el coordinador diga “inquilino”, buscare una nueva casa; y cuando el moderador señale “terremoto”, todos se dispersan y se vuelven a armar las casas

#### **Motivación al tema:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **DEPORTES EN MÍMICA Y CÁMARA LENTA**

##### **Proceso**

Se deberán imitar los gestos de diferentes deportes de manera lenta. La forma de hacerlo será en parejas o individualmente. Después de analizarán las mímicas de los demás y adivinar el deporte que ejemplificaron.

#### **Apropiación al tema:**

*Tiempo: 30 minutos*

Se procede a dar la parte teórica del taller, que es lo referente a comunicación, así mismo se verá los estilos de comunicación como el pasivo, agresivo y el manipulativo.

#### **Dinámica de transferencia:**

*Tiempo: 20 minutos*

#### **HABLAR DE SÍ MISMO**

Todos deberán correr por la sala, cuando pare la música, todos deberán ponerse por parejas y según la pauta establecida, deberán referir a los otros:

- Algo que hacen muy bien
- Algo en lo que no son tan buenos

- Cuál es el sueño máspreciado que tienen
- Antojos
- Lo que nunca harían

Esta dinámica demanda una cohesión grupal y un buen clima de confianza. .

**Evaluación:**

*Tiempo: 20 minutos*

**LEER LOS LABIOS POR PAREJAS**

En parejas se deberán, decir frases sin ruido, con la finalidad de leer los labios de manera mutua, en un tiempo prudente. En esta dinámica se reflexionará acerca de que es posible comunicarse sin palabras, y que a esto se le denomina lenguaje no verbal. Al finalizar la dinámica cada participante comentará como se sintió al hacer la dinámica, si logro entender a su compañero así como cuán difícil resultó comunicarse con los demás.

#### **Sesión 4:**

##### **Objetivo:**

- Aprender técnicas de relajación que permitan mejorar nuestra calidad de vida frente a situaciones incómodas para nosotros.

##### **Dinámica de animación:**

*Tiempo: 10 minutos*

##### “¿ESTO ES UN...QUÉ?”

Los participantes deberán sentarse en círculos. Tendrán en su mano un objeto pequeña designado por el moderador y solo él sabrá lo que es, comienza por su mano derecha diciendo: “Esto es un lápiz (por ejemplo), quien recibe pregunta, un qué; un lápiz, responde el facilitador”. Entonces quien recibió, repite lo mismo a su compañero/a, ¿esto es un lápiz...un qué? Como él no sabe lo que es debe preguntar al facilitador, un qué, un lápiz, responderá y el otro repite al último que preguntó. La idea es que una vez pasado el objeto, Nadie sabe lo que es, por lo que la pregunta de Un qué, siempre debe volver hasta el facilitador.

Esta dinámica se modifica, por ejemplo, haciendo gestos exagerados al decir lo que es el objeto; cambiarle el nombre, si tenemos un lápiz decimos estos es un paralelepípedo u otras cosas complejas y si los participantes dominan el juego con rapidez, se puede hacer doble: el facilitador parte con un objeto por mano derecha y otro diferente por mano izquierda.

##### **Motivación al tema:**

*Tiempo: 10 minutos*

##### TÉCNICA DE MINDFULNESS

Por medio de esta técnica comenzaremos a relajarnos con distintas cosas que podemos percibir del ambiente y la situación que nos encontramos; para ello el facilitador le pide a los participantes que se sienten cómodamente en el piso (pueden quitarse los zapatos), con los ojos cerrados y en silencio absoluto en todo el ambiente, se le pide a los participantes que perciban todos los sonidos que puedan escuchar alrededor de ellos, (el sonido de los carros, personas conversando fuera del salón, el personal de limpieza con sus utensilios, etc.). Luego de dos minutos se les pide a los participantes que abran los ojos y que comenten

que han podido escuchar o percibir del exterior; así mismo se les pide a los participantes que comenten como se sintieron en la dinámica. Con esta dinámica queremos lograr que la persona se relaje frente a situaciones que le generen estrés o angustia por algún suceso o acontecimiento que esté viviendo en el momento.

**Apropiación al tema:**

*Tiempo: 30 minutos*

Se procede a dar la parte teórica del taller, que es lo referente al control de ansiedad, por medio del cual el facilitador nos dará ciertas técnicas para evitar o disminuir la tensión, la angustia o la ansiedad frente a una situación no agradable para nosotros.

