

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución privada
de Lima Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller María Luz Landavery Castro

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

A papá, que hace poco partió...

AGRADECIMIENTO

A Bruno, mi hijo, qué sin saber, me impulsa a seguir persiguiendo mis sueños y tener nuevas metas.

A mi mamá por apoyarme en cada una de ellas.

A Aníbal, mi compañero, que siempre está conmigo, en este largo camino que decidimos recorrer juntos.

A todas esas personas, que sienten la necesidad de crecer.

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 MUJERES HACIA LA PAREJA EN UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”.

Por lo que, señores miembros del Jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

María Luz Landavery Castro

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE	v
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
Abstract	xiii
introducción	xiv
CAPÍTULO I	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 Descripción de la realidad problemática	16
1.1.1 Internacional	17
1.1.2 Nacionales	19
1.1.3. Locales	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	23
1.4 Justificación e importancia del problema	23
1.5 Viabilidad	24
	v

CAPITULO II	25
MARCO TEORICO CONCEPTUAL	25
2.1 ANTECEDENTES	25
2.1.1 Internacionales	25
2.1.2. Nacionales	28
2.2 Bases teóricas	31
2.2.1 Dependencia emocional	31
2.2.2 Origen, reseña histórica	32
2.2.3 Componentes	33
Dimensión biológica	33
Dimensión psicodinámica	33
Dimensión afectiva	34
2.2.4 Características	34
Relaciones interpersonales	34
Características personales:	36
2.2.5 Fases de las relaciones de pareja de las personas con dependencia emocional.	36
2.2.6 Definición conceptual de la dependencia emocional	37
2.2.7 Dimensiones de la prueba psicométrica	37
2.2.8 Teorías acerca de la dependencia emocional.	38
Teoría de la vinculación Afectiva:	38
Teoría del Apego:	38
Teoría de Schore:	40
Teoría de Sánchez	40

Teoría de Dependencia Relacional:	41
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	44
3.1 Tipo y diseño de investigación	44
3.1.1 Tipo de Investigación	44
3.1.2 Diseño de Investigación	44
3.2 Población y muestra de estudio	44
3.2.1 Población	44
3.2.2 Muestra	45
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización	45
3.3.1. Variable de estudio	45
3.3.2 Operacionalización de la variable	45
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	48
3.4.1. Ficha técnica	48
3.4.2 Fiabilidad	50
3.4.3 Validez	50
CAPITULO IV	52
PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS	52
4.1 Procesamiento de los resultados	52
4.2 Presentación de resultados	53
4.3 Análisis y discusión de los resultados	72
4.4 Conclusiones	76
4.5 Recomendaciones	77
CAPITULO V	78

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	78
5.1 Denominación del programa	78
5.2 Justificación del programa	78
5.3 Establecimiento de objetivos	79
Objetivo general	79
Objetivo específico	79
5.4 Sector al que se dirige	79
5.5 Establecimiento de conductas problemas / metas	79
Metas	79
5.6 Metodología de la intervención	80
5.7 Instrumentos / material a utilizar	80
5.8 Actividades	81
Sesión 1: Presentación del grupo	81
Sesión 2: Enfrentando la ruptura	83
Sesión 3: No tenemos miedo a estar solas	85
Sesión 4: Conocemos nuestras emociones	87
Sesión 5: Satisfacción personal	89
Sesión 6: Nuestra conducta interior	90
Sesión 7: Mejorando nuestros pensamientos	92
Sesión 8: Autoconocimiento	93
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	95
ANEXOS	98
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	98
ANEXO 2: CARTA DE PRESENTACIÓN	100

ANEXO 3: CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL	101
ANEXO 5: SESIÓN 4	106
ANEXO 6: Sesión 5	107
ANEXO 7: Sesión 6	108
ANEXO 8: Sesión 6	110
ANEXO 9: Sesión 7	112
ANEXO 10: Sesión 7	114
ANEXO 11. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN: SESIÓN 8	115
ANEXO 12: SESIÓN 8	116
ANEXO 13: APROBACIÓN DEL ASESOR	117

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operación de la Variable	46
Tabla 2. Baremos y Categorías Diagnosticas del IDE	51
Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de dependencia emocional	53
Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la dependencia emocional	54
Tabla 5. Nivel de Dependencia emocional	56
Tabla 6. Nivel miedo a la ruptura	58
Tabla 7. Nivel de miedo e intolerancia a la soledad	60
Tabla 8. Nivel de Prioridad a la pareja	62
Tabla 9. Nivel de Necesidad de acceso a la pareja	64
Tabla 10. Nivel de Deseos de exclusividad	66
Tabla 11. Nivel de subordinación y sumisión	68
Tabla 12. Nivel de control y dominio	70

INDICE DE FIGURAS

Figura N° 1	57
Figura N° 2	59
Figura N° 3	61
Figura N° 4	63
Figura N° 5	65
Figura N° 6	67
Figura N° 7	69
Figura N° 8	71

RESUMEN

La investigación que presento tiene como objetivo principal determinar el grado de dependencia emocional que tienen las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana. Es de tipo descriptivo con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La muestra de estudio fue 24 mujeres, el instrumento utilizado fue el: "Inventario de Dependencia Emocional" (IDE) creado por Aiquipa en el año 2015 para población peruana. La conclusión de esta investigación fue que existe una baja o normal dependencia emocional, en sus siete factores procederé a especificar cada uno: En el nivel de miedo a la ruptura se considera "Alto", en el nivel de miedo e intolerancia a la soledad se considera "Alto", en el nivel prioridad de la pareja se considera el "Bajo o normal", en el nivel necesidad de acceso a la pareja se considera "Bajo o normal", en el nivel deseos de exclusividad se considera la categoría "Bajo o normal", en el nivel subordinación y sumisión se considera "Bajo o normal", y por último en el nivel control y dominio se considera "Bajo o normal".

Palabras clave: Subordinación, sumisión, control, dominio y miedo

ABSTRACT

The main objective of the research I present is to determine the degree of emotional dependence that women have towards their partner in a private institution in Metropolitan Lima. It is descriptive with a quantitative approach and non-experimental design. The study sample was 24 women, the instrument used was the: "Inventory of Emotional Dependency" (IDE) created by Aiquipa in 2015 for the Peruvian population. The conclusion of this investigation was that there is a low or normal emotional dependence, in its seven factors. I will proceed to specify each one: In the level of fear of breaking up, it is considered "High", in the level of fear and intolerance to loneliness, it is considered "High", in the priority level of the couple, it is considered "Low or normal" , in the level need of access to couple, it is considered "Low or normal", in the level wishes of exclusivity, it is considered "Low or normal", in the subordination and submission level, it is considered "Low or normal " , and finally in the control and domain level, it is considered" Low or normal ".

Keywords: Subordination, submission, control, domination and fear.

INTRODUCCIÓN

En el sistema familiar nace las primeras relaciones de apego, nuestros padres son los primeros autores de esta relación, pues es, que a través de ellos nos sentimos atendidos, resguardados, acogidos, etc. Por lo tanto, esta relación paternal será la más importante, sustancial e influyente para las futuras relaciones que tengamos con las diferentes personas que pasen por nuestras vidas.

Es así que a través de estas primeras relaciones somos capaces de constituir uniones y vínculos con las personas, ya que es importante estar involucrado emocionalmente en relaciones afectuosas.

La vida se basa en las relaciones con los otros seres humanos que nos rodean, por lo tanto, las personas poseen relaciones emocionales en base a la formación, conservación o la pérdida del vínculo. Este lazo favorece la búsqueda de la proximidad de la otra persona, siempre con la finalidad de tener el cuidado y la protección que cada uno necesite, con el fin de obtener seguridad, confort, tranquilidad, etc. tanto física, como anímicamente.

La conducta depende mucho del aprendizaje, por lo tanto, después de la niñez y de la adolescencia, el apego será una guía o patrón muy difícil de cambiar, ya que interactúa de forma ligada a otros vínculos afectivos, como los sexuales (López, 2009).

Castelló en el 2005 refiere, que lamentablemente las necesidades emocionales insatisfechas desde la infancia y/o adolescencia crearán una gran necesidad de sentirse amado, y se estará en la eterna búsqueda de satisfacer esa necesidad en las diferentes relaciones de pareja que tenga a lo largo de su vida. Reflejándose en la pasividad de aceptar los diferentes tratos negativos que la pareja de esta le muestre, en el miedo ante la ruptura, en el miedo de perderla o ante la inminente soledad de una relación fallida.

Aiquipa (2015), proporcionó la herramienta del cual se hace uso en el presente estudio, este modelo consta de siete factores que representa la dependencia

emocional, tomando en consideración el miedo por la soledad, la priorización de la pareja por sobre todas las cosas, el miedo a que se rompa la relación, la atención de la pareja, el deseo de controlar y mantener la relación, como el deseo de que la pareja siempre permanezca cerca en estado físico y/o emocional.

La presente investigación tiene como finalidad describir el nivel de dependencia emocional que se muestra en las mujeres en una institución privada de Lima Metropolitana, tratando de entender también las creencias aprendidas, como el machismo, la poca autovaloración de la mujer, etc.

Esta investigación está compuesta por 5 capítulos, en el primer capítulo, observaremos una descripción del tema, planteamiento del problema, objetivos, justificaciones teóricas, etc. En el segundo capítulo, encontraremos el marco teórico, donde haremos mención de los antecedentes nacionales como también, internacionales, las bases teóricas correspondiente a la variable de esta investigación que es la Dependencia Emocional. En el tercer capítulo, describe la metodología, tipo y diseño de estudio, población, etc. Posteriormente el cuarto capítulo, se realiza el procesamiento de base de datos al programa spss, junto con la presentación y análisis de los resultados obtenidos por cada uno de los objetivos para la obtención de los resultados y conclusiones, para posteriormente en el capítulo V realizar la intervención necesaria o no para dicho grupo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática.

En la vida del ser humano es de suma importancia, las relaciones con las personas que tenemos alrededor, familiares, laborales, etc. Por lo tanto, la relación de pareja suele ser de mucho interés, el amor suele ser sano, fructífero, bueno, alentador y muchas veces ayuda a poder crecer como ser humano, pero, lamentablemente, muchas veces es impropio e incorrecto funcionando, en muchos y por diferentes circunstancias, como una droga, desencadenando disgustos, preocupaciones y en muchos casos, observando una dependencia emocional.

La sensación de “no poder vivir sin la pareja”, demanda la insatisfacción de quien posee esta dependencia, llegando a sentir mucho sufrimiento.

Según (OMS, 2017), sostiene que alrededor del mundo existen más de 300 millones de personas que se les ha diagnosticado depresión, lamentablemente aumentando un 18% entre los años 2005 y 2015. Refieren que este trastorno pudiera surgir por muchas y diversas causas entre ellas es la separación o rompimiento con la pareja, en la cual la persona se encuentra en un estado de ansiedad, tristeza, perdiendo las ganas o interés de las actividades que realizaba, llegando muchas veces al pensamiento o al hecho del suicidio.

Según (Stemberg, 1989), manifiesta “Cuanto más unidad haya sido la familia de una persona, mejor resultará esta como miembro de una pareja en una relación íntima. El razonamiento consiste en que para que una persona se enamore con éxito, necesita buenos modelos” (p.21).

En referencia a este tema, (Cloninger, 2003), afirma que todo individuo tiene una personalidad que comienza con elementos biológicos innatos, que tienen que ver mucho con la herencia y/o de otras influencias que tendrán que ver con las experiencias de la vida como, la familia, la cultura u otras

experiencias, y que la personalidad será el resultado del patrón resultante de conductas, cogniciones y patrones emocionales.

La Asociación Americana de Psiquiatría (APA; 2002) menciona que las características de las personalidades son patrones persistentes de apreciar, advertir, de tener pensamiento hacia unos mismo, del entorno y de las relaciones con los demás, que se manifestarán en diferentes contextos sociales y también personales.

La dependencia emocional es un factor muy importante de estas mujeres hacia sus parejas.

En lo que se refiere al Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI (2016) manifiesta que alrededor del 28% de mujeres entre las edades de 18 años a más fueron víctimas de violencia física y/o sexual, o psicológica, el 5% es violencia física, el 31% violencia sexual.

El médico psiquiatra de la Dirección de Adultos y Adultos Mayores del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), refiere que las personas que son dependientes emocionales poseen una fuerte necesidad, insatisfecha de sentirse amados por las diferentes relaciones de pareja que tengan a lo largo de sus vidas. Generalmente son las mujeres las que tienen mayor porcentaje de dependencia, ya sea por la influyente cultura o la crianza obtenidas en sus hogares, las cuales forman mujeres criadas para el sometimiento. En algunos casos, inclusive tienen el temor de quedar solas e intentan el suicidio.

Estas relaciones que forman las personas con dependencia emocional son muy inseguras, muy destructivas donde el dependiente vive obsesionado, e idealizando la figura de pareja.

1.1.1 Internacional

Según la Revista Panamericana de Salud Pública, España Nov. 2017, consideran vulnerables a las mujeres mayores ante la violencia de género, estas mujeres se encuentran en una posición de mayor riesgo por lo tanto presentan

mayores obstáculos para poner fin a las relaciones de violencia. Si a este panorama le agregamos otros factores como la discapacidad o que su habita sea el campo, su estado de vulnerabilidad se agrava.

Un gran porcentaje de estas mujeres, pueden haber sufrido maltrato por parte de sus parejas de forma continua sin ellas ser conscientes de esto, por lo tanto, pueden haber desarrollado sentimientos de desamparo, abandono, incapacidad y soledad.

Estas mujeres son el producto de las tradiciones sexistas y machistas, por lo que se dificulta que puedan darse cuenta de la situación de maltrato y mucho menos la presentación de denuncias. En mucho de estos casos estas mujeres no han desarrollado una carrera o alguna herramienta para poder solventarse solas por lo tanto es frecuente la dependencia económica.

Según La Revista Patología Dual, Madrid España, 2017, sostienen que la dependencia emocional se puede definir como una adicción de comportamiento, esto se llega a conclusión por criterios a analizar la afectación del dependiente emocional abriendo puertas para que los profesionales puedan hacer una óptima intervención adecuadamente este trastorno.

La dependencia emocional llega a ser una adicción comportamental expresándose como un comportamiento adictivo con tres rasgos visibles que son: la pérdida de control, la compulsión y la constancia a pesar de las negativas y dañinas consecuencias al dependiente emocional. La obsesión es un rasgo determinante para estas personas, como en cualquier adicción, necesidad irresistible, con muchos deseos de consumir, esto quiere decir, estar con la persona que se convierte en el centro de atención del dependiente emocional.

Los dependientes emocionales suelen perder el control, mostrando una incapacidad para controlarse ante el consumo, esto quiere decir al acercamiento a la persona, centro de su atención, creando situaciones negativas y problemas emergentes, como el adicto a sustancias, suelen ponerse a la defensiva.

Es necesario que las investigaciones continúen, teniendo en cuenta las diversas patologías, conociendo su estructura y las características para poder ser capaces de enfrentar a los dependientes con una estrategia adecuada para su mejoría.

Según EFE salud, Madrid-España, 2013, sostiene que las personas suelen establecer lazos con las demás personas, pero no hay enseñanza de controlar ese impacto de relación en nuestras vidas, alguna de estas personas, suelen actuar como si fueran un imán, agobiando, abrumando y causando malestar al momento de irse, la sensación de dependencia es completa.

El psicólogo clínico Walter Riso, sostiene en su último libro que “si consideramos que algo o alguien es indispensable en nuestra vida, estamos a la sombra de un amo”, el autor comenta que existen personas que no conciben la vida sin estar con una pareja, madre o quizás el celular. Nada de esto es indispensable en la vida para salir adelante, todo lo contrario con el agua o el aire. Todos los seres humanos sentimos cariño o afecto hacia alguien o algo, pero la existencia de esto no debe ser condición para nuestra felicidad. Si la persona no está preparada a la pérdida se renuncia a uno de los rasgos más importante del hombre: la autonomía, gobernarse a uno mismo y ser libre.

