

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de
un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Sidme Mirella Sánchez De La Cruz

Lima - Perú

2019

Dedicatoria

El presente trabajo está dedicado a Dios por su infinita protección y ayuda durante todos estos años.

A mis padres y hermanas que son el más preciado tesoro que tengo y representan mi mayor motivación.

A mis amigos quienes me animaron a continuar mis estudios y fueron mi soporte en momentos difíciles.

Agradecimientos

El presente trabajo implica la culminación de una etapa importante en mi formación, la cual no habría podido realizarse sin el apoyo de quienes a continuación mencionaré:

Doy gracias a Dios porque hizo posible mi anhelo de estudiar y me bendijo a lo largo de estos años para continuar la carrera.

A mis padres y hermanas por sus consejos y apoyo a lo largo de mi vida.

A mis amigos, que siempre me animaron a cumplir mis metas, los cuales considero como mi segunda familia debido a su apoyo incondicional.

A mis maestros, en especial al Mag. Oscar Calle y a mi asesor, el Mag. Ricardo Mejía, quienes contribuyeron en mi etapa formativa como psicóloga.

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante Ustedes mi investigación titulada “Dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL para obtener el título profesional de licenciatura.

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

Atentamente

Sidme Mirella Sánchez De La Cruz

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos	iii
Presentación.....	iv
Índice	v
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	xiv
CAPITULO I.....	16
PLANTAMIENTO DE PROBLEMA	16
1.1. Descripción de la realidad problemática	16
1.1.1. Internacionales.....	16
1.1.2. Nacionales	17
1.1.3. Local	19
1.2. Formulación del problema	20
1.2.1. Problema general.....	20
1.2.2. Problemas específicos	21
1.3. Objetivos	21
1.3.1. Objetivo general	21
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4. Justificación e importancia.....	22
CAPÍTULO II.....	24
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	24
2.1. Antecedentes	24

2.1.1.	Antecedentes internacionales	24
2.1.2.	Nacionales	27
2.2.	Bases Teóricas.....	30
2.2.1.	Dependencia Emocional	30
2.2.2.	Características de los Dependientes Emocionales.....	31
2.2.3.	Dependencia emocional y términos Afines.....	43
2.2.4.	Teorías de Dependencia emocional	47
2.3.	Definiciones conceptuales	55
CAPÍTULO III.....		57
METODOLOGÍA.....		57
3.1.	Tipo y diseño utilizado	57
3.1.1.	Tipo.....	57
3.1.2.	Diseño.....	57
3.2.	Población y muestra	57
3.2.1.	Población	57
3.2.2.	Muestra	57
3.2.3.	Muestreo	58
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización.....	58
3.3.1.	Dependencia emocional	58
3.3.2.	Operacionalización de la variable.....	59
3.3.3.	Criterios de inclusión	59
3.3.4.	Criterios de exclusión.....	60
3.3.5.	Dimensiones	60
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	61
3.4.1.	Características psicométricas de la escala.....	62
3.4.2.	Validez	63

3.4.3.	Confiabilidad	63
3.4.4.	Baremación	64
CAPITULO IV		65
PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.		65
4.1	Procesamiento de los resultados	65
4.2	Presentación de los resultados	65
4.3.	Análisis y discusión de los resultados	84
4.4.	Conclusiones	91
4.5.	Recomendaciones	91
CAPÍTULO V		93
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		93
5.1.	Denominación del programa	93
5.2.	Justificación del programa	93
5.3.	Establecimiento de objetivos	94
5.3.2.	Objetivo general	94
5.3.1.	Objetivos específicos	94
5.4.	Sector al que se dirige	95
5.5.	Establecimiento de conductas problemas /meta	95
5.5.1.	Conductas problemas	95
5.5.2.	Metas por conseguir.....	96
5.6.	Metodología de la intervención	96
5.7.	Instrumentos/material a utilizar	97
5.8.	Cronograma	98
5.9.	Actividades por sesión.....	98
Referencias bibliográficas		124
Anexos.....		133

Anexo 1. Matriz de consistencia.....	134
Anexo 2. Carta de presentación.....	135
Anexo 3. Inventario de Dependencia Emocional - IDE.....	136
Anexo 4. Recursos del Plan de intervención.....	138

Índice de tablas

Tabla 1.	<i>Matriz de operacionalización de la variable</i>	59
Tabla 2.	<i>Cuadro de baremación</i>	64
Tabla 3.	<i>Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación dependencia emocional.</i>	65
Tabla 4.	<i>Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a Dependencia Emocional.</i>	66
Tabla 5.	<i>Resultados del Nivel Total de Dependencia Emocional en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.</i>	68
Tabla 6.	<i>Resultados del Nivel de Miedo a la Ruptura en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.</i>	70
Tabla 7.	<i>Resultados del Nivel de Miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos</i>	72
Tabla 8.	<i>Resultados del Nivel de Prioridad a la pareja en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos</i>	74
Tabla 9.	<i>Resultados del Nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos</i>	76
Tabla 10.	<i>Resultados del Nivel de deseos de exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos</i>	78
Tabla 11.	<i>Resultados del nivel subordinación y sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos</i>	80
Tabla 12.	<i>Resultados del nivel de Deseos de Control y Dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.</i>	82

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Continuo de la vinculación.	49
<i>Figura 2.</i> Continuo reformulado de la vinculación.....	50
<i>Figura 3.</i> Modelo jerarquizado de desarrollo de la Dependencia Emocional, 2014.....	53
<i>Figura 4.</i> Concepción de la dependencia emocional como “clase de respuesta”.	54
<i>Figura 5.</i> Resultados del Nivel Total de Dependencia Emocional en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.....	69
<i>Figura 6.</i> Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo a la Ruptura en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.....	71
<i>Figura 7.</i> Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos	73
<i>Figura 8.</i> Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Prioridad a la pareja en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos	75
<i>Figura 9.</i> Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión necesidad de acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos ...	77
<i>Figura 10.</i> Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión deseos de exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos	79
<i>Figura 11.</i> Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión subordinación y sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos	81

Figura 12. Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión
Deseos de Control y Dominio en mujeres atendidas en el servicio de
psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos83

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo identificar las características de dependencia emocional en mujeres atendidas en el Servicio de Psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos en el segundo semestre del año 2018. La investigación es de tipo descriptivo con diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 70 mujeres, asistentes al consultorio de psicología y seleccionadas por presentar problemas de pareja, las edades de las evaluadas fluctúan entre los 18 y 50 años. Se utilizó como instrumento de evaluación el Inventario de Dependencia Emocional de Aiquipa, conformado por 49 ítems y siete dimensiones cuya validez es de 0,05 y confiabilidad de 0,965; De acuerdo con los resultados, 50,0% de la muestra presentó un nivel “Alto” de dependencia emocional y el 15,7%, un nivel “Significativo”, además se hallaron resultados con niveles altos en cada una de sus dimensiones. Con base en este estudio, se elaboró un programa de intervención con el objetivo de reducir el nivel de dependencia emocional, aumentar el nivel de autoestima, reafirmar la autonomía en las mujeres para que puedan establecer relaciones saludables y equilibradas.

Palabras clave: dependencia emocional, pareja, autoestima, relación, necesidad afectiva.

Abstract

The objective of this study is to identify the characteristics of emotional dependence in women seen in the Psychology Service of the Maternal and Child Center of the district of Chorrillos in the second semester of 2018. The study was conducted as a descriptive type with non-experimental design. The study consisted of 70 women and their partners, in which they had common relationship problems, and whose ages fluctuated between 18 and 50 years old. The Inventory of Emotional Dependence of Aiquipa was used as a tool to conduct the investigation, whose validity is 0.05 and reliability of 0.965; According to the results, 50.0% of the sample had a "Very High" level of emotional dependence and 15.7%, a "Significant" level, and "very high" levels were found in each of its dimensions. Based on this study, an intervention program was developed with the aim of reducing the level of emotional dependence and increasing the level of self-esteem in women, which will help them to develop healthy relationships.

Key words: emotional dependence, couple, self-esteem, relationship, affective need.

Introducción

Para Myers (2005) el ser humano es un ser social con una necesidad de pertenencia, de unirse a otras personas. Debido a esta necesidad de crear vínculos afectivos fuertes y duraderos con los otros, se verá afectado su desarrollo emocional y personalidad Bowlby (1951).

La dependencia emocional se relaciona y confunde en muchas ocasiones con conceptos como codependencia, apego, adicción al amor, entre otros, por lo que es necesario hacer algunas aclaraciones.

Diversos autores han definido dependencia emocional desde distintas dimensiones, según Bornstein (1993) es una necesidad de protección y apoyo, donde el elemento principal es la confianza existente en la relación, a su vez esta influirá en el funcionamiento general de la persona. De acuerdo a Castelló (2005) este la define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas. Castelló (2006) agrega, que una persona no solo es dependiente emocional cuando tiene pareja, sino que lo es a lo largo de todas las relaciones que establece con las personas con las que convive.

La dependencia emocional no es un hecho aislado si no va acompañada de creencias en torno a si mismo, al tipo de relación que tiene con los demás, soledad miedos, compromiso. Cid (2009).

Debido a que muchos aspectos se involucran al hablar de dependencia emocional, se identifican características de necesidad afectiva extrema y entre las amenazas más recurrentes se encuentran ansiedad por la separación y el miedo a la soledad. Lemos y Londoño (2006).

En el presente trabajo de investigación se aborda la dependencia emocional con el fin de tener datos actualizados, relevantes que sirvan para investigaciones posteriores.

Respecto a este trabajo, está distribuido en cinco capítulos, en el primer capítulo se describe la realidad problemática, la formulación del problema y el planteamiento de los objetivos, la justificación e importancia del estudio.

En el segundo capítulo se hace un breve resumen de los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas y las diversas definiciones conceptuales.

En el tercer capítulo se describe la metodología de la investigación, el tipo y diseño.

En el cuarto capítulo se realiza el procesamiento, la presentación, análisis y discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, en el quinto capítulo se desarrolla un programa de intervención para mujeres dependientes emocionales.

CAPITULO I

PLANTAMIENTO DE PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Uno de los problemas más recurrentes que afectan hoy en día a nuestra sociedad es el aumento de personas con dependencias ya sea a alguna sustancia psicoactiva, como tabaco, juegos, sexo, entre otros. Sin embargo, una de las dependencias más dañinas, por los efectos emocionales que generan en quienes la padecen es la dependencia emocional.

1.1.1. Internacionales

De acuerdo a (AIS), Atención e Investigación de Socioadicciones, citado en el artículo Nuevas tecnologías, mayor dependencia emocional del periódico El universal (2015), la dependencia emocional es una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra, los especialistas agregan, que esta cumple con los criterios de otras adicciones, la diferencia radica en que esta adicción es dirigida hacia una persona y no a una sustancia.

De acuerdo, a los miembros de la Sociedad Española de Patología Dual (SEPD) citado por del periódico El universal (2015). La dependencia emocional cumple los mismos criterios de las adicciones, caracterizándose porque la adicción a una persona y las personas que la padecen sienten una extrema necesidad de contacto con la otra persona, además sufren modificaciones en sus patrones de personalidad.

Según, este artículo la doctora Rosa Fernández miembro de la Sociedad Española de Patología Dual, comenta que la dependencia emocional crea una distorsión en la persona afectada, este cambio se ve reflejado en las áreas que la persona se desenvuelve, como las familiares, laborales, sociales y emocionales.

Agrega, que la persona que padece de dependencia se da cuenta del tipo de relación tóxica que tiene con la persona perjudicial en su vida,

pero es incapaz de romper ese vínculo, pues se siente incapaz de poder terminar la relación.

Además, Fernández, comenta que existe un incremento de diagnósticos de dependencia emocional, también va en aumento en la intensidad y complejidad de la dependencia.

Según, el Instituto Andaluz de Psicología y Sexología citado por Cabello (2017), en un artículo de Dependencia emocional: la nueva esclavitud del siglo XXI, en una charla inaugural de las V Jornadas de actualización en sexología clínica, comenta que, en España, en un grupo de personas entrevistadas, el 49.3% se declara dependiente emocional siendo los casos más extremos el 8.6%, con mayor incidencia en mujeres.

Además, en esta charla se incluye resultados donde los jóvenes y adultos entre 16 a 31 años tienen mayor incidencia en dependencia emocional, siendo el 24.6%, de la muestra, además, de este porcentaje el 74.8% está representado por mujeres y el 25.2% hombres.

Según, Libertad digital (2015) el 12.5% de mujeres ha sufrido violencia por parte de su pareja y el grupo comprendido entre 16 y 25 años y el 25 % de ellas reconocen que su pareja las ha controlado en el noviazgo.

Además, el diario agrega, que las mujeres se autoengañan para proteger a la pareja, soportan humillaciones, anulación de sus sentimientos, ellas ceden ante la pareja en diferentes situaciones, se mienten a sí mismas diciendo que son felices, poco a poco necesitan más y más esa persona, su dependencia es igual a cualquier adicción como drogas, alcohol.

1.1.2. Nacionales

Según, Instituto de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, citado por el diario El Comercio (2013) en el artículo Casos de suicidio en el país aumentaron en 9% durante el 2013, la dependencia emocional es

una de las causas de suicidio en el Perú debido a una que la persona tiene problemas emocionales y mentales originados en la niñez.

Continuando con el artículo, Freddy Vásquez, jefe del Área de Prevención de Suicidios de dicha institución, señala que en el año 2013 hubo un incremento de 9 % de suicidios con respecto al año anterior, teniendo como factor causal los problemas sentimentales que constituyen el 85 % de la población adulta que comete suicidio, de este grupo el 30 % es representado por mujeres, a su vez el 45 % de suicidios concretados se relacionaron a los problemas en pareja.

De acuerdo a Ladd (2017) psiquiatra del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. Las personas con dependencia emocional tienen grandes expectativas de sus parejas, las cuales generan una gran obsesión en ellos.

Además, Ladd agrega, que la persona dependiente proviene de una familia donde no ha podido establecer vínculos adecuados, uno de los progenitores estuvo ausente o fue un maltratador, por este motivo busca un modelo de su familia de manera inconsciente.

En este sentido, la persona se vuelve controladora, muestra celos enfermizos, siente pánico con la idea de perder al ser amado y quedarse sola debido a su inestabilidad, como consecuencia terminará dañando su relación.

Por su parte, Agencia Peruana de Noticias Andina (2015), en el artículo ¿Por qué una persona maltratada vuelve con su agresor?, Humberto Castillo psiquiatra y exdirector del Instituto Nacional de Salud Mental, comenta, que la persona dependiente recibe falsas señales y termina acercándose a personas que no son buenas para ellas debido a sus tendencias dependientes. Además, agrega, que la persona puede darse cuenta si es dependiente de la pareja o no, si muestra intolerancia a la soledad, miedo al abandono, sentimiento de culpabilidad.

Según Defensoría del Pueblo, en un informe de la Comisión Económica para América Latina (CEPAL) en el artículo Callao: el 56% de víctimas de violencia convive con su agresor citado en el diario El Comercio (2014) señala que en el Callao, las mujeres que han sufrido violencia familiar siguen con su victimario, esto equivale al 56 % de mujeres maltratadas que no cortan los vínculos con su pareja debido a los hijos que tienen con el agresor o por dependencia emocional y económica generada hacia ellos, por tal motivo, las víctimas no denuncian el maltrato doméstico.

1.1.3. Local

Según, Agencia Peruana de Noticias Andina (2015), en el artículo Mujeres con dependencia emocional y baja autoestima pueden ser víctimas de feminicidio, Batrice Macciotta, psiquiatra del hospital Edgardo Rebagliati, señala que la mayor cantidad de mujeres que sufren violencia familiar son personas dependientes, inseguras, con baja autoestima y siempre tienden a justificar a su agresor y no denunciarían a su pareja por miedo a quedarse solas.

Además, comenta que este tipo de mujeres busca hombres fracasados, insatisfechos, inseguros, egocéntricos, irascibles, celosos y conflictivos.

Por otra parte, el diario El Comercio (2016) presentó un artículo titulado “Diez claves para no recaer en una relación tóxica”, declara que una persona persiste en una relación tóxica debido a la dependencia emocional a la pareja, donde se ubica la figura de víctima y victimario.

Asimismo, se menciona que la dependencia emocional tiene las mismas características de desarrollo de cualquier tipo de adicción.

Según, el diario El Comercio (2016) presentó un artículo titulado “San Valentín: Expresar amor en Facebook denota dependencia emocional afirma un estudio” donde un grupo de investigadores de la Universidad de Albright, en Pensilvania, estudió sobre los motivos que llevan a las parejas

de enamorados a hacer pública su relación en Facebook, los resultados indicaron que quienes utilizan las redes sociales como Facebook y otras, son personas cuya felicidad está basada en la vida de su pareja, por tal motivo son dependientes emocionales, estas personas tienden a creer que su pareja es perfecta y hacen todo tipo de publicaciones en redes sociales.

Por su parte, según el diario Trome (2014), en el artículo denominado “¿Eres una mujer con dependencia emocional? Averigua los motivos”, afirmaron que las mujeres que perdonan en ocasiones reiteradas a su pareja y toleran violencia e infidelidades son mujeres dependientes.

Asimismo, el artículo menciona, que estas mujeres han experimentado la falta de amor en su niñez ya sea porque el padre estuvo ausente o no les brindó el amor que ellas necesitaban, por tal motivo buscan valoración y terminan aferrándose a la pareja con la esperanza que este corresponda su amor, a pesar de los maltratos e infidelidades estas mujeres seguirán perdonando por temor a ser abandonadas.

Además, el artículo menciona, que las mujeres dependientes seguirán buscando hombres con las mismas características: encantadores, aduladores al inicio de la relación para posteriormente tornarse agresivos, celosos e infieles.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en la dimensión miedo a la ruptura en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en la dimensión Miedo e Intolerancia a la soledad en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en la dimensión de prioridad a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en la dimensión Necesidad de acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en la dimensión Deseos de exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en la dimensión Subordinación y sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?

¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en la dimensión Deseos de control y dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión miedo a la ruptura en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

Determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión miedo e Intolerancia a la soledad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

Determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión prioridad a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

Determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión necesidad de acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

Determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión deseos de exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

Determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión subordinación y sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

Determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión deseos de control y dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

1.4. Justificación e importancia

La presente investigación, presenta pertinencia de tipo teórica, descriptiva, se observa que la dependencia emocional tiene mayor incidencia en mujeres quienes por miedo a perder a su pareja soportan maltrato psicológico y físico, la persona afectada descuida otras esferas de su vida como los estudios,

el trabajo, la familia y en casos extremos, estos terminan en intentos de suicidio, suicidio y feminicidios.

Por este motivo es importante centrar el interés en mujeres que están inmersas en relaciones tóxicas y se muestran vulnerables o con mayor predisposición a desarrollar vínculos de apego con su pareja pues su amor terminará causándole enormes daños.

La investigación es aplicada, mediante ella se podrá determinar cuál es el nivel de prevalencia de Dependencia Emocional en mujeres. Con dicha información, las autoridades del centro de salud podrán realizar proyectos, programas, charlas, talleres, u otras iniciativas para fomentar relaciones intrafamiliares saludables en la Familia, así como disminuir la incidencia de Dependencia Emocional.

Se busca, a partir de los resultados, establecer programas preventivos con mujeres que evidencien factores de riesgo. De esta manera se puede prevenir la violencia de pareja, los suicidios, la baja autoestima, el miedo al abandono, a la soledad, la adicción a las parejas, la dificultad en la toma de decisiones, los problemas de angustia, ira, depresión y culpa, la bulimia y otras variables asociadas a la Dependencia Emocional; Con el objetivo que las mujeres afectadas al terminar el proceso terapéutico tengan mejores condiciones de establecer relaciones afectivas saludables.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Laca y Mejía (2017) en la ciudad de Morelos – México desarrollaron una investigación titulada “Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja”. La investigación es descriptiva-comparativa de acuerdo al género y correlacional en dependencia emocional. La muestra se efectuó con 220 personas siendo 107 varones y 93 mujeres quienes respondieron 3 cuestionarios: Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), Inventario Friburgo de Mindfulness (FMI) y Estilos de Mensajes en el Manejo del Conflicto (CMMS). Los resultados según el análisis de género indicaron que las mujeres presentaron menor ansiedad que los varones en relación a la separación con la pareja y búsqueda de atención, pero mostraron alta puntuación en expresiones límite. En cuanto a factor “mindfulness”, no se halló diferencia significativa en géneros, pero se relaciona con los tres estilos de comunicación en los conflictos. Dos de los factores componentes de dependencia emocional se relacionan con los estilos de comunicación Centrado en la otra parte y Centrado en uno mismo.

De acuerdo a González y Leal (2016) realizaron un estudio sobre el tema: “Dependencia emocional como factor de riesgo para la violencia de pareja en mujeres del sector Paraíso - Corregimiento Mateo Iturralde – Distrito de San Miguelito – Panamá”. El objetivo de la investigación fue encontrar si existía un factor de riesgo en mujeres maltratadas producto de la dependencia emocional e identificar los niveles de dependencia según sus dimensiones. La investigación fue de tipo ex post facto retrospectivo de dos grupos. Siendo el grupo clave conformados por 35 féminas que acudieron al centro de apoyo debido al maltrato de la pareja y el grupo control estuvo conformado por 115 mujeres del sector aledaño al centro, en el sector Paraíso- - Distrito de San Miguelito - Panamá. El

instrumento utilizado es el Cuestionario de Dependencia Emocional, Lemos y Londoño (2006). Los resultados indican que hay un nivel medio de dependencia en mujeres que acudieron al centro de maltrato y pertenecen al grupo control, también se pudo demostrar que la dependencia emocional es un factor de riesgo para convertirse en víctima de violencia doméstica en ambos grupos evaluados, también se encontraron puntuaciones altas en las dimensiones de dependencia emocional, siendo la más alta ansiedad de separación. De acuerdo a los resultados existe diferencia en los niveles de dependencia emocional de las mujeres encontrando variación significativa de acuerdo a su nivel de estudio, no se cumple de acuerdo a su estado civil.

Urbiola, Estevez, Iruarrizaga, Onaindia y Jauregui (2017) realizaron un estudio en Madrid - España sobre el tema “Dependencia emocional en el noviazgo y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes”. El objetivo de la investigación fue analizar la dependencia emocional en la etapa del noviazgo y las consecuencias psicológicas en relación al uso de Internet y celular. La investigación tuvo un diseño correlacional transversal, la muestra constó de 535 jóvenes universitarios, siendo el grupo de mujeres 446 y el de varones de 89. Los instrumentos utilizados fueron Datos sobre las relaciones de noviazgo. Dependencia Emocional en el Noviazgo de Jóvenes y Adolescentes, DEN (Urbiola et al., 2014) MULTICAGE CAD-4 (Pedrero-Pérez et al., 2007), Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil, CERM (Beranuy, Chamarro, Graner, y Carbonell, 2009), Symptom Check-List-90-R, SCL-90-R (Derogatis, 1977), Escala de Depresión CES-D (Radloff, 1977). Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Los resultados obtenidos mostraron que las mujeres tienen mayor puntuación en depresión y en abuso de móvil mientras que los varones tuvieron alta puntuación en autoestima y en Necesidad de agradar. Además, existe correlación entre dependencia emocional y el abuso de Internet y móvil, estos a su vez se correlacionarían con ansiedad, depresión y autoestima. La investigación ayuda a entender nuevas claves para los constructos antes mencionados y las relaciones que mantienen entre sí.