**Dinámica de transferencia:**

*Tiempo: 20 minutos*

**CONTROL DE LA ANSIEDAD**

El instructor anuncia los objetivos de la dinámica, reparte las hojas de papel y los lápices y les pide a los participantes que imaginen una situación que le provoque relajación. Deberán describir sucintamente la escena en la parte inferior de la hoja y la deberán marcar con el número 0.

Luego, el moderador pedirá a cada participante que imagine un escenario en la cual distinga la mayor ansiedad o angustia posible y la puntualice en la parte superior de la hoja marcándola con el número 100.

El moderador solicitará que los participantes seleccionen una situación en la que siendo asertivos, les produzca una enorme ansiedad, para luego asignarles un número entre el 0 y el 100, utilizando la escala establecida por las otras dos situaciones anteriormente anotadas.

**Indicaciones para la relajación:**

Siéntense cómodamente. Tensen (de 5 a 7 segundos) y luego relajen (de 2 a 3 segundos) cada grupo de músculos del cuerpo, uno por uno. Se deberán tensar y relajar cada grupo de músculos deberán, y repetirse entre dos a cinco veces según se considere apropiado. Si el facilitador desea emplear la siguiente guía de clasificación de los grupos de músculos, lo puede hacer.

- GRUPO I: Manos, antebrazos y bíceps

- GRUPO II: Frente, mejillas y nariz, quijadas, lengua, labios, cuello y Garganta
- GRUPO III: Parte superior de la espalda, Hombros, pecho, estómago
- GRUPO IV: Pies, Pantorrillas, Glúteos y muslos.

El grupo deberá ser dirigido para que se ejerciten los grupos musculares de esta manera

Tense los músculos de su mano y antebrazo y sostenga esta posición durante algunos segundos. Ahora relajen los músculos y exhalen lentamente mientras repiten mentalmente "Me siento tranquilo y relajado" o simplemente "relajado"... Imagínese relajado... Esta pauta deberá seguirse en cada una de las series de músculos.

El moderador indicara a los participantes que recreen una situación que le produzca ansiedad repitiendo las palabras "relájate" o "Me siento tranquilo y relajado", a la par que van imaginando como controlan dicha situación, mientras van tensando y relajando los músculos del cuerpo, acompañándolo con una respiración suave y rítmica. La mayoría de las veces, el repetir esto unas cuantas veces no será suficiente, por lo que se deberá practicar esto regularmente durante algún tiempo, trabajando progresivamente grupos musculares mayores. La idea es tener la experticia para poder tensar y aflojar los músculos como un método para disminuir los niveles de ansiedad y regularla cuando se presenten.

El moderador realizara una reflexión de la experiencia con todos los integrantes del equipo y preguntara acerca de lo que experimentaron de manera personal,

El moderador sugerirá que una de las formas para empezar a tener esta habilidad, es aprender detectar y asignar números, en la escala de ansiedad, y tomar esto como referencia para trabajar sobre ello.

### **Evaluación:**

*Tiempo: 20 minutos*

En grupos hacer una lista de situaciones dentro de una relación de pareja en el cual genere estrés o angustia en la persona; posteriormente se realizará otra lista en la cuales se pondrán actividades que nos ayudaría a controlar nuestra ansiedad.

## **Sesión 5:**

### **Objetivo:**

- Concientizar a los participantes acerca del valorarnos a nosotros mismos, a proceder de forma adecuada frente a situaciones que nos puedan llevar a tener conductas inadecuadas o llegar a ser deshonestos con nosotros mismos.

### **Dinámica de animación:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **EL BUM**

Deberán sentarse todos en círculo, se dice que vamos a enumerar en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres (3- 6- 9- 12, etc.) o un número que termina en tres (13- 23- 33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número el que sigue debe continuar la numeración. Por Ejemplo: se empieza, UNO, el siguiente DOS, al que le corresponde decir TRES dice BUM, el siguiente dice CUATRO, etc. Pierde el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO. La numeración deberá decirse de manera rápida, sii un compañero se tarda mucho también queda descalificado. (5 segundos máximos). Los dos últimos en quedar, ganan la partida.