1.1.2 Nacionales

Según el Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán, Lima, Octubre 2005, la violencia en contra de la mujer básicamente se refiere a las estructuras creadas por las mujeres ante las jerarquías patriarcales en las cuales fueron criadas por lo tanto estas mujeres son vistas como objetos desechables y que pueden ser maltratadas. Ante eso, podemos ver las múltiples violaciones a los derechos de estas mujeres, evidenciando que estas mujeres se enfrentan la discriminación de sus familiares, de sus comunidades y finalmente, del Estado.

El feminicidio es una categoría que se debe tomar en cuenta como una situación extrema irremediable hacia las mujeres, siendo un problema grave

social, político, cultural y que debe tomar en consideración muy seriamente el Estado.

Según Revista Scielo Perú, Lima, Enero 2017, es conocido que la violencia contra la mujer se encuentra en toda clase social y en todos los países. La Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó en el año 1993 una declaración acerca de la supresión de la violencia hacia la mujer, en el año 1996, se consideró como prioridad en salud pública por la OMS.

Existe la idea errónea que la mujer es propiedad del hombre, y que se puede hacer con ella lo que se desee. Los victimarios no reconocen los derechos básicos de lo que se refiere a la libertad, capacidad de decisión y sobre todo del respeto. La variante predominante es cuando se ha mantenido un vínculo afectivo de pareja.

Según Correo, Perú-Lima, 2018, sostiene que los celos conjuntamente con el control y la necesidad que se tiene de aprobación de la otra persona, las dudas de tomar decisiones, depender de proyectos de la otra persona y no de los propios, cuando se vive en funcionamiento de la pareja, cuando se es sometido, la ansiedad y sufrimiento que produce estar distanciado de la pareja, el aislarse del círculo social, son algunas de las características del problema de dependencia emocional.

La especialista sostiene que las personas que presentan dependencia emocional viven como si estuvieran unidos a uno solo, se sienten con mucho vacío si no están con alguien más, buscan en ese alguien, ese conjunto de necesidades que tanto anhelan, descubriendo en muchas oportunidades que esa persona no los complementan.

1.1.3. Locales

Según el periódico el Comercio, Lima Agosto 2018, centena de mujeres expresaron su descontento ante la violencia de género, mostrando, pancartas, murales e ilustraciones con el lema “mujeres por justicia”.

El público en general apoyo las activistas y estos grupos feministas y expresaron también su rechazo a estos actos violentos y a pasividad de los proveedores de justicia.

Según el periódico Extra, Lima, 2018 en el distrito de José Gálvez, discutiendo el PNP en retiro Segundo Zamora Sánchez, intentó asesinar de dos disparos a su esposa con 2 tiros en el brazo y el abdomen, ante los gritos de dolor de la esposa herida, el PNP se suicidó, seguidamente la mujer fue llevada a emergencia, ocurriendo todo esto en la vivienda de ambos.

Según el periódico El Comercio, Lima Junio 2018, no existen palabras para detallar los niveles de violencia y sobretodo impunidad en Perú. Esto se refleja en la crueldad hacia las mujeres. Apareciendo siempre caso tras caso, se refiere sobretodo, al comportamiento de los fiscales, los cuales permiten, de alguna manera, que las mujeres maltratadas sigan sufriendo.

La Institución donde se realizará mi investigación será en: Club Ikebana y Rosas, club especializado en el arte floral, siendo un asociación sin fines de lucro, con el objetivo principal de organizar talleres, exposiciones y concursos florales.

1.2 Formulación del problema:

1.2.1 Problema Principal

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de miedo a la ruptura en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de deseos de exclusividad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de deseos de control y dominio en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana

1.3.2 objetivos específicos

Determinar el nivel de miedo a la ruptura en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana

Identificar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana

Describir el nivel de prioridad de la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana

Conocer el nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana

Especificar el nivel de deseos de exclusividad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana

Conocer el nivel de subordinación y sumisión en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana

Señalar el nivel de deseos de control y dominio en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana

1.4 Justificación e importancia del problema

La importancia y justificación de esta investigación es para aportar teóricamente el conocimiento de la dependencia emocional mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana.

El nivel de dependencia emocional es importante conocerlo, ya que se podrá informar, no sólo la carencia de este grupo humano, sino también, la información de la ayuda profesional que se necesite, para poder evitar las consecuencias negativas que podrían tener, consiguiendo personas saludables y emocionalmente equilibradas.

Para esto haré uso de una prueba psicológica actual, es validada y creada en el Perú el Inventario de Dependencia Emocional (IDE), demostrará a través de su confiabilidad el nivel de dependencia de este grupo humano.

1.5 Viabilidad

Esta investigación cuenta con autorización de la presidenta del Club Ikebana y rosas y sus miembros pertenecientes. Club especializado en el arte japonés, siendo una asociación sin fines de lucro, su objetivo principal es el de promover y difundir el arte de las flores, talleres y exposiciones de arreglos en concursos de exhibición.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1 ANTECEDENTES

2.1.1 Internacionales

Keyla Pérez (2015), Quito-Ecuador, en su estudio titulado **“Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja”**, el objetivo de la autora fue determinar las consecuencias de la dependencia emocional en las respectivas autoestimas de estas mujeres en una relación de pareja. El tipo de investigación fue correlacional, permitiendo medir múltiples variables al mismo tiempo e identificar asociaciones entre variables. La autora evalúa niveles de dependencia emocional: Autoestima y afectación de factores de autoestima, probando que la hipótesis que dice, que existe factores de la autoestima que son afectados en gran porcentaje en mujeres que han sufrido de maltrato que tienen dependencia emocional, quiere decir cuando menor es la autoestima más grado es la dependencia emocional, que sostiene Castello en su teoría integrativa, en la cual considera un ser multidimensional al ser humano. La muestra fue de 24 mujeres que fueron atendidas en el Instituto Médico “Tierra Nueva”, entre los 25 y 55 años. El instrumento que uso fue Inventario de Autoestima de Coopersmith. En esta investigación la autora encuentra un porcentaje alto un 75% de mujeres que tienen dependencia emocional, encontrando un 25% nivel bajo.

Juan José Santamaría, Laura Merino, Elena Montero, Marga Cano y Teresa Fernández (2015), Barcelona- España, elaboraron un estudio titulado **“Perfil psicopatológico de pacientes de Dependencia Emocional”**, el objetivo es demostrar el perfil psicopatológico de una muestra de pacientes que tenían problemas de Dependencia Emocional, la investigación es descriptiva, en el cual demuestran el perfil psicopatológico de treinta y tres pacientes de género femenino, en el lapso de 4 años de 2009 al 2013. Utilizaron el Test de Dependencias Sentimentales (TDS100), el cual evalúa 4 diferentes tipos de

dependencia sentimental: relación, afectiva, codependencia y bi-dependencia. El resultado fue la elevada puntuación en las escalas obsesión-compulsión, depresión, fuerte ansiedad, mucha hostilidad. Se confirmó la presencia de dependencia afectiva en la muestra de mujeres, estas mujeres muestran un perfil que se caracteriza por depender de una persona de forma subordinada, que buscan sensaciones sin tener conciencia del problema, por lo tanto, estas mujeres no llegan a darse cuenta de los efectos negativos de sus relaciones sentimentales.

Mayra Ruiz Alberto (2013), Monterrey-México realizó un estudio titulado **“Dependencia emocional: características e intervención”**, el objetivo es demostrar la dependencia emocional, con sus respectivas características, refiere que según John Bowlby (1986), desarrolla una teoría en la cual establece que las personas están en la búsqueda de una cercanía con las personas que se encuentran alrededor para poder formar un vínculo fuerte en el cual se pueda recurrir en momentos de peligro, conociéndose esto como apego, donde nace gran parte del desarrollo socio-afectivo del ser humano, por lo tanto llega a ser un ordenador de las expresiones emocionales, siendo un punto de inicio de la personalidad y su expresión. Esto es de importancia ya que tendrá relación con la pertenencia, la seguridad o inseguridad y la autoestima, siendo importante el tipo de apego que se tenga en la infancia ya que será de suma importancia en su vida como adultos. Esta investigación es descriptiva, utilizó dos mujeres como tipo de muestra, ya que iba a realizar las intervenciones respectivas.

Existen dos tipos de dependencia emocional, la que está ligado a situaciones afectivas y la otra derivándose de las adicciones a sustancias tóxicas o al alcohol (Sirvent, Moral, 2008; Castelló, 2005). Y como otros dos subtipos dentro de la dependencia afectiva se encuentra la instrumental y la emocional. La emocional se refiere a las relaciones interpersonales que son inadecuadas, sumisión, demanda afectiva, baja autoestima, miedo a la soledad, etc. (Cid, 2009), según Castellón (2006), hace una diferencia entre la dependencia en hombres y mujeres, en hombres se puede apreciar, comúnmente, la dominante (menos frecuente), cuyas características son: narcisismo, autodestructivos,

inestabilidad emocional, dominantes, manipuladores, controladores etc., y en mujeres la dependencia emocional estándar, las características pueden ser: autoengaño, relaciones de pareja conflictivas, pensamientos fantasiosos, distorsiones cognitivas, demandas afectivas constantes etc., cuando se encuentra esta forma de dependencia mutua la relación se vuelve completamente patológica. Por lo tanto, la conclusión situamos la autonomía emocional como punto de intermedio, en donde debería ubicarse, un punto sano donde el sujeto es capaz de pensar, tomar decisiones y pensar por el mismo.

Karen Salguero Esquivel, Guatemala (2016), elaboró una investigación titulada **“Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciaturas psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar”** en la cual tuvo como interés determinar el nivel de dependencia emocional, describiendo las cualidades y/o características de este tipo de dependencia en este grupo de mujeres. Andrade (2011), realizó una investigación para identificar el grado de codependencia en las mujeres o en los hombres, el instrumento fue la Escala de Bienestar Psicológico (EBP, Sánchez 1988), llegando a la conclusión que son las mujeres. En Guatemala el tema de dependencia emocional cobro interés ya que varias mujeres dependen de sus parejas, por la inseguridad que tienen hacia la relación de pareja. Los hombres también muestran, en menos frecuencia, la dependencia emocional.

Jessenia del Carmen Tello Carrillo (2016), Ambato-Ecuador, en su investigación titulada **“Autoestima y dependencia emocional en los adolescentes de tercero de bachillerato de la unidad educativa Salcedo”** el objetivo es investigar la posibilidad de discriminar patrones psicológicos alterados, la investigación es de carácter descriptivo, se aplicó como instrumento la Escala de Autoestima de Rosenberg, la medida más utilizada para las ciencias sociales, las personas sujetas a este test fueron 80 jóvenes, de 16 a 18 años. En lo que respecta a la autoestima; el 56.3% de los sujetos mencionados dieron como resultado ubicarlos dentro de lo que establece como normal, el resto de los sujetos se encuentran en el 43.7% pertenecen al grupo que tenía problemas de autoestima. Concluyendo este estudio, se determinó que los sujetos de

género masculino son necesitados de nuevas sensaciones, poseen un Yo rígido, demostrándolo en el difícil acceso a una conversación con ellos, indistintamente sucede con los sujetos de género femenino, las cuales han desarrollado un mecanismo de defensa, en muchos casos distorsionados.

2.1.2. Nacionales

Núñez Fernández Diana Carolina, Lima-Perú (2018), en su investigación **“Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017”**, siendo su objetivo determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017. Esta investigación es de tipo descriptivo ya que permite ser específicos con las propiedades, características del objeto o población que investigaron. La muestra requirió de una población de 141 estudiantes del 3er. y 4to. Ciclo de la facultad de psicología. Se usó como instrumento de medición el inventario de la dependencia emocional (IDE) de Aiquipa. La conclusión que se llegó con esta investigación es que existen niveles normales de dependencia (68%), sin embargo, en medidas similares se hallaron estudiantes con niveles moderados (12%) y altos de dependencia emocional (10%)

López Salazar Ailyn, Lima-Perú (2018), en su investigación **“Nivel de dependencia emocional en las feligresas de la célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos.”** Siendo el objetivo de esta investigación determinar la dependencia emocional en las feligresas de la célula N°7 de la iglesia Monte de los Olivos. Esta investigación es de tipo descriptivo de investigación científica, cuya muestra está conformada por un grupo de 90 feligreses que asisten a la iglesia cuya característica en común es que han tenido, como antecedente, problemas de violencia, depresión y ocasionalmente buscaban apoyo y soporte emocional en la iglesia. El instrumento usado fue inventario de dependencia emocional (IDE), elaborado por Aiquipa en Lima. En esta investigación se aprecia que la dependencia emocional se encuentra en la categoría alto 64%,

mientras un 4% en la categoría moderado, un 13% en la categoría significativo y normal bajo con un 19%.

Nathaly Mallma Fernández (2014), Lima-Perú, en su investigación titulada **“Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de Lima sur”**, el objetivo de esta investigación es conocer la relación que pudiese haber entre las relaciones intrafamiliares y la dependencia emocional en entre los estudiantes de psicología en un centro de formación superior de Lima Sur. La investigación es de tipo no experimental, transversal. La muestra tuvo a 852 sujetos que estudian en un centro de formación superior en Lima Sur, estudiantes de psicología, sus edades se encuentran entre los 16 y 40 años. El instrumento utilizado fue la Escala de Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.). A través de la investigación se evidenció el tipo de relaciones intrafamiliares y la prevalencia de dependencia emocional que presentan los sujetos de la muestra. En la investigación predominó las Relaciones Intrafamiliares de nivel promedio (57.0%), correspondiendo a los resultados de Sotil y Quintana (2002), que sostienen que en su muestra predominan las familias de rango medio y balanceadas. Se encontró correlaciones invertidas de nivel bajo y moderado entre las dimensiones de las Relaciones Intrafamiliares y los factores de la Dependencia Emocional. Situaciones como abandono, soledad, la dejadez de planes propios, angustia a la separación, búsqueda de la eterna atención, mala percepción de la propia autoestima, etc. coinciden con lo encontrado por Salinas (1999), en su muestra de sujetos de cuarto y quinto grado de secundaria de Tacna y familias, encontrando que a mayor grado de Clima Social Familiar mayor es el grado de autoestima.

Roxana Morante, Gianfranco Palacios (2017), Lambayeque-Perú, en su investigación **“Dependencia emocional y satisfacción marital en mujeres víctimas de violencia de pareja que asisten a un hospital de nivel II – 1 de Lambayeque de setiembre – diciembre del 2017”**. El objetivo de esta investigación fue evidenciar de manera general los niveles de dependencia emocional y los de satisfacción marital, así como también establecer de manera

especificar los aspectos sociodemográficos de estos sujetos, entre los meses de setiembre a diciembre de 2017. Esta investigación fue de tipo descriptiva y la muestra de la misma fue de 75 sujetos todas ellas mujeres, que fueron víctimas de violencia por parte de sus parejas, estas mujeres asistieron a un hospital de nivel II- 1 de Lambayeque, durante los meses de setiembre a diciembre del año 2017. El instrumento que se utilizó fue el Inventario de Dependencia Emocional de Aiquipa. La conclusión fue encontrar niveles altos en lo que respecta a la dependencia emocional y nivel entre medio y bajo de satisfacción marital, la muestra tenía entre 31 años u 40 años y la mayoría eran convivientes.

Carla Mendoza (2018), Lima-Perú, en su investigación **“Representaciones de apego adulto y estilos parentales en un grupo de mujeres privadas de su libertad”**, esta investigación tiene como finalidad saber la relación entre las representaciones de apego adulto y las extensiones de cuidado y control de los estilos parentales en una agrupación de mujeres que están reclusas en un centro penitenciario de Lima. La muestra de investigación estuvo conformada por 32 internas de un centro penitenciario en Lima, las edades fueron entre los 20 y 45 años, el delito de estas mujeres fue predominantemente tráfico ilícito de drogas. El tiempo que predominaba en estas mujeres para pertenecer en el centro fue de 1 a 138 meses. De este grupo, 19 mujeres cuentan con pareja sentimental, y 22 mujeres tienen hijos. Los prototipos de apego adulto fueron evaluados mediante el Cartes, Modeles individuels de Relation (CAMIR), creada por Pierrehumbert (1996), versión adaptada por Noblega y Traverso (2013). Como resultado se puede apreciar en primera instancia, diferentes puntuaciones en las escalas del Camir, entre el del grupo participantes y el criterio teórico para el prototipo seguro. Posteriormente se muestran las descripciones entre los estilos maternos y paternos. Resentimiento de rechazo-que se asocia al prototipo evitativo - obtuvo diferencias reveladoras, con puntajes muy elevados, la escala de bloqueo de recuerdos – relacionada a la no resolución del apego- reveló una puntuación menor.