Por otra parte, Niño y Abaunza (2015) llevaron a cabo un estudio en Colombia sobre “Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios”, tuvo como objetivo identificar la relación existente entre dependencia emocional y las estrategias de afrontamiento. El diseño de esta investigación es no experimental de tipo descriptivo-correlacional. La muestra constó de 110 jóvenes que estudian psicología entre primer y décimo semestre perteneciente a la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, las edades fluctúan entre 18 y 33 años. Los instrumentos utilizados son escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) Estandarizada en Colombia por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre (2006), y el Cuestionario de dependencia emocional (CDE) creado y validado para la población colombiana por Lemos & Londoño (2006). Los resultados obtenidos indican una correlación positiva moderada entre la dependencia emocional y la estrategia reacción agresiva y una correlación negativa entre dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y reevaluación positiva.

En cuanto a Valle y Moral (2018) realizaron una investigación sobre “Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles”. Este estudio tuvo como objetivo establecer un análisis diferencial de los constructos dependencia emocional y apego adulto. Fue de tipo correlacional no experimental. La muestra estuvo conformada por 382 personas entre 18 y 35 años, 210 mujeres y 172 varones. Los instrumentos empleados son el Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales (IRIDS-100; Sirvent y Moral, 2005), de los que se usaron 81 ítems de acuerdo selección de jueces. Para medir los distintos estilos de apego se usó el Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2008). De acuerdo a los resultados se puede concluir que el 23.3 % de la muestra manifiesta indicadores de dependencia emocional, donde los hombres tienen mayor puntuación y han mantenido mayor número de noviazgo, también existe correlación entre dependencia emocional y estilos de apego adulto, de

acuerdo al estilo seguro, estos tienen menor dependencia emocional y los de estilo huidizo-temerosos, presentan niveles elevados.

2.1.2. Nacionales

Marín (2017) realizó una investigación en el distrito de los Olivos en la ciudad de Lima sobre “Dependencia emocional y agresividad en mujeres víctimas de violencia en una comisaría del distrito de Los Olivos”. El objetivo de la investigación fue determinar la correlación de las variables dependencia emocional y agresividad en mujeres víctimas de violencia. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional, la muestra tuvo 100 participantes del sexo femenino, que fueron agredidas y atendidas por violencia. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Dependencia emocional a la pareja (DEAPC) y el Cuestionario de agresión de Buss y Perry; dichos instrumentos fueron validados para la población peruana. De acuerdo a los resultados se encontró una correlación positiva entre agresividad y dependencia emocional, además, entre las dimensiones relacionadas a agresividad (Agresividad física, agresividad verbal, hostilidad, ira) también se halló una relación positiva con dependencia emocional.

En cuanto a Álvarez (2018) realizó una investigación en la ciudad de Lima a miembros de una Escuela de Oficiales PNP sobre “Dependencia Emocional en Parejas y Dimensiones de la Personalidad en Miembros de una Escuela de Oficiales PNP”. El objetivo de la investigación fue determinar si existen diferencias significativas entre los miembros de la escuela de oficiales que son dependientes emocionales y aquellas que no son dependientes, asimismo establecer diferencias significativas entre personas introvertidas y extrovertidas en relación a la variable dependencia. El tipo de investigación es sustantiva siendo el diseño descriptivo - comparativo. La muestra tuvo 115 participantes pertenecientes a la escuela de oficiales quienes mantenían una relación sentimental. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de dependencia emocional de Aiquipa (2009) y el inventario de personalidad de Eysenck (1964). Los resultados indicaron que existía una diferencia

significativa entre dependientes emocionales y aquellos que no lo eran. Asimismo, se pudo establecer que las personas introvertidas obtuvieron altos índices de dependencia emocional y las personas extrovertidas un bajo nivel de dependencia.

Asimismo, Aponte (2015) realizó una investigación sobre “Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur”. El estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existente entre las variables dependencia emocional y el constructo felicidad, además de describir el nivel de dependencia y felicidad de los jóvenes que estudian en dicha universidad, el tipo de investigación fue no experimental transversal con diseño correlacional. La muestra constó de 374 participantes cuyas edades están comprendidas entre 17 y 45 años, el tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico de tipo intencional siendo el 49.7 %mujeres y 50.3% varones, todos pertenecientes a las carreras universitarias de Psicología, Ingeniería de Sistemas, Administración, Contabilidad y Derecho.

Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Dependencia Emocional (ACCA, 2013) y la Escala de Felicidad de Lima (EFL, 2006). De acuerdo a los resultados se encontró que la variable dependencia emocional y felicidad no tienen diferencias significativas y además, tienen un nivel promedio en la muestra, no se halló diferencias significativas respecto de la primera variable según el género, ni carrera profesional; Sin embargo, los resultados indican que los niveles más altos de dependencia emocional se encuentran en los estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas y los puntajes más bajos de dependencia lo obtuvieron los estudiantes de la carrera de psicología.

En ese mismo sentido, Castillo (2016) realizó una investigación “Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo”. El objetivo de la investigan fue determinar el tipo de relación entre la variable dependencia emocional y la variable estrategias de afrontamiento al estrés y depresión. Así como describir los niveles de las

variables a estudiar e identificar si existen diferencias significativas entre cada variable. La muestra estuvo conformada por 126 mujeres que acudieron a evaluación psicológica en el servicio de psicología forense de la División médico legal III Lambayeque cuyas edades fluctúan entre 18 y 60 años.

La investigación fue de tipo no experimental, descriptiva correlacional y el diseño utilizado, transaccional correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de dependencia emocional (IDE), Inventario de respuestas de afrontamiento para Adultos (CRI –A), Inventario de depresión de Beck II (BDI-II) y la Ficha socio-demográfica e identificación de la violencia.

Los resultados indicaron niveles altos en la Categoría global de la variable dependencia emocional. Siendo las dimensiones más elevadas miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, prioridad por la pareja y subordinación. Encontrándose una correlación positiva entre dependencia emocional y depresión. Existiendo diferencias significativas entre las variables dependencia económica y estrategias de afrontamiento.

Según, Muñoz (2014) en la investigación “Estilos de socialización parental y dependencia emocional en mujeres de 16 a 17 años de edad en instituciones educativas nacionales de Lima, 2014”. Tuvo como objetivo determinar si existía o no, relación entre las variables dependencia emocional y socialización parental. La muestra constó con 211 participantes del sexo femenino cuyas edades eran 16 y 17 años, estudiantes de los últimos años de secundaria, cuarto y quinto, pertenecientes a escuelas públicas en el distrito de los Olivos. El diseño de la investigación fue descriptivo correlacional y el diseño transversal correlacional. Los instrumentos empleados para evaluar fueron la Escala de Estilos de Socialización Parental en la Adolescencia (ESPA 29) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). De acuerdo a los resultados no se halló significativa entre dependencia emocional y estilos

de socialización parental, según los resultados un porcentaje de 25.6 % de la muestra, puntúa niveles altos de dependencia emocional.

Es importante destacar la investigación de Aiquipa (2015) “Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”, cuyo objetivo fue identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja. La muestra estuvo conformada por mujeres 51 mujeres que asistieron al servicio de psicología del Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzáles, en la provincia de Oxapampa – Pasco y fue dividida en grupo de mujeres víctimas de violencia y aquellas donde hubo ausencia de violencia, las edades fluctuaron ente 18 y 60 años, la investigación utilizó un enfoque cuantitativo empleando una estrategia asociativa comparativa. Los instrumentos utilizados fueron la Ficha de Tamizaje de la Violencia Basada en el Género, la Ficha Multisectorial Violencia Familiar y el Inventario de Dependencia Emocional de Aiquipa, prueba creada y validada en Perú. Los resultados indicaron que el 96 % de mujeres de la muestra perteneciente a las víctimas de violencia obtuvieron un nivel alto de dependencia emocional.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Dependencia Emocional

Según Bornstein (1993) la dependencia emocional es un estilo o tipo de la personalidad, caracterizado por cuatro componentes primarios: motivacional, cognitivo, afectivo y conductual. En el aspecto motivacional se necesita la guía y aprobación der otras personas; a nivel cognitivo, la persona la persona se siente incapaz, siente que los demás tienen poder y tienen el control; en el área afectiva son temerosos y ansiosos; a nivel conductual buscan la aprobación, apoyo, orientación y tienden a ceder ante otros en sus relaciones.

Para Patton (2007) la dependencia emocional es una necesidad, caracterizada por emparejamiento con personas narcisistas, donde la persona asume que debe entregarse completamente a su pareja, se observa manifestaciones de subordinación, inseguridad, además, la

persona permite que la pareja sea quien dirija el rumbo de su vida y la relación.

En el libro, "La superación de la dependencia emocional" Castelló (2005) define la dependencia emocional como un "patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de una forma desadaptativa con otras personas" (p.17).

Por otra parte, Moral y Sirvent (2008) definen las dependencias como manifestaciones de comportamientos adictivos, donde los roles en las relaciones son asimétricos y el sujeto depende de otro, los investigadores señalan que hay tipos de dependencias genuinas y las mediatizadas, donde las dependencias emocionales se ubican en el primer grupo, además, consideran que este tipo de dependencia es un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo - dependiente.

Al respecto, Hirschfeld (como se citó en Valor, Expósito, y Moya., 2009) menciona que es una sobre-dependencia en una relación, la cual cambia la forma de verse la persona a sí misma y también cambia sus relaciones con los demás.

2.2.2. Características de los Dependientes Emocionales

A continuación, se describirá los diferentes rasgos que componen la dependencia emocional, explicados por (Aiquipa, 2015; Bornstein, 1993; Castelló, 2005,2012; Mayor, 2000; Moral y Sirvent, 2008, Riso, 2009; Urbiola et al., 2014 entre otros) y divididos en tres áreas relevantes del ser humano, entre ellos tenemos: Áreas de las relaciones en Pareja, áreas de las relaciones con el entorno interpersonal y por último el área de autoestima y estado anímico.

2.2.3.1 Áreas de las relaciones en Pareja

Necesidad excesiva del otro, deseo constante hacia él

La persona dependiente tiene una necesidad de tipo psicológica hacia su pareja, esto se manifiesta en los deseos de la persona a tener comunicación constantemente con la pareja, puede ser a través de las llamadas, mensajes de texto o en redes sociales, entre otros, además también se manifiesta en visitas en los trabajos o lugares que la pareja frecuenta, aunque sea en momentos inoportunos y sin invitación, esto refleja la incapacidad que muestra el dependiente de realizar actividades solo, pues siente la necesidad de compartir y tener constante contacto con su pareja, esta sensación es comparada con la necesidad de un adicto a una sustancia (Peele & Brodsky, 1975; Sophia, Tavares & Zilberman, 2007).

Esto generará agobio en la pareja, con consecuencias que va desde la ruptura de la relación, o al establecimiento de límites bastante estrictos, para evitar las invasiones del dependiente, generalmente son amenazas, en muchas ocasiones estas son aprovechadas por la pareja para delimitar y poner reglas sobre la relación, que el dependiente terminará aceptando, Castelló (2005).

Deseo de exclusividad en la relación

Para Castelló (2005) la persona dependiente de manera voluntaria se apartará de su círculo social, para entregarse a la pareja, esperando que su compañero haga lo mismo, en muchos casos este último no podrá hacerlo y marcará sus propias reglas en la relación, la persona dependiente tiene la idea de ser exclusivamente de la pareja y que la pareja sea solo de ella, por lo tanto, al tenerse mutuamente, no necesitan nada más, con eso le basta.

Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa

Según Castelló (2012) la persona con dependencia emocional, coloca a su pareja en primer lugar, incluso sobre ella misma y evita que haya obstáculos en su relación, nada debe interponerse entre ellos, esto incluye a la familia, hijos, trabajo, amigos, entre otros.

La persona dependiente se irá apartando de manera paulatina de sus actividades para dedicarle tiempo completo a la pareja, es decir que renunciara a sus aficiones hasta convertirse en la sombra de su pareja.

El dependiente dejará de tener su propia vida, para empezar a vivir la vida de su compañero, esto durará el tiempo que la pareja se lo permita, en muchas situaciones, podemos observar que las personas, especialmente mujeres, dejan de frecuentar a la familia y amigos, con el fin de dedicarse a tiempo completo y estar disponible para cuando su pareja la busque, además las personas dependientes, suelen renunciar a sus pasatiempos, con tal de agradar a su pareja sentimental. (Castelló, 2005; Moral y Sirvent, 2008; Riso, 2009).

Asimismo, Castelló (2012) refiere que el estado de ánimo de la persona dependiente estará en función de la relación en pareja, es decir que mientras el dependiente se sienta aceptado, querido y sienta que la relación se consolida, tendrá buen semblante y estado de ánimo (Sahar, 2008; Urbiola et al. 2014), aunque el resto piense lo contrario. Cuando el dependiente percibe indicadores de rechazo, inestabilidad, estará decaído, a pesar que en otras áreas de su vida le vaya bien, nada lo alegrará, nada lo tendrá satisfecho, solo concibe el sentido de la vida en función de su pareja.

Idealización de la pareja

Castelló (2005) comenta que la persona dependiente idealiza a la pareja durante la relación, a pesar de percibir sus defectos, pues este representa todo aquello de lo cual carece, como seguridad, amor propio, autoestima y afecto; debido a sus carencias, el dependiente ve a su pareja como un salvador y por ese motivo lo endiosa y se aferra al punto de sobrevalorarlo. La persona dependiente tiene una idea distorsionada del amor, (Lemos y Londoño, 2006) al igual que su pareja quien considera que el dependiente debe rendirle pleitesía.

Las personas que atraen al dependiente emocional son aquellas que tiene un ego pronunciado, se muestra soberbios, con mucha confianza en sí mismos, esto, aunque a los demás les parezca cualidades negativas, para el dependiente resultaran fascinantes, su admiración es similar a la de un ídolo, donde valora en demasía sus cualidades físicas e intelectuales, a pesar que en ocasiones esto no se ajuste a la realidad. Considerando de esta forma a su pareja como alguien extraordinario y especial que se maneja en otro plano superior al de la mayoría.

Las parejas de los dependientes suelen detectar la admiración de ellos y ponen en marcha sus mecanismos de seducción, para atraerlos mediante la exhibición de sus cualidades y supuesto encanto. Castelló (2005)

Relaciones basadas en la sumisión y la subordinación

Castelló (2005) refiere que la persona dependiente ofrece como regalo la sumisión a su pareja, a cambio de preservar su relación, esto sucede de manera inmediata ante una persona a la que admira, es una forma de congraciarse con la pareja con el objetivo de continuar la relación y congraciarse con la pareja, esto origina una relación de dominio y sumisión, siendo desequilibrada.

El dependiente emocional se convierte en el sumiso y la pareja en la persona dominante (Patton, 2007), el dependiente hará todo aquello que complazca a la pareja, desde cambiar su vestimenta, comer la comida que prefiera la pareja, si la pareja dominante muestra agrado el dependiente será feliz. Al pasar el tiempo las demandas de subordinación irán aumentando y el dependiente empezará a sufrir otorgando concesiones a su pareja y este a su vez culpará al dependiente de su frustración en algunos casos mostrará conductas sádicas, de esta forma el dependiente caerá en constantes humillaciones, sintiendo que no puede salir de esta situación porque no concibe la idea de terminar la relación. (Castelló, 2005; Bornstein, 2006; Aiquipa, 2015). En pocos casos el dependiente encuentra a otra persona antes de la ruptura, siendo esto poco común debido a la profunda admiración a su pareja.

Historia de relaciones de parejas desequilibradas

Desde la adolescencia el dependiente establece relaciones desequilibradas, y estas se mantendrán hasta la adultez manifestándose en una sucesión de relaciones tormentosas y tóxicas. Castelló (2005)

Una variante se manifiesta cuando el dependiente ha mantenido una relación de varios años, tormentosa pero significativa, al no concebir la ruptura de la relación esta se mantiene a pesar de estar dañada, aun cuando el dependiente intente reaccionar separándose, será inmediatamente bombardeado por la pareja para volver cayendo varias veces en este círculo de vicios (Amor, Bohórquez y Echeburúa, 2006).

Otra variante que encontramos es cuando el dependiente en relaciones anteriores ha desempeñado el papel dominante, lo que se denomina como relaciones de transición cuyo objetivo es lidiar con la soledad o síndrome de abstinencia, hasta encontrar a alguien que le parezca interesante. Castelló (2005)

Las características comunes en las personas dependientes, son la baja autoestima, subordinación, miedo e intolerancia a la soledad, idealización de la pareja (Aiquipa, 2015; Bornstein, 2006; Castelló, 2005; Mayor, 2000).

Con el pasar del tiempo la persona dominante al ser el centro de atención empezará a humillar y desvalorizar al dependiente, mostrando desprecio, (Castelló, 2005; Bornstein, 2006; Aiquipa, 2015) al punto que el dependiente termina rebajándose para mantener la relación, a pesar de lo que digan los demás el dependiente conservará su posición subordinada a pesar del maltrato y humillaciones, aun si la relación llegara a terminar el dependiente inmediatamente buscará una relación con características similares, si al pasar el tiempo no encuentra una nueva pareja mostrará sufrimiento, y mayor apego a sus amistades, buscará parejas anteriores o empezará romances virtuales para atenuar el dolor a la soledad.

Miedo a la ruptura

En todo momento la persona dependiente tendrá la inquietud ante la idea de terminar la relación, la ansiedad es la responsable que el dependiente se aferre a la pareja. Como consecuencia se observará conducta de aseguramiento. Castelló (2005).

Entre las causas del miedo a la ruptura tenemos la importancia el dependiente da a la pareja, ve a este como una persona ideal, y perfecta con quien puede superar el sentimiento de soledad que lo invade.

El dependiente emocional está acostumbrado a mantener relaciones frías, distantes, por tal motivo, puede percibir posibles abandonos.

Si esta separación se concreta, el síndrome de abstinencia se manifiesta poniendo en evidencia la necesidad psicológica del dependiente. (Castelló, 2005; Mayor, 2000).

Asunción del sistema de creencias de pareja

Castelló (2005) refiere que el dependiente con el pasar del tiempo llega a interiorizar las ideas de la pareja y las asume como suyas, estas están relacionadas a la superioridad de la pareja, la inferioridad del dependiente y la relación.

La primera idea acuñada, debido a las características narcisistas del dominante y a la idealización del dependiente será asumir las ideas de grandiosidad de la pareja como verdaderas, dándole la razón ante cada manifestación, interiorizándolas como verdades absolutas.

Segunda idea asimilada, cada cosa negativa que ocurra en la relación es responsabilidad del dependiente, aquí se observará un deterioro de la relación donde el dependiente será criticado por la pareja en todos los aspectos, que van desde el físico, intelectual, familiar, amical, laboral entre otros.

Como el desequilibrio se originó al inicio de la relación a través de la idealización de la pareja hasta casi endiosarlo, esta progresivamente se irá dañando más, debido a la falta de amor, de valor y desprecio que el dependiente muestra a sí mismo. Castelló (2005)

Tercera idea, con frecuencia la pareja dominante suele manifestar sus deseos de libertad, quien plantea en muchos casos una relación libre, bajo amenaza de terminar la relación si no es aceptada, debido a sus ideas de grandiosidad y al considerarse un ser especial siente que debe vivir la vida sin ataduras, aunque al dependiente anhele la exclusividad, terminará aceptando los

pedidos del dominante con la esperanza que con el tiempo pueda cambiar de parecer.

2.2.3.2 Áreas de las relaciones con el entorno interpersonal

La expresión afectiva que muestra el dependiente es principalmente a la pareja, pero hay manifestaciones a otras personas significativas dentro de su entorno familiar, laboral o amical, las características son:

Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas

Según Castelló (2005) debido a que el dependiente no puede obtener exclusividad con la pareja, ha terminado aceptando todas sus reglas, busca en otros atención y aquello que no encuentra en sí mismo, su falta de aceptación originada en sus primeros años de vida y reforzada en la adolescencia provocará una necesidad excesiva de aceptación e interés por agradar, manifestando exigencias que para el resto resultará difícil de comprender y por ello difícil de lidiar con estas personas debido a sus demandas, los dependientes tienen dificultades para mantener el equilibrio en las relaciones porque se muestran absorbentes, expresando sentimientos de posesión y demandado que el amigo o el familiar este a su completa disposición para cuando lo requiera, teniendo que estar siempre disponible para escucharlo o verlo.

Las personas significativas tendrán una confusión pues se dan cuenta de los problemas, ven sufrir al dependiente por esa necesidad de atención, por otro lado, van perdiendo la privacidad, intimidad sintiéndose absorbidos por el dependiente, esto durará hasta que puedan establecer un límite.

Además, los dependientes tienden a comportarse de la misma forma cómo actúan con sus parejas, irán aislando a las personas significativas de sus grupos, provocará alejamiento

porque ellos no quieren compartir con su grupo de amigos, todo esto se dará mientras el dependiente no tenga pareja.

Necesidad de agradar

La persona dependiente tiene una extrema necesidad de aprobación y temor al rechazo, al conocer a una persona siente dudas si le habrá agradado o no, interpretan sus miradas y acciones para saber si han sido aceptados. Por tal motivo, siempre estarán cuidando su apariencia física, sobre todo en épocas en las que está sin pareja, cuidará su forma de vestir, su peso, también harán lo posible por agradar a otros en determinadas situaciones, expresando aquello que los demás quieren oír en ocasiones impondrá situaciones, todo esto encubre un rechazo así mismo, buscando en otros el sentido de existencia. Castelló (2005)

Déficit de habilidades sociales

Los dependientes emocionales tienen deficiencia de habilidades sociales, como carencia de empatía, asertividad (Mayor, 2000).

En una conversación el dependiente es quien pauta el diálogo, suelen ser monólogos donde se hablan de temas de su interés, si el otro interlocutor habla, el dependiente no mostrará interés, lo que genera el deterioro de sus relaciones, por estar centrado en sí mismo, difícilmente podrá establecer empatía con alguien más. No saben dar cariño y no entienden los límites de la amistad, reciprocidad y afecto. Castelló (2005)

2.2.3.3 Área de autoestima y estado anímico

Los dependientes emocionales suelen verse como personas tristes e infelices, las características de esta área son:

Baja Autoestima

La baja autoestima está asociada a muchos trastornos, adquiriendo mayor relevancia la dependencia emocional, siendo la responsable de este problema. (Castelló, 2005; Moral y Sirvent, 2008)

Además los dependientes muestra rechazo, odio, desprecio a sí mismo, tienen muchos sentimientos negativos a sí mismo, no saben reconocer actitudes positivas en ellos, si se les hace una pregunta en cuanto a ellos mismos, serán evasivos, no tienen reparos en hablar del desprecio que sienten sobre su persona, tienen mal concepto de sí mismos y no creen ser merecedores de amor por los que siempre están en búsqueda de alguien que los salve, alguien en quien puedan centrar su interés y evadir su realidad. Debido al desamor a ellos mismo es que soportan todo tipo de humillaciones. (Aiquipa, 2015; Castelló, 2005)

Miedo e intolerancia a la Soledad

El dependiente emocional concibe la felicidad acompañado de una persona especial, la soledad no la tolera debido al desprecio que siente por sí mismo, generando una sensación desagradable estando solo, por este motivo el dependiente desarrollara una necesidad de acceso a la pareja, porque considera que es la solución al dolor y a sus penas. Castelló (2005)

Cuando el dependiente no se encuentra en una relación de pareja, se aferrará a un amigo o conocido, o hará alguna actividad para no estar solo, aunque esta no le guste.