### **Motivación al tema:**

*Tiempo: 10 minutos*

Se procederá a pasar un video tiene como título “honestidad” el cual nos trata de hacer reflexionar acerca de la honestidad que tenemos con nosotros mismos, cuantas veces nos mentimos así mismos además de cuánto daño nos hace eso; posteriormente será comentado por los participantes. El siguiente video lo encontramos en <https://www.youtube.com/watch?v=N9rI8EhLomU> el cual tiene una duración de tres minutos con cuarenta y un segundos.

### **Apropiación al tema:**

*Tiempo: 30 minutos*

Se procede a dar la parte teórica del taller, que es lo referente al significado de integridad personal, la importancia de valorarnos como personas; el facilitador dará ciertas pautas para tener una adecuada

conducta frente a situaciones que no son de nuestro agrado o nos pueda llevar a ser deshonestos con nosotros mismos.

**Dinámica de transferencia:**

*Tiempo: 20 minutos*

**NOTICIAS PARA REFLEXIONAR**

1. El facilitador del grupo llevará distintas noticias relacionadas con el racismo, la tortura animal, la guerra o violencia, el tráfico de drogas, el absentismo escolar, el bullying, etc. El moderador previamente podrá adaptar los temas en función a los intereses deseados.
2. Se leen las noticias entre todos y se responde a las siguientes preguntas: **¿qué?, ¿quién?, ¿cuándo?, ¿cómo? y ¿por qué?**
3. Tras responder a las preguntas, se reflexiona sobre el tema en cuestión y se genera un clima que permita a los chicos expresar su opinión y compartir su punto de vista con sus compañeros argumentando qué opinan y exponiendo sus razones.

**Evaluación:**

*Tiempo: 20 minutos*

Leer las siguientes frases en grupo y luego debatirlas para saber cuál es su opinión acerca de ello.

- 1) Vaya a lo esencial y no pierda tiempo en cosas y detalles sin importancia.
- 2) Aléjese de las personas negativas, mediocres, pendencieras y desordenadas.
- 3) No tema al “qué dirán”: pruébese las cosas a usted mismo y punto.
- 4) ¡valore tranquilamente las críticas que le hagan!
- 5) Corrija sus errores y olvídense de ellos.
- 6) Corrija sus errores y olvídense de ellos.
- 7) No responsabilice a otros de sus propios errores, asuma la responsabilidad de los mismos.
- 8) Busque siempre la verdad de los hechos y de las cosas y jamás juzgue por las apariencias.
- 9) Piense investigue y actúe cuanto antes.
- 10) Nunca limite sus posibilidades de triunfo.
- 11) Atrévase a pensar y a trabajar solo cuando sea necesario.

- 12) Ponga los hechos en su mente y las ilusiones en su corazón y actúe.
- 13) Sepa bien lo que desea y planifíquelo.
- 14) Atrévase a exigirle a la vida lo que usted merece.

## **Sesión 6:**

### **Objetivo:**

- Definir los conceptos de emociones, sentimientos e inteligencia emocional.
- Reconocer los diversos tipos de emociones.
- Establecer el autocontrol de nuestras emociones

### **Dinámica de animación:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **POBRECITO GATITO**

Todos los participantes se sientan en círculo. Uno de los participantes deberá ser el gato. Este deberá andar en cuatro patas y desplazarse, hasta detenerse frente a cualquier individuo; será aquí donde deberá hacer maullar y hacer muecas unas cuantas veces; del mismo modo por cada MIAU. El participante que este acariciándolo, deberá rascar su cabeza y exclamar " pobrecito gatito", sin emitir risa alguna. El

### **Motivación al tema:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **DI PAPATA**

Va saliendo cada participante de uno en uno. Indicamos al participante que sale al frente que sentimiento tiene que representar para la foto.

Mientras que el participante posa y le hacemos una foto (sea real o ficticia). El resto de los participantes debe de adivinar de qué sentimiento se trata.

Una vez identificado, preguntaremos a los asistentes en qué situaciones se encuentran así.

### **Apropiación al tema:**

*Tiempo: 30 minutos*

Se procede a dar la parte teórica del taller, que es lo referente al significado de inteligencia emocional, del mismo modo el facilitador explicará los cinco componentes de la inteligencia emocional y el cómo aplicarlo en la vida diaria y la forma de afrontarlo frente a casos de dependencia emocional.