Merli Ojeda García (2018), Lima-Perú, en su investigación **“Dependencia emocional hacia la pareja en madres de familia del nivel inicial de la**

Institución Educativa Parroquial Gratuita Madre Admirable del distrito de San Luis", esta investigación tiene como objetivo determinar el nivel de dependencia hacia la pareja en este grupo humano, el tipo de investigación es descriptiva, buscando especificar las características de la variable que es la dependencia emocional. La muestra de la población en esta investigación fueron todas las madres de los niños que cursan el nivel inicial de la Institución Educativa Parroquial Gratuita "Madre Admirable" de distrito de San Luis, el total de este grupo humano es de 180 madres. El instrumento que se uso fue el IDE "Inventario de Dependencia Emocional" MP 106-2 del autor Aiquipa Tello Jesús Joel. Sostiene que los resultados obtenidos fueron que las madres de dicha institución presentan dependencia emocional. Se realizó dos clasificaciones por niveles, el nivel de mayor porcentaje fue el que presentó un alto porcentaje de dependencia emocional y sólo un porcentaje mínimo presentó un nivel moderado de dependencia emocional.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Dependencia emocional

Según Jorge Castelló, define la dependencia emocional como un modelo de necesidades emocionales que no son satisfechas y que son muchas veces insatisfechas, estas personas en su fin de conseguir estas necesidades las buscan en otras personas. Los sujetos que poseen dependencia emocional son aquellos que establecen relaciones de pareja de tipo patológicas y muy desequilibradas, en un gran porcentaje estos asumen roles de subordinación. Aceptan y toman a sus respectivas parejas como el núcleo de su existencia, idealizándola, con sometimiento y sin ser capaces de romper con la relación así pase situaciones negativas.

Esta dependencia emocional se basa, muchas veces en que estas son víctimas de violencia doméstica, aguantando así humillaciones, pésimos tratos, ofensas, desprecios, de parte de sus respectivas parejas.

Según Walter Riso, las personas tienen este vínculo, que es obsesivo, se presenta como un objeto, como idea o como una persona. Está se basa en cuatro suposiciones que va a hacer feliz a la persona, que le dará sentido a su vida, que le dará seguridad total y que está será permanente. Estas personas no estarán preparadas para las pérdidas y nunca aceptarán el desprendimiento. El autor comenta que el principal motivo de sufrimiento para el ser humano, pues al degenerar, se pierde la dignidad personal, el respecto, etc. Se pierde inclusive la libertad, ya que no es capaz de decidir.

Según Jaller y Lemos, son demandas emocionales que no han sido satisfechas en el pasado, esto lleva a la persona a querer llenar ese espacio desesperadamente, satisfaciendo esa necesidad antigua de soporte interpersonal. Jaller y Lemos sostienen que se tiene que hacer una diferencia entre la dependencia emocional y la dependencia instrumental, esta se basa en la falta de autonomía dentro de su vida cotidiana, sobretodo de búsqueda de apoyo social. En la dependencia emocional, es básicamente por los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales, en las cuales el sujeto está en la búsqueda desesperada de otra persona que le seguridad, motivación etc.

2.2.2 Origen, reseña histórica

Tenemos como reseña lo que puede significar la dependencia emocional, cuando la leemos en una revista, libros de autoayuda o cualquier medio de divulgación, sin embargo este significado se utiliza muy poco en lo que respecta científicamente, sin embargo la dependencia emocional se ha estudiado a través de ideas afines. Por ejemplo, cuando nos referimos a personas que presentan apego ansioso, otro sujeto que tiene relaciones tóxicas o autodestructivas, a un codependiente de un alcohólico, etc. hablan de términos diferentes a un mismo tipo de personas: dependientes emocionales.

Después de la creación de Alcohólicos Anónimos en la década de 1940, en mayor grupo esposas de estos, crearon grupos de autoayuda con el fin de superar las maneras como el alcoholismo en sus esposos podían haberlas afectado, tiempo después se les llamaría codependientes. De la misma manera

como sus parejas obtenían un tratamiento de doce pasos para sus respectivas recuperaciones, ellas también querían tener el tratamiento siguiendo el mismo tratamiento teniendo el nombre de Al-Anón.

De todo esto surge la palabra codependencia, en 1979, que se relacionaban a personas que habían transformado sus vidas negativamente a causa de estar relacionadas con un alcohólico.

2.2.3 Componentes

Para especificar los componentes citaré a Jorge Castelló, el autor menciona que es a través de un orden lógico sin dejar de lado que también es una especie de estándar, para una mejor exposición.

Dimensión biológica

En un inicio se trata de un organismo biopsicosocial, ya que hablamos de un ser humano, teniendo en cuenta que podría tratarse de una enfermedad orgánica, produciéndose trastornos en el Eje I (según DSM IV, trastornos clínicos y otros trastornos objeto de atención clínica), estos trastornos se observan mayormente con patologías ansioso-depresivas, teniendo presente que la dependencia emocional, que es un trastorno del Eje II, pudiera estar detrás de esta sintomatología, es de esperar que la intervención de antidepresivos y de ansiolíticos, no sean suficientes para estos pacientes.

Dimensión psicodinámica

Se refiere básicamente a comprendernos a nosotros mismos, introducirnos biográficamente en nuestras experiencias de vida, eventos, nuestras relaciones familiares, amicales, etc., que hayan permitido forjar nuestras características, nuestras distorsiones cognitivas e interacciones disfuncionales, etc. La importancia del comportamiento del dependiente emocional, la razón de su auto concepto, los aspectos más importantes de su personalidad. Esta dimensión es básica en los trastornos de personalidad u otra dificultad de carácter.

Es importante recalcar los mecanismos de defensa y los mecanismos de los procesos inconscientes, son una base fundamental dentro de esta dimensión, mostrándose muy frecuentemente el bloqueo afectivo.

Dimensión afectiva

Esta dimensión se refiere a la autoestima, esta dimensión regula los estados de ánimo, las sensaciones que podamos tener de nosotros mismos, como el bienestar o malestar. Esto indica mucho el grado de suministro afectivo externo que hayamos obtenido, a lo que respecta al suministro interno del paciente está también alterada, ya que puede no quererse o incluso sentir desprecio.

El auto concepto de estas pacientes, está completamente distorsionado a la realidad. El auto concepto es la idea verídica y racional que deberíamos tener de nosotros mismos, en diferentes aspectos. En ciertos casos, que son los más graves, suelen estas menospreciado y muy distorsionado.

2.2.4 Características

La característica principal de la dependencia emocional, como algo habitual es la eterna búsqueda de las demandas afectivas insatisfechas, muchas veces está búsqueda en las relaciones interpersonales estrechas. Usualmente esta búsqueda constante está destinada al fracaso. Las características más marcadas son:

Relaciones interpersonales

Esta característica es la más específica en lo que se refiere a la dependencia emocional, nos centraremos en las relaciones de pareja. Para describir este tipo de característica nos apoyaremos en la investigación de B.Schaeffer, en lo que se refiere a los adictos al amor y en las interacciones que llegan de las personas autodestructivas.

Básicamente estas son los rasgos que los definen:

Necesitar la aprobación de las demás personas, mientras más fuerte es el vínculo mayor será la espera de esa aprobación, también está el detalle de tratar de caer bien a las personas desconocidas.

Gustar de que las relaciones sean exclusivas y absorbentes, este rasgo es el más fastidioso e incómodo de estas personas, esto genera que el otro sujeto de la relación se sienta invadido o absorbido, produciendo enfados o rupturas. La persona dependiente quiere “absorber” la presencia de la otra persona de una manera similar al apego ansioso, llamándolo constantemente, atención exclusiva, etc.

Cuando inician una relación de pareja, el dependiente emocional, magnificará la ilusión y la fantasía sobre esta relación. Sobre esta situación Schaeffer lo compara con la intoxicación de los alcohólicos o los adictos a las drogas ya que por ese período de tiempo los dependientes emocionales sienten una verdadera felicidad, una excesiva euforia, creyendo una irrealidad muy lejos de la verdad.

Adoptan posiciones de subordinación, dada su pobre autoestima, esta característica ha sido muy estudiada en la investigación autodestructiva, en muchos casos escogiendo parejas explotadoras, conduciendo al dependiente emocional a una creciente degradación, llena de humillaciones, desprecios, maltratos físicos y psicológicos, basando la relación en que estos deben de complacer a sus parejas. Vale indicar que esta subordinación es un medio ya que los dependientes emocionales se dan para recibir.

Suelen tener en su vida muchas relaciones sentimentales con la misma cantidad de rupturas y nuevos intentos. Tras esto es difícil de pensar que la ruptura venga, en su mayoría de veces no del dependiente emocional. Siendo la ruptura una circunstancia devastadora, constituyendo una situación depresiva en el dependiente emocional, posteriormente “el período de abstinencia” los empuja a seguir buscando una nueva pareja, formando así un círculo vicioso.

Al presentar una autoestima baja y la insistente necesidad de agradar, se les puede apreciar un cierto déficit de habilidades sociales.

Características personales:

Poseen un miedo e intolerancia muy fuerte a la soledad.

Tienen un estado de ánimo negativo, con tendencias a tener preocupaciones en exceso, que suelen ser relacionadas a la separación temida, en ocasiones muy ansioso.

Poseen una autoestima negativa y baja, ya que estas personas no han sido valoradas ni queridas, y un autoconcepto negativo que no se ajusta a la realidad.

Expresiones límites: estas pueden ser expresadas como acciones negativas en las cuales el dependiente emocional ocasiona a las demás personas que están a su alrededor como a sí mismo, pudiendo arriesgar su propia vida o la de su pareja.

Suelen abandonar sus proyectos, objetivos personales para satisfacer mayormente los de otras personas, con el fin de satisfacer y/o tener la aprobación de los demás y sobretodo de su pareja.

2.2.5 Fases de las relaciones de pareja de las personas con dependencia emocional.

Castelló (2005), sostiene que las fases que atraviesa una persona con dependencia emocional son:

Fases de euforia: deseo, anhelo exagerados que se crean desde los primeros contactos positivos hasta los períodos iniciales de la relación. El dependiente ha encontrado al sujeto que considerara idónea.

Fase de subordinación: dependencia, admiración, con la respuesta por parte del sujeto de admiración.

Fase de deterioro: esta fase demuestra muchísima mayor dominación, difícil de erradicar. Nada cambiara la dominación de un sujeto hacia el otro, salvo la intensidad de los papeles que desempeñan.

Fase de ruptura y síndrome de abstinencia: lo más seguro que esta ruptura se produjo el sujeto de dominación, no por considerar la situación insoportable o por compadecerse sino por el creciente desprecio hacia este, llegando a ser insoportable.

Fase de relaciones de transición: es un intento de contrarrestar el síndrome de abstinencia y terrible soledad, el dependiente lucha contra el dolor y contra los sentimientos de auto desprecio y abandono buscando otra persona en la cual deposite todos sus sentimientos.

Recomienzo del ciclo: esta fase se basa en que, posterior a la ruptura, el síndrome de abstinencia, el dependiente emocional encuentra otra persona, son las características necesarias para esta, convirtiéndose en el nuevo objeto.

2.2.6 Definición conceptual de la dependencia emocional

Hirschfeld (1977), sostiene que implica pensamientos acerca del concepto de sí mismo y de la relación con las otras personas, opinión o creencia acerca del valor que tiene para la persona la amistad, la intimidad y la interdependencia; sensaciones positivas como la cercanía y las emociones negativas que se generan por la soledad y por la separación, además de las actitudes que estuvieran orientadas a mantener la cercanía con la persona de interés, como por ejemplo la ayuda a otros, dar o pedir consejos, etc.

2.2.7 Dimensiones de la prueba psicométrica

- 1) Miedo a la ruptura
- 2) Miedo e intolerancia a la soledad
- 3) Prioridad de la pareja

4) Necesidad de acceso a la pareja

5) Deseos de exclusividad

6) Subordinación y sumisión

7) Deseos de control y dominio

2.2.8 Teorías acerca de la dependencia emocional.

Teoría de la vinculación Afectiva:

Según Castelló (2005), esta teoría tiene como enfoque la unión de una persona con otros sujetos, teniendo siempre la necesidad de establecer manteniendo las ataduras o lazos permanentes con estas personas. Esta teoría tiene dos elementos; uno de ellos es el aporte emocional que efectúa uno de ellos, y el afecto que se recibe de la otra persona. Cuando nos encontramos con una vinculación saludable, ambos sujetos deben estar en igualdad, para que se de este tipo de relación negativa y extrema uno de los sujetos se encuentra en mayor importancia que el otro. Para este autor el dependiente emocional se esfuerza en mantener la cercanía interpersonal, en la consecuencia de creencias y pensamientos erróneos, de lo que cree que es al amor, de su propio auto concepto, la dinámica con las otras personas, el valor que le da a la amistad, etc. La relación sana interpersonal se refiere a una vinculación adecuada, sin perder la individualidad, esto no pasa con el dependiente emocional ya que la diferencia es el grado que pone este en la vinculación afectiva, esta vinculación negativa aumentará hasta convertirse en que el dependiente emocional será una especie de súbdito de la pareja.

Teoría del apego:

Bowlby (1973), este autor sostiene su teoría como “cualquier forma de la conducta que pueda tener como consecuencia el que un sujeto tenga o retenga la cercanía de otro sujeto diferenciado y percibido como más fuerte y/o sabio”. El autor sostiene que esta teoría del apego tiene un comienzo en la conducta de los niños como algo ventajoso, ya que la primera relación de vínculo con un

adulto permite al niño una ventaja para la supervivencia, manteniendo al cuidador primario y escogido, cerca. Este vínculo con su cuidador primario se realiza a través de succionar, sonreír, llorar, etc., todo esto significa también mantener la proximidad a través del tiempo. Este sistema de apego demuestra conductas de vinculación, como la exploración o el apareamiento sexual, que están diseñados para asegurar la supervivencia y la procreación humana.

Entendiendo este punto el autor sostiene que la finalidad de este sistema de apego sería para regularizar estas conductas, en la cual la persona que se encuentra en una relación de apego tenga el objetivo de “sentirse seguro”.

Bowlby (1973), sostiene que los bebés sienten la separación (ya fuera real o quizás en forma de amenaza) de su figura de apego como una amenaza a su tranquilidad intentando no alejarse del campo protector de esta figura. Por lo tanto, la conducta del apego se evidenciará más cuando el bebé se encuentra en una situación de amenaza. La figura de apego que tiene el bebé, en general, sirve como una base de seguridad necesaria para que el bebé pueda explorar y dominar su entorno. Esto quiere decir, que cuando el bebé no sienta una amenaza aparente para el podrá realizar actividades exploratorias que conductas de apego, por lo tanto cuando perciba una amenaza buscará la proximidad de su cuidador. Esto demostrará que el cuidador tiene la función de este refugio seguro, en el cual el bebé pueda retomar cuando crea necesario, brindándole consuelo en esas ocasiones.

Cuando el niño se sienta seguro y confiado por su cuidador aprenderá, a mostrarse más sociable y menos inhibido, participando en juegos y exploraciones con otros niños.

El autor refiere que la búsqueda de la proximidad, la base segura y el refugio seguro, son los tres factores determinantes de una relación de apego. Si por el contrario se siente inseguro no confía en el cuidador, lo más seguro que responderá con miedo y/o ansiedad, o de manera defensiva haciendo difícil el acercamiento con la figura de apego.