El dependiente muestra miedo a la soledad y experimentan dolor por su necesidad de estar acompañados, (Castelló, 2005; Moral y Sirvent, 2008; Riso, 2009), motivo por el cual busca parejas rápidamente o intenta retomar la relación a pesar de lo tóxica que

esta haya sido, si no logra regresar con la pareja, buscará una relación rápidamente.

Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes

Las personas dependientes suelen tener un estado de ánimo negativo, siempre están tristes, preocupados, inseguros y nerviosos. Cuando encuentran a una persona apta para ser su pareja o entran en una relación estos cambian su estado de ánimo mostrándose vivaces y con ilusiones. (Catelló, 2005; Sahar, 2008; Urbiola et al. 2014).

Las comorbilidades estarán el estado de ánimo triste y los trastornos mentales, será trastorno depresivo, distimia, trastorno ansioso, y algunos trastornos alimenticios (anorexia y bulimia), entre otros. (Castelló, 2005).

2.2.3.4 Características del Objeto

La denominación “objeto”, es un término adquirido del psicoanálisis, según Laplanche y Pontalis (como se citó en Castelló 2005) se refiere a los rasgos que una persona busca en otra para vincularse con ella, en el amor y relaciones de pareja. Es decir que los dependientes tienen un patrón en cuanto a la elección de sus objetos con pautas concretas y tienden a convertir a los objetos en depositarios de sus necesidades psicológicas. Estos tienen como características:

Reúnen condiciones para ser idealizados.

Los dependientes emocionales tienen muchas necesidades afectivas y comparten una característica común como es la baja autoestima (Moral y Sirvent, 2008), por tal motivo, es fácil dejarse deslumbrar por los objetos, a quienes el dependiente le otorga características positivas irreales, esto lleva a una idealización del objeto, aunque para el resto de personas no sea así, el dependiente queda deslumbrado, fascinado con el objeto, puede ser por su

aparición física, su inteligencia, su trabajo o algún talento que agrade al dependiente. Castelló (2005)

El objeto tiende a mostrar desprecio y se porta como un ser superior ante el dependiente, por lo que se vuelve idealizable para él, esto llevará al dependiente a tener una adhesión hacia la pareja con el intento de reemplazar su personalidad y parecer al objeto en muchos casos anulándose y dando total importancia al objeto porque encuentre fascinante una persona tremendamente segura de sí misma, con cierto éxito o capacidades. Castelló (2005)

Este tipo de vinculación provocará aislamiento y su ámbito social se verá disminuido a pequeños grupos (Castelló, 2005), incluso mostrarán conflictos con los demás por pensar que son envidiosos, es necesario señalar que este acontecimiento es parecido a lo que ocurren entre los fans y sus ídolos, debido a que el dependiente muestra fascinación extrema por su objeto, generando asombro ante el resto de personas.

Los dependientes emocionales entienden el amor como apego, sumisión y admiración al objeto idealizado, y no como un intercambio recíproco de afecto. (Castelló, 2005; Moral y Sirvent 2008, Riso, 2009)

Son narcisistas y explotadores.

Según Kernberg (1992) los narcisistas se caracterizan por el amor excesivo o patológico hacia sí mismos, expresados con grandiosidad, creen que poseen privilegios, son exhibicionistas, muestran exageración de sus aspiraciones personales, consideran que los demás deberían admirarlos y alabarlos continuamente y concediéndoles prerrogativas.

Los objetos encuentran en las personas dependientes toda la admiración que necesitan, pues son sumisos y potencian cada uno de estos rasgos, además se muestran altaneros y siempre

prepotentes, este desarrolla un vínculo ambivalente por un lado desprecia al dependiente y por otro lado lo necesita para ser admirado. Generalmente son encantadores y se muestran simpáticos en su entorno, encantadores ante sus nuevos círculos sociales. Castelló (2005)

Además, el objeto tiende a mostrar su desprecio, también, en el área sexual, donde existe sometimiento, humillaciones, pedidos y deseos que el dependiente debe cumplir para continuar la relación, (Aiquipa, 2015, Castelló, 2005) además las infidelidades y la promiscuidad son frecuentes por parte del objeto, el dependiente aceptará toda clase de prerrogativas con el objetivo de mantener la relación.

2.2.3. Dependencia emocional y términos Afines

Es necesario diferenciar la dependencia emocional con algunos términos afines, que están relacionados como sinónimos, generando confusión en algunos casos. Estos términos han sido estudiados por diferentes autores entre ellos Bowlby, Melody, Castelló, entre otros.

Entre los términos afines tenemos:

Apego ansioso.

Bowlby (1993), postula la teoría del apego, explica que el infante busca proximidad con una figura de apego como los padres o los cuidadores, quienes proporcionarán seguridad, confianza, acudirán a sus llamados y atenderán sus demandas, cuando los padres o cuidadores han sido despreocupados, indiferentes, el infante genera sentimientos de desesperación cuando se aleja la figura de apego, se aferra excesivamente.

La semejanza de dependencia emocional con apego ansioso se da básicamente en tres componentes: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación (West, Rose y Sheldon 1993; citado por Castelló, 2000).

Además, Castelló (2005) hace una diferenciación la teoría del apego esta descrita desde la perspectiva conductual, y Castelló considera que no basta con la presencia de la figura de apego para formar una relación saludable, pues en esta no se tiene en cuenta la calidad de la relación y el cariño.

Para Bowlby (1993), el apego ansioso que se da en la separación genera ansiedad e inseguridad y se diferencia de la dependencia, pues no todas las personas con apego ansioso son dependientes emocionales, pero los dependientes emocionales tienen como punto en común y similar, preocuparse ante la idea de la separación y hacer lo que este su alcance para que esta no se produzca.

Codependencia

Según Castelló (2005), la persona codependiente son aquellas que se relacionan con otras que siempre están en problemas, actuando como salvador de la pareja, involucrándose de manera excesiva en su vida tormentosa, caótica, las parejas siempre presentan conductas adictivas, como drogadicción, alcoholismo, estas personas atraen al codependiente, aquellas que no tienen estas conductas no les parecen atractivas, pues el codependiente tiene una extrema necesidad de controlar el comportamiento adictivo de su pareja y es la persona más interesada en solucionar los problemas del adicto, por este motivo, el codependiente adopta una actitud abnegada con demasiado interés por cambiar a su pareja, soportando, sometiéndose y encubriendo las faltas y obligaciones de las parejas. Siendo el problema de su pareja el centro de atención de la relación, mostrando, además, tolerancia al uso de sustancias adictivas, de esta forma termina tomando el rol de cuidador, redentor, centrándose siempre en el problema de la pareja y olvidándose de sí mismo.

Entre las similitudes tenemos las elecciones de parejas con patologías, también se evidencia baja autoestima, sometimiento, y anulación, en cuanto a la diferenciación encontramos que en la elección de pareja las codependientes eligen personas con problemas adictivos,

que generan en ellas sentimientos de lastima, mientras las dependientes emocionales eligen a personas narcisistas, ególatras, que se consideran superiores al resto, y generan admiración en las personas dependientes.

Adicción al amor

La adicción al amor según Mellody (1997) es descrito como un comportamiento dolorosamente compulsivo que se da en hombres y mujeres reflejado en el excesivo amor hacia sus parejas, caracterizada por falta de amor así mismo y la incapacidad de establecer límites. Esta adicción está dirigida hacia pareja y no a una sustancia, un adicto al amor está a cargo del cuidado de una persona de manera compulsiva, donde se establecen ciclos adictivos de atracción, fantasía, negación y obsesión.

Para Mayor (como se citó en Izquierdo y Gómez, 2013), existen tres componentes que se relacionen a la adicción al amor: Tolerancia, Síndrome de abstinencia y Pérdida de control.

Castelló (2005), aborda la tolerancia como criterio de diferenciación, pues no se cumple en la dependencia emocional, el adicto constantemente necesita dosis de las sustancias adictivas, pero el dependiente no necesariamente, no hay un deseo creciente de estar con la pareja, con el tiempo hay una disminución en la intensidad. El dependiente en algunos casos se da cuenta que debe abandonar su relación según el grado de dependencia que tenga.

En cuanto a las coincidencias se encuentra, la abstinencia, esta se manifiesta cada vez que la relación termina, pues el dependiente hará esfuerzos denodados con el objetivo de reanudar la relación a pesar que esta es dañina, aquí se evidencia la necesidad extrema de estar en una relación afectiva por la poca tolerancia a la soledad. Otra similitud es la prioridad que otorga a la pareja, siendo esta el centro de atención de sus vidas, y la persistencia en la relación a pesar que está llena de maltratos físicos y psicológicos, Castelló (2005),

La dependencia es la necesidad extrema de afecto hacia la pareja o hacia sus parejas a lo largo de su vida, convirtiéndose de esta forma en una adición a las relaciones de pareja, entonces la dependencia sería algo más que una adicción al amor, pues esta la acompañará por el resto de su vida.

El dependiente emocional no estará libre de la adicción al amor, pues si tiene nuevas relaciones es probable que se manifiesten los mismos patrones patológicos de interacción, además debemos tener en cuenta que la búsqueda de pareja obedece a una necesidad psicológica y afectiva que es compensada con parejas, Castelló (2005),

Sociotropía

Beck (1983) propone dos estilos cognitivos relacionados a la depresión, estos son la sociotropía y la autonomía, en el caso de la sociotropía se evidencia la hipersensibilidad al rechazo, la dependencia y la necesidad de afecto, mientras que la autonomía se manifiesta en la independencia, perfeccionismo y necesidad de logro, estos estilos cognitivos predisponen a la depresión.

La sociotropía se diferencia de la dependencia emocional pues esta hace referencia a la necesidad de afecto sin especificar de qué tipo, mientras la dependencia emocional se da en relaciones de pareja, existiendo sometimiento en la relación.

También se diferencia porque la sociotropía está subordinada a la depresión, mientras que la dependencia emocional puede ser estudiada sin relacionarse a otros constructos, debido a su importancia e intensidad.

2.2.4. Teorías de Dependencia emocional

2.2.4.1 Teoría del Apego

Los orígenes de dependencia emocional se remontan a los estudios realizados por el psicólogo John Bowlby quien estuvo trabajando con niños alejados de su madre llevándolo a formular la teoría de apego.

Bowlby (1980), postula un modelo representacional, el cual es una representación mental de sí mismo y de las relaciones con los otros. El apego según Bowlby (2003), es el vínculo emocional que el niño desarrolla con la figura de apego o su cuidador, este le dará seguridad emocional, la cual es indispensable para el desarrollo de su personalidad. Esto se manifestará en conductas de apego, pues están buscando la proximidad y contacto con los cuidadores o figuras de apego y se dan a través de las sonrisas, contacto, llanto Oliva (2004)

Cuando un niño es separado de su madre muestra ansiedad e inseguridad, esto es denominado como apego inseguro, el cual representa un tipo de vinculación inadecuada. Existen tres tipos de apego: El primero es el apego seguro, el segundo es el apego evitativo, el tercero es resistente. Posteriormente Ainsworth (como se citó en Izquierdo y Gómez, 2013) incluyó un cuarto tipo de apego, conocido como apego desorganizado/desorientado.

La teoría del apego al inicio se centró en estudiar las relaciones a temprana edad (los dos primeros), posteriormente algunos investigadores aplicaron sus principios para realizar estudios de apego en adultos, como Hazan y Shaver (como se citó en Izquierdo y Gómez, 2013).

Izquierdo y Gómez (2013), fueron las pioneras en este tipo de investigación aplicado al amor de pareja, postulando que el comportamiento del adulto en relaciones cercanas está

influenciado por las relaciones del infante con sus primeros cuidadores.

Para (Bowlby, 2003), las conductas van sufriendo modificaciones en el tiempo debido sus experiencias negativas o positivas, aunque en general son estables durante la vida. Hay una diferenciación marcada por (Bowlby, 2003), entre las conductas de apego y el vínculo de apego. Considerándose vínculo de apego cuando la figura de apego persiste en el tiempo, en el caso de conductas de apego las conductas que producen aproximación con otra persona, normalmente es realizada en la adultez, la persona busca cercanía a través de llamadas frecuentes, mensajes, reclamos, entre otros; y cuyo fin es tener la atención de la figura de apego (Bowlby 1980; 2003).

Autores como (Feeney y Noller, 1990), han estudiado y comprobado la importancia del apego en las relaciones de pareja en la adultez. Concluyendo que las personas cuyo apego con sus cuidadores fue exitoso tienen mejores relaciones amorosas, caracterizadas por ser estables y demostrar confianza.

2.2.4.2. Teoría de la vinculación afectiva

Esta teoría fue planteada por Castelló (2005), donde se entiende por vinculación, la unión de una persona con otras de su entorno, con la necesidad de formar y mantener lazos permanentes con ellas. Este proceso tiene dos componentes básicos, la vinculación y la desvinculación afectiva, teniendo diferentes niveles y grados, estos componentes se caracterizan por ser dinámicos, estar en constante evolución y variabilidad según las personas con las que se interactúe.

Para Castelló (2005), las relaciones interpersonales significativas se dan entre dos áreas opuestas, la vinculación afectiva y la desvinculación afectiva, mientras más se acerque la persona al extremo de la desvinculación afectiva, no podrá crear

lazos afectivos con otra, se preocupará por sí misma, manifestando conductas egoístas y mientras más extremo sea, más hostil se volverá. Por el contrario, la persona que se vincule afectivamente necesitará más contacto con las personas y se sentirá más unido a los demás, pero si se va al extremo terminará vinculándose de manera excesiva.

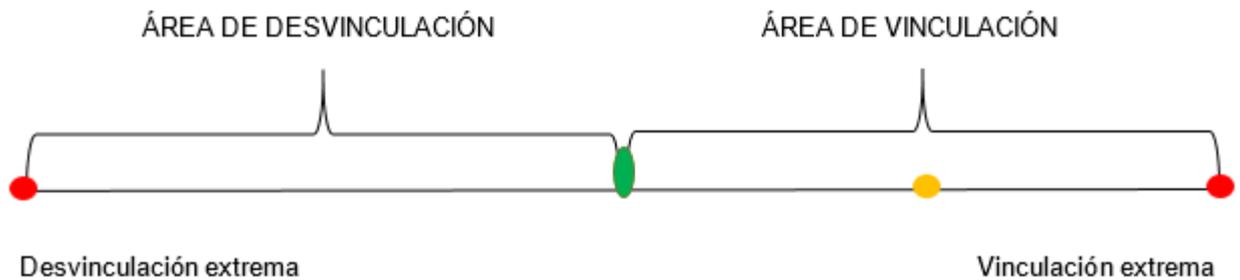


Figura 1. Continuo de la vinculación.

Dentro de la vinculación afectiva existen dos componentes el primero es el aporte emocional que se brinda los demás y el segundo es el que recibe la aportación emocional.

En el primer componente vemos a personas desprendidas, dedicadas a los necesitados, comprometidos con dar sin esperar retribución, estas son las personas que son admiradas por el mundo. Se puede entender en esta situación que hay una vinculación excesiva relacionada al primer componente, brindar aportación efectiva, siendo mayor al segundo componente.

Por el contrario, existe una vinculación extrema relacionada al segundo componente, cuyo deseo extremo es recibir afecto, en este grupo se ubicarían los dependientes emocionales, pues estos, siempre necesitan afecto y atención de parte de la pareja, pues buscan que ellos puedan suplir sus carencias afectivas instauradas en su vida, y no necesariamente por amor. Mientras más cercano se encuentre al extremo de vinculación efectiva, más patológica y desadaptativa resultara su relación.

Las personas normales se ubican en la vinculación afectiva, pero en grados menores sin perder su autonomía e individualidad y mostrando afecto a su pareja de manera saludable.

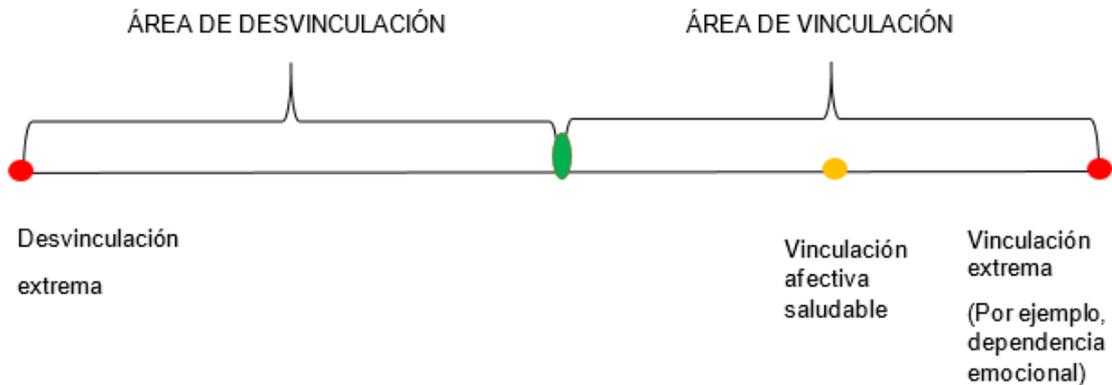


Figura 2. Continuo reformulado de la vinculación

2.2.4.3. Teoría de Schore

La teoría de Schore establece el fundamento neuronal de las emociones que se desarrollan en la corteza orbitofrontal, ligadas a las relaciones, para Schore desarrollo de la corteza orbitofrontal dependerá de la experiencia del infante, es decir, si este desarrolla un vínculo adecuado con sus progenitores, basado en seguridad y confianza, la corteza orbitofrontal se desarrollará en óptimas condiciones, si por el contrario los padres se muestran desapegados, indiferentes u ofensivos, la corteza orbitofrontal tendrá un desarrollo inadecuado, limitando así, su capacidad de regulación en amplitud, frecuencia e intensidad de emociones inquietantes, como la vergüenza, ira y miedo.

Asimismo, la teoría de Schore da gran importancia a las relaciones interpersonales y cómo estas, influyen en la remodelación del cerebro, dando lugar a la neuroplasticidad, fenómeno a través del cual las experiencias cotidianas y repetidas van moldeando el tamaño, la forma, y el número de neuronas y conexiones sinápticas.

A más exposición con personas cercanas, habrá mayor dirección de los circuitos neuronales, así el cerebro se irá moldeando de forma significativa, al pasar mucho tiempo en una relación interpersonal, se remodelan los circuitos neuronales ya sea por sus cuidados o por las lesiones provocadas a lo largo del tiempo.

Si en la adultez la persona mantiene relaciones positivas, produce una reconfiguración de los circuitos neuronales mantenidos en la niñez. En este sentido el terapeuta ayudará al paciente, permitiendo que se proyecte, reviva sus relaciones, expresándose libremente, liberándose de la culpa, negligencia, traición, así aprenderá a formar lazos sin bloquear sus sentimientos.

En este sentido, existen características comunes entre las personas dependientes y los niños con apego inseguro, quienes viven con temor a perder el amor en sus relaciones cercanas. (Castello, 2000).

2.2.4.4. Modelo Conductual Cognitivo de la Dependencia Emocional

Anicama (2015) utilizando el modelo conductual cognitivo, sostiene que la dependencia emocional es aprendida en niveles, de forma jerarquizada, el primer nivel consiste en Respuesta específica incondicionada, si esta es reforzada se pasará a siguiente nivel, siendo el segundo nivel un Hábito, aquí se aprenderá por asociación de estímulo y respuesta, así como también por moldeamiento operante influyendo también la observación y la imitación de modelos de conductas dependientes. Para el tercer nivel se habla de rasgos que es el conjunto o asociación de hábitos semejantes, el cuarto nivel sería una Dimensión Autonomía / Dependencia Emocional está formado por nueve rasgos. Todos estos son expresados en cinco componentes

de interacción con el ambiente, los cuales son: autonómica, emocional, motor, social y cognitivo.

De acuerdo, a Anicama, es posible hacer una diferenciación de los opuestos, es decir, las autónomas y las personas dependientes emocionalmente, las personas autónomas son independientes, con capacidad de elección y decisión, caracterizados por la autoconfianza, con autocontrol, y las personas dependientes son opuestas en todas sus características, específicamente en los nueve componentes los cuales son: ansiedad por la separación, miedo a la soledad, apego a la seguridad, comportamiento de expresiones limite, abandono de planes propios, búsqueda constante de aceptación, baja percepción de su autoestima, idealización de la pareja y baja percepción de su autoeficacia o sentirse competente y capaz de retener a su pareja.

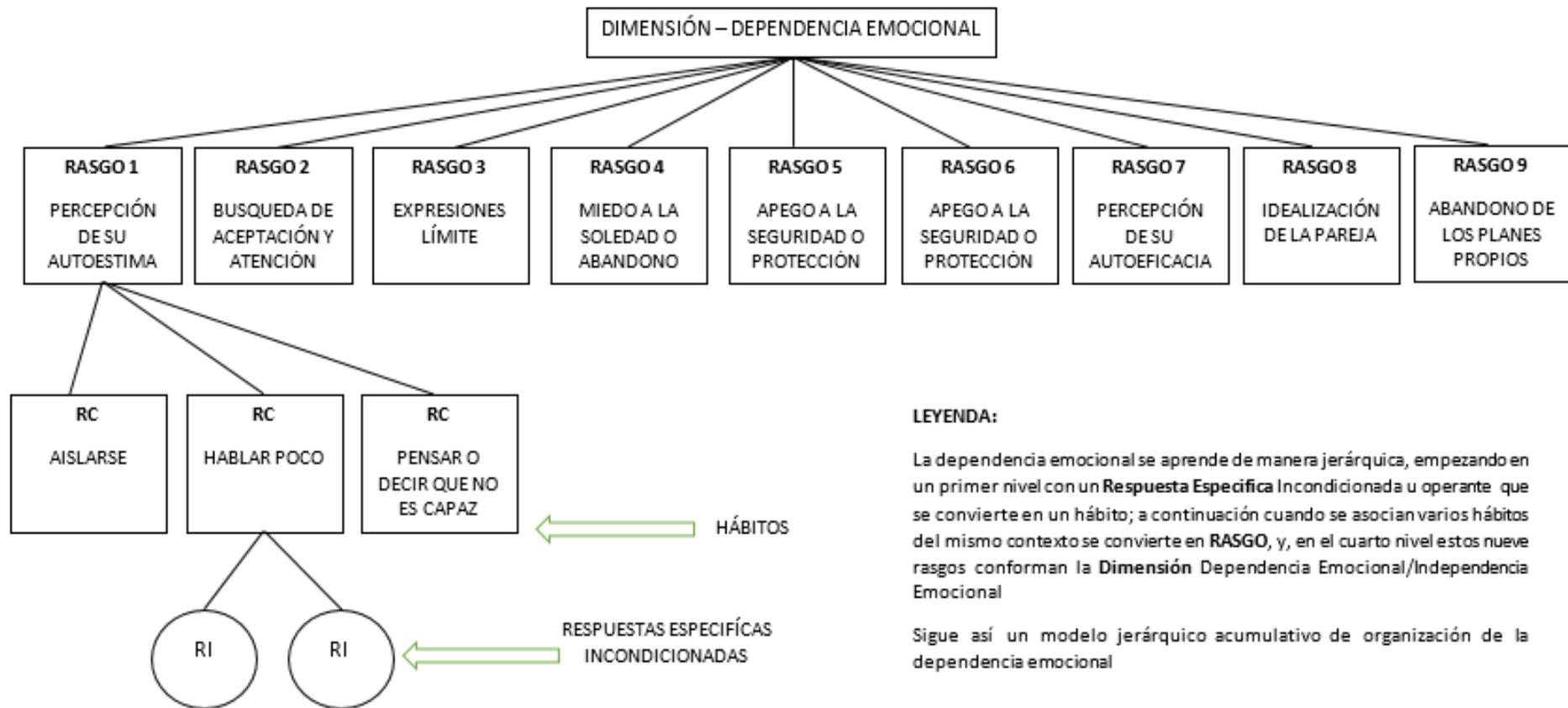


Figura 3. Modelo jerarquizado de desarrollo de la Dependencia Emocional, 2014.