### **Dinámica de transferencia:**

*Tiempo: 20 minutos*

### SEMÁFORO

Entregamos a cada participante un globo amarillo, uno rojo y uno de color verde. Comenzamos la charla hablando sobre las reacciones impulsivas que se puedan suscitar en un momento donde ellos se sientan incómodos. Recreamos una situación que puedan provocarles enfado (ejemplo: no ser escuchado en clase, que sus padres le hayan quitado algún objeto que ellos usaban con frecuencia como el celular, que uno de sus amigos haiga dicho a los demás algún secreto que no debían contar) y preguntar a cada uno de ellos cómo reaccionarían ante cada situación. Pedimos a un participante que responda una situación. El resto deberá valorar su reacción en función de si se ha parado para pensar e intenta razonar (en este caso se mostrará el globo de color verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (debemos complicarle el caso para que reaccione), en este caso los demás participantes deberán mostrarle el globo de color amarillo de precaución, o si dice que grita, se enfada o llora hasta que consigue lo que él desea (en este caso todos les mostrarán un globo de color rojo de STOP, y diremos entre todos como deberíamos intentar reaccionar en estos casos).

### **Evaluación:**

*Tiempo: 20 minutos*

En grupo elaborar un mapa conceptual acerca de los 5 componentes de la inteligencia emocional, el cual será expuesto por un miembro de cada grupo.

## **Sesión 7:**

### **Objetivo:**

- Concientizar acerca de la autoconfianza en la persona y como aplicarlo en la vida diaria.

### **Dinámica de animación:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **“ME VOY DE VIAJE”**

En esta dinámica se ubican todos los participantes de pie en círculo. El moderador empieza diciendo a quien se encuentre a su mano derecha “Me voy de viaje y te dejo un abrazo” le da el abrazo, de esta forma quien recibió el mensaje, tendrá que comunicárselo al de la derecha, repitiendo la frase y el gesto, al que además le agregará “un beso”, por ejemplo. Y así todos deben repetir la frase y los gestos desde el primero (el abrazo). Quien cometa un error es eliminado de la ronda, gana el que quede al último (Esta es una modalidad de alternar el juego)

### **Motivación al tema:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **LAZARILLO**

Se separara a los integrantes por parejas, se vendaran los ojos de uno de los participantes y el otro lo tiene que guiarlo por el aula sin decir nada, el que asume el rol de dirigido, puede estar con los ojos vendados puede darle la mano a su lazarillo o solo ponerla sobre su hombro, como desee, así que solo presionando el brazo o llevándole de la mano lo puede guiar, de preferencia que sea fuera del aula hacia ella o a la dirección, se puede pedir que traigan algo para comprobar que llegaron al lugar, por ejemplo, un papelito o un material de un área del salón. Puede durar cuanto quiera el docente o hasta que se logre llegar a un lugar determinado donde se puede pedir que el lazarillo sea ahora el invidente

### **Apropiación al tema:**

*Tiempo: 30 minutos*

Se procede a dar la parte teórica del taller, que es lo referente al significado de autoconfianza, la importancia de confiar en nosotros mismo evitando de esta forma depender emocionalmente de la pareja amigos o familia.

**Dinámica de transferencia:**

*Tiempo: 20 minutos*

**EQUILIBRIO**

Las personas participantes se reparten por parejas. Cada pareja deberá colocarse cara a cara, cogiéndose de las manos, juntando los pies y uniendo la planta de los pies. Acto seguido, y sin despegarse, cada integrante va dejándose caer sin soltarse. Hasta llegar a estirar completamente los brazos y conseguir un equilibrio entre la fuerza de ambos cuerpos.

Una vez alcanzado este equilibrio se intentara hacer movimientos cooperando y sin doblar los brazos: una de las integrantes de la pareja dobla las piernas mientras la otra la sostiene, las dos bajan,...

**Evaluación:**

*Tiempo: 20 minutos*

**COLLAGE**

El facilitador pedirá a los participantes dividirse en dos grupos. Se entrega a cada grupo el material necesario para hacer un collage.

"Realizar un collage que represente las cualidades positivas que tiene cada uno de los miembros de su grupo".

Dejar que los participantes dialoguen sobre qué cualidades positivas definen mejor a cada uno de los chicos/as de su grupo, y cómo las vais a representar.

Se dará la indicación de construir un collage que exprese estas cualidades señaladas anteriormente.

Nadie podrá ser excluido. Elegir sólo las cualidades positivas. Elegir la misma cantidad de cualidades para cada uno/a.