Teoría de Schore:

Schore (1994, citado por Rodríguez, 2013), el autor toma como importancia las relaciones interpersonales, en el caso de los padres la influencia que estos puedan tener en la remodelación del cerebro. Propone la teoría de la neuroplasticidad demostrando que el cerebro va moldeándose, movilizándose a través de los circuitos neuronales, que tienen que ver mucho las personas cercanas y las relaciones interpersonales, en especial las negativas. Por ejemplo, si ha existido una mala experiencia amorosa o una mala experiencia familiar puede producir una mala configuración en nuestro sistema cerebral. Si ha pasado que el estilo de apego fue consolidado durante la infancia se generará una semejanza en el proceso en la edad adulta. Todo lo contrario si ha existido un apego inseguro, se verá reflejada en el desarrollo erróneo de la corteza orbito frontal (Goleman, 2006), esto limitará la capacidad de la regulación de emociones alarmantes como: rabia, miedo, etc.

El autor refiere que existen similitudes entre las características del niño con apego inseguro y a las del dependiente emocional, buscando la proximidad con el temor de perderlo. Se observa que la dependencia emocional tiene una relación estrecha y directa con el apego ansioso, pero de manera viceversa no existe, no se produce. (Castelló, 2005)

Teoría de Sánchez

Sánchez (2010), sostiene que la dependencia emocional llega a ser un trastorno de personalidad en la cual hay una dependencia de una búsqueda de seguridad continuamente en otras personas y en factores externos, creyéndose no valer suficiente sin tener criterio interno y sin recursos. Este trastorno se origina en la niñez, según el autor, incrementándose durante el período escolar y en la adolescencia, cuando se llega a la adultez, esto se produce por la inadecuada manera en la cual fue amado esta persona, por los individuos que eran significativos e importantes para este. En la adultez produce situaciones en las que asumirá el rol de sumisión, donde el fin será que no sea rechazada, complaciendo a los demás que estén a su alrededor y así poder mantener el

vínculo. El dependiente emocional no conoce el amor como debe de ser, un intercambio de afecto y respeto, no aprendió a tomar las riendas de su vida y su eterna búsqueda equivocada de alguien que lo haga feliz, Suelen sentirse atraído por personas seguras, dominantes y opresores.

Teoría de Dependencia Relacional:

Moral y Sirvent (2008) sostienen que esta teoría es: “un comportamiento erróneo que puede suceder a una interrelación afectivo dependiente”; estos son conformados normalmente por 3 elementos:

Adictofílicos: que asemejan al dependiente afectivo parecido a un adicto convencional. Extrema necesidad afectiva con dependencia sentimental, un vacío emocional, un deseo intenso y extremo de tener pareja, síntomas parecidos a la abstinencia en su ausencia, búsqueda perenne de sensaciones.

Vinculares (patología de la relación): apego nulo con menoscabo de la propia autonomía, rol ejercido y estilo relacional (acomodarse al status patológico).

Cognitivo-afectivo (psicopatología asociada): mecanismos de negación y autoengañarse, sentimientos como inestabilidad emocional, culpa y abandono, integridad del yo (límites frágiles).

Dependencia emocional: Patrón perenne, entre dos personas no adictas que tienen demandas afectivas frustradas y que tratan de satisfacerse con relaciones interpersonales de apego patológico. Estas características son: posesividad y desgaste de energía muy intensa, nulidad de poder romper ataduras, necesidad de cariño, sentimientos negativos como la culpa, temor al abandono, involucración de posiciones de subordinación, en la pareja del dependiente, se muestra narcisista con deseos de elogios y desprecio hacia los demás, los dependientes agrandan a sus parejas ignorando sus defectos aceptando sus humillaciones.

Bidependencia: es el hábito relacional de un adicto o ex adicto a sustancias con un comportamiento perteneciente al resultado de un aprendizaje sociopático de la relación de una persona con otra. Estas características son: falta de conciencia del problema real, negación de la propia autonomía y la negación de la toma de decisiones, búsqueda obsesiva de pareja, cegándose ante sus defectos y exagerando sus virtudes, aceptando sus humillaciones, frecuentes sentimientos de vacío.

Codependencia: relación de dependencia establecida por un sujeto normal ante otro sujeto frágil o menoscabado (frecuentemente adicto a alguna sustancia). La codependencia es un tipo de relación en la cual la pareja del adicto, muestra con sus actitudes demasiada tolerancia al abuso del alcohol y/u otras sustancias a tener una relación en base al comportamiento de este, convirtiéndose en su cuidador de protección y sobreprotector. Estas características son: se olvida de sí mismo, para centrarse en la otra persona, centra su vida hacia el otro.

2.3 Definiciones Conceptuales

2.3.1 Dependencia emocional

Castelló (2005) define la dependencia emocional como: “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”. El término “necesidad extrema” es una exageración de aquello propio de las relaciones de pareja, los sentimientos positivos de querer estar con el otro, de contar con su apoyo, de sabernos queridos y valorados. La distancia entre el amor normal y la dependencia es una cuestión cuantitativa, es la distancia entre querer y necesitar.

2.3.2 Miedo a la ruptura

Temor que se experimenta ante la idea de disolución de la relación, adoptándose conductas para mantener la relación. Negación cuando se hace realidad una ruptura, ejerciendo continuos intentos para reanudar la relación

2.3.3 Miedo e intolerancia a la soledad

Sentimientos desagradables experimentados ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja. Tendencia a retomar la relación o buscar otra lo más pronto posible para evitar la soledad.

2.3.4 Prioridad de la pareja

Tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas.

2.3.5 Necesidad de acceso a la pareja

Deseos de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos.

2.3.6 Deseos de exclusividad

Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse paulatinamente del entorno, acompañada deseos de reciprocidad de esta conducta por la pareja.

2.3.7 Subordinación y sumisión

Sobreestimación de las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, acompañada sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo.

2.3.8 Deseos de control y dominio

Búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación es descriptiva, porque describe las características de la variable que está en el estudio.

Según (Hernández, Fernández y Baptista (2010), la investigación descriptiva consiste en la descripción de situación y eventos, esto quiere decir cómo son y cómo se comportan determinados fenómenos.

Tiene como objetivo medir esta variable en forma independiente.

3.1.2 Diseño de Investigación

El diseño de esta investigación es no experimental de tipo transaccional descriptivo, pues no se manipulará la variable y se hará en un momento del tiempo.

Santa Palella y Feliberto Matins (2010), es decir el investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal cual, y como se presentan en contexto real y en un tiempo determinado o no, para luego analizarlo.

3.2 Población y muestra de estudio

3.2.1 Población

La población de este estudio está conformada por 22 mujeres, sus edades fluctúan entre los 25 y 55 años. Este grupo de mujeres pertenecen al club Ikebana y rosas.

Criterios de inclusión:

- Mujeres entres las edades de 25 y 55 años
- Mujeres que hayan tenido una relación de pareja

3.2.2 Muestra

La muestra es de tipo censal, pues se seleccionó el 100% de la población, al considerarla toda la población que conforman las mujeres de esta institución. La muestra está conformada por 22 mujeres.

Por lo mismo Ramírez (1997) sostiene que la muestra censal es en la cual todas las unidades de investigación se consideraran como muestra

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Variable de estudio

La variable a estudiar es dependencia emocional el cual tiene como objetivo determinar los niveles de dependencia emocional que tuvieran este grupo humano, así como también, mediante este instrumento se mostrará los niveles de dependencia emocional en las diferentes dimensiones que posee este instrumento.

3.3.2 Operacionalización de la variable

Tabla 1. Operación de la Variable

	Dimensiones	Peso	Ítems	Indicadores	Niveles
DEPENDENCIA EMOCIONAL	<p>Miedo a la ruptura (MR) Temor que se experimenta ante la idea de disolución de la relación. Negación cuando se hace realidad una ruptura.</p>	9%	5,9,14,1 5, 17, 22, 26, 2, 7,28	Comportamiento para retener a la persona Negación de la ruptura Intentos por reanudar la relación	-Alto -Moderado -Significativo -Bajo o normal
	<p>Miedo e intolerancia a la soledad MI Miedo e intolerancia a la soledad Sentimientos desagradables ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja. Tendencia a retomar la relación.</p>	11%	4,6,13,1 8, 19, 21, 24, 2, 5,29, 31,46	Angustia por la posible ruptura Intranquilidad por la ausencia de la pareja Pensamientos de una posible ruptura	-Alto -Moderado -Significativo -Bajo o normal
	<p>Prioridad de la pareja (PP) Tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o persona.</p>	8%	30,32,33 , 5,37,40, 43,45	Sentimiento de desvalor Sentimiento de auto desprecio Conductas de aislamiento	-Alto -Moderado -Significativo -Bajo o normal

				Descuido en las actividades cotidianas, dando prioridad a la pareja	
	Necesidad de acceso a la pareja (NAP) Deseos de tener presente a la pareja en todo momento ya sea físicamente o mediante pensamientos	6%	10,11,12, 3,34,48	Uso excesivo en la comunicación hacia la pareja Apariciones inoportunas hacia la pareja Incumplimientos de normas y reglas socialmente aceptadas hacia la pareja	-Alto -Moderado -Significativo -Bajo o normal
	Deseos de exclusividad (DEX) Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse del entorno, acompañada deseos de reciprocidad de esta conducta por la pareja	5%	16,36,41, 4, 2,49	Aislamiento del entorno Deseos de reciprocidad continua Prioridad de la pareja como regla general	-Alto -Moderado -Significativo -Bajo o normal

	<p>Subordinación y sumisión (SS) Sobreestimación de las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, con sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo.</p>	5%	1,2,3,7,8	<p>Aceptar los requerimientos de la pareja</p> <p>Autodesprecio</p> <p>Otorgamiento de atenciones y privilegios hacia la pareja</p>	<p>-Alto</p> <p>-Moderado</p> <p>-Significativo</p> <p>-Bajo o normal</p>
	<p>Deseos de control y dominio (DCD) Búsqueda activa de afecto para captar el control de la relación de pareja para experimentar bienestar.</p>	5%	20,38,39, 4,47	<p>Búsqueda de la atención obsesiva de la pareja</p> <p>Posesión hacia la pareja por obtener la atención</p>	<p>-Alto</p> <p>-Moderado</p> <p>-Significativo</p> <p>-Bajo o normal</p>

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

Aplicación de escala directa. El instrumento de medición y evaluación fue el Inventario de Dependencia Emocional IDE MP 106-2.

3.4.1. Ficha técnica

Nombre: Inventario de Dependencia Emocional IDE MP 106-2

Autor: Aiquipa Tello Jesús Joel

Procedencia: Callao, Perú

Forma de aplicación: Individual y colectiva

Ámbito de aplicación: Abarca los ámbitos clínicos y de investigación, además puede aplicarse de manera adecuada a sujetos cuyas edades están comprendidas entre los 18 y 55 años, de diferentes nivel socioeconómico y comprensión lectora adecuada (equivalente a 6 años de escolaridad básica) que no sufran trastornos mentales o causados por enfermedad (psicosis, demencia, intoxicación por medicamentos, etc.) y que hayan tenido por lo menos una relación de pareja (heterosexual u homosexual).

Duración: 20 a 25 minutos

Finalidad: Evaluar la dependencia emocional en siete áreas específicas:

- 1) Miedo a la ruptura
- 2) Miedo e intolerancia a la soledad
- 3) Prioridad de la pareja
- 4) Necesidad de acceso a la pareja
- 5) Deseos de exclusividad
- 6) Subordinación y sumisión
- 7) Deseos de control y dominio

Norma de puntuación:

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

3.4.2 Fiabilidad

Coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.963.4.3 Validez

3.4.3 Validez

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

3.4.4 Baremos

Tabla 2. Baremos y Categorías Diagnósticas del IDE

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

CAPITULO IV

PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

Tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 22)

Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.

Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

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

4.2 Presentación de resultados

Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de dependencia emocional

DEPENDENCIA EMOCIONAL		
N	Válido	24
	Perdidos	0
Media		97,25
Mínimo		51
Máximo		163

El estudio realizado de 24 sujetos, sobre dependencia emocional tiene como interpretación los siguientes datos:

Una media de 97,25 que se categoriza como “significativo”

Un valor mínimo de 51 que se categoriza como “bajo o normal”

Un valor máximo de 71 que se categoriza como “bajo o normal”

Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la dependencia emocional

		Estadísticos						
		Miedo a la ruptura	Miedo e intolerancia a la soledad	Prioridad de la pareja	Necesidad de acceso a la pareja	Deseos de exclusividad	Subordinación y sumisión	Deseos de control y dominio
N	Válido	24	24	24	24	24	24	24
	Perdido	0	0	0	0	0	0	0
	Media	19,13	24,17	16,67	14,46	11,04	10,54	9,21
	Mínimo	10	13	9	6	6	5	5
	Máximo	35	41	29	24	22	18	18

Correspondiente a las dimensiones que abarcan la dependencia emocional se puede observar los siguientes resultados:

En la dimensión Miedo a la ruptura se puede observar:

Una media de 19,13 que se categoriza como “Alto”

Un mínimo de 10 que se categoriza como “Bajo o normal”

Un máximo de 35 que se categoriza como “Alto”

En la dimensión Miedo e intolerancia a la soledad se puede observar:

Una media de 24,17 que se categoriza como “Moderado”

Un mínimo de 13 que se categoriza como “Bajo o normal”

Un máximo de 41 que se categoriza como “Alto”

En la dimensión Prioridad de la pareja se puede observar:

Una media de 16,67 que se categoriza como “Moderado”

Un mínimo de 9 que se categoriza como “Bajo o normal”

Un máximo de 29 que se categoriza como “Alto”

•En la dimensión Necesidad de acceso a la pareja se puede observar:

Una media de 14,46 que se categoriza como “Moderado”

Un mínimo de 6 que se categoriza como “Bajo o normal”

Un máximo de 24 que se categoriza como “Alto”

En la dimensión Deseos de exclusividad se puede observar:

Una media de 11,04 que se categoriza como “Significativo”

Un mínimo de 6 que se categoriza como “Bajo o normal”

Un máximo de 22 que se categoriza como “Alto”

En la dimensión Subordinación y sumisión se puede observar:

Una media de 10,54 que se categoriza como “Significativo”

Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo o normal”

Un máximo de 18 que se categoriza como “Alto”

En la dimensión Deseos de control y dominio se puede observar:

Una media de 9,21 que se categoriza como “Significativo”

Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo o normal”

Un máximo de 18 que se categoriza como “Alto”

Tabla 5. Nivel de Dependencia emocional

Resultado del Nivel Total de dependencia emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Válido	Bajo o	11	45,8	45,8	45,8
	Significativo	5	20,8	20,8	66,7
	Moderado	2	8,3	8,3	75,0
	Alto	6	25,0	25,0	100,0
	Total	24	100,0	100,0	

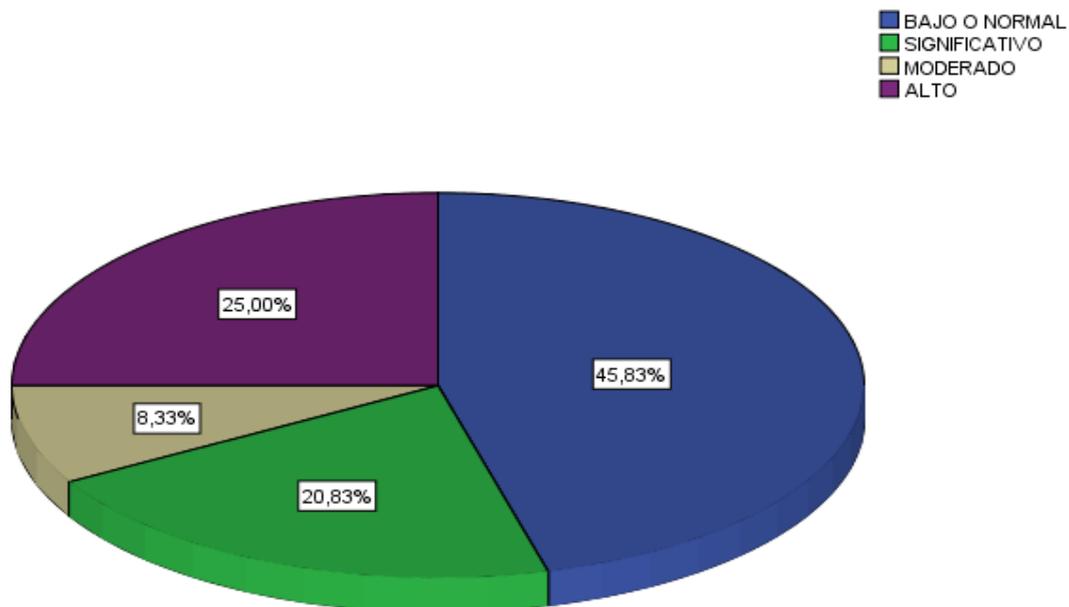
Comentario:

El nivel de dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal“, obteniendo los siguientes resultados:

- El 45,8%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 25,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 20,8%, se considera la categoría “Significativo”
- El 8,3%, se considera la categoría “Moderado”

Figura N° 1

NIVEL DEPENDENCIA EMOCIONAL



Comentario:

El nivel de dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 45,83%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 8,33%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 6 Nivel miedo a la ruptura

Resultados del Nivel de miedo a la ruptura de la escala de dependencia emocional

			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Válido	Bajo	o	3	12,5	12,5	12,5
	Significativo		6	25,0	25,0	37,5
	Moderado		7	29,2	29,2	66,7
	Alto		8	33,3	33,3	100,0
	Total		152	100,0	100,0	

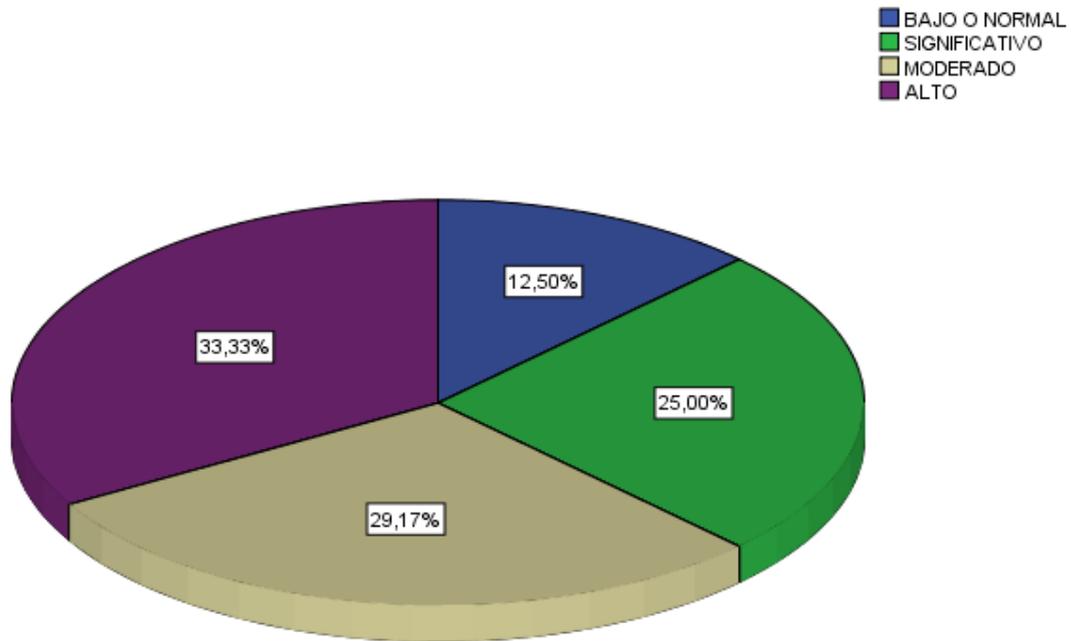
Comentario:

El nivel de miedo a la ruptura en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Alto” obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 29,2%, se considera la categoría “Moderado”
- El 25,0%, se considera la categoría “Significativo”
- El 12,5%, se considera la categoría “Bajo o normal”

Figura N° 2

NIVEL Miedo a la ruptura



Comentario:

El nivel de miedo a la ruptura en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,33%, se considera la categoría “Alto”
- El 12,50%, se considera la categoría “Bajo o normal”

Tabla 7 Nivel de miedo e intolerancia a la soledad

Resultados del Nivel de miedo e intolerancia a la soledad

			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Válido	Bajo	o	5	20,8	20,8	20,8
	Significativo		7	29,2	29,2	50,0
	Moderado		4	16,7	16,7	66,7
	Alto		8	33,3	33,3	100,0
	Total		24	100,0	100,0	

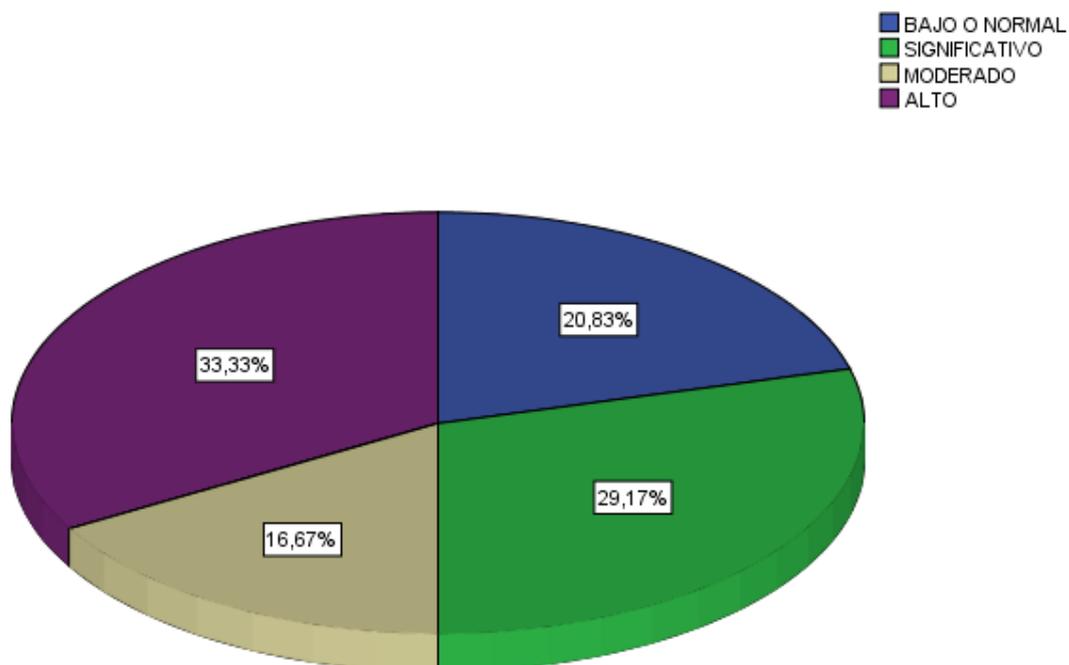
Comentario:

El nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 29,2%, se considera la categoría “Significativo”
- El 20,8%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 16,7%, se considera la categoría “Moderado”

Figura N° 3

NIVEL Miedo e intolerancia a la soledad



Comentario:

El nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 16,7%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 8 Nivel de Prioridad a la pareja

Resultados del Nivel de Prioridad a la pareja

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Bajo o	9	37,5	37,5	37,5
Significativo	4	16,7	16,7	54,2
Moderado	3	12,5	12,5	66,7
Alto	8	33,3	33,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	

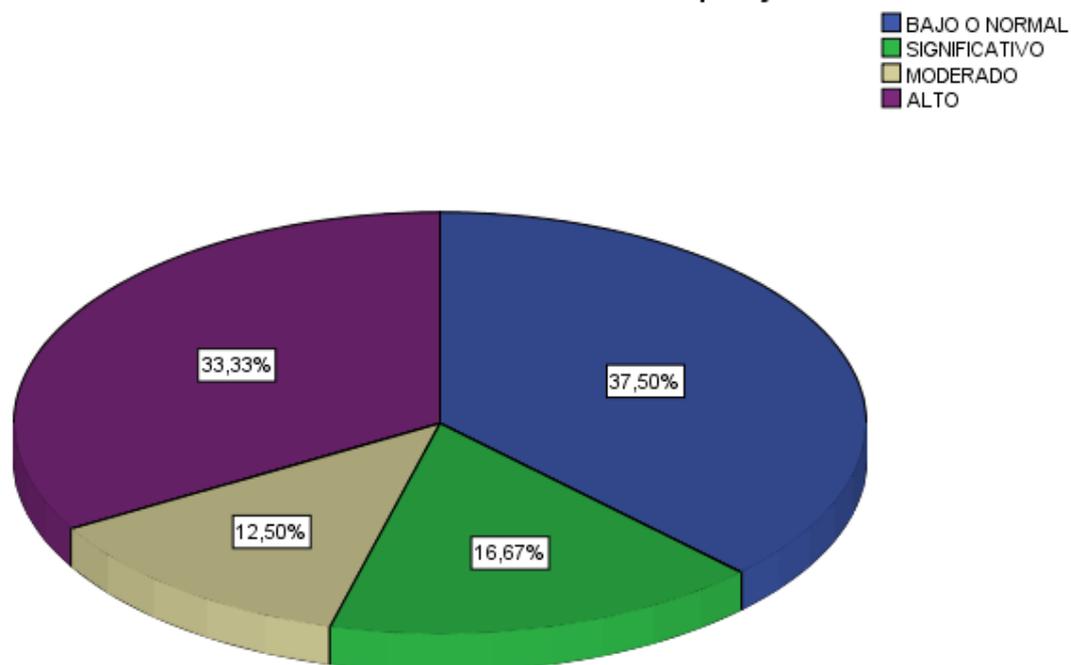
Comentario:

El nivel de prioridad a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal” obteniendo los siguientes datos:

- El 37,5%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 33,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 16,7%, se considera la categoría “Significativo”
- El 12,5%, se considera la categoría “Moderado”

Figura N° 4

NIVEL Prioridad de la pareja



Comentario:

El nivel de prioridad a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal”, obteniendo los siguientes datos:

- El 37,50%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 12,50%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 9 Nivel de Necesidad de acceso a la pareja

Resultados del Nivel de Necesidad de acceso a la pareja

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Bajo o	9	37,5	37,5	37,5
Significativo	4	16,7	16,7	54,2
Moderado	2	8,3	8,3	62,5
Alto	9	37,5	37,5	100,0
Total	24	100,0	100,0	

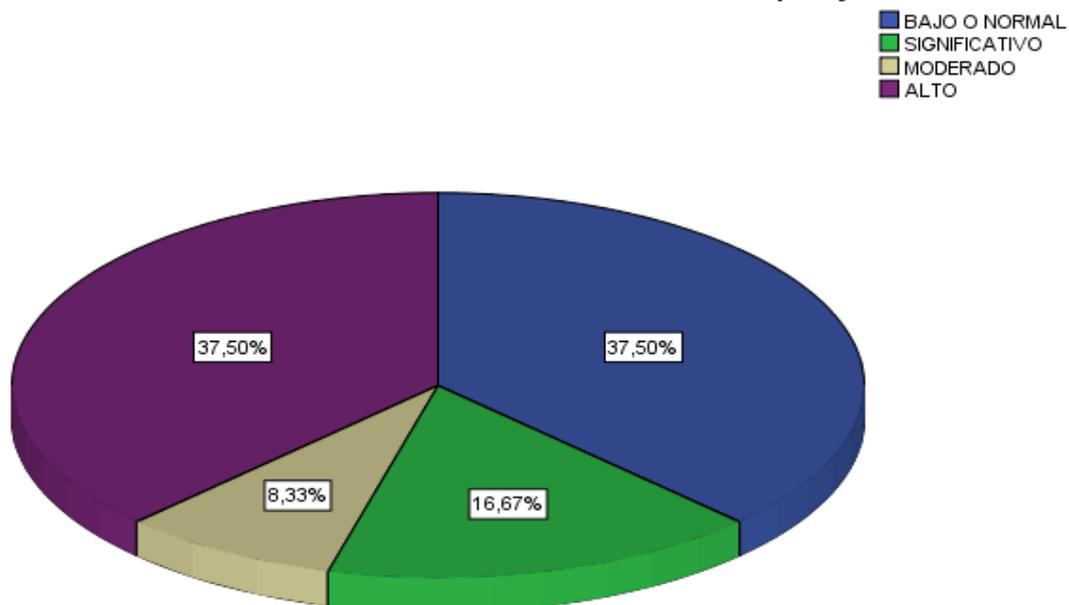
Comentario:

El nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera las categorías “Bajo o normal” y “Alto”, obteniendo los siguientes datos:

- El 37,5%, se considera las categorías “Bajo o normal” y “Alto”
- El 16,7%, se considera la categoría “Significativo”
- El 12,5%, se considera la categoría “Moderado”

Figura N° 5

NIVEL Necesidad de acceso a la pareja



Comentario:

El nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera las categorías “Bajo o normal” y “Alto”, obteniendo los siguientes datos:

- El 37,50%, se considera la categoría “Bajo o normal” y “Alto”
- El 8,33%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 10 Nivel de Deseos de exclusividad

Resultados del Nivel de Deseos de exclusividad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Bajo o	9	37,5	37,5	37,5
Significativo	5	20,8	20,8	58,3
Moderado	2	8,3	8,3	66,7
Alto	8	33,3	33,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	

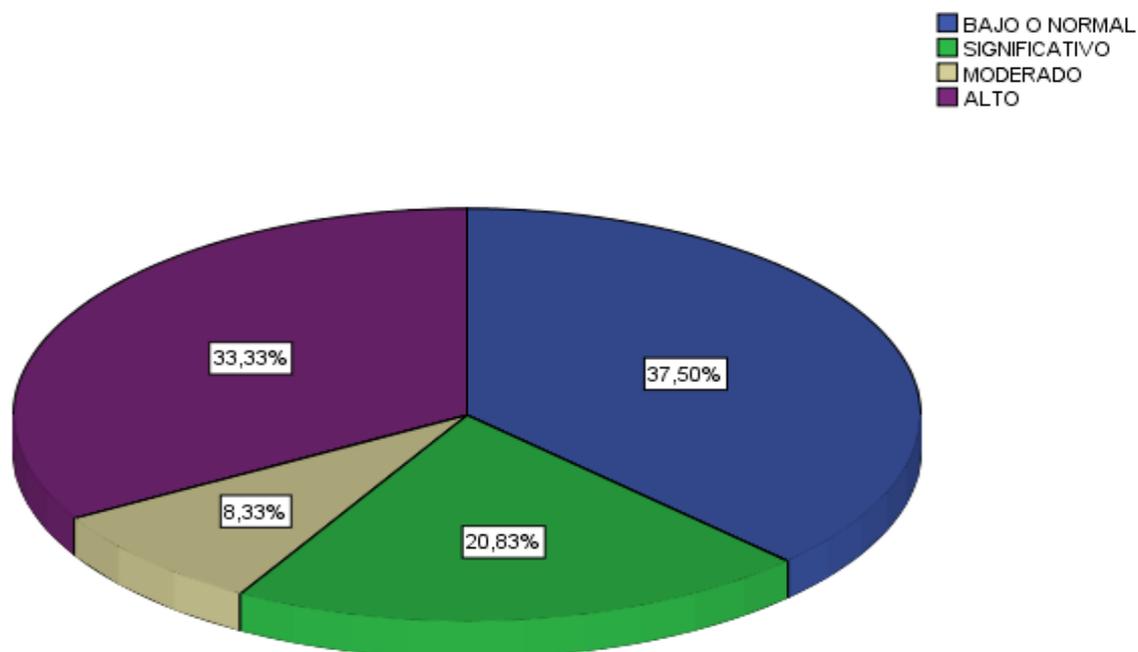
Comentario:

El nivel de deseos de exclusividad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal” obteniendo los siguientes datos:

- El 37,5%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 33,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 20,8%, se considera la categoría “Significativo”
- El 8,3%, se considera la categoría “Moderado”

Figura N° 6

NIVEL Deseos de exclusividad



Comentario:

El nivel de deseos de exclusividad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal”, obteniendo los siguientes datos:

- El 37,50%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 8,33%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 11 Nivel de subordinación y sumisión

Resultados del Nivel de subordinación y sumisión

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Válido Bajo o	12	50,0	50,0	37,5
Significativo	6	25,0	25,0	75,0
Moderado	1	4,2	4,2	79,2
Alto	5	20,8	20,8	100,0
Total	24	100,0	100,0	