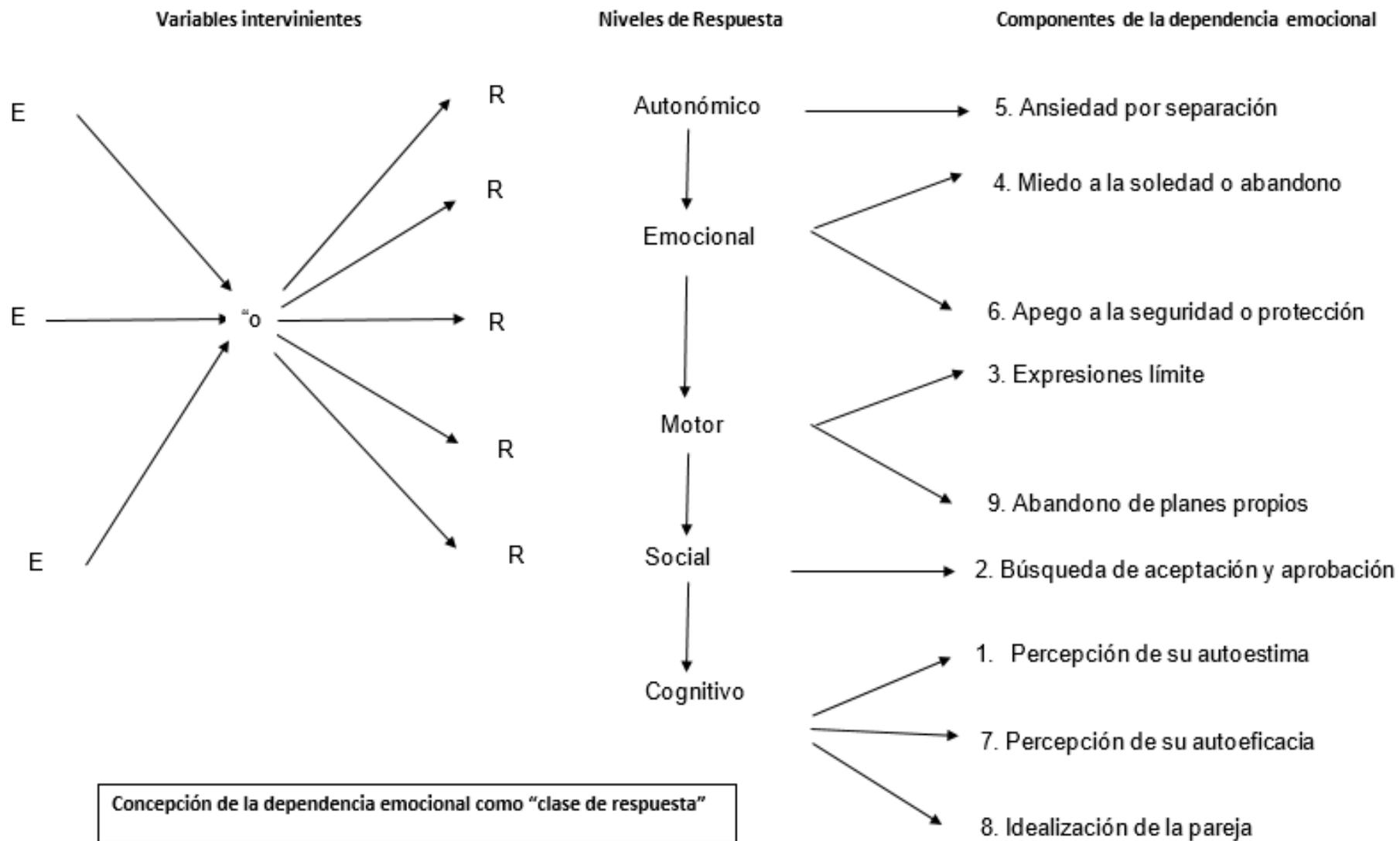


Figura 4. Concepción de la dependencia emocional como "clase de respuesta".

2.3. Definiciones conceptuales

Dependencia: La dependencia es una situación del que depende o está subordinado a una persona o cosa necesita ayuda para acabar con la dependencia de sus padres. Subordinación, sumisión, supeditación.

Además, que es una adicción a una droga que se manifiesta, en su supresión, por un conjunto de trastornos físicos y síquicos tiene dependencia del tabaco. ≠autonomía, independencia

Dependencia emocional: es la necesidad extrema de orden afectivo que siente una persona hacia otra, como la pareja a lo largo de sus diferentes relaciones.

Centro Materno infantil: Son establecimientos de primer nivel de atención I-4, cuyo enfoque es comunitario, su función radica en dar atención inmediata a los pacientes, tiene la capacidad de atender un parto normal y brindar atención al recién nacido por 24 horas, su capacidad resolutive enfrentara problemas de emergencia, control y referencia para casos complicados.

Distrito de Chorrillos: Es uno de los 43 distritos que conforman la provincia de Lima, departamento de Lima. Se encuentra ubicado en la costa peruana a orillas del océano pacífico a una distancia aproximada de 20 kilómetros del centro de Lima. Limita al norte con el distrito de Barranco y el distrito de Santiago de Surco, al este con el distrito de San Juan de Miraflores y Villa El Salvador; y al sur y al oeste con el océano Pacífico.

Atención Psicológica: Consiste en un tratamiento para una variedad de condiciones de salud mental, donde se establece una relación entre terapeuta y paciente para promover el logro de cambios personales, la adaptación al entorno, la salud mental y la integridad de la identidad psicológica.

Trastorno por Dependencia emocional:

Está vinculado con la incapacidad de la persona para tomar sus propias decisiones y mantener su autovalía e independencia. Cuando este rasgo de la personalidad se adhiere fuertemente en la persona, se generan daños socio-

afectivos tanto para el individuo que lo sufre como para el “cómplice”, pues produce dependencia en exceso, caracterizado por la tendencia de las personas de depender de otras en materia de cuidados, orientación, protección y apoyo, incluso en situaciones en donde el funcionamiento autónomo es realmente posible.

Personalidad Dependiente:

El trastorno de personalidad por dependencia está caracterizado por la necesidad patológica de mantener relaciones personales cercanas que brinden protección y cuidado a quien lo sufre. A la práctica, esto se traduce en adoptar hábitos y actitudes relacionadas con la sumisión y la dependencia extrema.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo

El presente estudio es una investigación de tipo descriptivo, porque trabaja sobre las realidades de los hechos, se caracteriza por hacer una interpretación correcta (Sabino 1986), es concluyente y su prioridad radica en descubrir las características o funciones del problema que se investiga (Malhotra, 1997).

3.1.2. Diseño

El diseño de esta investigación es no experimental de corte transversal, puesto que no habrá manipulación de la variable, los cuales no son alterados de manera intencional por la investigadora (Alarcón, 2013) es decir, solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población evaluada en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil de Chorrillos en los meses de octubre y noviembre del año 2018, fue de 70 mujeres, que acudieron por presentar problemas de pareja.

3.2.2. Muestra

La muestra es censal estuvo constituida por las usuarias atendidas en un Centro Materno Infantil en el Servicio Psicología. Entre las características sociodemográficas más relevantes es que comprende a mujeres, con edades entre 18 y 50 años (con una media de 35 años), que

radiquen en la ciudad metropolitana de Lima, estado civil predominante convivientes (50%), con número de parejas en su historia personal entre cinco a siete (55%), procedentes la mayoría de Lima (65%) y con nivel de instrucción primaria (42%) atendidas en el segundo semestre del año 2018, la muestra es de 70 mujeres.

3.2.3. Muestreo

El muestreo es no probabilístico por conveniencia, puesto que se determinó las características y condiciones de los sujetos de la muestra de estudio con anticipación.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Dependencia emocional

El dependiente emocional está en constante búsqueda de afecto, aceptación y aprobación, buscará conservar la relación a través de conductas desadaptativas, que lo llevaran por el camino de la humillación y sometimiento, para conservar la relación.

3.3.2. Operacionalización de la variable

Tabla 1.

Matriz de operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Peso	Nº de Items	Indicadores	Niveles
Dependencia Emocional Dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que consiste en la necesidad extrema de orden afectiva que una persona siente hacia otra, su pareja, a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja (Castello, 2000, 2005).	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.	18.377%	9	5, 9, 14, 15, 17, 22, 26, 27, 28.	Alto Moderado Significativo Bajo o normal
	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.	22.448%	11	4, 6, 13, 18, 19, 21, 24, 25, 29, 31, 46.	Alto Moderado Significativo Bajo o normal
	Prioridad a la pareja Tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas.	16,326%	8	30, 32, 33, 35, 37, 40, 43, 45.	Alto Moderado Significativo Bajo o normal
	Necesidad de acceso a la pareja Deseos de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos	12,244%	6	10, 11, 12, 23, 34, 48.	Alto Moderado Significativo Bajo o normal
	Deseos de exclusividad Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse paulatinamente del entorno, acompañada deseos de reciprocidad de esta conducta por la pareja.	10,204%	5	16, 36, 41, 42, 49.	Alto Moderado Significativo Bajo o normal
	Subordinación y sumisión Sobreestimación de las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, acompañada sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo.	10,204%	5	1, 2, 3, 7, 8.	Alto Moderado Significativo Bajo o normal
	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.	10,204%	5	0, 38, 39, 44, 47.	Alto Moderado Significativo Bajo o normal

3.3.3. Criterios de inclusión

Edad : Sujetos cuyas edades están comprendidas entre 18 y 55 años.

Comprensión lectora : Adecuado (Equivalente a seis años de escolaridad básica)

- Pareja : Que hayan tenido al menos una relación de pareja (heterosexual u homosexual)
- Nivel socioeconómico : Diverso
- Menores de 18 (16 y 17) : Pueden ser evaluados si son interpretadas con cautela y si se utiliza otras fuentes de evaluación psicológica.
- Mayores de 55 años : Siempre y cuando cumplan con el resto de los criterios de inclusión

3.3.4. Criterios de exclusión

Sujetos que sufren trastornos mentales o causados por enfermedad (psicosis, demencia, intoxicación por medicamentos, sedados, etc.)

3.3.5. Dimensiones

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.

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.

Prioridad a la pareja

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

Necesidad de acceso a la pareja

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

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

Subordinación y sumisión

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

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.

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

Ficha Técnica:

Nombre de la prueba: Inventario de Dependencia Emocional – IDE

Autor: Jesús Joel Aiquipa Tello

Ámbito de aplicación: Sujetos de 18 a 55 años.

Administración: Individual y Colectiva

Duración: Entre 20 y 25 minutos

Finalidad: El inventario de Dependencia Emocional IDE es un instrumento objetivo de dominio específico que mide la dependencia emocional. Posee 7 factores:

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.

Interpretaciones: Se utilizan baremos percentiles, tanto para la puntuación total como para cada factor.

Inventario de dependencia emocional El Inventario de Dependencia Emocional (IDE) es un instrumento objetivo de dominio específico que mide la dependencia emocional, consta de 49 ítems. Se mide utilizando una escala en formato Likert con (5) alternativas de respuesta:

- 1 “Rara vez o nunca es mi caso”
- 2 “Regularmente es mi caso”
- 3 “Muchas veces es mi caso”
- 4 “Muchas veces es mi caso”
- 5 “Muy frecuentemente o siempre es mi caso”

3.4.1. Características psicométricas de la escala

Las características psicométricas de la escala se presentan una vez concluida la aplicación, análisis y conclusiones del mismo.

El instrumento estuvo compuesto por un cuadernillo de reactivos con sus respectivas instrucciones y hoja de respuesta que consto de variables controladas como edad, sexo, fecha, nivel de instrucción ocupación, relación de pareja actual y número de parejas hasta la actualidad, los números de reactivos y las alternativas de respuestas con

sus leyendas. Los mismos se presentan en hojas blancas de 75 g/m² y tamaño A4.

3.4.2. Validez

La validez de contenido se realizó por medio de criterios de jueces, (3 psicólogos clínicos, 1 médico psiquiatra, 1 psicólogo experto en la elaboración de pruebas) la cual consiste en solicitar la aprobación de la inclusión de un reactivo en la prueba por parte de un indeterminado de jueces. La totalidad de los jueces (100 %) considero que más del 95 % de los reactivos eran apropiados para medir el constructo dependencia emocional.

3.4.3. Confiabilidad

La confiabilidad se obtuvo a través del método de consistencia interna usando los coeficientes alfa de cronbach y "r" de Person corregida con la fórmula Spearman- Brown. La prueba final del inventario de Dependencia Emocional – IDE consta de 49 ítems, con una media de 103.61, desviación estándar 31,962 alfa 0,965.

3.4.4. Baremación

Tabla 2.

Cuadro de baremación

Percentil	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: DEPENDENCIA EMOCIONAL (DE)	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	ALTO
95	28	38	28	23	18	19	18	152 - 158	(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	-	14	14	117 -124	
65	17	25	18	16	12	-	13	114 - 116	MODERADO
60	16	24	17	15	11	13	-	109 - 113	(51-70)
55	15	23	16	14	-	-	12	106-108	
50	14	21-22	15	-	10	12	-	102-105	
45	13	20	14	13	9	11	11	96-101	SIGIFICATIVO
40	12	19	-	12	-	-	10	90-95	(31-50)
35	-	18	13	-	-	10	-	85-89	
30	11	17	12	11	8	-	9	81-84	
25	-	16	-	10	7	-	8	78-80	
20	10	15	11	-	-	9	-	75-77	NORMAL
15	-	14	10	9	6	8	7	71-74	O
10	9	12-13	9	8	-	7	6	65-70	BAJO
5		11	8	7	5	6	5	59-64	(1-30)
4				-		-		58	
3				-		5		55-57	
2				6				54	
1								49-53	
Media	16	23	16	14	11	12	12	104	Media
D.E.	6	8	6	5	4	4	4	32	D.E.

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACION 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

4.2 Presentación de los resultados

Tabla 3.

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación dependencia emocional.

N	Válido	70
	Perdidos	0
Media		127,10
Mínimo		59
Máximo		229

El estudio realizado en 70 mujeres, sobre dependencia emocional tiene como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 127,10
- Un valor mínimo de 59
- Un valor máximo de 229

Tabla 4.

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a Dependencia Emocional.

	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
Media	21,34	28,67	19,80	17,30	12,70	13,87	13,41
Mínimo	9	11	8	7	5	6	5
Máximo	45	55	38	27	23	25	25

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

- En la dimensión Miedo a la Ruptura:
 - Una media de 21,34 que se categoriza como “Alto”
 - Un mínimo de 9 que se categoriza como “Bajo o Normal”
 - Un máximo de 45 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Intolerancia a la Soledad:
 - Una media de 28,67 que se categoriza como “Alto”
 - Un mínimo de 11 que se categoriza como “Bajo o Normal”
 - Un máximo de 55 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Prioridad a la Pareja:
 - Una media de 19,80 que se categoriza como “Moderado”
 - Un mínimo de 8 que se categoriza como “Bajo o Normal”
 - Un máximo de 38 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Necesidad de Acceso a la Pareja:

- Una media de 17,30 que se categoriza como “Moderado”
- Un mínimo de 7 que se categoriza como “Bajo o Normal”
- Un máximo de 27 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Necesidad de Deseos de Exclusividad:
 - Una media de 12,70 que se categoriza como “Moderado”
 - Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo o Normal”
 - Un máximo de 23 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Subordinación y Sumisión:
 - Una media de 13,87 que se categoriza como “Moderado”
 - Un mínimo de 6 que se categoriza como “Bajo o Normal”
 - Un máximo de 25 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Deseos de Control y Dominio:
 - Una media de 13,41 que se categoriza como “Moderado”
 - Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo o Normal”
 - Un máximo de 25 que se categoriza como “ Alto”

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, referente a las dimensiones de Dependencia Emocional.

Tabla 5.

Resultados del Nivel Total de Dependencia Emocional en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o normal	12	17,1	17,1	17,1
Significativo	11	15,7	15,7	32,9
Moderado	12	17,1	17,1	50,0
Alto	35	50,0	50,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 17,1%, se considera la categoría “Moderado”
- El 17,1%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 15,7%, se considera la categoría “Significativo”

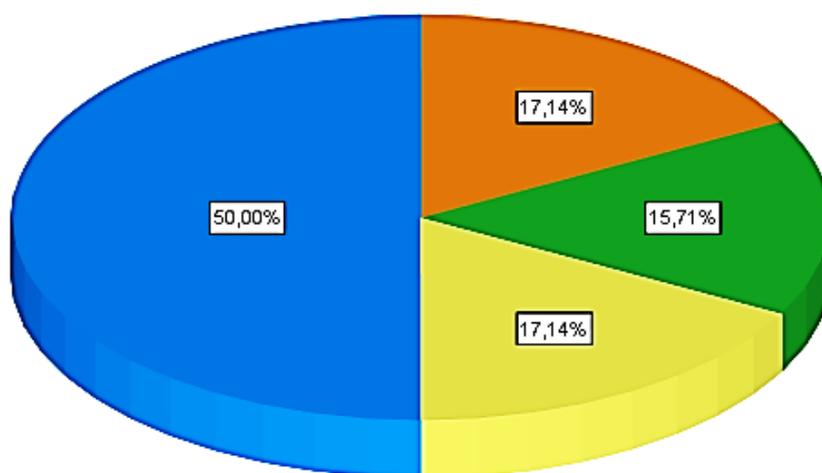


Figura 5. Resultados del Nivel Total de Dependencia Emocional en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 15,7%, se considera la categoría “Significativo”

Tabla 6.

Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo a la Ruptura en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o normal	12	17,1	17,1	17,1
Significativo	9	12,9	12,9	30,0
Moderado	10	14,3	14,3	44,3
Alto	39	55,7	55,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo a la Ruptura en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 55,7%, se considera la categoría “Alto”
- El 17,1%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 14,3%, se considera la categoría “Moderado”
- El 12,9%, se considera la categoría “Significativo”

BAJO O NORMAL
SIGNIFICATIVO
MODERADO
ALTO

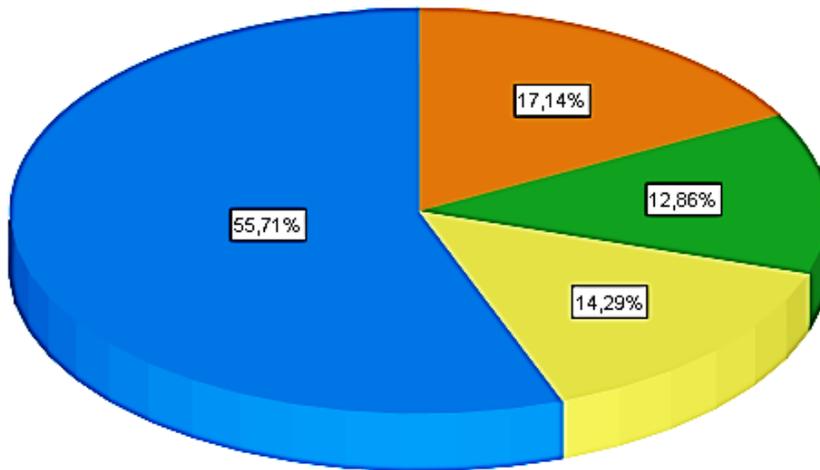


Figura 6. Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo a la Ruptura en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo a la Ruptura en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 55,7%, se considera la categoría “Alto”
- El 12,9%, se considera la categoría “Significativo”

Tabla 7.

Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o normal	14	20,0	20,0	20,0
Significativo	9	12,9	12,9	32,9
Moderado	9	12,9	12,9	45,7
Alto	38	54,3	54,3	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 54,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 20,0%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 12,9%, se considera la categoría “Moderado”
- El 12,9%, se considera la categoría “Significativo”

BAJO O NORMAL
SIGNIFICATIVO
MODERADO
ALTO

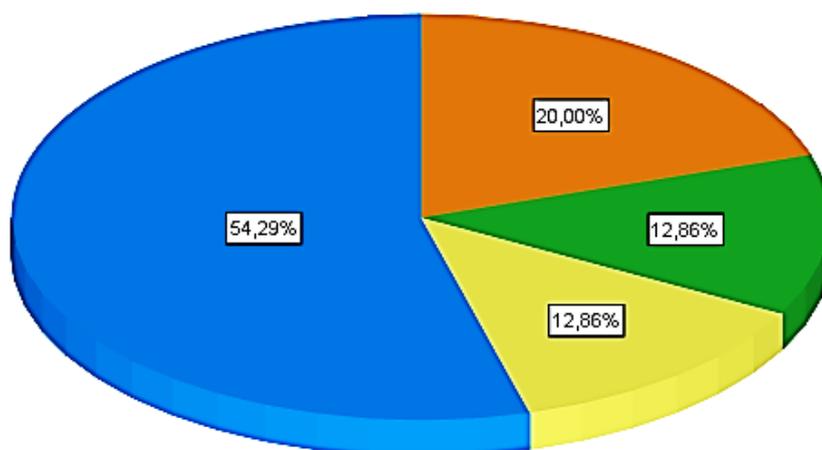


Figura 7. Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 54,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 12,9%, se considera la categoría “significativo”

Tabla 8.

Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Prioridad a la pareja en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o normal	17	24,3	24,3	24,3
Significativo	8	11,4	11,4	35,7
Moderado	14	20,0	20,0	55,7
Alto	31	44,3	44,3	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Prioridad a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 24,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 20,0%, se considera la categoría “Moderado”
- El 11,4%, se considera la categoría “Significativo”

BAJO O NORMAL
SIGNIFICATIVO
MODERADO
ALTO

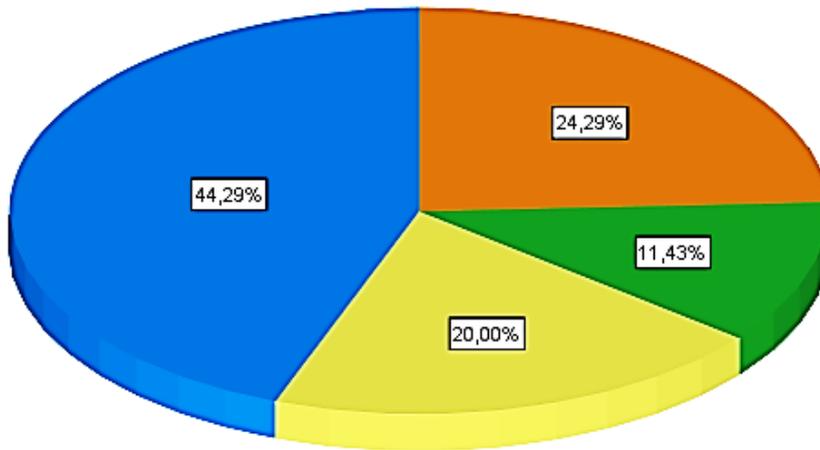


Figura 8. Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Prioridad a la pareja en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Prioridad a la Pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,3%, se considera la categoría “Alto”
- El 11,4%, se considera la categoría “Significativo”

Tabla 9.

Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión Necesidad de acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o normal	11	15,7	15,7	15,7
Significativo	9	12,9	12,9	28,6
Moderado	15	21,4	21,4	50,0
Alto	35	50,0	50,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Necesidad de Acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 21,4%, se considera la categoría “Moderado”
- El 15,7%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 12,9%, se considera la categoría “Significativo”

BAJO O NORMAL
SIGNIFICATIVO
MODERADO
ALTO

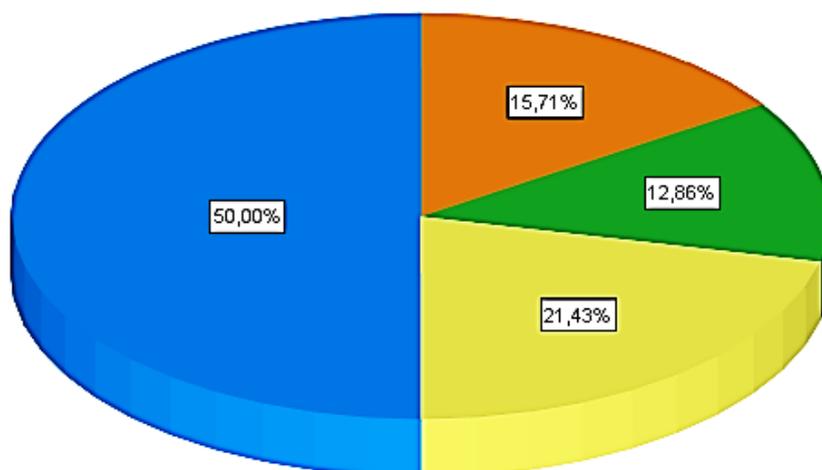


Figura 9. Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión Necesidad de Acceso a la Pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Necesidad de Acceso a la Pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 12,9%, se considera la categoría “Significativo”

Tabla 10.

Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o normal	20	28,6	28,6	28,6
Significativo	9	12,9	12,9	41,4
Moderado	8	11,4	11,4	52,9
Alto	33	47,1	47,1	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 47,1%, se considera la categoría “Alto”
- El 28,6%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 12,9%, se considera la categoría “Significativo”
- El 11,4%, se considera la categoría “Moderado”

BAJO O NORMAL
SIGNIFICATIVO
MODERADO
ALTO

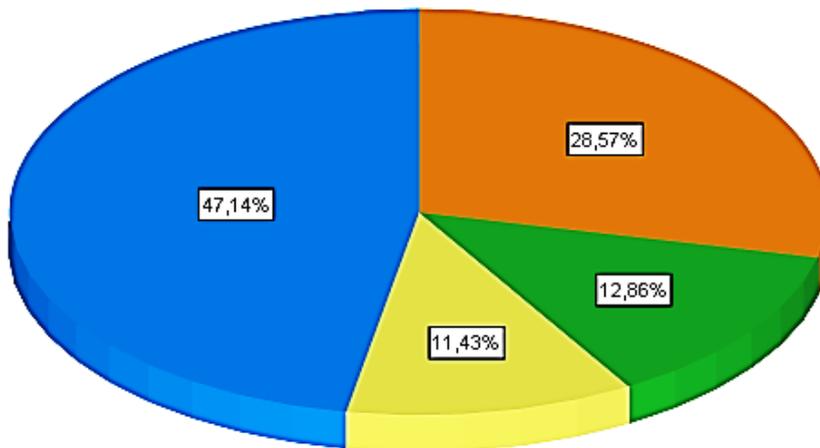


Figura 10. Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

Comentario:

El Nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 47,1%, se considera la categoría “Alto”
- El 11,4%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 11.

Resultados del Nivel de dependencia emocional en la dimensión Subordinación y Sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o normal	16	22,9	22,9	22,9
Significativo	9	12,9	12,9	35,7
Moderado	17	24,3	24,3	60,0
Alto	28	40,0	40,0	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Subordinación y Sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 40,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 24,3%, se considera la categoría “Moderado”
- El 22,9%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 12,9%, se considera la categoría “Significativo”

BAJO O NORMAL
SIGNIFICATIVO
MODERADO
ALTO

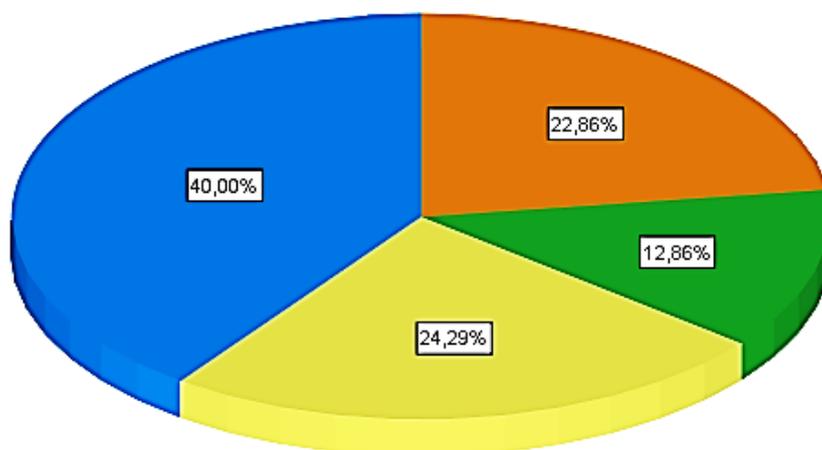


Figura 11. Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Subordinación y Sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Subordinación y Sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 40,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 12,9%, se considera la categoría “Significativo”

Tabla 12.

Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Control y Dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o normal	16	22,9	22,9	22,9
Significativo	12	17,1	17,1	40,0
Moderado	13	18,6	18,6	58,6
Alto	29	41,4	41,4	100,0
Total	70	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Control y Dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 41,4%, se considera la categoría “Alto”
- El 22,9%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 18,6%, se considera la categoría “Moderado”
- El 17,1%, se considera la categoría “Significativo”

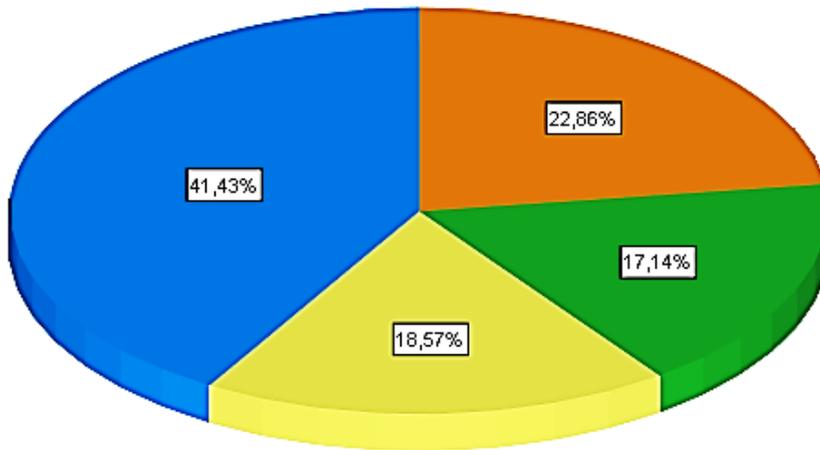
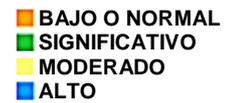


Figura 12. Resultados del nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Control y Dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos

Comentario:

El del nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Control y Dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 41,4%, se considera la categoría “Alto”
- El 17,1%, se considera la categoría “Significativo”

4.3. Análisis y discusión de los resultados

De acuerdo a los resultados estadísticos mostrados anteriormente, se observa la existencia de dependencia emocional en las mujeres atendidas en el servicio de psicología, siendo el promedio de 127,10 (tabla 3) cuya ubicación se encuentra en la categoría diagnóstica: Alto; Mostrándose de esta forma, la necesidad excesiva que tienen las mujeres de la muestra hacia su pareja.

El principal objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, el resultado indica que es alto, coincidiendo con otras investigaciones de características similares. Entre ellos se encuentra Aiquipa (2015) en su investigación Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, realizada en el Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzáles, en el distrito y provincia de Oxapampa, departamento Pasco, halló que el 96% de la muestra de mujeres, obtuvo la categoría alta en mujeres violentadas, en la muestra comparativa de mujeres no violentadas se obtuvo 19% en esa categoría, y el 42% se ubicó en las categorías bajo o normal.

Además, Morante y Palacios (2018) en la 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 septiembre - diciembre del 2017, utilizando el mismo inventario, encontró que el 81% de la población mostraba un nivel alto de dependencia emocional.

Por otro lado, Espíritu (2013) en la investigación dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de nuevo Chimbote, 2013, utilizando como instrumento el Inventario de Dependencia emocional, obtuvo como resultados que el un 82,2% de mujeres violentadas presentaban un nivel alto de Dependencia Emocional.

También, Berrú (2017) en el trabajo realizado Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre" de Junín, 2017, encontró que el 66% de la muestra de mujeres evaluadas presentaba un nivel alto en dependencia emocional.

Según Aiquipa, las mujeres con dependencia emocional, manifiestan miedo y ansiedad ante la idea de terminar su relación, por tal motivo, ellas evitarán que esto se cumpla, tolerarán la falta de atención, ofensas, insultos o maltrato físico por parte de su pareja con el fin que, de no ser abandonadas, si la relación llegara a terminar, rogará por una nueva oportunidad, pedirá perdón, aunque no tenga la culpa, además, buscará mantener contacto de manera directa o indirecta con la pareja.

Comentario: los niveles altos de dependencia emocional indican la existencia de una baja autoestima, poniéndose de manifiesto las dificultades que presentan las mujeres al momento de relacionarse en pareja, además, se evidencia la extrema necesidad afectiva que las impulsa a actuar de manera desbordada con el objetivo de no perder al ser que dice amar, así mismo, las mujeres dependientes tienen miedo a estar solas, no han aprendido a pasar tiempo consigo mismas, no se aman, por tal motivo, la pareja se convierte en un salvador, dándole sentido a su vida, ellas, no necesariamente, llegan a amar a estas personas, pero convierten a la pareja en el centro de atención de su vida, haciendo todo aquello que satisfaga las necesidades de la pareja, ante el miedo de quedarse sola, tolera maltratos, humillaciones, insultos, si la relación termina, provocará un desequilibrio emocional, que las llevará a rogar, implorar, suplica por regresar con la pareja, pues no conciben la vida solas.

Dentro de nuestros objetivos específicos, consideramos determinar el nivel de las siete dimensiones pertenecientes al IDE.

Con respecto a nuestro primer objetivo específico, determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión miedo a la ruptura en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se obtuvo un puntaje “Alto” equivalente al 55,7 de mujeres evaluadas.

Encontrándose similitudes con otras investigaciones, como Espíritu (2013) quien encontró que el 86,3 % de mujeres violentadas H.U.P “El Satélite” de Nuevo Chimbote, presentan un nivel muy alto en esta dimensión y 1.4% mostró un nivel bajo.

Asimismo, se encuentra similitudes con Aiquipa (2015) en su investigación se halló una media de 31.6 en mujeres violentadas en la dimensión miedo a la ruptura correspondiendo a la categoría diagnóstica muy alta.

Según Aiquipa, los niveles altos en esta categoría reflejan el temor que siente la persona dependiente ante la idea de terminar la relación con su pareja, adoptando conductas para mantenerla y si esta llegará a la ruptura, se realizarán intentos continuos para reanudar la relación.

Comentario: Esta dimensión mostrará los temores de las mujeres dependientes quienes son invadidas constantemente por pensamientos de ruptura de la relación, esto las agobiará y las llevará a tomar acciones dirigidas a mantener su relación el mayor tiempo posible, las mujeres dependientes se aferran a la pareja, pues visualizan en ella a un ser superior, alguien que suplente las necesidades afectivas y alivia el dolor ante el sentimiento de soledad, si la relación terminara, buscará la forma de retomar la relación o dirigirá su atención en encontrar otra pareja debido a su incapacidad para soportar la soledad.

Con respecto al segundo objetivo específico, determinar el nivel de dependencia emocional en la dimensión miedo e intolerancia a la soledad, los resultados obtenidos indican que el 54,3% de mujeres se ubican en la categoría "Alto" y el 20,0% en la categoría "Bajo o Normal".

Mientras en el trabajo realizado por Berrú (2017) el 71% de mujeres presentó un puntaje muy alto en esta dimensión y el 22 % un nivel bajo o normal.

Según Aiquipa, los niveles altos en esta categoría indican que las mujeres experimentan sentimientos desagradables ante la ausencia temporal o definitiva de la pareja. Además, tienen tendencias a retomar la relación o buscar otra lo más pronto posible.

Comentario: la dimensión miedo e intolerancia a la soledad es una de las principales características de las dependientes emocionales, quienes muestran ansiedad ante una posible ruptura, haciendo lo posible por retener a la pareja a su lado, las mujeres dependientes no sienten amor a sí mismas, se desprecian y sienten aversión cuando están solas, motivo por el cual siempre están en

búsqueda de otra persona que pueda hacerlas feliz, porque de esta manera pueden desviar su atención hacia otro ser y olvidar sus penas. Si la relación con la pareja termina, buscarán la manera de aferrarse a su ex pareja, esto puede llevar al dependiente a rogar a su ex pareja para regresar a pesar que la relación sea dañina, de no conseguirlo buscará nueva pareja porque la mayor dificultad que tienen los dependientes es pasar momentos a solas, las dependientes siempre buscarán actividades compensatorias, por ejemplo buscar a un amigo o un sustituto para calmar su necesidad de estar con otro, mediante llamadas y mensajes, también las despidientes realizarán actividades que los mantengan ocupadas para no sentir soledad.

De acuerdo al tercer objetivo específico, el nivel de dependencia emocional en la dimensión Prioridad a la pareja en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo 44,3% de mujeres de la muestra se ubica categoría “Alto” y el 24,3% se ubica en la categoría “Bajo o Normal”.

Resultados similares se encontró en la investigación de Espíritu (2013) quien encontró que el 84,9 % de mujeres violentadas H.U.P “El Satélite” de Nuevo Chimbote, presentan un nivel muy alto en esta dimensión.

Según Aiquipa, la puntuación elevada refleja una tendencia a darle el primer lugar o el más importante a la pareja, por encima del resto.

Comentario: la dimensión Prioridad a la pareja, se considera también una característica importante de la dependencia emocional, pues va a conceder el lugar más importante de su vida a la pareja, pasan a convertirlos en el centro de atención, donde nada será más importante, tienden a descuidar a sus familias, hijos, trabajo, salud entre otros, porque todo aquello que la pareja necesite estará por encima de sus intereses personales. El dependiente asimilará el pensamiento y las ideas de la pareja, si alguien no es del agrado de este, el dependiente se alejará, incluso de la familia porque los considera intrusos de la relación.

Con respecto al cuarto objetivo específico, necesidad de acceso a la pareja en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se

considera “Alto” los resultados obtenidos indican que el 50,0% se ubica en la categoría “Alto”.

También Berrú (2017) en el trabajo Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín, 2017, encontró que el 46% de la muestra de mujeres evaluadas presentaba un nivel alto en esta dimensión.

Según Aiquipa, esta categoría representa los deseos del dependiente de tener presente a la pareja en todo momento, físicamente o mediante pensamientos.

Comentario: las puntuaciones altas en esta dimensión van a indicar los deseos fuertes que manifiestan las mujeres en relación a sus parejas, evidenciando una constante necesidad de saber que está haciendo su pareja, buscarán integrarse a su círculo social para estar cerca de ellos, y estar informadas de sus actividades. Las mujeres dependientes se caracterizan por pensar constantemente en su pareja e imaginar que hacen y con quién se relacionan. Además, realizan constantes llamadas, mandan muchos mensajes, y buscan la forma de integrarse a los grupos de amigos de la pareja, si es necesario, se inscribirán en las mismas actividades, para compartir más tiempo juntos, debido a la constante necesidad que sienten por estar en contacto con la pareja, cuando las parejas detectan el poder que las dependientes le otorgan, establecen límites que serán provechosos para ellos, pero que para las dependientes significará contener sus deseo de control, igual terminarán aceptando las reglas de la pareja y conservarán las ideas obsesivas respecto al acceso que deberían tener.

Con respecto al quinto objetivo específico, el nivel de dependencia emocional en la dimensión de deseos de exclusividad en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, el 47,1%, se ubica en la categoría “Alto” y el 28,6%, se ubica en la categoría “Bajo o Normal”.

Resultados similares encontramos en la investigación de Espíritu (2013) quien encontró que el 59,0 % de mujeres violentadas H.U.P “El Satélite” de Nuevo Chimbote, presentan un nivel muy alto en esta dimensión.

También Berrú (2017) en el trabajo Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín, 2017, encontró que el 95% de la muestra de mujeres evaluadas presentaba un nivel alto de deseos de exclusividad.

Según Aiquipa, esta categoría representa la tendencia a centrarse en la pareja para luego aislarse paulatinamente del entorno, acompañada deseos de reciprocidad de esta conducta por la pareja.

Comentario: las mujeres evaluadas, tienden a considerar que la mayor demostración de amor es la completa entrega hacia sus parejas, de este modo, ellas se alejarán de su entorno más cercano de manera progresiva, con la esperanza que sus parejas sean recíprocas, cuando el resultado es contrario a lo que se esperan, se sienten frustradas y tristes

En esta dimensión las mujeres evaluadas buscan exclusividad en todas las relaciones interpersonales, yendo más allá de la pareja, que en la mayoría de casos restringe sus deseos, si no volcando la necesidad de exclusividad con mayor intensidad en amigos y familiares, buscando aceptación y atención, son personas absorbentes que muestran exceso de interés y debido a sus exigencias se vuelven personas agobiantes con las cuales resulta difícil lidiar porque no respetan la individualidad y la autonomía de los demás. Lamentablemente cometen el mismo error con las parejas y las personas significativas, pues demandan mayor atención y tiempo, convirtiéndose en personas posesivas y demandantes, exigiendo que los demás estén a su disposición.

De acuerdo al sexto objetivo específico, el nivel de dependencia emocional en la dimensión de subordinación y sumisión en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera “Alto”, obteniendo el 40,0% de mujeres ubicadas en la categoría “Alto”.

Encontramos resultados similares en la investigación Berrú (2017) Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín, 2017, encontró que el 71% de las mujeres evaluadas presentaba un nivel alto subordinación y sumisión.

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

Comentario: En esta dimensión las mujeres suelen dar como regalo a la pareja la sumisión, para ellas es un medio para mantener la continuidad de la relación. La sumisión es una muestra de los sentimientos de inferioridad, baja autoestima y la idealización que sienten por la pareja, por este motivo engrandecerá a la pareja sintiéndose inferior, la relación que establecen es desequilibrada, conceden el poder de elección y decisión a la pareja, buscando siempre complacerla, incluso postergando los asuntos personales y sometiendo siempre a los deseos con el objetivo de ver satisfecho a la pareja, de esta manera ellas se sienten felices. Debido a la sumisión de la dependiente, la pareja se volverá más dominante y sádico, provocando dolor y humillaciones que harán sufrir al dependiente continuamente, a estas mujeres les resulta difícil salir de esta relación porque la pareja es el centro de su vida.

De acuerdo al séptimo objetivo específico, el nivel de dependencia emocional en la dimensión Deseos de Control y Dominio en mujeres del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se considera "Muy Alto", obteniendo el 41,4%, ubicadas en la categoría "Alto" y el 22,9%, se considera la categoría "Bajo o Normal".

Según Aiquipa, las puntuaciones altas indican la búsqueda de afecto y atención en la búsqueda del control de la relación, para mantenerla.

Comentario: las mujeres muestran tendencias a iniciar relaciones insanas caracterizadas por la búsqueda de control en sus relaciones, haciendo todo lo que este a su alcance para mantener la relación el mayor tiempo posible. Debido al afán desmedido que sienten las mujeres hacia sus parejas, necesitan sentir que tienen el control, esto las llevará a realizar constantes llamadas y enviar mensajes en todo momento, espiar las redes sociales e insertarse en grupos de amigos, la dependiente buscará controlar todo lo relacionado a la pareja, pero este restringirá siempre sus deseos, y establecerá sus propias reglas.

4.4. Conclusiones

- El nivel de dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría “Alto”.
- El nivel de dependencia emocional en la dimensión miedo a la ruptura en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría “Alto”.
- El nivel de dependencia emocional en la dimensión miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría “Alto”.
- El nivel de dependencia emocional en la dimensión miedo e Intolerancia a la Soledad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría “Alto”.
- El nivel de dependencia emocional en la dimensión Prioridad a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría “Alto”.
- El nivel de dependencia emocional en la dimensión necesidad de acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría “Alto”.
- El nivel de dependencia emocional en la dimensión subordinación y sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, se encuentra en la categoría “Alto”.

4.5. Recomendaciones

- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos realizar actividades de prevención y promoción, en adolescentes y jóvenes, con el fin de incidir en las consecuencias de la dependencia emocional, señalando las características que llevan a las personas a tolerar, justificar, actitudes y conductas insanas o violentas.

- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos elaborar un programa de intervención a fin de reducir el nivel de dependencia emocional en las mujeres atendidas en el servicio de psicología.
- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos realizar talleres de miedo a la ruptura en mujeres para elevar los niveles de autoestima y recobrar la valía personal.
- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos realizar talleres de miedo e Intolerancia a la soledad para generar autonomía en las mujeres.
- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos realizar talleres en la dimensión prioridad a la pareja en mujeres para que puedan recobrar la independencia y capacidad de decidir sin pensar en otros.
- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos realizar talleres referente a la necesidad de acceso a la pareja para fomentar la independencia en las mujeres
- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos realizar talleres de deseos de exclusividad en mujeres para fortalecer la seguridad personal en las participantes.
- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos realizar talleres en la dimensión subordinación y sumisión a fin de evitar relaciones tóxicas y conflictivas.
- Al Centro Materno Infantil de Chorrillos realizar talleres sobre deseos de control y dominio con el fin de lograr la producción de pensamientos positivos a través de la reestructuración cognitiva.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

Taller para reducir el nivel de dependencia emocional en mujeres atendidas en el Servicio de Psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

5.2. Justificación del programa

La dependencia emocional según Mayor (2000), es causada y mantenida por la presencia de una baja autoestima, por déficit de asertividad y por contar con pocas habilidades para solucionar los problemas del día a día. La causa es la necesidad de reafirmación externa por parte de la pareja. Por tal motivo, Mayor (2000), sugiere fomentar el desarrollo de la autoestima, mejorar las estrategias de solución del problema como formas de superar la dependencia emocional.