Cada grupo expone su collage en público. Por turno, cada grupo va explicando qué ha querido expresar en su collage cómo lo ha expresado.

## **Sesión 8:**

### **Objetivo:**

- Fortalecer la confianza en uno mismo para lograr una adecuada toma de decisiones

### **Dinámica de animación:**

*Tiempo: 10 minutos*

#### **“SALUDOS EN 5”**

Los participantes se ponen en el centro del auditorio todos de pie, el coordinador da la consigna que tendrán que saludarse en 5 formas distintas de acuerdo él lo indique, el cual será de la siguiente manera:

1. SALUDO 1: se juntan en parejas y se saludan como orientales.
2. SALUDO 2: se juntan en parejas y se saludan de la mano.
3. SALUDO 3: se juntan en parejas y se saludan tocándose el hombro derecho.
4. SALUDO 4: se juntan en parejas y se saludan tocándose el hombro izquierdo.
5. SALUDO 5: se juntan en parejas y se saludan con un abrazo.

### **Motivación al tema:**

*Tiempo: 10 minutos*

Por medio del siguiente video tendremos una idea del concepto de “toma de decisiones” así como en qué momento aplicarlas de forma adecuada. El video está disponible en [https://www.youtube.com/watch?v=pe\\_XWq7wOWQ](https://www.youtube.com/watch?v=pe_XWq7wOWQ) y tiene una duración de dos minutos con cincuenta y cuatro segundos.

### **Apropiación al tema:**

*Tiempo: 30 minutos*

Se procede a dar la parte teórica del taller, que es lo referente al tema de Toma de decisiones, así mismo el facilitador dará la información necesaria de una adecuada toma de decisiones, los pasos a seguir para tomar decisiones de forma adecuada.

### **Dinámica de transferencia:**

*Tiempo: 20 minutos*

Se formarán 3 grupos y poniendo en práctica los pasos para la toma de decisiones resolver los siguientes problemas.

- **SITUACIÓN 1.-** Alex se marcha el fin de semana al visitar a sus padres. Su grupo de amigos cercanos ha decidido dar una vuelta en bicicleta, y Alex decide ir con ellos. Alex coge la bicicleta de su casa y al despedirse de mamá, ésta le indica que está terminantemente prohibido ir por las vías del tren, ya que esto es muy peligroso porque pasan trenes a gran velocidad. La pandilla maneja por los alrededores del pueblo y de pronto deciden dirigirse hacia las vías del tren. ¿Qué decide hacer Alex?, ¿sigue las indicaciones de mamá o va con sus amistades a las vías?
- **SITUACIÓN 2.-** Es sábado por la noche, Alex y Juan gozaron de la película y deciden volver a casa. Por el camino encontraron a un antiguo compañero de la escuela. Juan propuso tomar unos refrescos y a fumar una cajetilla de cigarrillos entre los 3. Juan dijo estaba conforme con tomar una bebida y fumar, pero Alex estaba disconforme; no le apetecía nada ir con Juan porque era muy tarde y mucho menos a fumar. ¿Qué puede hacer Alex, para que no le digan que es un "bebe" y no quedar mal como un cobarde?
- **SITUACIÓN 3.-** Alex durante el recreo ve que algunos alumnos mayores beben cervezas y fuman marihuana a escondidas. Desafortunadamente un amigo de él se encuentra ahí, y lo llama y le ofrece a él y algunos amigos pequeños de los últimos grados de primaria. Alex no sabe qué hacer, si decírselo a sus padres, porque éstos se preocuparían, o contarle a otra autoridad académica, puesto que teme represalias contra él. ¿Con qué alternativas cuenta Alex?, ¿qué es lo que decide hacer?

### **Evaluación:**

*Tiempo: 20 minutos*

Los participantes realizarán una pequeña encuesta para evaluar el grado de satisfacción del taller. (Anexo 6)