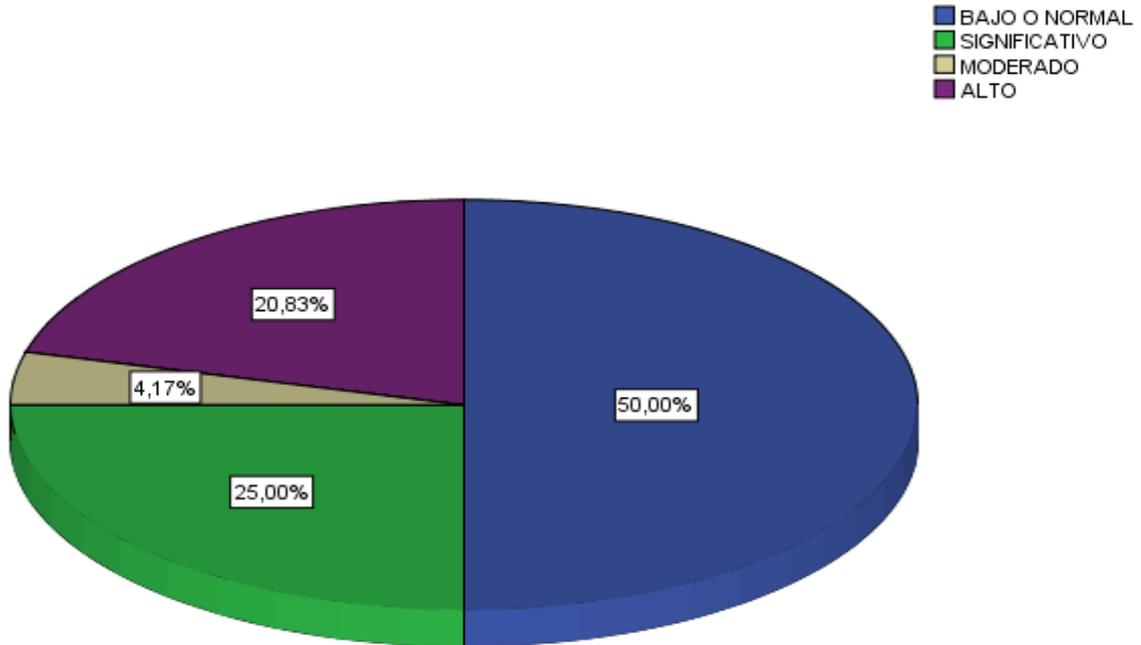
Comentario:

El nivel de deseos de subordinación y sumisión en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal” obteniendo los siguientes datos:

- El 50,0%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 25,0%, se considera la categoría “Significativo”
- El 20,8%, se considera la categoría “Alto”
- El 4,2%, se considera la categoría “Moderado”

Figura N° 7

NIVEL Subordinación y sumisión



Comentario:

El nivel de subordinación y sumisión en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal”, obteniendo los siguientes datos:

- El 50,00%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 4,17%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 12 Nivel de control y dominio

Resultados del Nivel de control y dominio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
Válido Bajo o	15	62,5	62,5	62,5
Significativo	3	12,5	12,5	75,0
Moderado	4	16,7	16,7	91,7
Alto	2	8,3	8,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	

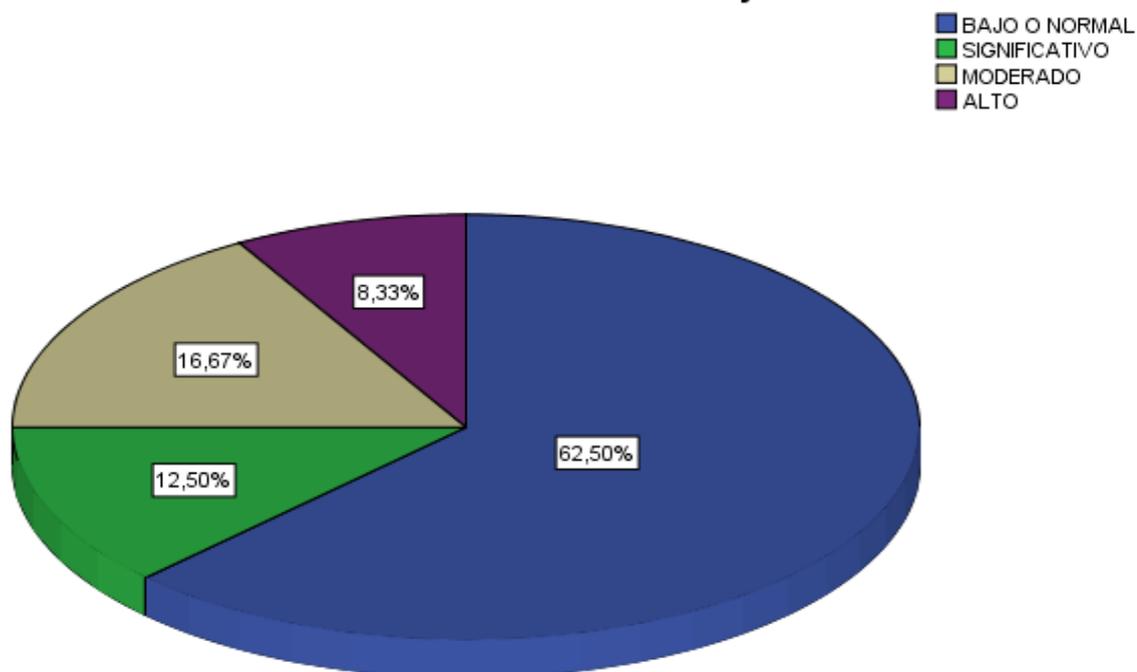
Comentario:

El nivel de deseos de control y dominio en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal” obteniendo los siguientes datos:

- El 62,5%, se considera la categoría “Bajo o normal”
- El 16,7%, se considera la categoría “Moderado”
- El 12,5%, se considera la categoría “Significativo”
- El 8,3%, se considera la categoría “Alto”

Figura N° 8

NIVEL Deseos de control y dominio



Comentario:

El nivel de deseos de control y dominio en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o normal”, obteniendo los siguientes datos:

- El 62,50%, se considera la categoría “Bajo o normal” junto con
- El 8,33%, se considera la categoría “Alto”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución pública de Lima Metropolitana.

Los resultados conseguidos permitieron responder el propósito de esta investigación, mostrando que el 45,83% de las participantes tienen una categoría baja o normal y 8,33% situadas en una categoría moderada, en lo que se refiere a la dependencia emocional hacia las respectivas parejas.

Estos porcentajes coinciden con los resultados del estudio de Núñez Fernández Diana Carolina (2018), quien encontró niveles normales de dependencia con 68%, y un 10% situándose en la categoría alto, en su estudio **“Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017”**

Según Aiquipa Tello, la necesidad de vinculación afectiva a la pareja está presente en niveles funcionales

Comentario: El nivel que prevalece de dependencia emocional en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, es de nivel normal.

Así mismo, se hallaron los puntajes de las 7 dimensiones que compone el instrumento, a continuación, se discuten los resultados encontrados.

Esta investigación tuvo la tarea de determinar, también el porcentaje de dependencia emocional en lo que se refiere al nivel miedo a la ruptura, encontrándose en la categoría alta, con 33,33%.

Estos resultados fueron similares en comparación con el trabajo de investigación de López Salazar Ailyn en Lima-Perú en **“Nivel de dependencia emocional en las feligresas de la célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos”**, en el cual

la dimensión Miedo a la ruptura predomina un nivel alto con un 66%, en las feligresas.

Según Aiquipa Tello, existe un alto temor a experimentar la disolución de la relación de pareja, adoptando conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudicial que pueden ser.

Comentario: El nivel que prevalece en el nivel miedo a la ruptura en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, es de nivel alta.

Así mismo, los resultados sobre el nivel de miedo e intolerancia a la soledad fueron del 33,3%, considerándose alto.

Estos resultados fueron comparados con el trabajo de investigación de López Salazar, Lima-Perú, en su estudio “**Nivel de dependencia emocional en las feligresas de la célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos para optar el título profesional de Licenciada de Psicología**” obteniendo un 66% considerándose igualmente en la categoría alto.

Según Aiquipa Tello, define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, incluyendo la tendencia de un individuo, adoptando cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo.

Comentario: El nivel que prevalece en el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, es de nivel alto.

Por otro lado, en lo que respecta al nivel de prioridad a la pareja fue de 37,5%, se considera en la categoría “bajo o normal”.

En el trabajo de investigación de López Salazar Ailyn en Lima-Perú en “**Nivel de dependencia emocional en las feligresas de la célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos**”, en el cual la dimensión prioridad a la pareja predomina un nivel bajo o normal con un porcentaje de 51,9%.

Según Aiquipa Tello, tendencia normal a mantener a la pareja, ante cualquier otro aspecto o personas.

Comentario: El nivel que prevalece en el nivel de prioridad a la pareja en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana es de nivel bajo.

En el nivel de necesidad de acceso a la pareja se considera en la categoría Bajo o normal con un promedio de 37,5%.

Comparándolo con el trabajo de investigación de Núñez Fernández Diana, en Lima-Perú “**Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017**”, mostrando un nivel bajo o normal con un promedio de 49%.

Según Aiquipa Tello, el deseo de tener presente a la pareja en un aspecto normal ya sea físicamente o mediante pensamientos.

Comentario: El nivel que prevalece en el nivel de acceso a la pareja en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana es de nivel bajo.

En lo que se refiere al nivel de deseos de exclusividad se considera bajo o normal con un porcentaje de 37,5%, que se encuentra en la categoría bajo o normal.

Similar al trabajo de investigación de Núñez Fernández Diana (2018) en “Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017”, obteniendo un promedio de 71%, en la categoría de bajo o normal.

Según Aiquipa Tello, tendencia normal en enfocarse a la pareja, acompañados de deseos de normal reciprocidad.

Comentario: El nivel que prevalece en el nivel de deseos de exclusividad en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana es de nivel bajo.

Los resultados, en el nivel de deseos de subordinación y sumisión se consideró bajo o normal, ya que el porcentaje fue de 50,0%.

Resultados similares en la investigación de Núñez Fernández Diana en **“Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017”** el cual obtuvo un porcentaje de 47%, considerándose bajo o normal.

Según Aiquipa Tello, estimación normal de conducta, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja.

Comentario: El nivel que prevalece en el nivel de deseos de subordinación y sumisión en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana es de nivel bajo.

En lo que se refiere al nivel de deseos de control y dominio, se considera bajo o normal obteniendo el porcentaje del 62,5%.

Similar al trabajo de investigación de Núñez Fernández Diana en **“Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017”**, que obtuvo un nivel bajo o normal, con un porcentaje de 66%.

Según Aiquipa Tello, búsqueda normal de atención y afecto, sin necesidad de captar el control de la relación.

Comentario: El nivel que prevalece en el nivel de deseos de control y dominio, en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana es de nivel bajo.

4.4 Conclusiones

El nivel de miedo a la ruptura en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana se considera “alta”.

El nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana se considera “alta”.

El nivel de prioridad a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana se considera “baja o normal”.

El nivel de necesidad de acceso a la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana se considera “bajo o normal“ y “alto”.

El nivel de deseos de exclusividad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “bajo o normal”.

El nivel de subordinación y sumisión en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “bajo o normal”.

EL nivel de deseos de control y dominio en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana, se considera “bajo o normal”.

4.5 Recomendaciones

En base a estos resultados obtenidos y a las conclusiones dadas en el presente estudio recomiendo lo siguiente:

- . Diseñar un programa de intervención dirigida básicamente, a superar el miedo a la ruptura y el miedo e intolerancia a la soledad. Dado que estas son las dimensiones en las cuales se apreció mayor porcentaje.
- . Realizar terapias grupales cognitivo conductual para reestructurar los pensamientos irracionales en relación al alejamiento de la pareja.
- . Promover actividades participativas entre mujeres que pudieran acercarse a sentir erróneamente, la dependencia emocional
- . Realizar talleres de inteligencia emocional para desarrollar e incrementar la autoestima en estas mujeres, resoluciones positivas de conflictos y asertividad en situaciones de comunicación con sus parejas.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1 Denominación del programa

Taller de intervención para la dependencia emocional, “¿Sabemos la diferencia de amor y de dependencia emocional?”, para reforzar el autoestima en las mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana.

5.2 Justificación del programa

En algunas relaciones afectivas se aprecia un porcentaje de dependencia emocional siendo esto un problema en algunas mujeres que lo viven, en el caso de los porcentajes altos presentados, las mujeres sienten una gran necesidad de tener pareja para llenar un vacío de necesidades insatisfechas del pasado, por lo tanto podrían entrar en una relación disfuncional y tener consecuencias muy negativas de vivir una relación tóxica, sin saber cómo manejarla o cómo salir de esta. Tienen la necesidad de obtener atención, acompañado de la sensación de carencia, que en muchos casos suele convertirse similar a un síndrome de abstinencia en los dependientes emocionales.

El miedo a la soledad, quedarse solos y/o el miedo a la ruptura está muy arraigado en ellas, en estos casos estas relaciones son muy inestables, destructivas y en las cuales el dependiente emocional se obsesiona con la idea de idealizar la figura amorosa, pretendiendo tener un control obsesivo, con celopatía e inseguridades varias.

El resultado de esta investigación realizada en mujeres en una institución privada de Lima Metropolitana, fue que en algunas dimensiones de la prueba se detectaron niveles normales de dependencia emocional y en otras dimensiones un nivel algo alto de dependencia emocional.

Básicamente en las dos dimensiones de miedo a la ruptura y miedo e intolerancia a la soledad, que se encontraron porcentajes altos, se procederá a trabajarlas y a crear un programa para poder elevar el autoestima y seguridad en sí mismas.

5.3 Establecimiento de objetivos

Objetivo general

Reducir el nivel de dependencia emocional en las dimensiones en las cuales aparecen niveles altos.

Objetivo específico

Reducir el nivel de la dimensión miedo a la ruptura, en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima metropolitana.

Reducir el nivel de la dimensión miedo e intolerancia a la soledad, en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima metropolitana.

5.4 Sector al que se dirige

Dirigido a mujeres con dependencia emocional en una institución privada de Lima Metropolitana.

5.5 Establecimiento de conductas problemas / metas

En base a esta investigación realizada se encontró que algunas de estas mujeres en el grupo suelen tener comportamientos poco favorables en los aspectos de autoestima, encontramos porcentajes elevados en las dimensiones de miedo a la ruptura y miedo e intolerancia a la soledad, a pesar de poder ser una relación tóxica se sienten atrapadas, pensar en un intento de independencia supone características diferentes y/o nuevas, si la relación tiene mucho tiempo involucraría un cambio muy drástico. Otra situación a la cual no quieren estar expuestas es la crítica de las personas que las rodean.

Metas

A través de esta investigación es de importancia potenciar a estas mujeres, mediante un espacio para reflexionar y tomar conciencia grupalmente, de tomar conciencia de la importancia de la autoestima y de lo que significa la dependencia emocional hacia la pareja.

Con la aplicación del programa a continuación buscaremos cambiar características negativas como idealización de la pareja, el miedo a la soledad, anteponer la pareja etc., lograr autoestima y/o autoconcepto aceptables, siendo capaces de poder identificar una mala relación, y poder comenzar con planes personales a corto y largo plazo, sintiéndose capaz de poder vivir en soledad y poder estar en bienestar con ellas mismas.

Prevención del maltrato físico y/o psicológico, identificar conductas en personas agresivas, manipuladoras, etc. Identificar situaciones dañinas, desequilibradas y poder tener la potestad de alejarse por ellas mismas.

5.6 Metodología de la intervención

En la presente intervención se utilizará un procedimiento participativo, con dinámicas psico informativas.

Se trabajará de manera grupal e individual, proporcionándoles material de trabajo y material informativo.

Serán 8 sesiones, cada sesión estará conformada por un grupo aproximado de 8 mujeres. Cada sesión durará 1 hora aproximadamente, dos veces por semana en un ambiente propicio para cada ejercicio, será en un ambiente de un consultorio privado en el distrito de Lince, se llevará un control de asistencia de los participantes.