La dependencia emocional está asociada con la violencia familiar, el maltrato físico, emocional y psicológico, trae consigo el deterioro de diferentes áreas de la vida, dañando el ámbito laboral, social, familiar de quien lo padece. Desde hace algunos años,

Cubas, Espinoza, Galli y Terrones (2004) comentaban que a raíz del gran número de pacientes femeninas que acudían al Departamento de Análisis y Modificación de Comportamientos en el Hospital Hermilio Valdizán, realizaron un trabajo de investigación para estudiar el comportamiento en sus relaciones y mejorar sus estrategias de intervención, elaborando un programa de intervención para personas con dependencia afectiva.

Al iniciar el programa realizaron una evaluación a las participantes, encontrando mediante un pre test que los niveles de autoestima y asertividad eran deficientes y los niveles de dependencia emocional e ideas irracionales eran altos, al terminar el programa realizaron un post test evidenciándose un incremento en la puntuación media alta en las variables de autoestima y asertividad, cambios significativos en las conductas dependientes y una

disminución de creencias irracionales, los investigadores concluyeron que las intervenciones cognitivas conductuales pueden ser alternativa para ayudar a elevar los niveles de autoestima en las pacientes, fomentar independencia, las estrategias de solución de los problemas, mejorar la percepción sobre sí mismas y de los demás.

En el presente trabajo se han incorporado técnicas cognitivas conductuales y gestálticas, con las cuales se espera obtener resultados positivos en las participantes con dependencia emocional.

Es fundamental que se trabaje en forma coordinada con todos los profesionales de salud a fin de detectar aquellas personas con dependencia afectiva, aún existe desconocimiento en el sector. En el caso de las mujeres atendidas en el Servicio de Psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, presentan un nivel alto de dependencia emocional, la que relacionamos con su permanencia en las relaciones tóxicas y violentas, a través del programa de intervención se buscará reducir los niveles de dependencia emocional de forma gradual, mejorar su autoestima, recobrar su valía, reafirmar su autonomía, generar la producción de pensamientos positivos, para que a su vez, ellas puedan establecer relaciones de parejas saludables y equilibradas. Así mismo, las autoridades del centro de formación podrán diseñar talleres preventivos promocionales y psicoeducar al personal y a otros pacientes.

5.3. Establecimiento de objetivos

5.3.2. Objetivo general

- Reducir el nivel de dependencia emocional en mujeres atendidas en el Servicio de Psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

5.3.1. Objetivos específicos

- Enseñar a identificar las características de dependencia emocional a las participantes.
- Aumentar el nivel de autoestima en las mujeres asistentes al programa de intervención.

- Fomentar la autonomía de las participantes del programa de intervención.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención está dirigido a las mujeres con dependencia emocional atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

5.5. Establecimiento de conductas problemas /meta

5.5.1. Conductas problemas

- Incapacidad para poder ver los efectos de sus relaciones toxicas, hacen caso omiso a la familia y amigos, quienes aconsejan alejarse de las personas que las lastiman.
- Necesidad emocional y ansiedad que se manifiesta en llamadas, mensajes frecuentes y hostigadores, el deseo de compartir o planificar cualquier actividad con la pareja.
- Buscan la aprobación de los demás, agradar y complacer a los otros y sentirse queridos por ellos.
- Las mujeres dependientes aman a sujetos dominantes, narcisistas, quienes adoptan una posición de superioridad en la relación, minimizándolas y lastimándolas, ellas para mantener la relación, son capaces de tolerar desprecios, humillaciones, falta de respeto, escenas de celos, esto provoca una dinámica de reconciliaciones y rupturas.
- Idealización de la pareja, aunque esta sea ególatra, frío emocionalmente, la mujer sobrestima sus cualidades, muchas veces adopta una posición de vasallaje, complaciendo en todo a su pareja, por temor al rechazo.
- Pánico ante la ruptura e intolerancia a la soledad porque encuentran nada agradable la relación consigo mismas.
- Pensamientos negativos sobre su relación y posible ruptura y como evitar esta.

- Dejar de frecuentar a los amigos, familiares, y cualquier actividad que era agradable en su vida con el objetivo de pasar más tiempo con su pareja.
- Si han terminado la relación, la persona busca contactar a su ex pareja (llamadas, mensajes, persecuciones, seguimiento mediante el uso de redes sociales, etc.)

5.5.2. Metas por conseguir

Al finalizar el programa de intervención buscamos que las participantes adquieran las siguientes conductas positivas:

- Tomar consciencia sobre la dependencia emocional por la que atraviesan y la relación desequilibrada que mantienen.
- Mejorar el nivel de autoestima aprendiendo a valorarse y no depender de manera excesiva de la aprobación de otros.
- Fomentar el desarrollo y/o recuperación de la autonomía e independencia de las participantes al programa de intervención, de modo que permitan un equilibrio en sus relaciones.
- Empoderamiento de la mujer, potenciando su desarrollo personal, animándolas a comprobar que pueden tener éxito por sí mismas.
- Realizar actividades gratificantes y hobbies que no incluyan a su pareja.

5.6. Metodología de la intervención

El programa de intervención constará de 10 sesiones, se llevará a cabo con 70 mujeres dependientes emocionales atendidas en el Servicio de Psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos, quienes tienen en común problemas de pareja, y en algunos casos se presenta violencia psicológica y física. Con la finalidad de alcanzar los objetivos planteados y realizar un buen programa, este estará a cargo de una psicóloga y un asistente, las sesiones serán realizadas en el Centro de Salud mencionado anteriormente, el grupo de 70 será dividido en 4 grupos de 15 personas y un grupo de 10, los cuales se trabajarán en dos días en diferentes horarios. Cada sesión durará 90

min, se realizará una vez por semana, teniendo en cuenta que las asistentes tienen poca disponibilidad.

El lugar contará con material visual en las paredes, banner, afiches, se entregará a las asistentes un folder con información y dípticos, con el objetivo de reforzar y fortalecer lo aprendido en cada sesión.

El programa será autofinanciado por tal motivo se hará uso de recursos básicos y si es necesario se pedirá contribuciones a alguna institución

En el presente programa contemplamos distintos aspectos de la persona. Abarcamos la historia personal de la mujer y la relación que tuvo con sus personas más significativas desde los primeros años de vida con el fin de mejorar el entendimiento de posibles causas de la dependencia emocional que presenta. Abarcamos también la autoestima del sujeto, ya que un nivel bajo de ésta provoca que busque la felicidad en otras personas. De la misma forma, intervenimos en su aspecto interpersonal, tanto con la pareja, como con las personas más cercanas, esto le permitirá actuar de manera más asertiva y disminuir muestras de sumisión y subordinación. Incluimos además el aspecto cognitivo, ya que creemos que distorsiones cognitivas o creencias que no se ajustan a la realidad respecto a la valía y autoconcepto de ellas mismas, a lo que significa tener una relación de pareja, o a la expresión del amor, son factores mantenedores de la dependencia emocional.

5.7. Instrumentos/material a utilizar

Un ambiente amplio donde se realizará el programa de intervención cada semana.

- 2 Millares de hojas bond
- 1 Proyector
- 1 computadora
- 1 parlante
- 15 sillas

- 3 mesas
- 1 pizarra acrílica
- 40 cartulinas
- 50 lapiceros
- 5 plumones
- 2 unidades de cinta adhesiva.

5.8. Cronograma

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA											
	MARZO				ABRIL				MAYO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1	X											
Sesión 2		X										
Sesión 3			X									
Sesión 4				X								
Sesión 5					X							
Sesión 6						X						
Sesión 7							X					
Sesión 8								X				
Sesión 9									X			
Sesión 10										X		

5.9. Actividades por sesión

A continuación, se presenta el desarrollo de las sesiones, en el orden que consideramos, será más beneficioso para las participantes.

Sesión 1

Presentar los objetivos de la Intervención grupal

Introducción al tema de la dependencia emocional

Objetivos:

- Mostrar y explicar el plan de intervención a las mujeres que participen en el taller.
- Explicar en términos generales la metodología a utilizar, el tiempo considerado, el lugar y el día en que se realizará.
- Explicar las normas del grupo y el contrato grupal
- Lograr que las asistentes muestren disposición a participar activamente en el programa.

Tiempo: 90 minutos

Recursos: Pizarra, plumones, cartulina, hojas, computadora, parlantes.

Desarrollo:

Al iniciar la primera sesión se dará la bienvenida al grupo de mujeres que participen en el taller, donde se presentarán los objetivos de la Intervención Grupal, asimismo se les mostrará los beneficios de asistir a las sesiones del programa de intervención, también se explicará el tiempo de duración, lugar y los días programados, se le explicara las reglas del grupo y se hará un contrato grupal (ver anexo 4.1), el cual debe ser firmado por todas las integrantes, y si existe alguna inquietud se resolverá en el momento.

Posteriormente se hará la presentación de cada integrante del programa, para ello se pedirá a las mujeres formar un círculo, la moderadora empezará a modo de ejemplo indicando su nombre y apellido, su edad, ocupación, estado civil, si tiene hijos, y 3 características positivas sobre si misma (cualidad, atributo, habilidad).

Al terminar la actividad, se pedirá a algunas integrantes expresar como se sintieron respecto a la actividad, si experimentaron dificultad para realizar el ejercicio.

A continuación, la psicóloga hará una introducción al tema de dependencia emocional, explicará los motivos que las llevaron al programa de intervención, y que esperar a partir de su asistencia.

Se empezará la siguiente actividad con un momento de relajación (ver anexo 4.2), usando la técnica de visualización explicada por Regueiro (2018), a través de ella se evocarán recuerdos del inicio de la vida en pareja, la etapa del enamoramiento, hasta el presente de las participantes.

Aquí la facilitadora dirige el proceso, hablando con voz suave, mientras se coloca música relajante, las participantes tendrán los ojos cerrados y se les pedirá visualizar las diferentes etapas de su relación, desde que conocieron a su pareja, lo que siente ante cada suceso, incluyendo los abusos de parte de su pareja.

Se repartirá una hoja en blanco con un lapicero para que puedan dibujar una línea de tiempo, haciendo una reconstrucción de los eventos significativos de su relación en pareja y marcando estos eventos en la línea del tiempo de forma ordenada, cada participante realizará la reconstrucción cronológica de su relación.

Se pide a las integrantes que se unan en parejas para conversar y debatir las sobre las similitudes y diferencias en la actividad realizada.

¿Qué lugar ocupa la dependencia en su relación de pareja?

Se comparte en grupo los elementos trabajados Individualmente.

Para terminar la sesión, la psicóloga hará una reflexión de lo trabajado durante la primera sesión, e invitará a las participantes

Posteriormente se realizará el cierre de la sesión con una reflexión de lo acontecido durante el desarrollo de las actividades. Se invitará a las participantes acudir a tiempo en la siguiente sesión.

Al finalizar se entregará un material psicoinformativo sobre el tema para que las participantes revisen en su hogar.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Bienvenida	5 minutos	
Presentación de las participantes	10 minutos	
Contrato grupal	10 minutos	Hojas y lapiceros
Exposición	10 minutos	
Técnica de relajación	20 minutos	Sillas
Línea de tiempo	10 minutos	Hojas y lapiceros
Conversar en parejas	10 minutos	
Compartir opiniones al grupo	5 minutos	
Cierre de sesión	5 minutos	

Sesión 2

Características de las mujeres dependientes y las causas de dependencia en las relaciones de pareja.

Objetivo:

- Enseñar a identificar las características de dependencia emocional para que las participantes puedan reconocer su dependencia.

Tiempo: 90 minutos

Recursos: Pizarra, plumones, cartulina, proyector, computadora.

Desarrollo:

Comenzamos dando la bienvenida al grupo y preguntando como se sintieron en la clase anterior, continuaremos con el desarrollo de la sesión, señalando las bases de una relación de pareja saludable, se realizará una lluvia de ideas para saber lo que las integrantes del grupo piensan sobre la dependencia emocional, posteriormente se emitirá diapositivas (PowerPoint) en el proyector, referentes a la dependencia emocional, conceptos, características y causas.

Posteriormente se presentará un video, "Sofocados", (Cortometraje Mexicano), con un tiempo de duración de 5 minutos, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Kf-4pghk-mA>

El video muestra una relación enfermiza de una pareja que los lleva a destruirse mutuamente, cada uno cuenta su perspectiva de la relación, la mujer manifiesta que idealizaba un futuro con él por su necesidad de ser amada, aunque este le hiciera daño, de la misma forma el varón narra que se sentía presionado, asfixiado, y que nunca quiso hacer daño a su pareja pues la amaba y la necesitaba, ambos coinciden en que su relación fue error.

De esta manera el video muestra una cruda realidad de dependencia y codependencia que es relatada a través de una metáfora.

En el cortometraje el agua es una representación de sus problemas y la forma en que empiezan a inundar la relación, a sofocar a tal punto, que ambos terminan ahogados.

A continuación, se pedirá a las mujeres formar 3 grupos de 5 personas, para discutir y responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucede con la mujer del video presentado?
- ¿Qué sucede con el varón del video presentado?
- ¿Cómo creen que se sienta la mujer del video?
- ¿Cómo creen que se sienta el varón del video?
- ¿Qué comportamientos en común tienes con la mujer del video?
- ¿Qué comportamientos en común tiene la pareja del video con tu relación?

Los grupos discutirán las preguntas durante unos minutos, al terminar este tiempo se pedirá que salga un representante de grupo para compartir sus respuestas con los demás, el facilitador ira encontrando las similitudes entre los 3 grupos, en conjunto se irán identificando los síntomas y causas de dependencia emocional en las integrantes del programa.

Para terminar, se sacarán conclusiones con ayuda de las participantes, se hará una ronda de preguntas y se resolverán las inquietudes presentadas en la sesión.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Bienvenida	5 minutos	
Lluvia de ideas	10 minutos	
Exposición de dependencia emocional	30 min	Computadora, proyector
Video Sofocados	5 minutos	Computadora, proyector, parlante
Formar grupos y responder preguntas	15 minutos	Hojas y lapiceros
Discusión	15 minutos	
Cierre de Sesión	10 minutos	

Sesión 3

Promover la aceptación de las características positivas.

Objetivos:

- Reconocer los propios logros y cualidades

Tiempo: 90 minutos

Recursos: Pizarra, plumones, cartulina, hojas, copias.

Desarrollo:

La psicóloga dará la bienvenida a las participantes, brevemente hará un recuento de las sesiones anteriores y repartirá una hoja en blanco a cada integrante del grupo de intervención, estas estarán divididas en partes iguales y tendrán en la parte superior de cada columna el título “mis Logros” y “mis cualidades” (ver anexo 4.3), en la parte de mis logros las mujeres deben escribir todas las metas y objetivos alcanzados en su vida laboral, familiar, personal, entre otros (terminar la carrera, tener oficio, hablar en público, entre otros), en la otra columna de cualidades se pedirá a las integrantes que escriban sus cualidades en cualquier aspecto de su vida, puede ser emocional mental, corporal (destreza manual, organizativa, paciencia, amabilidad, entre otros), posteriormente cada integrante deberá leer lo escrito en la hoja a todo el grupo. Se busca que la participante se reconozca cada merito obtenido y se sienta orgullosa de lo que ha conseguido en su vida.

La facilitadora dibujará en la pizarra un árbol con todas sus partes (ver anexo 4.4), a modo de ejemplo, escribirá su nombre, en las raíces colocará sus cualidades y en los frutos, colocara sus logros, que son producto de sus cualidades, explicando la importancia de reconocer las características positivas de cada persona.

Se repartirá una hoja a cada participante del grupo, para hacer la misma actividad, no siendo necesario concluir con el árbol, pues se puede ir llenando

cada parte en las sesiones siguientes, se dará unos minutos para reflexionar y las participantes escribirán un mensaje en la parte inferior del árbol.

Posteriormente las participantes se dirán elogios y frases motivadoras unas a otras, en 3 grupos de 5 personas. Por ejemplo, eres amable, cordial, inteligente, tienes bonitos ojos, tu cabello está bien cuidado.

La psicóloga hará un análisis de las actividades trabajadas, preguntando a las participantes como se sintieron, y por qué les costó tanto reconocer los logros alcanzados, así mismo se animará a las participantes a hacer extensivo los elogios a las personas que las rodean, para construir relaciones saludables.

Se terminará haciendo un resumen de lo tratado durante la sesión.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Bienvenida y repaso de las sesiones anteriores.	5 minutos	
Llenar la hoja de mis logros y mis cualidades	10 minutos	Hoja y lapiceros
Leer al grupo la hoja completada	10 minutos	
Dibujar el árbol	5 minutos	Pizarra y plumones
Exposición del tema	25 minutos	
Dibujo personal	10 minutos	Hojas y lapiceros
Elogios en grupo	10 minutos	
Reflexión del tema abordado	10 minutos	
Cierre de Sesión	5 minutos	

Sesión 4

Expresar y manejar emociones y sentimientos

Objetivos:

- Conocer y reconocer sus sentimientos y emociones en diferentes situaciones y eventos.
- Reconocer las fortalezas emocionales y debilidades.

Tiempo: 90 minutos

Recursos: Pizarra, plumones, cartulina, hoja para completar frases.

Desarrollo:

La psicóloga dará la bienvenida al grupo, preguntando a las participantes como se sienten y si están poniendo en práctica lo aprendido.

A continuación, pedirá a las participantes elegir a una persona que admire, luego debe escribir su nombre y mencionar con exactitud que le gusta de esa persona, después debe realizar movimientos exagerados que dramaticen cada una de las cualidades de esa persona como si fueran suyas, posteriormente se hará una ronda de darse cuenta.

La psicóloga explicará cómo identificar y reconocer sentimientos y emociones, como hacer uso de sus fortalezas y debilidades, al terminar se entregará a las participantes una hoja para completar frases de cómo se siente ante una situación específica (ver anexo 4.5). Por ejemplo, en una discusión me siento (molesta, triste, indignada); cuando la relación con mi pareja es fría (distante) me siento..., en este momento me siento...

Se pedirá a las participantes buscar una pareja para compartir como se sienten respecto a la actividad, identificando que sentimiento les costó más trabajo conectar y cual les resultó más cómodo, además se pedirá identificar los sentimientos que pueden expresar de manera fluida.

Al terminar la psicóloga conversará con el grupo, las participantes compartirán sus experiencias respecto a las actividades realizadas, se hará una conclusión del tema trabajado y como expresar adecuadamente sus emociones.

Para continuar se repartirá una copia con dos casos (ver anexo 4.6), la cual será leída por dos participantes en voz alta, posteriormente, el grupo comentará cada situación, para debatir las formas adecuadas de expresar sus sentimientos en ambos casos.

Para concluir se realizará un ejercicio de respiración (ver anexo 4.7), enseñando la técnica de respiración abdominal, que puede ser usada en momentos de tensión.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Bienvenida	8 minutos	
dramatizar	10 minutos	
Exposición	20 minutos	Pizarra y plumones
Completar la hoja	5 minutos	fotocopia
Trabajo en pareja	15 minutos	
Lectura	12 minutos	fotocopia
Ejercicio de respiración	12 minutos	
Cierre de sesión	8 minutos	

Sesión 5

Aumentar el nivel de autoestima

Objetivos:

- Reconocer la baja autoestima que afecta al grupo de mujeres que participan del taller.
- Reflexionar sobre el significado de autoestima y como se construye a lo largo del tiempo.
- Revelar los miedos y temores que enfrentan las mujeres para comenzar a liberarse de los mismos.
- Ofrecer un lugar y espacio donde las mujeres puedan fortalecer su autoestima

Tiempo: 90 minutos

Recursos: copia de lectura, lista para el reconocimiento de la autoestima baja, hojas de colores, lapiceros, pizarra, plumones.

Desarrollo:

La psicóloga dará la bienvenida al grupo y hará un breve repaso de las sesiones anteriores, al terminar entregará una lectura de la autoestima a cada participante del taller (ver anexo 4.8). Al terminar la lectura se pedirá a las integrantes expresar lo que sintieron al grupo.

Se repartirá una hoja denominada “Reconociendo una Autoestima Baja” (ver anexo 4.9), las mujeres de forma individual deberán leer e identificar como se encuentra su autoestima, posteriormente se discutirá con el grupo esta lista.

A través de la lluvia de ideas la psicóloga pedirá al grupo sus opiniones sobre las consecuencias de tener baja autoestima, anotando cada idea en la pizarra.

La psicóloga hará una explicación de la autoestima como se va construyendo a lo largo del tiempo y dará pautas para ir desarrollándola.

Antes de concluir la facilitadora, mostrará 5 pétalos previamente elaborados de 5 colores diferentes, cada pétalo representará aspectos para mejorar la autoestima: conocernos, aceptarnos, cuidarnos, sentirnos importantes, conocer nuestros derechos, mientras se va explicando cada aspecto se ira formando la flor.

Como tarea para la casa se entregarán 5 pétalos (ver anexo 4.10) con los aspectos antes mencionados y se pedirá que escriban las formas para mejorar la autoestima, además se entregará un díptico con información del tema tratado y los pasos para construir una buena autoestima.

Se pedirá hacer un autorregistro de pensamientos negativos (ver anexo 4.11), previa explicación de los puntos a completar durante la semana, este autoregistro deberá ser presentado en la siguiente sesión para su revisión.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Inicio de sesión y bienvenida	5 minutos	
Lectura de Autoestima	15 minutos	Copia de lectura, lapiceros
Reconociendo una baja autoestima	12 minutos	Copia de encuesta, lapiceros
Lluvia de ideas	5 minutos	
Exposición	25 minutos	Pizarra y plumones
Pétalos	15 minutos	Cartulinas
Cierre de sesión y explicación de tareas	8 minutos	Hoja de autoregistro

Sesión 6

Corregir los pensamientos negativos.

Objetivo:

- Corregir los pensamientos automáticos.
- Aumentar el nivel de objetividad sobre los pensamientos.

Tiempo: 90 minutos

Recursos: Pizarra, plumones, hojas.

Esta sesión se empezará repasando el autorregistro de pensamientos negativos y resolviendo las inquietudes de las participantes respecto al registro. Se eligen algunos de los pensamientos recurrentes entre las participantes para ser cuestionados, debatidos y para encontrar respuestas diferentes a las habituales.

Se elegirán 5 pensamientos negativos para responder algunas preguntas como:

¿Este pensamiento es cierto?, ¿Hay evidencias?, ¿Las demás personas pensarían igual o similar en esta misma situación?, ¿Qué pensarías si un familiar o amigo tuyo pensase así?

La psicóloga irá cambiando las situaciones, suponiendo que la situación es cómo piensan las participantes, se les hará la pregunta, ¿Te ayuda en algo pensar de esa manera?, ¿Tus problemas se solucionan por pensar así?

La facilitadora explicará que son los pensamientos automáticos negativos y positivos, reflexionará con el grupo acerca de su forma de pensar, que tiende a ser negativa, la cual es un obstáculo para que avancen y les impide lograr algo, explicará cómo su pensamiento las hace sentir incómodas, para lo cual pregunta si ¿existe otra alternativa de solución? y se invitara a centrarse en otro pensamiento alternativo.