## Referencias bibliográficas

- El Litoral. (2015). Dependencia emocional. Publicaciones El Litoral. Recuperado de: [www.ellitoral.com/index.php/diarios/2015/07/04/nosotros/NOS-21.html](http://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2015/07/04/nosotros/NOS-21.html)
- Congost. (2013). La dependencia emocional surge de una baja autoestima. El país. Recuperado de: [https://elpais.com/economia/2013/08/03/agencias/1375522894\\_180943.html](https://elpais.com/economia/2013/08/03/agencias/1375522894_180943.html)
- El Correo. (2018). San Valentín: La dependencia emocional, cuando el 'amor' hace sufrir. Salud Correo, 1. Recuperado de: <https://diariocorreo.pe/salud/san-valentin-la-dependencia-emocional-cuando-el-amor-hace-sufrir-802943/>
- Cassab. (2016). Los tiempos-Tendencias. Dependencia emocional, 1. Recuperado de: <http://www.lostiempos.com/oh/tendencias/20160912/dependencia-emocional>
- MINSA. (2016). Servicios MINSA. Gobierno del Perú. Recuperado de: <https://www.oei.es/uploads/files/microsites/3/14/memoria-2014-2015.pdf>
- La Republica. (2011). Mujeres con dependencia emocional marcada necesitan urgente tratamiento psicológico. Sociedad. Recuperado de: <https://larepublica.pe/sociedad/563636-mujeres-con-dependencia-emocional-marcada-necesitan-urgente-tratamiento-psicologico>
- Alarco. (2014). Dependencia emocional de la pareja. Actualidad, 1. Recuperado de: <https://rpp.pe/lima/actualidad/dependencia-emocional-de-la-pareja-noticia-687370>
- El Correo. (2017). Haber tenido una infancia con conflictos genera dependencia emocional en el futuro. Salud, 1. Recuperado de: <https://diariocorreo.pe/peru/haber-tenido-una-infancia-con-conflictos-genera-dependencia-emocional-en-el-futuro-731721/>
- El Comercio. (2014). Callao: el 56% de víctimas de violencia convive con su agresor. Grupo El Comercio. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/lima/callao-56-victimas-violencia-convive-agresor-305193>

Laca et.Al. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. Redalyc, 22, 11. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>

Corbin. (2017). La Teoría del Apego y el vínculo entre padres e hijos. Psicología y mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-apego-padres-hijos>

Hernandez et. Al. (2016). Metodología de la Investigación: Quinta Edición. México: The McGraw-Hil. Recuperado de: [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

# ANEXOS

## ANEXO 1. SESIÓN 1: Autoestima



**ANEXO 2. SESIÓN 8: Encuesta de satisfacción.**

**ENCUESTA DE  
SATISFACCIÓN**

**MALO    REGULAR    BUENO    EXCELENTE**

1.- ¿Te sientes satisfecho con el taller?				
2.- ¿Consideras que lo aprendido lo pondrías en práctica en tu vida diaria?				
3.- ¿El grupo de participantes te pareció bueno?				
4.- ¿Fueron resueltas las dudas finalizando las sesiones del taller?				
5.- ¿Fueron adecuadas las sesiones del taller?				
6.- ¿Estás de acuerdo con los temas tocados en la sesiones del taller?				
7.- ¿El desarrollo de las sesiones fueron adecuadas?				
8.- ¿Recomendarías el taller a otras personas?				