5.7 Instrumentos / material a utilizar

Videos de YouTube

Parlantes para música

Cojines para sentarse

Tarjetas, lápices, laptop, proyector, hojas bond A-4, papelógrafo, plumones, pizarra, post it.

Cuentos varios

5.8 Actividades

Sesión 1: Presentación del grupo

“Conociéndonos”

Objetivo: Daremos una explicación del propósito del taller, en relación con lo que realizaremos estas 7 sesiones, empezando el proceso de conocimiento e integración de nuestro grupo de trabajo.

En esta primera sesión los participantes se sentarán en círculo, incluida la guía, deberán presentarse en grupo. A continuación se explicará la necesidad de la asistencia, dando la explicación de la importancia de cada sesión así como la confiabilidad de cada uno de los participantes.

(Tiempo 15 minutos)

Dinámica 1: Historia de mi nombre

Objetivo: Que todos los participantes se conozcan y saber un poco más de ellos por la historia que cuenten.

Desarrollo: Se comparte el video “La importancia del nombre”, el nombre está ligado a la identidad de la persona, abordando la importancia de porque la familia lo eligió y de nuestro lugar en esta. Duración 2.43 minutos. Disponible en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=VUipsVeblQM>.

(Tiempo 15 minutos)

Hacemos un breve comentario sobre el video.

Se sentarán en círculo los participantes, de uno en uno escribirán sus nombres en una tarjeta y las entregarán en el momento que les toque, junto con esto contarán la historia de su nombre. Se les resaltaré la importancia que cada persona tiene, con una historia o el por qué le pusieron ese nombre, se conversará a propósito de esto las creencias, aprendizajes e historias familiares.

(Tiempo 20 minutos)

Dinámica 2: Expectativas del grupo

Objetivo: Darles a los participantes la oportunidad de poder expresarse ante un grupo que recién conocen, explicando sus sentimientos y que es lo que esperan poder conseguir con el grupo.

Desarrollo: Se formarán dos círculos uno que esté dentro del otro, el más pequeño deberá girar a la izquierda y el más grande a la derecha, los que giran a la izquierda deberán expresar una expectativa y/o temor a propósito del taller. Deberán empezar “yo espero que...”, “yo temo que...” después se seguirá con el círculo que va hacia la derecha, apuntarán lo que dicen y después la facilitadora comentará, si es posible todos los apuntes, con la finalidad de conocer sus pensamientos hacia el taller.

Recursos: Tarjetas, lápices, laptop, proyector, hojas bond A-4.

(Tiempo 15 minutos)

Cierre: La facilitadora realiza un resumen de la actividad del día, presentando el programa de las siguientes sesiones y agradece la participación de los asistentes. Se ofrece un compartir como primera sesión.

Sesión 2: Enfrentando la ruptura

Dinámica: Rompiendo los miedos

Objetivo: Que las participantes analicen y tomen conciencia de reducir el miedo a la ruptura.

Desarrollo: La facilitadora hará recordarles cual fue el tema de la semana anterior y que expresen sus opiniones al respecto. Posteriormente la facilitadora les pedirá a los asistentes que en las tarjetas que previamente se les repartió escriban que creen que es la autoestima, y en la parte posterior dibujen un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las fortalezas que creen que tienen, en las ramas los aspectos positivos que cada uno considera que hacen, en las hojas las virtudes que tienen y por último los frutos que son los éxitos que consiguieron individualmente. Cuando terminen se formarán en grupos de 3 personas y explicarán su árbol a las demás personas, seguido de esto se colocarán el dibujo en el pecho, para que los demás lo vean y darán un paseo todos, cuando decidan leerán en voz alta otro de los arboles con el que se encuentren.

Recursos: Hojas bond A-4, lápices de colores, música relajante.

(Tiempo 35 minutos)

Dinámica de cierre: Opiniones

Objetivo: Que los participantes puedan expresar lo que sintieron, si fue fácil o difícil ubicar estas características de ellos.

Desarrollo: Cada participante opinará sobre cada característica que puso en el dibujo de su árbol.

Recurso: Música relajante de fondo

(Tiempo 20 minutos)

Cierre

La facilitadora analizará en grupo la importancia de que cada participante cuente de manera profunda y sincera sus características buenas o malas y puedan plasmarlas delante de un grupo humano, cómo inicio de un auto concepto valedero.

Sesión 3: No tenemos miedo a estar solas

Dinámica: Reducir el miedo a la soledad

Objetivo: Estimular pensamiento analítico, retroalimentación

Desarrollo: La facilitadora empezará explicando las habilidades, las virtudes y los pensamientos que cada participante ha logrado en la vida con el apoyo y la ayuda de otras personas y lo que pudo ser la importancia de ellas en la vida diaria. Seguidamente cada participante tendrá una hoja en la espalda con una silueta de figura humana dibujada, esta figura tendrá espacios en blanco, en la cabeza, en las manos y el corazón donde cada compañera escribirá una virtud en el corazón, una habilidad en la mano y un pensamiento positivo en la cabeza, características que previamente se conversaron con la compañera.

Recurso: música relajante

(Tiempo 25 minutos)

Dinámica: Debate de grupos

Objetivos: Reducir el miedo a la soledad

Desarrollo: Se les proporcionará papelógrafos en los cuales apuntarán sus respectivas opiniones acerca de la historia por contar.

Escenario 1: una supuesta amiga dependiente emocional tuya te cuenta que su enamorado acaba de terminar la relación tóxica que tenían, no sé qué hacer, tengo miedo, te dice.

Preguntas: ¿Cómo la mirarías? ¿Cómo reaccionarías tú? Qué le dirías?

La persona se pondrá en el lugar de la amiga imaginaria y responderá las mismas preguntas, en primera persona.

Cada una de las personas harán lo arriba expuesto.

(Tiempo 25 minutos)

Cierre: Se organiza en un círculo, se escuchan las opiniones y cada una felicita a su compañera por haber asistido y terminar la sesión.

Sesión 4: Conocemos nuestras emociones

Dinámica: Identificar emociones

Objetivo: Saber identificar y diferenciar las emociones que sentimos

Desarrollo: Se cuenta diferentes narrativas (ver anexo 5), en las cuales se expresen diferentes emociones, por ejemplo experiencias que se experimente dolor, miedo, cólera, alegría etc., posteriormente se le entregan hojas en blanco en las cuales harán un listado de emociones que les causaron dichas experiencias, y que le pongan un color a cada emoción, después de esto harán los comentarios respectivos sobre cada emoción. Aprovechando el círculo se les dice que retengan una emoción, la facilitadora tendrá una bola de lana que tirará a cada participante, este dirá la emoción tratará de explicarla y volverá a tirar la bola de lana, tratando de que se mantenga firme entre todos y formando una telaraña, que simboliza las relaciones de las personas con otras.

Recurso: papelógrafo, plumones, papel bond A-4, ovillo lana.

(Tiempo 40 minutos)

Dinámica: Mis manos te dicen algo

Objetivo: Que los participantes sientan asertividad hacia los demás, transmitirles algo positivo, favoreciendo la valoración de su persona.

Desarrollo: Con los ojos vendados y en un espacio amplio, las personas se desplazan con las manos por delante, una vez que se topan con las manos de algún compañero (a), se toman de ellas y se trata de transmitir algún mensaje de aprecio, aceptación. Después se hace una ronda y se comparte la apreciación de lo que sintieron al enviar y recibir el mensaje.

(Tiempo 20 minutos)

Cierre: Finalizando en una hoja que se entregue, se pedirá a los participantes formar parejas para describir una emoción interna y si han tenido algún momento en el cual no pudieron manejar alguna emoción.

Sesión 5: Satisfacción personal

Dinámica: Que las participantes sepan que es la autoaceptación

Objetivo: Que las participantes comprendan que todos tenemos un significado en la vida y un propósito

Desarrollo: Se proyecta el video: ¿Cómo llegar a una satisfacción profesional y personal?, la importancia de las relaciones interpersonales y cómo, en ocasiones lo hacemos de manera errónea. Duración: 6.36 minutos. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=yKWWqyIFr0M>.

La facilitadora reparte un cuestionario (anexo 6), en el cual deberán responder, posteriormente pide la participación voluntaria para que den su apreciación sobre la importancia de encontrar la satisfacción personal y el comentario sobre el cuestionario entregado.

(Tiempo 40 minutos)

Cierre: La facilitadora realizará una síntesis de las respuestas dadas por cada una de las participantes, enfatizando las razones y sentimientos.

Sesión 6: Nuestra conducta interior

Dinámica: Conocernos e incentivar una perspectiva interna balanceada.

Objetivo: Equilibrio de nuestro interior con las experiencias y fracasos y moderar actitud hacia las adversidades.

Desarrollo: Se inicia el taller con la lectura “El hombre ecuánime” (ver anexo 7) y se solicita a los participantes analizar el mensaje que podría tener esta historia.

Se hace un análisis sobre el mensaje de la historia

(Tiempo 20 minutos)

La facilitadora realiza el desarrollo del tema sobre la importancia del equilibrio de nuestra conducta interior en base a las siguientes normas necesarias de conductas interiores.

Nada de lamentaciones

Nada de auto compadecerse

Superar la importancia personal

Cambiar el “no puedo” por “no quiero”

Cambiar “me hacen” por “me hago”

No mentir o falsear (ajustarse a la realidad, tal cual es)

Sin pretextos o justificaciones

Responsabilidad ante nuestros actos

No adoptar cualidades de las que carecemos

Aceptarnos a nosotros mismos

(Tiempo 20 minutos)

Cierre: La facilitadora pide a los participantes que se califiquen del 1 al 10 en el cuadro ¿en dónde estás hoy? (ver anexo 8)

Sesión 7: Mejorando nuestros pensamientos

Dinámica: Identificar y mejorar nuestros pensamientos

Objetivo: Aumentar nuestros pensamientos positivos para sentirnos mejor.

Desarrollo: La facilitadora pide a los asistentes a que hagan una lluvia de ideas de lo que creen que significa los pensamientos.

¿A qué nos puede llevar los pensamientos positivos y negativos? Se realizará un ejercicio en el que un participante representará un estado de ánimo. Los demás participantes crearán algún pensamiento, de acuerdo al que solicite la facilitadora, se pueden solicitar pensamientos positivos o negativos. El participante que este representando el estado de ánimo deberá actuarlo.

(Tiempo 20 minutos)

La facilitadora explicará el ABC de las emociones y los participantes desarrollarán el respectivo cuadro (ver anexo 9)

Recursos: papelógrafo

(Tiempo 20 minutos)

Cierre: Cuento Cherokee: Los lobos (ver anexo 10)

Sesión 8: Autoconocimiento

Dinámica: Sentirnos bien solos

Objetivo: Buscar dentro de nosotros lo que significa ser únicos e importantes, entendiendo la importancia de que el ser humano necesita momentos de soledad existencial.

Desarrollo: Iniciamos la sesión con un ejercicio de respiración, se le pedirá a las participantes que estarán sentados y con las manos en las rodillas, que respiren llevando gran cantidad de aire a sus pulmones, que comiencen a relajar los músculos de la cara, los hombros, codos, manos, cadera, piernas y pies, relajando el cuerpo y que piensen en su respiración tratar de conseguir la relajación de cuerpo y mente.

Veremos un ejercicio de visualización:

<https://www.youtube.com/watch?v=YYZ22Mhjzpg> (anexo 11)

La facilitadora desarrolla el tema de la ventana de Johary, (Ver anexo 12)

1.- YO ABIERTO (I). Dentro de este apartado, entran: Edad, Sexo, Raza, Cualidades o características externas, Todo aquello que comunicamos sin dificultad (opciones, gustos, ideas, sentimientos como estar contento, furioso, triste)

2.- YO OCULTO (II). Dentro de este apartado, entra características más profundas de nuestra personalidad, como: sentimientos íntimos, experiencias personales, opiniones. Los contenidos del YO OCULTO, pueden pasar al YO ABIERTO, según vaya surgiendo en la amistad, relación de pareja, etc.

3.- YO CIEGO (III). En este apartado incluiremos, la imagen que ofrecemos a los demás inconscientemente, como, por ejemplo: tics nerviosos, gestos inconscientes, actitudes al comunicarnos, sentimientos de superioridad e inferioridad, miedos inconscientes, limitaciones, complejos, etc. La relación con los demás puede hacerlo pasar al YO ABIERTO.

4.- YO DESCONOCIDO (IV). Aquí se incluye la faceta prácticamente inexplorada, tan solo saldría a la luz mediante técnicas de psicoanálisis por ejemplo: la depresión, los traumas, las vivencias olvidadas etc. Por lo tanto no sería necesario rellenarlas. Una vez explicado, se pide a los participantes rellenar individualmente el contenido de las ventanas. Cuando terminen el ejercicio se pide formar grupos de 5 para comentar la actividad, reflexionar sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció entretenido, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

(Duración 45 minutos)

Cierre: Cerraremos la sesión con la opinión de algunos participantes, resaltando la importancia de las 8 sesiones. Se brindará un compartir como cierre de las sesiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (APA), A.A. (2002). DSM-IV-R. Manuel de Diagnóstico y Estadístico de trastornos mentales. Barcelona: Masson.
- Aiquipa Tello, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33 (2), 412-437.
- Aiquipa J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología*, 33(2), 413-437.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. New York: Basic Books
- Castello, J. (2005), *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson.
- INEI. (2016). El 68,2% de las mujeres fueron víctimas de violencia psicológica, física y/o sexual, alguna vez por el esposo o compañero. *Notas de Prensa*, 1, 1.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Emocional*. Nueva York: Batam Books
- Hirschfeld J. *Serologic Facts and Serologic Languages*
- Jaller, C. & Lemos, M (diciembre 2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes de dependencia emocional. Recuperado el 13 de setiembre de 2017. De <http://www.redalyc.org/pdf/798/79815640008.pdf>
- López. (2009). *Amores y Desamores: Procesos de vinculación y desvinculación sexuales y afectivas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Mallma (2014) *Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de Lima sur*. *Repositorio Universidad Autónoma*, 1, 174.

- Mayra. (2013). Dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos. Repositorio académico digital, 1, 20.
- Muro et al. (2017). Dependencia emocional y satisfacción marital en mujeres víctimas de violencia de pareja que asisten a un hospital de nivel II – 1 de Lambayeque, de setiembre - diciembre del 2017. Repositorio Dspace, 1, 51.
- Núñez. (2017). Nivel de dependencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2017. Repositorio Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 1, 94
- Núñez Alvarado, P. G., & Sandoval Villalba, J. F. P. C. (2016). La Dependencia Emocional y su relación con la Funcionalidad Familiar. Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica.
- OMS. (2017). Aumentan problemas de salud por depresión, más de 300 millones en el mundo la padecen. Plumas Libres.
- Pérez. (2011). Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja. Repositorio Universidad Central del Ecuador, 1, 121.
- Riso W. (2014). Enamorados y esclavizados. España: Planeta
- Santamaría et al.. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. Dialnet, 1, 11.
- Salazar (2018) Nivel de dependencia emocional en las feligresas de la célula N°7 de la Iglesia Monte de los Olivos. Repositorio Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 1, 96.
- Santa Paella Stracuzzi y Feliberto Martins Pestana. "Metodología de la investigación cuantitativa" 3era. Edición.