Se buscará ayudar a las participantes a desarrollar una actitud crítica ante los pensamientos negativos. Ante cada pensamiento que surja el paciente debe tener uno alternativo que sea adaptativo, y lo contrastará con su pensamiento

negativo inicial. De esta manera puede evaluar la utilidad de estos nuevos pensamientos en base a la conducta y emoción que desencadenan.

Se pedirá a las participantes formar parejas, una de ellas será la letra A y la otra la letra B, la letra A dirá pensamientos negativos recurrentes que surjan en su vida cotidiana, la función de la letra B será responder de manera opuesta y animando a intentar hacer lo mejor, por ejemplo: Letra A: no puedo hacer nada bien, Letra B: Puedes hacerlo, busquemos una alternativa, letra A: cocino feo letra B: no es cierto, pero puedes mejorar con clases de cocina.

La sesión concluirá con una reflexión de parte de la facilitadora, dando énfasis a la importancia de esta forma de interiorizar los pensamientos, y como tarea se pedirá continuar con el autoregistro (ver anexo 4.12), donde se incluirá el pensamiento adaptativo y se pedirá ver la película, Te doy mis ojos, que aborda casos de dependencia emocional.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Inicio de sesión y bienvenida	5 minutos	
Repaso del autoregistro	10 minutos	Hoja de autoregistro
Elección de pensamientos negativos	10 minutos	
Responder preguntas	15 minutos	
Exposición	25 minutos	Pizarra y plumones
Actividad en parejas	15 minutos	
Cierre de sesión y tareas	10 minutos	

Sesión 7

Fomento de la autonomía:

Objetivo:

- Fomentar la autonomía de las participantes del programa de intervención

Tiempo: 90 minutos

Recursos: Pizarra, plumones copias, lapiceros

La psicóloga empezará la sesión repasando el autorregistro de pensamientos negativos, se resolverá posibles dudas y/o dificultades que haya encontrado.

Se espera que al cabo de esta sesión las participantes hayan aumentado su nivel de autoestima o al menos, mejorado. Por tal motivo, se trabajará el entrenamiento en solución de problemas propuesto por D'Zurilla y Goldfried, (1971) con el objetivo de fomentar autonomía en pacientes dependientes, debido a que la mayor dificultad está en tomar decisiones por su cuenta, y actuar de forma autónoma.

Se pedirá al grupo elegir un problema que presente en la actualidad, con el fin de trabajar sobre él. A través de la lluvia de ideas se irá completando las siguientes etapas de este entrenamiento:

Orientación hacia el problema: la facilitadora explicará al grupo como cambiar la actitud hacia el problema, para ver soluciones.

Definir y formular del problema: aquí con la ayuda de la psicóloga se define e identifica cada elemento que compone el problema, para validar lo trascendente y eliminar lo irrelevante.

Generar soluciones: aquí el grupo dará alternativas de solución, la mayor cantidad y las respuestas deben ser diversas, el moderador puede sugerir ideas.

Toma de decisiones: aquí se eliminan las opciones irrelevantes y se utiliza la respuesta más viable de acuerdo al problema planteado, se elige la opción con mayor consenso de parte del grupo.

Poner en Práctica: Se propone al grupo llevar a cabo un plan de acción con la opción elegida y verifica los posibles resultados.

Se invitará a las participantes a dar sus opiniones. Ante cada elección que haga la participante se harán refuerzo positivo a través de verbalizaciones.

La psicóloga animará a las participantes a hacer elecciones con análisis previo de la situación.

Luego se pasará una hoja con una lista de preguntas para identificar si las participantes tienen una relación libre, autónoma o dependiente (ver anexo 4.13). Posteriormente se hará un debate en grupo respecto a las preguntas.

La psicóloga hablará de la autonomía de la mujer, en las áreas, sociales, económicas, laborales, reforzando sus fortalezas, también compartirá las características de las relaciones sanas y sus diferencias con las relaciones tóxicas, se explicará la importancia de la autonomía como parte del crecimiento personal de la mujer y que recobrarla.

A continuación, se pedirá a las participantes hacer una lista de actividades que permitan recobrar su autonomía especificando 2 tareas concretas para realizar estas actividades. Ejemplo, la participante quiere autonomía económica pero no trabaja, ella se propone ofrecer servicios de costura y vender postres, la participante quiere verse mejor, estar en buena condición física, su tarea será hacer ejercicios diarios por 30 minutos y comer saludablemente. Al terminar se formarán 3 grupos para compartir sus listas, sus ideas y hacer conclusiones.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Bienvenida y repaso	5 minutos	
Lluvia de ideas	5 minutos	
Solución de problemas	20 minutos	Pizarra, plumones
Lista de relación saludable	10 minutos	Copias y lapiceros
Debate	10 minutos	
Exposición	20 minutos	Pizarra, plumones
Lista de actividades	15 minutos	Copias y lapicero
Despedida	5 minutos	

Sesión 8

Objetivo:

- Aprender Habilidades Sociales - aprender a decir no
- Adquirir, mantener y mejorar las relaciones interpersonales
- Comunicar de forma positiva
- Expresar sentimientos.

Tiempo: 90 minutos

Recursos: Pizarra, hojas y lapiceros.

Desarrollo

La psicóloga empezará dando la bienvenida y haciendo un recuento de la clase anterior, continuará explicando cómo se conforman las habilidades sociales y la importancia que tienen estas habilidades en nuestra vida.

A continuación, se emitirá un video "estilos de comunicación", de Michael S. Q., con un tiempo de duración de 7.21 minutos, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=u9PREP6-Dyk>

En este video se observarán ejemplos de los tipos de comunicación, agresiva, pasiva y asertiva. Al terminar el video se repasará como expresar los sentimientos adecuadamente.

Posteriormente se pedirá a las participantes que formen 3 grupos de 5 personas, el moderador repartirá una cartilla (ver anexo 4.14) con diferentes situaciones para cada grupo, se pedirá que 2 integrantes que hagan una representación de sus sentimientos en esta situación, mientras el resto escucha atentamente. Al finalizar la actividad se hará un feedback.

Para continuar la sesión se pedirá al grupo juntarse en parejas, deben elegir quien será la letra A y quien la letra B, la letra A le dirá situaciones en la que siempre dice sí a su pareja, a lo que la letra B le responderá: No.

Ejemplo: Letra A: quédate conmigo esta vez, Letra B: No; Letra A: otro día sales con tus amigas, Letra B: No; Letra A: cambia tus planes, Letra B: No; Letra A: quiero verte hoy, Letra B: No; entre otros. Luego se invertirán los papeles pasando de ser la letra A a la letra B y viceversa.

Aquí la psicóloga preguntará como se sintieron con la actividad y explicará la importancia de decir no, cuando no quieres hacer algo o si te sientes obligado, haciendo énfasis en la importancia de brindar argumentos para que la pareja no te presione y termine convenciéndote. Se preguntará al grupo los factores que debilitan la voluntad y hacen que ellas cedan a la presión de sus parejas. Luego se ensañará a decir “No” de manera firme a las participantes y se hará repetir a veces esta frase, con diferentes tonos de voz.

Se les explicará a las participantes las frases más usadas por sus parejas para influir en sus decisiones, la forma en que las amenazan, las molestan, las presionan para obtener lo que quieren y se darán posibles soluciones con ayuda del grupo.

Posteriormente se repartirá una hoja donde debe anotar situaciones donde hayan actuado de manera no-asertiva, van a identificar si su comportamiento fue pasivo o agresivo, se leerá al grupo cada situación escrita en esa hoja, en conjunto se encontrará la respuesta más acertada, la participante debe representar la respuesta propuesta por el grupo con palabras y tono adecuado de voz. Para terminar la sesión la psicóloga hará un resumen de lo abordado durante la sesión y sacará conclusiones.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Bienvenida y repaso	5 minutos	
Video	10 minutos	
Trabajo en grupo y feedback	20 minutos	
Exposición	25 minutos	Pizarra y plumones
Trabajo en parejas y retroalimentación	15 minutos	
Escribir situaciones donde no haya sido asertiva	10 minutos	Hojas y lapiceros
Trabajo general	10 minutos	
Cierre de sesión	5 minutos	

Sesión 9

Objetivos:

- Aumentar la tolerancia a la soledad

Recursos: pizarra, plumón hojas y lapiceros.

Desarrollo:

La psicóloga empezará hablando del agradecimiento, los motivos por los cuales estar bien, luego se repartirán hojas a las participantes y se preguntará: ¿Cómo empieza tu día? ¿Qué es lo primero que dices en la mañana? Inmediatamente se pedirá cerrar los ojos a todas las integrantes y pensar en los motivos por los cuales están agradecidas, después se les pide enumerar 10 motivos de agradecimiento en las hojas entregadas, compartir con una compañera sus respuestas.

Después se continuará entregando una copia con actividades que la participante realiza semanalmente (ver en anexo 4.15), esta tendrá cuatro cuadrantes, en los superiores debe anotar las actividades que realiza en solitario y en los inferiores en compañía de su pareja, el cuadrante izquierdo esta destina a actividades pasivas y el cuadrante derecho es referido a actividades productivas.

Al terminar se formarán grupos de 3 personas para responder las siguientes preguntas:

¿Qué actividades prefieres?

¿Qué actividades te gustan?

¿Qué te impide realizar estas actividades?

¿Quién decide el uso de tu tiempo libre?

¿Estas satisfecha con lo que escribiste en cada cuadrante?

¿Qué actividad es la que actualmente predomina en ti?

¿Qué quieres cambiar?

Posteriormente la psicóloga explicará la importancia de dedicar un tiempo para ellas mismas, actividades que no necesitan compañía de la pareja, que pueden disfrutar solas, como estas actividades pueden beneficiar el desarrollo de su autoestima y autonomía.

Se entregará una hoja a las participantes para que anoten quince maneras en las que pueden pasarla bien (sin la pareja), Es posible que muchas de las participantes no tengan una actividad que les resulte placentera, porque están acostumbradas a realizar sus actividades en pareja, por tal motivo, se podrá preguntar acerca de su pasado, ¿Qué actividades realizabas antes de conocerlo?, si les resulta difícil, daremos ejemplos: leer un buen libro, ir al cine, salir con las amigas.

Al terminar la actividad se compartirá la lista con el grupo, expresando si la actividad les resultó difícil y como se sintieron.

Las mujeres con dependencia emocional centran su atención únicamente en su pareja, por tal motivo, promoveremos que aumenten sus fuentes de refuerzo positivo, se entregará una hoja donde debe anotar 5 actividades de las 15 anotadas en la lista anterior. Con ayuda de la psicóloga, se elegirán aquellas que la paciente pueda realizar en la semana, especificando el tiempo que piensa dedicarle a dicha actividad, el día de la semana y como realizará la actividad. Dejaremos en claro, que la actividad debe realizarse, aunque no estén animadas, se explicará que las primeras ocasiones pueden resultar desagradables, debido a su dependencia pero que poco a poco irán disfrutando de este tiempo con ellas mismas.

Al terminar esta actividad se entregará una hoja en blanco donde las participantes deben escribir una carta a sí misma, expresando sus emociones y sentimientos, además, deben reconocer sus cualidades, sus fortalezas, así como los motivos que la impulsan a superarse, añadiendo sus objetivos de vida, la psicóloga indicará la importancia de redactar la carta mostrando aceptación, se solicitará hacer un compromiso de mejora con ella misma. Al finalizar debe firmar la carta, esta será leída al grupo, pero también será guardada por la propietaria

para ser usada cuando se sienta invadida por pensamientos y sentimientos negativos.

Al finalizar se pedirá leer la carta al grupo, la psicóloga hará un resumen de lo trabajado, dará las conclusiones para terminar la sesión.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Bienvenida e introducción	10 minutos	
Motivos de Agradecimiento	15 minutos	Hoja y lapiceros
Exposición	25 minutos	Pizarra y plumón
Actividades personales	10 minutos	Hoja y lapiceros
Elección de actividades	10 minutos	Hoja y lapiceros
Carta Personal	15 minutos	Hoja y lapicero
Conclusiones y despedida	5 minutos	

Sesión 10

Despedida

Objetivos:

- Evaluar todo el proceso grupal
- Reunir sugerencias de las participantes enriquecer los procesos grupales futuros

Recursos: Cuestionario valoración global, hoja de IDE y lapiceros.

Desarrollo:

En la última sesión, se entregará una hoja de evaluación para ser contestada por las participantes, encuesta de autosatisfacción (ver en anexo 4.16), al terminar la psicóloga hará una reflexión respecto al programa, los resultados, las actividades que deben ser mejoradas, si las necesidades fueron satisfechas y como se va la participante.

En la computadora se proyectará videos musicales, con la intención que las participantes puedan identificar en las letras de estas canciones, las frases de amor tóxico, de una relación de dependencia, y la letra de una persona que logró superarla.

Posteriormente se presentará un video, "Sin ti no soy nada", de la cantante de Amaral, con un tiempo de duración de 4.23 minutos, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=qcC92ZnhGQY>

Posteriormente se proyectará el video de la versión reescrita de esta canción, realizada por las participantes de la II Jornada por la calidad y diversidad afectiva, organizada por el Grupo de Apoyo para personas con síntomas de dependencia emocional (GAEDE) en Barcelona, esta canción se titula "Sin ti soy yo la misma" con un tiempo de duración de 2.37 minutos, disponible en

<https://www.youtube.com/watch?v=x7Akj37hVR8> (ver en anexo 4.17)

A continuación, se repartirá una hoja donde la participante debe anotar sus metas a corto y largo plazo en diferentes áreas de su vida (ver en anexo 4.18), en estas metas no será tomada en cuenta la pareja, están dirigidas a metas personales.

Posteriormente se volverá a aplicar el IDE a las integrantes del grupo, con el objetivo de evaluar si hay mejoría en la dependencia emocional de las participantes que acudieron al programa de intervención asiduamente.

Al terminar se irá preguntando a las participantes que han aplicado de lo aprendido, si han realizado actividades sin necesidad de la compañía de su pareja.

Se repartirá una hoja en blanco y se pedirá las participantes escribir una “Carta de Despedida” para el grupo. Para terminar, se pedirá que cada persona lea su carta a las demás.

La psicóloga invitará al grupo a realizar una reflexión general, se agradecerá su asistencia y se despedirá al grupo.

A manera de resumen, presentamos el siguiente cuadro:

Actividad	Tiempo	Recursos
Bienvenida	5 minutos	
Encuesta de satisfacción	10 minutos	Hoja y lapiceros
Videos musicales	10 minutos	Computadora, proyector, parlante
Metas personales	10 minutos	Hojas y lapiceros
Exposición	20 minutos	Pizarra y plumón
Re test IDE	20 minutos	Copia y lapiceros
Carta	10 minutos	Hoja y lapiceros
Conclusiones	5 minutos	

Referencias bibliográficas

- Agencia Peruana de Noticias Andina (10 de septiembre de 2015) Mujeres con dependencia emocional y baja autoestima pueden ser víctimas de feminicidio. Perú: *Agencia Peruana de Noticias Andina*. Recuperado de: <https://andina.pe/agencia/noticia-mujeres-dependenciaemocional-y-baja-autoestima-pueden-ser-victimas-feminicidio-574443.aspx>
- Agencia Peruana de Noticias Andina (21 de agosto de 2015) ¿Por qué una persona maltratada vuelve con su agresor? Perú: Agencia Peruana de Noticias Andina. Recuperado de: <https://andina.pe/agencia/noticia.aspx?id=571517>
- Aiquipa, J. J. (2015). Dependencia Emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, Perú, 33 (2), 411- 437. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/13050/13663>
- Alarcón, R. (2013) *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma. 2da edición.
- Álvarez, J. L. (2018). *Dependencia Emocional en Parejas y Dimensiones de la Universidad Ricardo Palma*, (Tesis Para optar el título profesional de licenciada en Psicología). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1425>
- Amor, P., Bohórquez, I. y Echeburúa, E. (2006). *¿Por qué y a qué Coste Físico y Psicológico permanece la Mujer Junto a su Pareja Maltratadora?*, *Acción Psicológica* 8(2),129-154.
- Anguita, A. (2017). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja*. (Trabajo fin de Máster en Psicología General Sanitaria). Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10486/680162>
- Anicama, J. (2015). La evaluación de la Dependencia emocional: La escala ACCA en universitarios de Lima. En Anicama, J. (Ed.) *Fortaleciendo el*

bienestar y la salud psicológica: VI Congreso internacional de psicología. (pp.151 -176). Lima. Perú: Imprenta de la Universidad Autónoma del Perú

Aponte, D. F. (2015). *Dependencia Emocional y flicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.* (Tesis Para optar el título profesional de licenciada en Psicología). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
Recuperado de:
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/140>

Beck, A. (1983). *Treatment of depression: Old controversies and new approaches.* New York, Estados Unidos: Raven Press.

Berrú, W. L. (2017). *Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre" de Junín, 2017.* (Tesis Para optar el título profesional de licenciada en Psicología). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1533>

Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental health. *Bulletin World Health Organ*, Ginebra, 1951 - 3(3):355 - 533.

Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva.* Buenos Aires: Paidós.

Bowlby, J. (1993). *La separación afectiva.* Barcelona, España: Paidós.

Bowlby, J. (2003). *El vínculo afectivo.* Buenos Aires: Paidós 4ta. Edición

Bornstein, R. F. (1993). *The dependent personality.* New York, Estados Unidos: The Guilford Press.

Bornstein, R. (2006). The Complex Relationship Between Dependency and Domestic Violence. *American Psychologist Association*, 61(6), 595-606.
DOI: 10.1037/0003-066X.61.6.595 Recuperado de:
<https://psycnet.apa.org/record/2006-11202-003>

Cabello, F. (2017). Dependencia emocional en la juventud: la nueva esclavitud del siglo XXI. En M.A. Cabello, M.A., F.J. Del Río y F. Cabello (Eds.)

Avances en Sexología Clínica. (pp. 207-213). Jérez de la Frontera, España: Sotavento.

El Comercio (4 de enero de 2014) Casos de suicidio en el país aumentaron en 9% durante el 2013. Perú: El Comercio. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/lima/casos-suicidio-pais-aumentaron-9-2013-283222>

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

Castelló, J. (2006). Dependencia Emocional y Violencia Doméstica. *Revista Futuros*, España 4(14), 1-8.

Castelló, J. (1 de Febrero - 15 de Marzo 2000). Análisis del concepto "dependencia emocional". *I Congreso Virtual de Psiquiatría*. Conferencia llevado a cabo en el I Congreso Virtual de Psiquiatría. Recupero de: <http://www.jorgecastello.org/articulos.htm>

Castelló, J. (2012). *"La superación de la dependencia emocional"*. Málaga, España: Ediciones Corona Borealis.

Castillero O. (s.f.). *8 ejercicios de respiración para relajarte en un momento*. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/vida/ejercicios-de-respiracion-para-relajarte>

Castillo, E. (2016). *Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de pareja de la ciudad de Chiclayo*. (Tesis para optar el grado académico de maestro en psicología clínica). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado de: www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2656/1/castillo_h e

Callao: el 56% de víctimas de violencia convive con su agresor (21 de noviembre de 2014). *El Comercio*. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/lima/callao-56-victimas-violencia-convive-agresor-305193>

- Cid, A. (2009). *La dependencia emocional: una visión integradora*. (Tesis de la Escuela Española de desarrollo transpersonal). Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado de: <https://docplayer.es/13007661-La-dependencia-emocional-una-vision-integradora-adriana-karen-cid-mireles.html>
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A., & Terrones, M. (2004). Intervención Cognitivo-Conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*. 5(2), 81-90.
- Diccionario de la Lengua Española (2016). España. Larousse Editorial, S.L.
- D’Zurilla, T.J., & Goldfried, M.R. (1971, Agosto). Problem solving and behaviour modification. *Journal of Abnormal Psychology*, Estados Unidos. 78(1), 107-126. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1972-02205-001>
- El Comercio (10 de agosto de 2016) Diez claves para no recaer en una relación tóxica. *El Comercio*. Recuperado de: <https://elcomercio.pe/viu/sexo-pareja/diez-claves-recaer-relacion-toxica-244387>
- El Correo (31 de enero de 2018) San Valentín: Expresar amor en Facebook denota dependencia emocional afirma un estudio. Perú: El Correo. Recuperado de: <https://diariocorreo.pe/miscelanea/san-valentin-expresar-amor-en-facebook-denota-dependencia-emocional-800571/>
- El universal. (16 de mayo de 2015). Nuevas tecnologías, mayor dependencia emocional. México: El Universal. Recuperado de: <http://archivo.eluniversal.com.mx/ciencia/2015/tecnologias-dependencia-emocional-105591.html>
- Espíritu, L. C. (2015, 3 de octubre). Dependencia Emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Nuevo Chimbote, 2013. *Revista de Investigación de estudiantes de psicología Jang*, 5(2), 1-17. Recuperado de: <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/view/132/61>

- Feeney, J.A. y Noller, P. (1990). Attachment Style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28 (2), 281-291.
- Fuster, C. (25 de abril de 2016). *Objetivo Castilla la Mancha. Carta a mi autoestima*. Recuperado de: <https://objetivocastillalamancha.es/contenidos/region/carta-mi-autoestima>
- GAEDE Asociación (2016). Sin ti soy yo misma (canción por la superación de la dependencia emocional). [AVI] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=x7Akj37hVR8>
- González, H., & Leal, R. (2014, 8 de agosto). Dependencia emocional como factor de riesgo para la violencia de pareja en mujeres del sector paraíso - Corregimiento Mateo Iturralde - Distrito de San Miguelito – Panamá. *Tendencias en Psicología*. 2014, 1(2), 25-35. Recuperado de: <https://revistas.upagu.edu.pe/index.php/TP/article/viewFile/332/256>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014) *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw – Hill Interamericana Editores, S.A..
- Izquierdo, S. & Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 7(1),81-91. Recuperado de: https://www.google.com/?gws_rd=ssl
- Kernberg, O. (3 de octubre de 1992). La patología narcisista hoy. Ponencia llevada a cabo en el VI Congreso Nacional de la Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia de Niños y Adolescentes (SEPYNA) en Barcelona, España. Recuperado de: <http://www.seypna.com/articulos/patologia-narcisista-hoy/>
- Laca, F., & Mejía, J. (2017, 1 de enero). Dependencia emocional, Consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, México. 2(1), 66-75. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>

- Ladd, G. (10 de febrero de 2017). Control obsesivo en la relación de pareja como dependencia emocional. *Nota de prensa del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi*. Recuperado de: <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2017/006.html>
- Lemos M. y Londoño N. (2006) Construcción y validación del cuestionario de dependencia Emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9(2), 127-140.
- Malhotra, N. (1997). *Investigación de Mercados. Un Enfoque Práctico*. México, México: Prentice-Hall. 2 da edición.
- Marín, L. M. (2017). *Dependencia emocional y agresividad en mujeres víctimas de violencia en una comisaría del distrito de Los Olivos - Universidad Cesar Vallejo*, (Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/3320>
- Mayor, L. I. (2000). *¿Por qué siempre nos enamoramos de quien no debemos?: D.A. desprogramación de las adiciones y dependencias afectivas* Málaga, España: Ediciones Librería Argentina.
- Mellody, P (1997). *La adicción al amor. Como cambiar su forma de amar para dejar de sufrir*. Barcelona, España: Ediciones Obelisco, S.I.
- Michael S.Q. (2017) Comunicación asertiva, agresiva y pasiva. [AVI] de <https://www.youtube.com/channel/UCrcBL2rTGYEn5m5nboCeR1A>
- Myers, D. G. (2005). *Psicología*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Moral, M., & Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista española de drogodependencias*, España, 33(2) 2008, 1-18. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2676718>

- Morante, R., & Palacios, M. (2018). *Dependencia Emocional y Satisfacción Marital en mujeres víctimas de violencia de pareja que asisten a un hospital de nivel II-1 de Lambayeque, de septiembre - diciembre del 2017*. (Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Perú. Recuperado de: <http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/usat/1250?show=full>
- Muñoz, Z. E. (2014). Estilos de socialización parental y dependencia emocional en mujeres de 16 a 17 años de edad en instituciones educativas nacionales de Lima, 2014. *Psiquemag*, Perú, 4(1)2015, 81-101. Recuperado de: <http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/130/53>
- Niño, D. C., & Abaunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica Psyconex*, Medellín, Colombia, 7(10), 1-27. Recuperado de: <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127>
- Oliva A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 2004, 4 (1); 65-81. Recuperado de: <https://psiquiatriainfantil.org/numero4/Apego.pdf>
- Patton, S. (2007). *El coraje de ser tú misma*. Madrid, España: Editorial Edaf, S.A.
- Peele, S. & Brodsky, A. (1975), *Love and Addiction*. Nueva York: Taplinger.
- Picazo, M., (2016). *Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional*. (Tesis de Grado en Psicología). Universidad Miguel Hernández, España.
- Portal iPerú (s.f.). Distrito de Chorrillos [brindando información general y turística de Perú]. Recuperado de: <https://www.iperu.org/distrito-de-chorrillos-provincia-de-lima>
- Regueiro, A. (3 de julio de 2018). Bioconsciencia. Recuperado de: <https://www.bioconsciencia.es/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>

- Riso, W. (2009). *¿Amar o depender? Cómo supercar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable* (5ta. Ed.). Madrid: Planeta/Zenith
- Rosas, P. (2015). *Sofocados* (Cortometraje). [AVI] México. Ilusio Films. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Kf-4pghk-mA>
- Robles, A. (02 de abril de 2015). Dependencia emocional. *Libertad Digital*. Recuperado de: <https://www.libertaddigital.com/opinion/antonio-robles/dependencia-emocional-75252/>
- Sabino, C. (1986). *El proceso de investigación*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Humanitas.
- Sahar, G. (2008). What Measure of Iterpersonal Dependency Predicts Changes in Social Support?. *Journal of Personality Assessment*, 90 (1), 61-65.
- Sophia, E., Tavares, H. & Zilberman, M. (2007). Pathological Love: is it a New Psychiatric Disorder? *Revista Brasileña de Psiquiatría*, 29(1), 55-62, doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462006005000003>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Onaindia, J., & Jauregui, P. (2017, mayo). Dependencia emocional en el noviazgo y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes. *Anales de psicología, España*. 33(2), 260-267. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111>
- Ticona, M. & Huanco, D. (2011) Factores de riesgo de la mortalidad perinatal en hospitales del Ministerio de Salud del Perú. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*. 37(3):431-443
- Trome (18 de noviembre de 2014) ¿Eres una mujer con dependencia emocional? Averigua los motivos. Perú: Trome. Recuperado de: <http://archivo.trome.pe/familia/eres-mujer-dependencia-emocional-averigua-motivos-2030240>
- Valle, L., & Moral, M. (2018, enero). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista*

Iberoamericana de Psicología y Salud, España, 9(1), 27-41. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6323805>

Valor, I., Expósito, F., & Moya, M. (2009, septiembre). Desarrollo y validación de la versión española de la Spouse-Specific Dependency Scale (SSDS). *International Journal of Clinical and Health Psychology, España*. 9(3), 479-500. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3022522>

Waleska, A., & Lemus, T. (2014). *Aplicación y propuesta de un programa de terapia grupal a mujeres deprimidas, víctimas de violencia intrafamiliar, que asisten al servicio nacional de la mujer (SERNAM) en Chile*. (Tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología). Universidad Rafael Landívar, Chile.

Warner Music Spain Archivos. (2012). Sin ti no soy nada. "Estrella de mar" [AVI] de <https://www.youtube.com/watch?v=qcC92ZnhGQY>

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

Dependencia emocional en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
¿Cuál es el nivel de miedo a la ruptura en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?	Determinar el nivel de miedo a la ruptura en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.	Variable: Dependencia Emocional “La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. (Castelló, 2005)	Dimensión 1 Miedo a la ruptura Dimensión 2 Miedo e intolerancia a la soledad Dimensión 3 Prioridad de la pareja Dimensión 4 Necesidad de acceso a la pareja Dimensión 5 Deseos de exclusividad Dimensión 6 Subordinación y sumisión Dimensión 7 Deseos de control y dominio	Tipo: tipo descriptivo Diseño: El diseño de esta investigación es no experimental Población: Se estima un promedio de 70 mujeres que acuden al centro de salud por problemas con sus parejas. Muestra: La muestra estuvo constituida por la totalidad de la población Muestreo: No probabilístico Técnica: Encuesta Instrumento: Inventario de Dependencia Emocional IDE Autor: Jesús Joel Aiquipa Tello Procedencia: Lima-Perú Ámbito de aplicación: Mujeres de 18 a 65 años. Duración: Entre 20 y 25 minutos. Interpretación: Se utilizan baremos percentilares, tanto para la puntuación total como para cada factor. Asimismo, presenta cuatro niveles: Bajo o Normal, Moderado, Alto y Muy alto.
Problemas Específicos - ¿Cuál es el nivel de Miedo e Intolerancia a la soledad en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos? - ¿Cuál es el nivel de prioridad a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos? - ¿Cuál es el nivel de Necesidad de acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos? - ¿Cuál es el nivel Deseos de exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos? - ¿Cuál es el nivel Subordinación y sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos? - ¿Cuál es el nivel Deseos de control y dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología de un Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos?	Objetivos específicos - Determinar el nivel de miedo e Intolerancia a la soledad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos. - Determinar el nivel de prioridad a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos. - Determinar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos. - Determinar el nivel de deseos de exclusividad en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos. - Determinar el nivel subordinación y sumisión en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos. - Determinar el nivel de deseos de control y dominio en mujeres atendidas en el servicio de psicología del Centro Materno Infantil del distrito de Chorrillos.			

Anexo 2. Carta de presentación



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 04 octubre del 2018

Carta N° 2368-2018-DFPTS

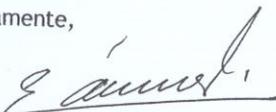
Señor
CÉSAR FALLAQUE SOLIS
MÉDICO JEFE DEL CENTRO DE SALUD
CENTRO MATERNO INFANTIL BUENOS AIRES DE VILLA
Presente.-



Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Sidne Mirella SÁNCHEZ DE LA CRUZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 42-7718400, 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,



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

RGS/grh
Id. 968840

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

Anexo 3. Inventario de Dependencia Emocional - IDE

IDE

Nombre: _____ Edad: _____ Estado civil: _____ N° de Parejas: _____

Grado de instrucción: _____ Ocupación: _____ Pareja Actual: _____

Instrucciones:

Por favor, lea cuidadosamente, este cuestionario contiene una serie de frases que las personas utilizan para describirse a sí mismas con respecto a su relación de pareja. Si actualmente no tiene pareja, piense en su relación de pareja anterior y conteste en función de ello.

Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a como, generalmente se siente, piensa o actúa en su relación de pareja, anotando sus respuesta con una X.

Las alternativas de respuestas son:

1. Rara vez
2. Pocas veces
3. Regularmente
4. Muchas veces
5. Siempre o muy frecuente

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 he 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 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 dañino, no quiero perderla.					
21	He pensado: "Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara".					
22	Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.					
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.					
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.					
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.					
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.					
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.					
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.					
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.					
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.					
31	No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.					
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.					
33	Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.					
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.					
36	Primero está mi pareja, después los demás.					
37	He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.					
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.					
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).					
40	Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.					
41	Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.					
42	Yo soy sólo para mi pareja.					
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.					
44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.					
45	Me 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. Recursos del Plan de intervención

Anexo 4.1. Reglas del grupo

Confidencialidad: lo que se dice en el grupo queda en el grupo, no puede compartir lo escuchado, ni referirse a lo sucedido fuera del grupo, tampoco puede hablar de las integrantes y menos revelar la identidad de sus compañeras

Evitar la agresión: Está prohibida la violencia (verbal o física) en el grupo. Cualquier problema se soluciona dentro del grupo

Respeto: ser tolerante con las participantes y con sus opiniones, evitar realizar una acción que lastime a alguna integrante del grupo

Asistencia: Es necesario que las participantes asistan al taller, su presencia es vital, y se debe justificar en caso de ausencia.

Puntualidad: Llegar a la hora acordada es muestra de respeto al grupo y a quienes lo dirigen, solo tendrán 5 minutos de tolerancia.

Libertad para expresarte: Todas las opiniones son válidas, todas tendrán oportunidad de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones

Ser honesta

Hacer la tarea

Anexo 4.2 Relato inductivo

Señoras, vamos a ponernos cómodas, nos vamos a sentar bien, con los pies estirados y colocando las manos sobre las piernas, vamos a cerrar los ojos, y vamos a respirar lentamente, empezaremos inhalando por la nariz y exhalando por la boca, cada vez más lento, vamos a repetir ahora lo haremos más lento, vamos a sentir como el aire ingresa a nuestro cuerpo y se distribuye a nuestros órganos, vamos a ir relajándonos poco a poco y sentir más ligeras nuestras extremidades, seguimos respirando lentamente, mientras escuchamos la música, ahora sentimos como el aire va ocupando cada lugar y se siente como oxigena los pulmones, como se relajan los hombros, los dedos están más livianos , nuestro cuerpo se está purificando, sientan como su cuerpo está tranquilo, relajen sus cuerpos, siéntanse seguras y confiadas.

Ahora voy a pedir que recuerdes como conociste a tu pareja, ¿recuerdas?, como te enamoraste, ¿recuerdas el primer beso?, avancemos a tu noviazgo, ¿Qué te gustaba de él? , ¿Cómo te sentías en esta etapa?, han pasado 2 años, ¿Cómo va tu relación? ¿Sigues siendo feliz?, ¿algo te ha causado dolor? ¿Qué ha cambiado? ¿Cómo son las peleas? ¿Visitas a tu familia? ¿Sales con tus amigas?

Vamos a seguir avanzando, la llegada de tu primer bebé, ¿Cómo es tu relación en esta etapa?, ¿Eres feliz?, ¿está cansada? Ahora tienes otro niño, han pasado varios años ¿Cómo está tu relación? ¿Qué hace que pelees con tu pareja? ¿Cuáles son tus miedos? ¿Frecuentas a tus amigos?

Ahora vamos a llegar al presente, ¿Cómo va tu relación? ¿Actualmente eres feliz? ¿Tienes miedo quedarte sola?

Vamos a quedarnos con estas imágenes, las vamos a recordar cada evento, respiramos una vez más, vamos a ir estirando las piernas y los brazos, abrimos los ojos.

Anexo 4.3. Mis logros y mis cualidades

Mis Logros	Mis Cualidades

Anexo 4.4. Árbol de su autoestima

En esta hoja las participantes deben dibujar un árbol con todas sus partes, consta de tronco, ramas, hojas, flores y frutos. En la parte superior colocaran sus nombres en letras mayúsculas, en las raíces deben colocar sus cualidades y en los frutos colocaran sus logros.

Aquí las participantes deben contemplar y reflexionar acerca de su árbol, después de meditar unos minutos se pedirá escribir un mensaje en la parte inferior del árbol.

Al finalizar se colgará el dibujo en la pared para que puedan ir completando la actividad en las siguientes sesiones.

Anexo 4.5. Hoy me siento...

Me Siento...

- En una discusión me siento.....
- En una pelea, me siento.....
- En una relación sexual me siento.....
- Cuando me amisto con mi pareja, me siento.....
- Cuando soy agredida me siento.....
- Cuando no puedo salir con mis amigas, me siento.....
- Cuando mi pareja amenaza con dejarme, me siento.....
- En este momento me siento.....

Anexo 4.6 Trabajo en parejas

Situación 1

En el trabajo una compañera se está aprovechando de ti, siempre te pide favores para aligerar su carga laboral, estas cansada y quieres que deje de hacerlo, pero no sabes cómo expresar tus sentimientos sin herirla.

Situación 2

Una amiga, a la que quieres mucho siempre llega tarde a las citas programadas, las primeras ocasiones entendías y siempre sonreías, pero ahora estas incómoda y te callas para no crear problemas

Preguntas

¿Qué es exactamente lo que estoy sintiendo?

¿Qué información puedo obtener de esta emoción? Es decir, ¿qué me está diciendo acerca de la situación en que me encuentro?

¿Por qué ha aparecido esta emoción justo ahora?

¿Es esta emoción demasiado intensa o exagerada?

¿Qué puedo hacer para manejar esta emoción correctamente? ¿Qué estrategia es la más adecuada en este momento?

Anexo 4.7. Técnica de respiración diafragmática/abdominal (Castillero Mimenza, s.f.)

Se empezará inspirando por las vías nasales durante cuatro segundos, se debe retener el aire unos segundos antes de expulsarlo por la boca de manera lenta y suave, debe inspirarse largamente para tener buen volumen de aire.

Para comprobar si está realizando bien la técnica se puede colocar la mano en el estómago, este debe estar expandido al inhalar el aire.

Anexo 4.8. Carta a mi autoestima (Fuster, 2016)

Querida Autoestima,

Hace tiempo que siento que no nos llevamos muy bien y nos estamos alejando. Si me paro a pensarlo, no quiero que sea así, aunque soy consciente de que no estoy haciendo mucho por retenerte a mi lado y hacer que te sientas a gusto conmigo y me facilites sensaciones agradables de seguridad y confianza, que tanta falta me hacen.

Cuando nos conocimos yo era una niña, una niña pequeña a la que le reían las gracias, le decían lo especial que era, lo bien que hacía algunas cosas y yo, me lo creía. Con el paso del tiempo y haciéndome algo más mayor, esos comentarios y valoraciones fueron cambiando, se hicieron menos frecuentes, empezaron las comparaciones con otras niñas que hacían cosas más llamativas o que seguían llamando la atención y obteniendo reconocimiento. Yo me fui sintiendo que te alejabas, que te perdía y que no merecía ese valor que observaba en otros.

Pero sé que, de algún modo, no ha pasado día que no haya hecho algo que merezca ser tenido en cuenta, que merezca ser considerado por el esfuerzo o el compromiso mío que supone. Aunque los demás no me lo digan o no lo vean de la misma forma, siento que, ahora que soy más mayor y una mujer adulta, mi autoestima depende casi exclusivamente de mí.

Ahora somos tú y yo, cara a cara. Día a día tengo que recordar que estás ahí, para mí, para contribuir a ese autoconocimiento, a esa seguridad y confianza. Aunque haya momento en los que las cosas no salgan bien, sé que tengo que reconocer el compromiso con mis aprendizajes, la voluntad de mejorar o la fortaleza de ser constante en lo que hago. También en la capacidad de reconocer sinceramente lo que se me da bien y lo que necesito mejorar para sentirme más a gusto y más fuerte.

Sé que quieres que me conozca a fondo, que vaya hacia mi interior y vea lo que realmente me define y me identifica como persona y que, con todo ello, aprenda a sentirme especial, capaz y comprometida. Y que me proponga retos y metas

que me harán entender que actúo para conseguir ser lo que quiero ser y para llegar donde quiero llegar. Aunque pueda cambiar de rumbo y de camino tantas veces como me dé la gana, pero siguiendo un plan para mí.

Querida autoestima, sé que quieres que te sienta cerca, que mantengamos un diálogo fluido y constante y que no me olvide de lo importante que eres para mí equilibrio y para mi felicidad. Sé que tengo que ser yo la que no me olvide de cuidar de ti. Y tú, a cambio, vas a estar siempre conmigo, aunque a veces te sientas abandonada. Prometo no olvidarme de ti, ni un solo día. Gracias por todo lo que me aportas.

Anexo 4.9. Lista para el Reconocimiento de la Baja Autoestima

- Ser conformista con la vida que una tiene creyendo que no puede ni tiene derecho a mejorarla.
- Descuidar su propia persona en cuanto a salud, apariencia, necesidades y proyectos y considerarse siempre la «última en la lista».
- Tener dificultad en decir NO a peticiones de los demás.
- Tolerar situaciones donde constantemente es desvalorizada, maltratada, abusada.
- No sentirse libre de expresar opiniones y sentimientos, hablar en voz baja y dejarse interrumpir constantemente.
- Elevar o idealizar constantemente a otros/otras.
- Pensar y hacer comentarios negativos sobre una misma desvalorizándose con frecuencia frente a las demás.
- Tener dificultad para aceptar cumplidos, reconocimientos o regalos.
- Compararse permanentemente con otras personas.
- Nunca hacer cosas bonitas para sí misma.
- Autocrítica rigurosa.
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Indecisión crónica.
- Perfeccionista.

Anexo 4.10. La flor de mis emociones



Anexo 4.11. Autorregistro

Situación vivida	Situación (A)	Pensamientos automáticos negativos (B) (nivel de credibilidad de 0 a 100)	Emociones (C) (intensidad de la emoción de 1 a 10) Conductas (C)
¿Qué ha pasado? ¿Qué he hecho yo? ¿Dónde estoy? ¿Qué han hecho las otras personas?			

Anexo 4.12. Autorregistro de pensamientos automáticos

Situación (A)	Pensamientos automáticos negativos (B) (nivel de credibilidad de 0 a 100)	Emociones (C) (intensidad de la emoción de 1 a 10) Conductas (C)	Debate (D)	Pensamiento alternativo (E)
<p>¿Qué ha pasado?:</p> <p>¿Qué he hecho yo?:</p> <p>¿Dónde estoy?: ¿Son quién estoy?:</p> <p>¿Qué han hecho las otras personas?:</p>			<p>¿Qué evidencias tengo de que esto es así?:</p> <p>Si realmente fuese así, ¿puedo solucionarlo?:</p> <p>¿Me ayuda pensar así?:</p> <p>Si las cosas fuesen así, ¿serían tan terribles?: Si no puedo solucionarlo, ¿de qué me sirve pensar así?:</p>	

Anexo 4.13 Lista de dependencia emocional

- ¿Estás pendiente de tu pareja todo el tiempo?
- ¿Te aíslas de los demás por estar en pareja?
- ¿Puedes contradecir los gustos de tu pareja, aunque a ti no te parezcan bien?
- ¿Sientes temor a tomar iniciativas con tu pareja por temor a que no le gusten?
- ¿Toleras faltas de respeto?
- ¿Tu pareja controla lo que haces?
- ¿Tu pareja te cela?
- ¿Dejas de hacer cosas importantes por estar con tu pareja?
- ¿Sientes que eres de poco valor para tu pareja?
- ¿Sientes que tu pareja se puede ir con otra persona “mejor”?
- ¿Expresas tus opiniones sin temor a contrariar a que tu pareja o parecerle poco inteligente?
- ¿Perdonas todos los errores de tu pareja?
- ¿Te alejas de tu familia y amigos porque sientes que te quieren alejar de tu pareja?
- ¿Has perdonado una infidelidad o estarías dispuesta a hacerlo para no romper tu relación?
- ¿Renunciarías a temas importantes de mi vida como estudios, trabajo o relaciones sociales con tal de no contrariar a tu pareja?

Anexo 4.14. Cartillas

Supuesto: haciendo la cola para un concierto, "¿No ves que yo estaba aquí antes?! Vete por dónde has venido y no molestes más. Eres un maleducado y no mereces entrar en ese concierto"

Caso 1

Respuesta asertiva

"Escucha, entiendo que tienes prisa por entrar, a mí también me encanta este grupo de música. Sin embargo, he estado esperando mucho y creo que merezco entrar antes que tú. Si no te importa, deberías ponerte en tu puesto de la fila"

Caso 2

Supuesto: Tu hijo adolescente se enfada cada vez que tratas de decirle que limpie su cuarto o que ayude en la casa.

Respuesta asertiva

"Me siento sobrecargada cuando no colaboras y ayudas a mantener la casa limpia y ordenada. Entiendo que no te gusta que te recuerde que limpies tu cuarto, pero es una tarea que hay que hacer, y cada uno tiene que hacer su parte".

Caso 3

Supuesto: Todos los días, cuando llegas a casa del trabajo, tu esposo y tus hijos te ignoran y continúan haciendo lo que sea que estén haciendo. Nadie te reconoce ni te pregunta cómo fue tu día.

Respuesta asertiva

Me siento triste cuando llego a casa y nadie parece estar contento de verme o me pregunta cómo me fue el día. Me siento sola y no apreciada."

Anexo 4.15. Programa de actividades

	Actividades pasivas	Actividades productivas
Actividades en solitario		
Actividades en pareja		

Anexo 4.16. Hoja de autosatisfacción

Nos interesa su opinión honesta, en confianza y sin temores.

¿Cómo te sentías cuando llegaste al grupo del programa de intervención?

¿Cómo te sientes ahora?

¿Qué aprendiste en todo este tiempo?

¿Cómo podemos mejorar?

Anexo 4.17. Letras de las canciones:

"Sin ti no soy nada"

Sin ti no soy nada,

Una gota de lluvia mojando mi cara

Mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo

Solía pensar que el amor no es real,

Una ilusión que siempre se acaba

Y ahora sin ti no soy nada

Sin ti niña mala,

Sin ti niña triste

Que abraza su almohada

Tirada en la cama,

Mirando la tele y no viendo nada

Amar por amar y romper a llorar

En lo más cierto y profundo del alma

Sin ti no soy nada

Los días que pasan

Las luces del alba

Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada

Porque yo sin ti no soy nada

Sin ti no soy nada

Sin ti no soy nada

Me siento tan rara

Las noches de juerga se vuelven amargas

Me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara

Soy sólo un actor que olvidó su guion,

Al fin...

"Sin ti soy yo la misma"

Sin ti soy yo misma,

Pensando en la lluvia mojando mi cara

Mi mundo ya es grande y mi corazón pedacitos de hielo

Solía pensar que el amor esa azul,

Una ilusión que nunca se acaba

Y ahora sin ti soy yo misma.

Sin ti soy mujer nueva,

Chica alegre

Que abraza la vida

Fumada en la cama,

Jugando

Sin creerte ya nada

Amar de verdad y empezar a volar

Es cierto el halo que siento en el alma

Sin ti sin ti soy yo misma.

Los días que pasan

Las luces del alba

Mi alma, mi cuerpo, mi voz, renacen y cantan

No necesito más

Sin ti no soy nada

Tener tu mirada

No echaré la vista atrás

Porque estoy enganchada

Porque yo

Sin ti soy yo misma

Anexo 4.18. Mis metas

METAS A CORTO PLAZO	METAS A LARGO PLAZO