### ANEXO 3. Matriz de contingencia

**Título:** Dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada

**Autora:** Ruiz Bernal, Pamela Milagros

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE	METODO
<p><b>Problema principal</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el nivel de miedo a la soledad o abandono en estudiantes universitarios en una universidad privada?</li> <li>• ¿Cuál es el nivel de las expresiones límite en estudiantes universitarios en una universidad privada?</li> </ul>	<p><b>Objetivos</b></p> <p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el nivel de en estudiantes universitarios en una universidad privada.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar el nivel de miedo a la soledad o en estudiantes universitarios en una universidad privada.</li> <li>• Determinar el nivel de las expresiones límite en estudiantes universitarios en una universidad privada.</li> <li>• Determinar el nivel de</li> </ul>	<p><b>variable de estudio</b></p> <p><b>DEPENDENCIA EMOCIONAL</b></p> <p>Jorge Castelló (2006), nos define a la dependencia emocional como una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra durante la relación de pareja, la cual tiene como característica principal el aferrarse de forma excesiva a la pareja, así mismo mostrar sumisión e idealización hacia la pareja; por otro lado la persona dependiente presenta una autoestima baja, del mismo modo presenta una intolerancia a la</p>	<p><b>Población</b></p> <p>La población para esta investigación estará conformada por los alumnos del 3er 4to y 5to ciclo del turno mañana de la universidad Inca Garcilaso de la Vega de la facultad de Psicología.</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>75 estudiantes</p> <p><b>Tipo y diseño de Investigación</b></p> <p>El tipo de investigación para esta investigación es descriptivo y el diseño para esta investigación es no experimental.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cuál es el nivel de ansiedad por la separación en estudiantes universitarios en una universidad privada?</li> <li>▪ ¿Cuál es el nivel de búsqueda de aceptación en estudiantes universitarios en una universidad privada?</li> <li>▪ ¿Cuál es el nivel de percepción de su autoestima en estudiantes universitarios en una universidad privada?</li> <li>▪ ¿Cuál es el nivel de apego a la seguridad o protección en estudiantes universitarios</li> </ul>	<p>ansiedad por la separación en estudiantes universitarios en una universidad privada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de búsqueda de aceptación y en estudiantes universitarios en una universidad privada.</li> <li>▪ Determinar el nivel de percepción de su autoestima en estudiantes universitarios en una universidad privada.</li> <li>▪ Determinar el nivel de apego a la seguridad o protección en estudiantes universitarios en una</li> </ul>	<p>soledad y una tendencia a llevar unas relaciones de pareja muy desequilibradas.</p> <p>Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Miedo a la soledad. – Según Molina, Cardona y Angel (2009) son aquellas personas que presenta un temor muy grande a quedarse solos, revelando la necesidad de tener a la pareja al lado, así mismo necesita sentirse amado y que la pareja le muestre la seguridad que necesita.</li> <li>▪ Expresiones límite. – según Alvarez (2017), refiere que las expresiones</li> </ul>	
--	--	--	--

<p>en una universidad privada?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cuál es el nivel de percepción de su autosuficiencia en estudiantes universitarios en una universidad privada?</li> <li>▪ ¿Cuál es nivel de idealización de la pareja en estudiantes universitarios en una universidad privada?</li> <li>▪ ¿Cuál es el nivel de abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás en estudiantes universitarios en una universidad privada?</li> </ul>	<p>universidad privada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de percepción de su autosuficiencia en estudiantes universitarios en una universidad privada.</li> <li>▪ Determinar el nivel de idealización de la pareja en estudiantes universitarios en una universidad privada.</li> <li>▪ Determinar el nivel de abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás en estudiantes universitarios en una</li> </ul>	<p>límite son manifestaciones impulsivas de autoagresión y agresión a la pareja; estas conductas la manifiestan por el temor excesivo se quedarse o estar solos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ansiedad de separación. – para Castelló (2012) la ansiedad de separación es una reacción de tipo biológica en el que la persona dependiente manifiesta al temor excesivo a perder a su pareja, tal motivo el dependiente se pega a su pareja de forma exagerada a la pareja, con el</li> </ul>	
--	---	--	--

	<p>Universidad privada.</p>	<p>solo hecho de sentirse feliz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Búsqueda de aceptación y atención.</b> – Según Molina (2009), lo caracteriza por la búsqueda activa de atención de la pareja al dependiente, lo realiza acciones que en ocasiones no son de su agrado, sin embargo, lo hace con el fin de mantenerlo a su lado.</li> <li>▪ <b>Percepción de su autoestima.</b> - Según Alvarez (2017) esta área está determinada por los pensamientos negativos de autovaloración;</li> </ul>	
--	-----------------------------	--	--

		<p>del mismo modo presenta pensamientos destructivos que afecta su estado emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Apego a la seguridad o protección.</b> – según Castelló (2012) manifiesta que este apego está dado por sentimientos y pensamientos de recibir ilimitadamente afecto y valoración por parte de la pareja.</li> <li>▪ <b>Percepción de su autoeficiencia.</b> – según Álvarez (2017) revela que esta percepción que tiene la persona dependiente de sí mismo, la</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>cuál es una percepción y de pensamientos negativos, de Incapacidad en todo los ámbitos y la necesidad extrema de estar acompañados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Idealización de la pareja.</b> – Según Molina (2009) revela que este tipo de percepción está dado por pensamientos Irreales que tiene el dependiente hacia la pareja, así mismo estas personas presentan características de sumisión y humillación hacia la pareja.</li> <li>▪ <b>Modificación de planes.</b> – Según Castelló</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>(2012) refiere que la persona dependiente con el fin de complacer a su pareja y de tener la posibilidad de pasar más tiempo con la misma, cambia o reemplaza sus planes con tal de sentir su aceptación y sentimientos de cariño y afecto hacia él o ella.</p>	
--	--	---	--

## ANEXO 4. Carta de presentación



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 24 de Octubre del 2018

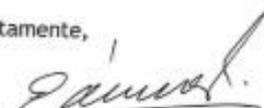
Carta N° 2514-2018-DFPTS

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

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Pamela Milagro RUIZ BERNALES**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 23-2971278, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,


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

ROS/ub  
Id. 977547

Thouars 248, Lima  
Tel: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304  
psic-soc@uigv.edu.pe

FACULTAD DE

## ANEXO 5. Instrumento

# ESCALA

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: F M

Año de estudios: \_\_\_\_\_ Fecha de evaluación:  
\_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

Esta Escala está conformada por una serie de afirmaciones relacionadas con la forma de pensar, sentir y hacer las cosas de la vida diaria, en diferentes situaciones. A continuación, Lea cada afirmación con cuidado y señale con una "X" si está de acuerdo o no con la afirmación propuesta

No hay respuestas correctas o erróneas, todas las respuestas son válidas. No dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente responda aquello que considere se ajusta mejor a su forma de pensar, actuar o sentir.

N°	ITEMS	SI	NO
1	Mi miedo se incrementa con la sola idea de perder a mi pareja		
2	Experimento un vacío intenso cuando estoy sin mi pareja.		
3	Necesito tener siempre a mi pareja conmigo		
4	Mi mayor temor es que mi pareja me abandone		
5	Estoy completamente libre de prejuicios de cualquier tipo		
6	Sin darme cuenta he arriesgado mi vida para mantener a mi lado a		
7	Mi necesidad de tener a mi pareja conmigo me hizo realizar acciones contra mi vida		
8	Creo en la frase "la vida sin ti no tiene sentido"		
9	Pienso que al amor por mi pareja no tiene límites incluso el dar la		
10	Por evitar que mi pareja me abandone le he causado daño físico como también a otras personas		
11	Cuando tengo que ausentarme por unos días de las actividades bajo mi responsabilidad me siento angustiado		
12	Me preocupa la idea de no tener apoyo de nadie		
13	Me preocupa que dejen de quererme y se alejen de mí.		
14	Respondo inmediatamente los correos electrónicos que recibo.		
15	Hago todo lo posible para que los demás me presten atención.		
16	Necesito ser considerado siempre en los grupos sociales para		
17	Soy feliz cuando soy aceptado por los demás		
18	Si no consigo mis objetivos propuestos me deprimo con facilidad		

19	Me gusta mi carrera y permaneceré laborando en una área de la		
20	Tengo muchas razones para pensar que a veces no sirvo para nada		
21	Me inclino a pensar que tengo motivos más que suficientes para sentirme orgulloso(a) de mí mismo(a)		
22	Nunca he dicho mentiras en mi vida.		
23	En general creo que, mis padres han dado lo mejor de sí mismos cuando era pequeño(a)		
24	Siento que no me gusta depender de los otros, sino ser autónomo.		
25	Considero que me gusta sentirme seguro y tomo las medidas que el caso requiere.		
26	Me siento ansioso cuando me comprometo emocionalmente con otra persona		
27	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto para alcanzar mis		
28	Me percibo competente y eficaz		
29	Puedo ser capaz de manejar eventos inesperados.		
30	Cuando enfrento un problema siempre dispongo de alternativas para resolverlo.		
31	Me considero capaz de atraer y gustar a otra persona.		
32	Todos mis hábitos o costumbres son buenos y correctos		
33	Quiero tanto a mi pareja, considerándola insustituible.		
34	Hago siempre lo que dice mi pareja porque asumo que es correcto.		
35	Siempre me gusta hacer lo que mi pareja demanda o pide, para complacerla.		
36	Cuando estoy ocupado(a) y mi pareja propone hacer otros planes dejo lo que estoy haciendo para unirme a los de ella (él).		
37	Priorizo en primer lugar las necesidades de mi pareja antes que las mías.		
38	He renunciado a mi trabajo/estudios porque mi pareja así lo demanda para estar más tiempo cerca de ella (el).		
39	Me satisface ayudar y terminar las tareas de estudios /trabajo de mi pareja antes que las mías.		
40	Sustituyo el tiempo que dedico a mis amigos por mi pareja.		
41	Utilizo gran parte de mi tiempo en hacer las actividades de mi pareja antes que las mías.		
42	Solo algunas veces he llegado tarde a una cita o a mi trabajo.		