Schaeffer, Musil y Kollinzas (1980) "Total Communication: A signed speech program for non-verbal children". Champaign, Illinois: Research Press (Nueva edición revisada 1994)

Sirvent C. & Moral M. (2007). Presentación del TSD-100, test de dependencias sentimentales de Sirvent y Moral. Recuperado el 13 de Setiembre de 2017, de https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Sirvent/publication/271511428_Presentation_del_TDS_100_test_de_dependencias_sentimentales_de_Sirvent_y_Moral_TDS100_presentation_Sirvent_and_Moral_sentimental_dependencies_test/links/54ca0f190cf2002b93ca9c2c/P

Stemberg, R. (1989). El triángulo del amor. Argentina: Paidós.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Definición del problema	Objetivos	Definición operacional	METODOLOGÍA
<p><u>Problema general</u></p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?.</p> <p><u>Problema específicos</u></p> <p>1- ¿Cuál es el nivel de miedo a la ruptura en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?</p> <p>2- ¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?</p> <p>3- ¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en mujeres hacia la pareja en</p>	<p><u>Objetivo general</u></p> <p>Determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana.</p> <p><u>Objetivos específicos</u></p> <p>Determinar el nivel de miedo a la ruptura en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana</p> <p>Determinar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana</p> <p>Determinar el nivel de prioridad de la pareja en mujeres hacia la pareja en</p>	<p>Dimensiones:</p> <p>-Miedo a la ruptura</p> <p>-Miedo e intolerancia a la soledad</p> <p>-Prioridad de la pareja</p> <p>-Necesidad de acceso a la pareja</p> <p>-Deseos de exclusividad</p> <p>-Subordinación y sumisión</p> <p>-Deseo de control y dominio</p>	<p><u>Tipo:</u></p> <p>Aplicada en enfoque cuantitativo.</p> <p><u>Nivel:</u></p> <p>Descriptivo</p> <p><u>Población:</u></p> <p>22 mujeres integrantes de una institución privada de Lima Metropolitana</p> <p><u>Instrumento:</u></p> <p>Inventario de Dependencia Emocional (IDE)</p>

<p>una institución privada de Lima Metropolitana?</p> <p>4- Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?</p> <p>5- ¿Cuál es el nivel de deseo de exclusividad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?</p> <p>6- ¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?</p> <p>7- ¿Cuál es el nivel de deseos control en y dominio mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>una institución privada de Lima Metropolitana</p> <p>Determinar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar el nivel de deseo de exclusividad en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana</p> <p>Determinar el nivel de subordinación y sumisión en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana</p> <p>Determinar el nivel de deseos control en y dominio mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana</p>		
--	---	--	--

ANEXO 2: CARTA DE PRESENTACIÓN

 **Universidad**
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 14 de Febrero del 2019

Carta N° 375-2019-DFPTS

Señora
GLORIA DE DANZIGER
PREIDENTA
CLUB IKBANA Y FLORES
Presente.-

RECIBIDO 15/02
NO. 177
[Handwritten signature]

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Maria Luz LANDAVERY CASTRO**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código D9-5360210, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,

[Handwritten signature]

 **D. RAFAEL GÓMEZ SALAS**
Decano IFO
Facultad de Psicología y Trabajo Social

805246
Id. 1029242

Av. Petit Thouars 240, Lima
Teléfonos: 433 1815 / 433 2795 Área: 3354
E-mail: psic-soc@ugv.edu.pe

ANEXO 3: CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Nombres:

Sexo: (M) (F)

Edad: ...

Estado civil:

Pareja Actual: Sí o No

Nivel educativo:

Ocupación:

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

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

N°	Reactivos	1	2	3	4	5
1	Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3	Me entrego demasiado a mi pareja.					

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

26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.						
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.						
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.						
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.						
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por esta con mi pareja.						
31	No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar con una relación de pareja.						
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí, cuando estoy con mi pareja						
33	Me cuesta concentrarme en otra persona que no sea mi pareja.						
34	Tanto el ultimo pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.						
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja"						
36	Primero está mi pareja, después los demás.						
37	He relegado alguno de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.						
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.						
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).						
40	Suelo postergar alguno de mis objetivos y metas personal por dedicarme a mi pareja						
41	Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja						
42	Yo soy solo para mi pareja						
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja						

44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.						
45	Me aísló de las personas cuando estoy con mi pareja.						
46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.						
47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.						
48	No puedo dejar de ver a mi pareja.						
49	Vivo para mi pareja.						

ANEXO 4: RESULTADO DEL ANTIPLAGIO



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: viernes, febrero 22, 2019

Statistics: 3213 words Plagiarized / 19465 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGIA Y TRABAJO SOCIAL / Trabajo de Suficiencia Profesional Dependencia emocional en mujeres hacia la pareja en una institución privada de Lima Metropolitana Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología Presentado por: Autora Bachiller María Luz Landavery Castro Lima – Perú 2019

ANEXO 5: SESIÓN 4

Narrativas

Hay un virus contagioso, que la gente ha comenzado a comentar, se dice de este virus que es letal, y que empieza con dolores de cabeza, lamentablemente se está contagiando rápidamente, y ya llegó a la ciudad inclusive ha salido en las noticias alertando a la población ya que se han visto numerosos casos en todos los hospitales y clínicas, la gente ha comenzado a preocuparse. (MIEDO)

Cuando era pequeño, en mi barrio vivía Juan, Juan tenía sus padres que trabajaban muy duro, un día nos enteramos que la mamá de Juan se puso enferma de un momento a otro, Juan tuvo que velar por su madre todo el tiempo de la enfermedad, lamentablemente, tiempo después la madre de Juan falleció. (TRISTEZA)

Los veranos de mi infancia eran muy esperados, mis padres nos llevaban a la chacra de mis abuelos, que quedaba en el pueblo donde mi padre había crecido, la abuela cocinaba tan rico, el abuelo siempre nos enseñaba algo nuevo, y jugábamos todo el tiempo con todos los animales que tenían. (ALEGRÍA)

Adrián y Daniel son dos hermanos mellizos, lamentablemente Adrián siempre fue consentido de los padres, en un cumpleaños, la diferencia fue muy notoria, los padres le hicieron a Adrián un regalo muy especial, una bicicleta, y a Daniel una pelota, Daniel hartos de la diferencia que tenían hacia él, tiro la torta y los bocaditos de la mesa. (IRA)

Mi sobrino Carlos siempre fue buen estudiante desde inicial, con mucho esmero, sus padres invertían en él, por lo tanto no fue sorpresa, que después de terminar sus años escolares le dieran una beca para ir a estudiar a una de las mejores universidades de Inglaterra. (ORGULLO).

ANEXO 6: Sesión 5

CÓMO LLEGAR A UNA SATISFACCIÓN PROFESIONAL Y PERSONAL

CUESTIONARIO:

1. ¿Qué capacidades o sensibilidades creo tener?
2. ¿Tengo alguna fuerza especial?
3. ¿Me trato con respeto o juego a devaluarme?
4. ¿Qué hago por mí?
5. ¿Me permito cierta indulgencia?
6. ¿Pido que los demás respeten mis necesidades o juego a que yo no importo?
7. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales y trato activamente de satisfacerlas?
8. ¿Me permito disponer de tiempo para pasarlo con personas que me agradan?
9. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan?
10. ¿Hay congruencias entre lo que soy y lo que hago?
11. ¿Busco personas que me valoren por lo que hago?
12. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy?

ANEXO 7: Sesión 6

“EL HOMBRE ECUÁNIME”

<http://seminariodevalores.foroactivo.com.mx/t140-ecuanimidad>.

Vivía en un pueblo en el interior de la India un hombre, había enviudado y tenía un hijo. Poseía un caballo, y un día, al despertarse por la mañana y acudir al establo para dar de comer al animal, comprobó que se había escapado. La noticia corrió por el pueblo y vinieron a verlo los vecinos para decirle:

- ¡Qué mala suerte has tenido! Para un caballo que poseías y se ha marchado.
- Sí, sí, así es; se ha marchado – dijo el hombre

Transcurrieron unos días, y una soleada mañana, cuando el hombre salía de su casa, se encontró con que en la puerta no sólo estaba su caballo, sino que había traído otro con él. Vinieron a verlo los vecinos y le dijeron:

- ¡Qué buena suerte la tuya! No sólo has recuperado tu caballo, sino que ahora tienes dos.
- Sí, sí así es – dijo el hombre.

Al disponer de dos caballos, ahora podía salir a montar con su hijo. A menudo padre e hijo galopaban uno junto al otro. Pero he aquí que un día el hijo se cayó del caballo y se fracturó una pierna. Cuando los vecinos vinieron a ver al hombre comentaron:

- ¡Qué mala suerte, verdaderamente mala suerte! Si no hubiera venido ese segundo caballo, tu hijo estaría bien
- Sí, sí, así es – dijo el hombre tranquilamente.

Pasaron un par de semanas. Estalló la guerra. Todos los jóvenes del pueblo fueron movilizados, menos el muchacho que tenía la pierna fracturada. Los vecinos vinieron a visitar al hombre, y exclamaron:

- ¡Qué buena suerte la tuya! Tu hijo se libró de la guerra
- Sí, sí, así es – repuso serenamente el hombre ecuánime.

ANEXO 8: Sesión 6

¿EN DÓNDE ESTÁS HOY?

	Nivel de satisfacción (1-10)	Nivel de importancia (1-10)
Carrera-vida laboral		
y/o profesional	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10
Salud y bienestar	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10
Relaciones	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10
Dinero	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10
Crecimiento personal/		
Espiritual	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10
Recreación	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10
Entorno (físico, lo que nos rodea)	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10

¿Qué quisiera tener más en mi vida?

¿Qué quisiera tener menos en mi vida?

¿Qué estoy tolerando?

ANEXO 9: Sesión 7

El método A-B-C-D

Cuanto te sientas deprimido, pregúntate a ti mismo lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo. Los siguientes ejemplos son presentados en transparencia y discutidos en grupo. Luego se intentará generar un ejemplo grupal. A es el evento Activante, es decir, lo que sucedió. B es en inglés “Belief” (la creencia) o el pensamiento que estás teniendo; es decir, lo que te dices a ti mismo acerca de lo que está pasando. C es la consecuencia de tu pensamiento, es decir, el sentimiento que tienes como resultado de tu pensamiento. En estos ejemplos, puedes usar el método A-B-C de la siguiente forma:

A: tengo cáncer (este es un hecho) B: algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son: “Nadie puede ser feliz con cáncer”, o “el cáncer va a arruinar mi vida”, o “no puedo soportar tener cáncer”. C: La consecuencia de tener estos pensamientos es sentirme muy deprimido por largo tiempo.

Por lo tanto podemos cambiar de pensamiento, y/o hablarles a nuestros pensamientos: “Existen personas que tienen cáncer que son tan felices como otras personas que no tienen cáncer”. “El cáncer es una carga con la que tenga que luchar, pero no está arruinando necesariamente cada minuto de mi vida”. “Tener cáncer es desafortunado, sin embargo, muchos seres humanos tienen la enfermedad que yo y lo han superado.

DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA:

Llena tu lista de pensamiento cada día. Usa el método A-B-C

- A. Evento Activante (¿Qué sucedió)
- B. Belief (Creencia de lo que sucedió, lo que dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción.

C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)

Discutir o debatir la creencia (los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable).

ANEXO 10: Sesión 7

CUENTO CHEROKEE: LOS DOS LOBOS

Un día, un antiguo patriarca de la tribu cherokee, le dijo a su nieto:

- Hijo mío, dentro de cada uno de nosotros hay una batalla entre dos lobos, uno es malvado, está lleno de ira, de envidia, de resentimiento, de inferioridad, de mentira y de ego. El otro es benévolo y no hiere a nadie, es dicha, es paz, es amor, es esperanza, es humildad, es bondad, es empatía y es verdad.

El niño contrariado, pensó en las palabras de su sabio abuelo y le preguntó:

- Abuelo... ¿Cuál de los dos lobos gana?

El anciano respondió:

- Aquel que tu alimentes

REFLEXIÓN: Las emociones que sentimos, son ¡SIMPLEMENTES EMOCIONES! No importan que éstas sean “buenas” o “malas”, tan sólo debemos reconocerlas y gestionarlas de tal manera que todas nos ayuden en nuestro crecimiento personal.

ANEXO 11. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN: SESIÓN 8

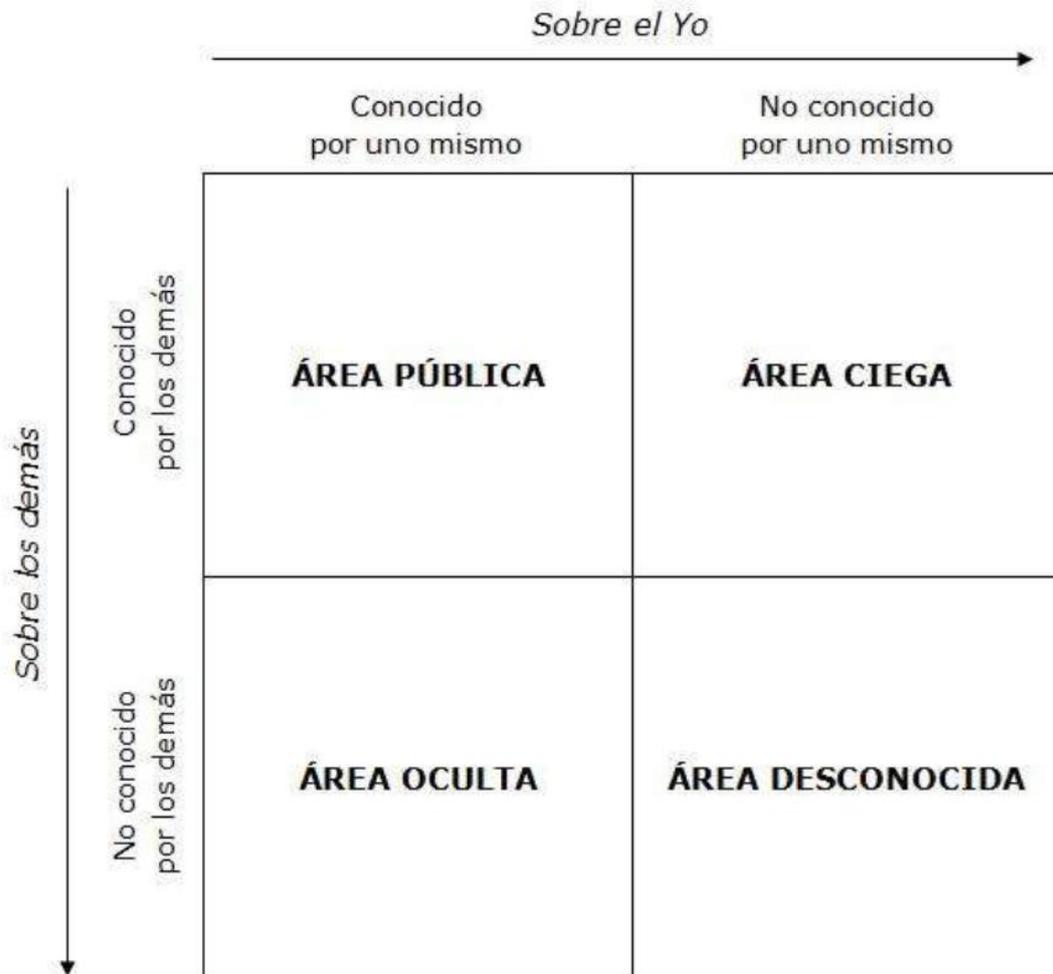
Respira profundamente tres veces. Elimina toda la tensión de tu cuerpo y ve relajándolo desde los pies a la cabeza. Tómate el tiempo que necesites. Ahora visualiza tu cerebro, e imagina que tiene dos puertas. Visualiza que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha. Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro. Centra tu atención en los que todavía están en tu mente y vete despidiéndolos y observando cómo van saliendo de ti por la puerta de la derecha. Cuando haya salido el último pensamiento, cierra la puerta de la derecha. Así, ahora tu cerebro es una habitación vacía que está a oscuras. No hay pensamientos, no hay nada. Mantén el estado de vacío mental todo lo que te sea posible, y si lo haces para poder dormir bien, déjate dormir con esa sensación.

Se proyecta el video: Ejercicio de visualización imágenes mentales, ejercicio que muestra la influencia de las imágenes mentales. Duración 4.43 minutos. Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=YYZ22Mhjzpg>

ANEXO 12: SESIÓN 8

“El Bazar de las emociones”



ANEXO 13: APROBACIÓN DEL ASESOR

FERNANDO RAMOS RAMOS <framos1412@gmail.com>

Mar 26/02/2019 22:11

TESIS FINAL LANDAVERY CASTRO MARIA 25 febrero 2019 (4).docx

2 MB



Buenas tardes

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos