

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima  
Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Lady Rosario Quispe Flores

Lima - Perú

2019

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación, está dedicado en memoria de mi pequeña hermana Stefany, cuya sonrisa eterna, será por siempre, sublime aliciente impregnado en mi alma.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis amistades, pilares de lealtad, por su grata presencia durante el sendero hacia mi formación profesional. Sus voces fueron tenue brisa y se tornaron en huracán de convicciones.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

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

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

Atentamente

Lady Rosario Quispe Flores

## INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice De Figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>14</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>14</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.1.1 Internacional	14
1.1.2 Nacional	16
1.2.3 Local	17
1.2 Formulación del problema	19
1.2.1 Problema General	19
1.2.2 Problemas secundarios	19
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Justificación e importancia	21
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>22</b>
<b>MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL</b>	<b>22</b>
2.1 Antecedentes	22
2.1.1 Antecedentes internacionales	22

2.1.2	Antecedentes nacionales	24
2.2	Bases teóricas	26
2.2.1	Dependencia emocional	26
2.2.2	Cronología del constructo de Dependencia emocional	26
2.2.3	Características de las personas con dependencia emocional	29
2.2.4	Fases de la dependencia emocional	31
2.2.5	Componentes de la dependencia emocional	32
2.2.6	Factores Causales de la dependencia emocional	33
2.2.7	Teoría de dependencia relacional	33
2.2.8	Dependencia emocional desde el enfoque del apego	34
2.3	Definiciones conceptuales de la variable de estudio	35
<b>CAPÍTULO III</b>		36
<b>METODOLOGÍA</b>		36
3.1.	Tipo y diseño de investigación	36
3.1.1	Tipo	36
3.1.2	Diseño	36
3.2.	Población y muestra	36
3.2.1	Población	36
3.2.2	Muestra	37
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	37
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	42
3.4.1.	Validez	42
3.4.2.	Confiability	43
3.4.3.	Baremación	44
<b>CAPÍTULO IV</b>		45
<b>PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>		45
4.1	Procesamiento de los resultados	45
4.2	Presentación de los resultados	45
4.3	Análisis y discusión de los resultados	64

4.4 Conclusiones	68
4.5 Recomendaciones	69
<b>CAPÍTULO V</b>	70
<b>PROGRAMA DE INTERVENCIÓN</b>	70
5.1 Denominación del programa	70
5.2 Justificación del programa	70
5.3 Establecimiento de objetivos	71
5.4 Sector al que se dirige	71
5.5 Establecimiento de conductas problemas / metas	71
5.6 Metodología de la intervención	72
5.7 Instrumentos/material a utilizar	73
5.8 Actividades por sesión	74
Referencias Bibliográficas	90
Anexo 1. Matriz de Consistencia	94
Anexo 2. Carta de Presentación	95
Anexo 3: Instrumento	96
Anexo 4. Anexos del Programa	101

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable	38
Tabla 2. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de dependencia emocional	45
Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la dependencia emocional	46
Tabla 4. Nivel de Dependencia emocional	48
Tabla 5. Nivel de Miedo a la ruptura	50
Tabla 6. Nivel de Miedo e intolerancia a la soledad	52
Tabla 7. Nivel de Prioridad de la pareja	54
Tabla 8. Nivel de Necesidad de acceso a la pareja	56
Tabla 9. Nivel de Deseos de exclusividad	58
Tabla 10. Nivel de Subordinación y sumisión	60
Tabla 11. Nivel de Deseos de control y dominio	62

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de Dependencia Emocional	49
Figura 2. Nivel de Miedo a la Ruptura	51
Figura 3. Nivel de Miedo e Intolerancia a la Soledad	53
Figura 4. Nivel de Prioridad de la Pareja	55
Figura 5. Nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja	57
Figura 6. Nivel de Deseos de Exclusividad	59
Figura 7. Nivel de Subordinación y Sumisión	61
Figura 8. Nivel de Deseos de Control y Dominio	63

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de dependencia emocional que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. De acuerdo con el propósito de la investigación, presenta un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con un diseño no experimental – transversal. La población evaluada fue de 223 alumnos de ambos sexos, pertenecientes al semestre 2018 – II, entre varones y mujeres, siendo la muestra de Tipo Censal. El instrumento utilizado, fue el inventario de dependencia emocional (IDE), elaborado por Jesús Aiquipa.

Los resultados obtenidos muestran que el nivel de dependencia emocional (61,7%), mostrado por los evaluados fue “Normal o Bajo”; por otro lado, en cuanto a las Dimensiones evaluadas, en la Dimensión Miedo a la Ruptura (51,7%) los evaluados se encuentran en la categoría “Normal o Bajo”; en la Dimensión Miedo e intolerancia a la soledad (58,3%) los evaluados se encuentran en la categoría “Normal o Bajo”; en la Dimensión Prioridad de la Pareja (58,3%) los evaluados se encuentran en la categoría “Normal o Bajo”; en la dimensión Necesidad de Acceso a la Pareja (43,3%) los evaluados se encuentran en la categoría “Normal o Bajo”; en la Dimensión Deseos de Exclusividad (63,3%) los evaluados se encuentran en la categoría “Normal o Bajo”; en la Dimensión Subordinación y Sumisión (43,3%) los evaluados se encuentran en la categoría “Normal o Bajo”; Finalmente, en la dimensión Deseos de control y Dominio (71,7%) los evaluados se encuentran en la categoría “Normal o Bajo”.

**Palabras Clave:** Dependencia emocional, estudiantes, necesidad afectiva, pareja, psicología.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of emotional dependence of students at a private university in Metropolitan Lima. According to the purpose of the research, it presents a descriptive quantitative approach with a non-experimental - transversal design. The population originated from 223 students of both sexes, belonging to the semester of 2018 - II, between men and women, being it a Census Type sample. The instrument used, the inventory of emotional dependence (IDE), prepared by Jesus Aiquipa.

The results obtained show that the level of emotional dependence (61.7%), shown by the evaluated ones, was "Normal or Low"; On the other hand, regarding the Dimensions evaluated, in the Fear of Rupture Dimension (51.7%) the evaluated are in the "Normal or Low" category; in the Dimension Fear and intolerance to loneliness (58.3%) the evaluated are in the category "Normal or Low"; in the priority dimension of the couple (58.3%) the evaluated are in the category "Normal or Low"; in the dimension Need for Access to Couples (43.3%) the evaluated are in the category "Normal or Low"; in the Dimension Desires of Exclusivity (63.3%) the evaluated are in the category "Normal or Low"; in the Subordination and Submission Dimension (43.3%) the evaluated are in the "Normal or Low" category; Finally, in the Control and Domain Desires dimension (71.7%) the evaluated are in the "Normal or Low" category.

**Keywords:** Emotional dependence, students, affective need, couple, psychology.

## INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja, de familia o inclusive de amistad, deberían estar marcadas por una comunicación saludable y el buen trato. La reciprocidad en una relación interpersonal es necesaria; puesto que favorece la creación de vínculos afectivos perdurables y consistentes; teniendo repercusiones importantes en diferentes ámbitos de nuestra vida, ya que, mediante la socialización, aprendemos, nos educamos, adquirimos valores, establecemos nuestra identidad, fortalecemos nuestro autoconcepto, entre otras cosas importantes.

Por otro lado, cuando las relaciones se tornan destructivas y caracterizadas por una comunicación mala y predispuesta a la agresividad, se empieza a deteriorar la salud física y mental; esto se agrava más aun, cuando surge la idealización o magnificación de una de las partes; surgiendo un estado psicológico denominado “Dependencia Emocional”.

Ante esta situación, muchos de los dependientes empiezan a desarrollar un gran miedo a quedarse solos, un gran pánico ante la posibilidad de terminar una relación, o también, la sensación de que no son nada sin la otra persona; lo cual se puede agravar cuando esto se acompaña de sensaciones negativas e intensas que derivan en cuadros de ansiedad, depresión o incluso el intentar quitarse la vida.

Por este motivo, ha surgido el interés de estudiar estas circunstancias en la población estudiantil, ya que una gran parte de ella es joven; por lo que se considera necesario, recaudar información que permita esclarecer si la población estudiantil tiene alta predisposición a la dependencia emocional.

El presente estudio se encuentra dividido de la siguiente manera:

El Capítulo I está conformado por: El planteamiento del problema, el contexto a Nivel Mundial, Nacional y Local, Los Objetivos Generales y Específicos, y la Justificación e importancia de la investigación.

El Capítulo II está conformado por: El Marco Teórico Conceptual, Las Bases Teóricas y Definiciones Conceptuales de la variable.

El Capítulo III está conformado por: La metodología, Tipo de estudio y Diseño utilizado, La población y la muestra; La Identificación de la Variable y su Operacionalización de la variable y Técnicas utilizadas.

El Capítulo IV está conformado por: El procesamiento y Análisis de los Resultados, Conclusiones y Recomendaciones.

En el cuarto capítulo mostraremos el procesamiento y análisis de los resultados, para de esta manera realizar la discusión de los resultados; por último, se establecerán las conclusiones y recomendaciones.

En el Capítulo V se mostrará el programa de intervención propuesto, denominado: “No se llama Amor, se llama Dependencia”.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

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

La dependencia es un trastorno en la personalidad del individuo, a través de la cual la persona distorsiona su valor como ser humano, llegando a perder la capacidad de desarrollarse de manera autónoma y buscando con desesperación e insania, afecto, protección y seguridad sin importar las condiciones a las que se somete.

La vida universitaria es una etapa que por lo general transcurre entre la adolescencia y la adultez de una persona, en la que aún existen cuestionamientos, expectativas, rastros de algunos traumas y además, el inicio de algunos miedos relacionados a la presión del entorno y al enfrentamiento de la adultez, junto a todo lo que trae consigo (Aronne, 2013).

##### **1.1.1 Internacional:**

Una de las características de la dependencia emocional, es que produce en la persona afectada un pensamiento de no ser lo suficientemente valioso y de requerir la protección de un tercero. Puede ser conceptualizada como la falta de capacidad para realizar ciertas actividades con autonomía, dentro de los parámetros de la normalidad, reflejando una necesidad de obtener un soporte, inclusive, para cumplir con actividades cotidianas. Asimismo, para Gamboa (2016), señala que el origen se podría encontrar analizando pasajes de la existencia del individuo, cuya posible ausencia de un adecuado lazo afectivo, como también de una fuente de apoyo y estímulo moral, lo forzaron a que en la actualidad tenga la necesidad de suplir esas carencias, cimentando el deseo incontrolable de poder ser amado, atendido, asistido, sin tomar en cuenta las condiciones que deba aceptar. Por lo que la relación afectiva no tendría como ingrediente la reciprocidad y sería la

sumisión quien tomaría el protagonismo, buscando evitar ser abandonado (Cassab, 2016).

En la actualidad, la dependencia emocional es considerada una adicción patológica hacia la pareja, en la que se busca mantener el vínculo sentimental a fin de no carecer de afecto. Esta situación puede afectar de manera indistinta a hombres y mujeres, pero en el caso de los primeros, les cuesta aceptar que se encuentran “atados” hacia sus parejas, debido a que sienten vergüenza, porque les resulta difícil hablar del problema. El dependiente emocional, se siente atraído por personas de carácter dominante con tendencia al egoísmo y narcisismo, personas déspotas, posesivas y autoritarias. En este tipo de relación, no percibe incorrecto el trato que recibe, como agresiones físicas y psicológicas o incluso, si la persona dependiente tuviera que pedir perdón por cosas que ni siquiera ha hecho, lo realiza en un acto de subordinación extrema. Asimismo, el autor añade que el individuo podría llegar a enfrentarse con personas de su entorno, ya sea familiar o amical, para exigirles un buen trato hacia su pareja y estar siempre en defensa de la misma (Regader, 2017).

Maestre (2016), señala que toda persona presenta cierta dependencia emocional, debido a nuestra naturaleza de seres sociales; también indica que se puede considerar un problema desde el momento en que la persona pierde autonomía ante este tipo de necesidad, generando un panorama de debilidad en sus relaciones. La idea del amor romántico desenfoca a la persona de lo fundamental en una relación: La reciprocidad de respeto entre los protagonistas. Para el especialista, no es válido el control ni la compasión que solo haría que una persona conserve el yugo de sus fantasías, idealizando su relación a fin de conservarla y evadir la idea de soledad en caso le correspondiera ser abandonado, sin importar el sometimiento del cual es víctima, ni la exposición de su autoestima a los demás, de lo cual su pareja tomará provecho. La persona se vuelve adicta ante la necesidad de recibir afecto, sobrevalora con mayor ímpetu a su compañero, minimizando las agresiones de la cual es víctima, producto de distorsiones cognitivas en la mente del individuo.

Según Habbed (2015), aproximadamente el 80 % de las mujeres son víctimas de violencia, de naturaleza física y psicológica por parte de sus parejas, resultado de la dependencia emocional de la que son víctimas, reflejando el apego desmedido lo cual no les permite desprenderse de esa persona y, mientras mayor es el maltrato, mayor es el miedo a quedarse solas, avalando así la teoría de Karen Horney, en la que indica que debido a factores culturales, una mujer a comparación del hombre, concibe un mayor temor a perder a la pareja ya que, le da mayor importancia al amor. De igual forma, el autor indica que este problema tiene su origen en la niñez, si la niña es formada en un ambiente donde existe la discriminación y no hay respeto, será el blanco de sentimientos adversos; como consecuencia, se tendría a una mujer llena de inseguridades y carente de valor, aferrándose a la protección y apoyo de su pareja sin importar los medios a los que se somete y expone con el fin de agradarle.

### **1.1.2 Nacional:**

Ladd (2013), señala que en una relación de pareja, la opresión, el control y los celos enfermizos, generan dependencia emocional, la cual repercute sobre el estado emocional y la salud mental del individuo. Las personas dependientes, por lo general, provienen de familias en las cuales no existieron vínculos estrechos debido a las ausencias parentales; incluso buscan establecer vínculos, de manera inconsciente, con personas que se asemejen al tipo de familia en la que se desarrollaron. Asimismo, Ladd indica que un enamoramiento saludable es cuando ambas partes se aceptan mutuamente con cualidades y defectos, sobrellevando una relación donde el respeto a la pareja sea el ingrediente principal, conviviendo con individualidad e independencia. Añade también, que la tendencia indica que la mujer siente más dependencia que los hombres, debido a una influencia de índole cultural, donde se concibe la idea de que ellas están destinadas a la sumisión.

EC (2018), señala que existen 6 tipos de amor que pueden, algunos, derivar en cuadros patológicos, lo cual puede agravarse o estar fuertemente influenciado por la personalidad de cada uno, puesto que hay que tener en cuenta que el amor en pareja va madurando, y que además varía con el tiempo de acuerdo a las experiencias e interacción con el compañero de vida. Estos tipos de amor pueden

ser: El amor romántico y pasional, el amor amistoso y leal, el amor lúdico, el amor lúdico y amistoso, el amor maniático y el agape, que es una combinación entre el amor romántico y el amistoso. De estos tipos de amor, el maniático deriva en conductas basadas en la posesión y dominio del otro.

### **1.2.3 Local:**

Según un sondeo realizado por la defensoría del pueblo del Callao en el año 2014, del total de mujeres que son agredidas por sus parejas, el 56% vive con ellos, adicionalmente, un poco más de las tres cuartas partes tienen hijos con sus agresores, generando un verdadero problema al momento de iniciar acciones legales. “Hablamos de una dependencia tanto económica como emocional” comentó Heredia, jefa de dicha entidad. Junto a esas cifras se realizó un análisis a fin de determinar las edades y grado de instrucción de las afectadas, obteniendo que la edad del 69% de las víctimas fluctúa entre los 18 y 45 años, asimismo, el 30% cuenta con educación secundaria completa y un 17% estudios superiores culminados. Los expertos indican que estos resultados erradican prejuicios que circulan en la sociedad, los cuales señalan que la dependencia emocional es una problemática exclusiva para gente de escasa o carente educación (EC, 2014).

Toda pareja tiene cierto grado de dependencia, la cual no debe caer en los excesos ni el descontrol. El escenario descrito y la suma de rasgos insanos y/o patológicos, hace que la parte afectada sea absorbida por la pareja, cuya prioridad ahora es tener la plena convicción de que no será abandonada. El autor manifiesta que el principal indicio es el estilo de crianza y la formación introducida desde su niñez. También indica que, en la mayoría de casos, se puede hablar de mujeres que fueron educadas con el objetivo, de algún día, tener un hombre siempre a su lado y procrear. Por ello, las mujeres afectadas se rehúsan a separarse de su pareja, el dejarlos ir significaría la ausencia de una gran parte fundamental de sus ideales de vida, haciéndolas pensar incluso en quitarse la vida (Alarco, 2014).

Saravia (2015), ante los casos en los cuales la víctima defiende a su agresor, afirma: “La dependencia es un lazo muy fuerte porque la persona se autoengaña sobre lo que está pasando en su vida, muchas veces cree que su agresor

cambiará”. El especialista señala que al ser la dependencia emocional un yugo difícil de romper, se debe barajar la posibilidad de recurrir a terapia psicológica y/o psiquiátrica debido a que, por lo general, las víctimas se rehúsan a dejar a sus parejas y en caso de que lo hagan, buscan una persona con patrones de personalidad y conducta similar. Recalcó, además, la influencia de los estereotipos de los medios de comunicación, en especial las telenovelas, en los que generalmente se cuenta la historia de la víctima, una persona dependiente, salvada por el protagonista.

Macciotta (2017), afirma: “Las agredidas, en su gran mayoría, no denuncian la violencia y menos acuden a los hospitales. Ellas ocultan al agresor, incluso los justifican. La violencia hacia la mujer se está incrementando”. En complemento, Tuñoque explica que el agresor crea dependencia emocional, con el objetivo de deteriorar aún más la autoestima de la víctima, generando un ambiente de dominación en el que la mujer minimiza la manera como es tratada, ya que piensa erróneamente, que no es capaz de seguir sin su pareja. La especialista comenta que la culpa es en parte de la sociedad, al desarrollarse en esta el individuo, ya que la problemática no está debidamente concientizada.

## 1.2 Formulación del problema

### 1.2.1 Problema General

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

### 1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de **miedo a la ruptura** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de **miedo e intolerancia a la soledad** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de **prioridad de la pareja** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de **necesidad de acceso a la pareja** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de **deseos de exclusividad** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de **subordinación y sumisión** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de **deseos de control y dominio** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

## 1.3 Objetivos

### 1.3.1 Objetivo general

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

### 1.3.2 Objetivos específicos

Identificar el nivel de **miedo a la ruptura** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de **miedo e intolerancia a la soledad** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de **prioridad de la pareja** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de **necesidad de acceso a la pareja** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de **deseos de exclusividad** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de **subordinación y sumisión** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de **deseos de control y dominio** en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **1.4 Justificación e importancia**

La importancia de esta investigación radica en que proporcionará un gran aporte teórico sobre la dependencia emocional, y así poder ampliar el conocimiento acerca de este fenómeno que se puede manifestar en las relaciones de pareja, familia o amistad e incidir negativamente en la calidad de vida de las personas que lo padecen.

Del mismo modo en lo que respecta a este estudio planteado en estudiantes universitarios, el conocer el nivel de dependencia emocional permitirá conocer las características de la población de estudio, de la cual se presume que cuenta con ciertas características de dependencia emocional, ya que muchos estudiantes muestran antecedentes de contar con pareja dentro y fuera de las instalaciones académicas, que muchas veces se torna hostil; motivo que influye en sus relaciones interpersonales y además, productividad académica.

Asimismo, este trabajo permitirá aportar en la parte práctica, puesto que, conlleva al desarrollo de un programa de intervención que permite establecer un precedente en alternativas de solución para circunstancias similares en estudiantes universitarios.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1 Antecedentes

##### 2.1.1 Antecedentes internacionales

Lemos, M., Jaller, C., Gonzales A.M., Diaz, Z. y De la Ossa, D. (2014) Medellín, Colombia. Publicaron su investigación **“Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia”**. Cuyo objetivo fue identificar el perfil cognitivo de los estudiantes con dependencia emocional. Por lo cual se utilizó el diseño de tipo descriptivo, conformado por una muestra aleatoria sistemático de 569 estudiantes por facultades y semestres. Se aplicó el instrumento Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), Cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos, Cuestionario de Creencias Centrales de los Trastornos de la Personalidad (CCE-TP), el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Modificado. Obteniendo como resultados un modelo que explica el 89.3 % de la variabilidad, con alta capacidad predictiva (sensibilidad 91.4 %, especificidad 97.7 %), conformado por el esquema de desconfianza/abuso, creencias centrales del trastorno de la personalidad paranoide y dependiente, distorsión cognitiva de falacia de cambio y estrategia hipodesarrollada de afrontamiento de autonomía.

Niño, D. y Abaunza, N. (2015) Medellín, Colombia. Realizaron una investigación titulada **“Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios”**, con el objetivo de identificar la relación entre Dependencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento. El diseño utilizado fue no experimental de tipo descriptivo-correlacional, conformado por una muestra 110 estudiantes universitarios pertenecientes a la carrera de psicología con edades entre 18 y 33 años. El instrumento aplicado fue la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Cuyos resultados indican correlación positiva moderada entre la dependencia emocional y la estrategia reacción agresiva. Además de una correlación negativa entre

dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y reevaluación positiva.

Aguilera, R. y Llerena, A. (2015) Riobamba, Ecuador. Realizaron el estudio **“Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la universidad nacional de Chimborazo, periodo noviembre 2014 - abril 2015”**. Teniendo como objetivo de estudio analizar la relación que existe entre la Dependencia Emocional y los Vínculos Afectivos en los estudiantes. Su diseño y método fue de tipo transversal descriptiva, aplicado a 31 estudiantes del primer semestre de la Carrera de Psicología Clínica. El instrumento aplicado fue el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Cuestionario de Relación. Los resultados determinaron que de 18 personas que presentan Dependencia Emocional, 10 que equivale al 56% mantienen Vínculos Inseguros y los 8 restantes que corresponde al 44% presentan Vínculos Seguros. De las 13 personas en las que no se evidencia Dependencia Emocional, 4 que concierne al 31% manifiestan Vínculos Inseguros y los 9 restantes correspondientes al 69% mantienen Vínculos Seguros.

Salguero, K. (2016) Guatemala de la Asunción. Elaboró su tesis **“Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de Licenciaturas Psicología Clínica y Psicología Industrial de la universidad Rafael Landívar”**. El objetivo es describir los rasgos de dependencia emocional en relación al miedo a quedarse sola, autoestima y presión a tener pareja. Utilizando el enfoque cuantitativo-descriptivo, con una muestra de 123 mujeres estudiantes de psicología clínica y psicología industrial, realizándose únicamente a estudiantes del sexo femenino. El instrumento que se aplicó fue un cuestionario tipo Likert el cual fue valido por un grupo de profesionales y fue titulado “Escala sobre las relaciones de pareja”. Obteniendo como resultados que las estudiantes de ambas carreras de Psicología presentan rasgos de dependencia emocional leve. Con respecto a los indicadores, las estudiantes encuestadas mostraron un alto nivel de autoestima y en el indicador miedo a quedarse sola, manifestaron un nivel leve.

Ante, P. (2017) Ecuador. Ejecutó su tesis **“Autoestima y dependencia emocional en los estudiantes de los primeros semestres de la universidad**

**Técnica de Cotopaxi**”, siendo su objetivo de estudio determinar la incidencia de la autoestima en la dependencia emocional de los estudiantes. El enfoque utilizado es cuantitativo y cualitativo de tipo descriptivo, en primera instancia de modalidad bibliográfica documental y en segunda instancia de investigación de campo con la finalidad de establecer la relación entre las variables en estudios. La muestra estuvo conformada por 312 estudiantes, aplicándose el instrumento Inventario de Autoestima de Coopersmith. Los resultados muestran, en cuanto a la autoestima el 58,33 % poseen un nivel medio alto, al mismo tiempo que el 20,83 % se encuentra en un nivel alto, mientras que el 20,83 % se encuentra en un nivel medio bajo, y un 0% un nivel de autoestima bajo. La variable dependencia emocional 75 % presenta dependencia significativa, seguida por un 12,5% moderada, un 8,33% se encuentra en una baja dependencia y 4,17% con dependencia grave.

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

Aiquipa, J. (2012) Ejecutó la investigación **“Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE”**, que tuvo como objetivo, construir y validar un instrumento que reúna las propiedades psicométricas adecuadas para medir la dependencia emocional. El tipo de diseño es correlacional desde un enfoque cuantitativo. La muestra está conformada por 757 participantes entre estudiantes universitarios y empleados (dependientes y dependientes laboralmente). Se aplicó el instrumento Inventario de Dependencia Emocional-IDE. Mostrando como resultados indicadores de confiabilidad y evidencias de validez de constructo adecuados.

Aiquipa, J. (2015) Oxapampa, Pasco. Planteó la investigación **“Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”**, teniendo como objetivo de estudio identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja. El diseño utilizado fue de estrategia asociativa comparativa. La muestra estuvo conformada por 51 mujeres del servicio de psicología del Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzáles. Se aplicó el instrumento Inventario de Dependencia Emocional-IDE. Mostrando como resultados una puntuación alta de dependencia emocional en aquellas parejas que viven o han vivido violencia de pareja.

Aponte, D. (2015) investigaron en Lima acerca de **“Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur”**, el fin de este estudio fue establecer la existencia de la relación que existe entre Dependencia emocional y Felicidad en estudiantes de una universidad privada en el sur de Lima. El tipo de estudio realizado fue de tipo transversal y el diseño correlacional, la muestra estuvo compuesta por 374 estudiantes universitarios de las facultades de Psicología, Ingeniería de Sistemas, Administración, Contabilidad y Derecho, con edades entre los 17 y 45 años. Los resultados evidenciaron que no hay existencia significativa entre la variable dependencia emocional y felicidad subjetiva.

Guzmán, M. y Silva, R. (2015) en una investigación realizada en Chiclayo, sobre **“Satisfacción marital y dependencia emocional en madres de las organizaciones sociales de mujeres del distrito de La Victoria”**, con el objetivo de conocer la relación existente entre satisfacción de pareja y dependencia emocional. El tipo de estudio fue cuantitativo de diseño descriptivo. La muestra estuvo conformada por madres de diferentes organizaciones sociales de mujeres del distrito de La victoria. Donde se halló que, en cuanto a los factores de dependencia emocional, el nivel que predomina es “muy alto” relacionada al factor miedo a la ruptura, mientras que el más bajo corresponde al factor deseos de control y dominio.

Alvarez, S. y Maldonado, K. (2017) investigaron en Arequipa acerca de **“Funcionamiento familiar y dependencia emocional en estudiantes universitarios”**, con el objetivo de determinar la relación entre el funcionamiento familiar y la dependencia emocional. El enfoque es cuantitativo y el diseño es no experimental transversal correlacional. La muestra está conformada por 493 estudiantes. Los instrumentos fueron el cuestionario de Funcionamiento Familiar (FF-SIL, De la Cuesta, Pérez y Louro 1994) y la Escala de Dependencia Emocional ACCA (Anicama, Cirilo, Caballero y Aguirre 2013). Encontraron que entre el funcionamiento familiar y la dependencia emocional existe una relación inversamente proporcional, lo que significa que un deficiente funcionamiento familiar se asocia con una mayor dependencia emocional.

## **2.2 Bases teórica**

### **2.2.1 Dependencia emocional**

Castelló (2005) la describe como una necesidad afectiva exagerada e incesante, que conlleva a que las personas intenten calmar esta carencia mediante una búsqueda constante de esta satisfacción en el área de las relaciones de pareja. Por consiguiente dedican mucho tiempo a centrar sus pensamientos y actos en torno a la pareja. Este fenómeno tiene la particularidad de que aquellos que la padecen, desarrollan ciertos estándares de conductas que tienden a repetirse o mostrar elementos similares en posteriores relaciones de pareja. De esta manera esta dependencia no debe ser fundamentada en aspectos de índole económica, material o física; deben concentrarse específicamente en aspectos de carácter emocional, para ser encasillados dentro de la categoría de fenómeno patológico.

Mellody (2009) la define como una explosión emocional e incontrolable que deriva en el sabotaje de la relación de pareja, y que por lo general deriva en el fracaso en diferentes áreas de la vida. Las emociones positivas están limitadas por la aprobación de la pareja que se depende, estando predispuestos a enfurecer ante la negativa de una opinión favorable.

Moral y Sirvent (2009) señala que la dependencia emocional o afectiva son concretamente trastornos relacionales distinguidos por la presencia de conductas adictivas en proporción a aspectos de una relación interpersonal. Entre las características principales de los individuos a los que aquejan estos trastornos, se encuentran las asimetrías de rol y actitudes de sumisión en referencia al individuo del que se depende. Este autor señala que todo signo de dependencia emocional, supone un comportamiento desadaptativo.

### **2.2.2 Cronología del constructo de Dependencia emocional**

Castelló (2005) afirma que probablemente este término haya surgido durante los años cincuenta en Estados Unidos, bajo el nombre de Codependencia; y está

estrechamente relacionado con los trabajos grupales de alcohólicos anónimos; a partir de ello, fue que se prestó un gran interés a una particularidad que los mismos familiares de las personas en proceso de rehabilitación habían notado. Este cambio que pudieron identificar se trataba de una especie de trastorno emocional que estaba arraigado al impacto que los individuos alcohólicos habían ocasionado en sus familiares, impacto que debía ser tratado de manera independiente, dado que sentían que comprometía en gran parte de sus vidas, puesto que su bienestar no sería completo, sin la recuperación de la persona por la que se sentía afecto.

Whitfield señala que en la década de los 80, Salvador Minuchin y otros renombrados terapeutas familiares empezaron a promover el uso del término Codependencia, para referirse a todas aquellas personas que compartían un espacio o convivían con personas que sobrellevaban algún tipo de adicción. Esto fue establecido en el marco de estudios de la codependencia en adicciones desde la Teoría de Sistemas de la Terapia Familiar, mientras que se estudiaban las interacciones que salían a relucir en familias con algún miembro con estas características (Noriega, 2013).

Potter-Efron y Potter-Efron citado por Noriega (2013) consideraron que el modelo de la familia alcohólica era un esquema apropiado para estudiar la problemática que gira en torno a la codependencia; ya que muchos de los ambientes familiares que presentaban problemas crónicos en alguno de sus miembros, como lo es el alcoholismo, algún problema de salud mental u otro; presentaban patrones de conductas muy parecidos.

Meyer y Russel afirman que el énfasis puesto en los estudios de codependencia, en familias con un miembro alcohólico, permitió que se hallaran muchas historias familiares de maltrato; entre las que destacaron historias de maltrato familiar en ambas parejas, y abusos físicos o emocionales; los mismos que eran agravados por pérdidas de familiares o personas entrañables, el abandono de progenitores o la separación de padres (Noriega, 2013).

Arnstein citado por Noriega (2013) expone lo influyente que puede ser, el orden de nacimiento que ocupan las mujeres entre sus hermanos, puesto que las

investigaciones en cuanto a codependencia mostraban un factor común, donde se apreciaba que las hijas menores o las mujeres de una familia con un miembro que padecía de alcoholismo, desarrollaban una propensión a este trastorno. Se creía que esto sucedía a consecuencia de que estas asumían el rol de madres protectoras con sus hermanos o padres, a pesar de que la madre estaba en casa; todo con el fin de compensar la ansiedad producida por la situación en la que estaban involucradas. Esta manera de afrontar los problemas que vivían en el hogar, llevaba a suponer una explicación preliminar donde las mujeres asumían una posición de vulnerabilidad que se repetía o se convertía en una pauta de conducta que se repetiría con las parejas que se vinculen a futuro, donde la sumisión ante el otro predominaba.

Timmen L. Cermak propuso a la dependencia emocional como patología, siendo incluida en el DSM III, bajo el nombre de trastorno Codependiente de la personalidad en la sección de trastornos de la personalidad. Establecido de la siguiente manera (Noriega, 2013).

Cuadro 1-1. Criterios de diagnóstico para el trastorno codependiente de la personalidad.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Continúa inversión de la autoestima en tratar de controlarse a uno mismo y a los demás ante serias consecuencias adversas.</li><li>• Sentirse responsable de satisfacer las necesidades de otros, excluyendo el conocimiento de las propias.</li><li>• Ansiedad y distorsión de las fronteras entre la intimidad y la separación</li><li>• Ansiedad y distorsión de las fronteras entre la intimidad y la separación</li><li>• Tres o más de los siguientes síntomas:<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Negación</li><li>• 2. Represión de emociones (con o sin explosiones emocionales)</li><li>• 3. Depresión</li><li>• 4. Hipervigilancia</li><li>• 5. Compulsiones</li><li>• 6. Ansiedad</li><li>• 7. Abuso de sustancias</li><li>• 8. Ha estado (o está) siendo víctima de abuso físico o sexual recurrente</li><li>• 9. Enfermedades relacionadas con el estrés</li></ul></li><li>• Se ha mantenido en una relación primaria con un abusador de sustancias activo por lo menos por dos años sin buscar ayuda de afuera</li></ul>

Fuente: Elaboración propia

Noriega (2013) afirma que es muy probable que este último punto de vista expuesto por Arnstein, se haya encontrado muy influenciado por cuestiones culturales; dado que la dependencia emocional en mujeres, estaba sujeta a esta constante por estereotipos de género predominantes de la época, que posiblemente hayan acrecentaron en su momento esta posibilidad; debido a las

conductas y actitudes que se adoptaban. Las circunstancias entorno a la concepción del concepto de dependencia emocional evidencian, la gran influencia del entorno familiar y el contexto cultural; y como inicialmente este término ligado al consumo de alcohol, ha evolucionado hasta convertirse en un problema multidimensional, producto de muchos factores que afectan el desarrollo de la personalidad.

### **2.2.3 Características de las personas con dependencia emocional**

Castelló (2005) expresa que una constante en la dependencia emocional, es la exageración patológica de determinadas conductas y actitudes que se presentan en el ámbito de las relaciones de pareja, y que a la larga afecta diferentes áreas de un individuo, sobretodo sus relaciones interpersonales en general. Donde una persona de manera desmedida busca cubrir una serie de demandas afectivas insatisfechas mediante la formación de vínculos estrechos y desproporcionados. Castelló especifica 3 características en tres áreas relevantes del ser humano, Las cuales son el área de las relaciones de pareja, área de las relaciones interpersonales y Autoestima y estado anímico. Estas características se encuentran distribuidas de la siguiente manera:

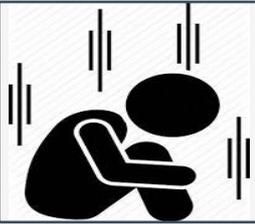
	<p><b>Área de las relaciones de Pareja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad excesiva de la pareja.</li> <li>• Deseo de exclusividad.</li> <li>• Inconsciencia de derecho de bienestar.</li> <li>• Sumisión y subordinación por la pareja</li> </ul>
	<p><b>Área de las relaciones interpersonales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de agradar.</li> <li>• Falta de habilidades sociales.</li> <li>• Deseos de exclusividad entre amigos.</li> </ul>
	<p><b>Autoestima y estado animico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima baja.</li> <li>• Intolerancia a la soledad.</li> <li>• Interpretación errónea del significado de amor. (Búsqueda de atención y afirmación extrema)</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

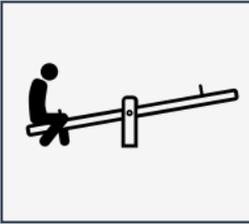
Es importante destacar que no es necesario que las personas cuenten con todas estas características para ser señaladas como dependientes emocionales. Se considerara como dependiente emocional, cuando alguien posea algunas de estas características, y cuantas más tenga en cantidad o en grado de severidad, siendo este último determinado por la prevalencia que en la cotidianidad del individuo. De igual manera si se tuviesen que mencionar 3 características principales en las personas dependientes serían:



Relaciones de pareja desequilibradas



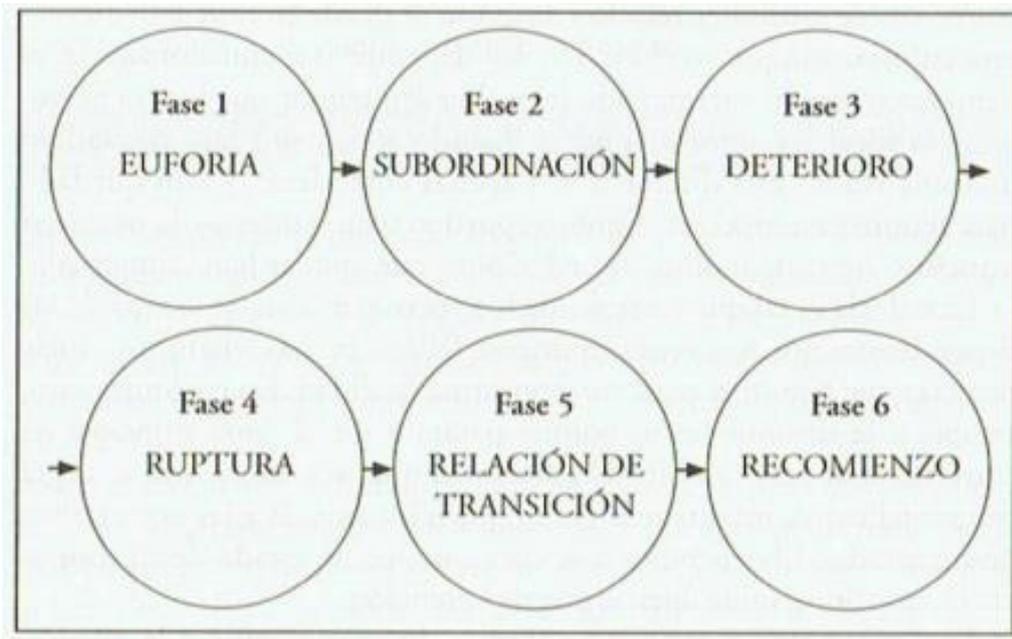
Miedo e intolerancia a la soledad.



Baja Autoestima

## 2.2.4 Fases de la dependencia emocional

Castelló (2005) señala que los dependientes emocionales, la mayor parte del tiempo van a encontrarse buscando pareja, y es muy probable que casi siempre lo hagan con la misma persona. En cuanto a la cantidad de relaciones de pareja establecidas, su historial es muy grande; y si se ahonda en este historial descubriremos dos tipos de relaciones presentes: Significantes y No significantes. El ciclo más habitual en el contexto de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales muestra lo siguiente:



Fuente: Castelló, 2005

El autor señala que este ciclo, visto como fases de la dependencia emocional, no solo se presenta de manera lineal, puesto que muchas veces las relaciones pueden progresar hasta un punto donde se estancan por un periodo corto y luego retroceden a fases anteriores, o puede suceder que muchas se salten de manera súbita; como lo es pasar de la euforia a la ruptura repentina, o el recomienzo al deterioro; lo cierto es que no hay relaciones que se estanquen, en las relaciones de parejas o se avanza o se retrocede, y es que este ciclo se repetirá cuando se inicie con una persona nueva o se vuelva a retomar una relación pasada.

## 2.2.5 Componentes de la dependencia emocional

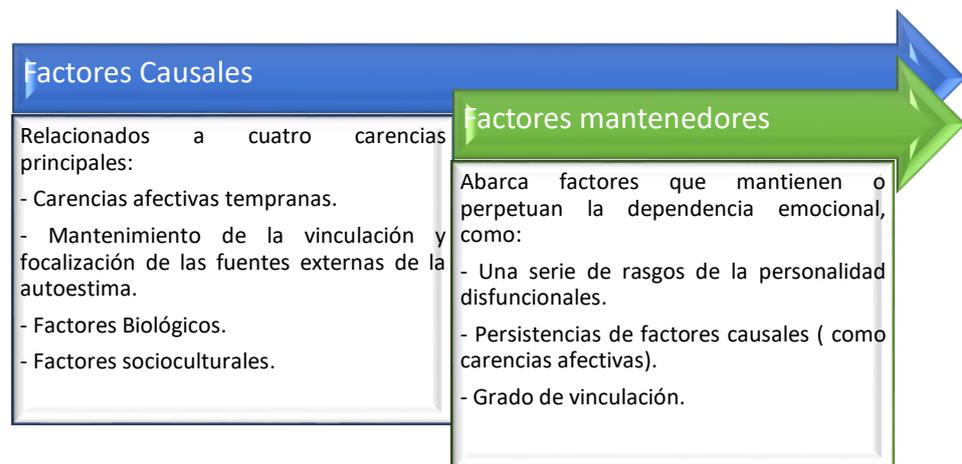
Sangrador en 1998 citado por Medina, Moreno y Guija (2014) afirman que la dependencia emocional abarca el anhelo patológico del otro, identificando los siguientes componentes presentes, en relación a una persona que padece de dependencia emocional:

- ✓ **El apego ansioso:** Relacionado al miedo que se produce en el dependiente por la posible falta o pérdida del individuo con el que se encuentra vinculado. Este miedo a la separación conlleva a una gran ansiedad, que conlleva a su vez a la búsqueda persistente y visible por involucrarse en las actividades de la otra persona, y es comparable con algunos síntomas relacionados a personas que padecen trastornos como la agorafobia, depresión, conductas violentas y trastorno disocial; no descartándose tampoco la predisposición a caer en algunas de estas patologías, dada la gran susceptibilidad que muestran.
- ✓ **Personalidad autodestructiva:** Comportamientos recurrentes donde lo que prima es la sumisión al otro, facilitando a la predisposición del emparejamiento con personas que se aprovechen de este rasgo distintivo, como lo pueden ser personas narcisistas o explotadoras. Una particularidad es que este tipo de característica en si no es algo que tenga como fin la destrucción propia; todo lo contrario, intentan mantener condiciones de agrado para sus parejas. Su baja autoestima, desvalimiento físico o social; conlleva a que se vuelvan prisioneros de la soledad, y apenas sienten la expectativa de que alguien les ayude a respaldar esta necesidad, propicia que caigan en manos de aprovechadores.
- ✓ **Sociotropía:** Basado en la fuerte necesidad de cariño, donde el rechazo es visto como una situación extrema o punzante que deriva en fuertes cuadros depresivos.
- ✓ **Codependencia de sustancias:** La existencia de una pareja que hace uso y abuso de sustancias tóxicas o psicotrópicas en parejas con baja autoestima y tendencia amorosa a la sumisión, favorece a que con tal de no perder la aprobación del ser afectuoso, se consuma o se involucre la parte sumisa en toxicomanías.

- ✓ **Adicción al amor:** Permanente y fuerte impulso a la necesidad de tener una pareja, donde se prioriza el objeto amoroso por encima de cualquier circunstancia, e incluso padeciendo de sintomatología de abstinencia en los momentos donde no cuentan con pareja alguna.

### 2.2.6 Factores Causales de la dependencia emocional

Castelló (2005) indica que con exactitud no se pueden señalar las causas que ocasionan la dependencia emocional, sin embargo existen muchas hipótesis y teorías que tienen una aproximación muy acertadas y convenientemente fundadas, que con el pasar de los años son cada vez más aceptadas y compartidas entre la comunidad profesional, por el respaldo empírico y clínico que conllevan. A partir de esto cabe destacar la existencia de dos factores:

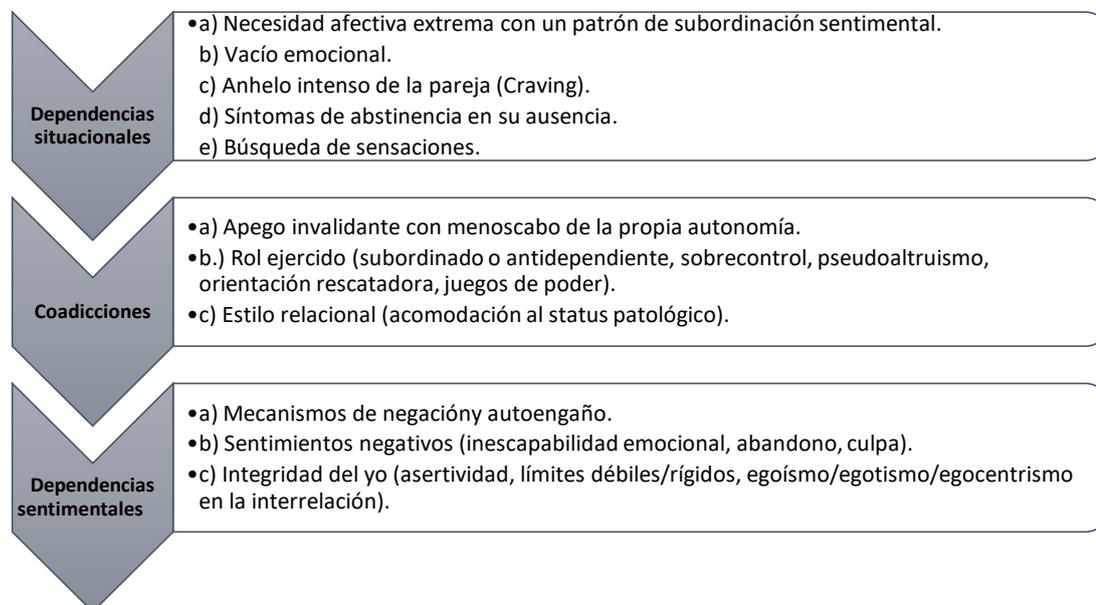


Fuente: Elaboración Propia

### 2.2.7 Teoría de dependencia relacional

Moral y Sirvent (2005) expresan en esta teoría de enfoque cognitivo, cómo se asumen diferentes roles, a raíz del aprendizaje que se da de otras relaciones y asociaciones desproporcionadas, en cuanto a la relación de pareja, donde se le atribuye a la pareja características sobrevaloradas, derivando a que se formen relaciones, de acuerdo a como quiere que actúe el otro y no como realmente son. Este tipo de conductas se puede apreciar desde intentos excesivos por agradar y

complacer a la persona, hasta una modificación en la conducta y la adopción de reglas rígidas de comportamientos, para adquirir determinados refuerzos y así asegurar la presencia del otro. Moral y Sirvent (2009) establecieron tres tipos:



Fuente: Elaboración propia

### 2.2.8 Dependencia emocional desde el enfoque del apego

Desde este enfoque Psicoanalista, Bowlby (1989) afirma que el apego es una manera de comprender la predisposición de los individuos a querer establecer vínculos afectivos sólidos con determinadas personas, lo cual es la premisa para entender que las múltiples manifestaciones de trastornos emocionales, se originan a raíz de una pérdida de sentido de este principio. Este autor tiene un punto de vista muy firme en cuanto a la concepción de una dependencia afectiva; puesto que discrepa que estas sean resultado de un aprendizaje social, dado que la mayoría de estos comportamientos se dan de manera voluntaria, por una principal razón; que estos comportamientos son necesarios para que un ser humano pueda cimentar una relación con un individuo mayor o superior, a quien lo ven como el soporte, fuente de sabiduría y aprendizaje.

Bowlby (1988) las víctimas de maltrato son el resultado de antecedentes de rechazo por parte de sus cuidadores, frustraciones y abandono en sus primeros

años de vida, por lo cual el individuo crece siendo inseguro y temeroso ante la separación, provocando que evite como sea que esta ocurra.

### **2.3 Definiciones conceptuales de la variable de estudio**

- 1. Miedo a la ruptura:** Sensación de sobresalto que se manifiesta ante la idea de desunión de la pareja, lo que causa que se adapten conductas para intentar mantener la relación. En caso una ruptura llegue a consumarse, se adopta una actitud de negación, ejerciendo intentos repetitivos por retomar la relación. (Aiquipa, 2012).
- 2. Miedo e intolerancia a la soledad:** Sentimientos de fastidio, que se experimentan la falta de una temporal o definitiva de una pareja. Ante la separación, los individuos sienten un gran impulso o predisposición a retomar la relación o buscar con premura otra pareja para calmar el miedo a la soledad. (Aiquipa, 2012).
- 3. Prioridad de la pareja:** Inclinación a priorizar a la pareja sobre cualquier cosa o circunstancia, así estos aspectos sean importantes o hayan sido de relevancia en el pasado para los individuos. (Aiquipa, 2012).
- 4. Necesidad de acceso a la pareja:** Deseos de tener presente a la pareja en todo momento, pensamientos repetidos acerca de la pareja o deseos de estar físicamente con ella. (Aiquipa, 2012).
- 5. Deseos de exclusividad:** Inclinación a centrarse en la pareja y aislarse paulatinamente del entorno, acompañada deseos de correspondencia de esta conducta por la pareja. (Aiquipa, 2012).
- 6. Subordinación y sumisión:** Sobrevaloración de las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo mismo que conlleva a que surjan sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. (Aiquipa, 2012).
- 7. Deseos de control y dominio:** Búsqueda continua de atención y afecto con la intención de dominar la relación de pareja, a fin de asegurar la duración de la relación. (Aiquipa, 2012)

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1 Tipo**

El tipo de investigación es descriptiva cuantitativa, la misma que nos permite describir una población en cuanto a una situación específica, con el fin de explorar, recopilar datos de conductas o aspectos observacionales. En ese sentido se recolecta la información y la medición de una sola variable en un determinado momento. (Sánchez y Reyes, 2006).

##### **3.1.2 Diseño**

El diseño es no experimental de tipo transversal, el cual consiste en determinar las diferentes características y el desarrollo del estudio, en un momento dado, describiendo la frecuencia de una exposición o resultado en una población establecida. (Hernández, 2006).

#### **3.2. Población y muestra**

##### **3.2.1 Población**

La población estuvo conformada por todos los estudiantes de Psicología y Trabajo social de una universidad privada de Lima Metropolitana, matriculados en el ciclo 2018 – II con un total de N=1316 estudiantes.

### 3.2.2 Muestra

La muestra quedó conformada por n=223 alumnos, de ambos sexos, de las facultades de Psicología y Trabajo Social; el método de muestreo es probabilístico. En esta técnica de muestreo, el investigador debe garantizar que cada individuo tenga las mismas oportunidades de ser seleccionado y esto se puede lograr mediante la aleatorización. La ventaja de utilizar una muestra aleatoria es la ausencia de sesgos de muestreo y sistemáticos. Si la selección aleatoria se hace correctamente, la muestra será representativa de toda la población.

Fórmula para calcular la muestra

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde, N = tamaño de la población Z = nivel de confianza, P = probabilidad de éxito, o proporción esperada Q = probabilidad de fracaso D = precisión (Error máximo admisible en términos de proporción).

### 3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es dependencia emocional definida como una adicción hacia otra persona, generalmente pareja, se tiene como objetivo general, determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Tabla 1. Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
Dependencia Emocional	La necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones (Castello, 2005).	Rasgo disfuncional de la personalidad que consiste en la necesidad extrema de recibir aprobación y afecto de la pareja. Convirtiéndose en una necesidad crónica incluso sin tener una relación. (Castello, 2005).	<b>Miedo a la ruptura (MR)</b> temor de disolución de la pareja donde el dependiente adopta conductas para retener a la pareja.	Comportamientos para retener a la persona. Negación de la ruptura real. Intentos continuos por reanudar la relación.	5,9,14, 15,17, 22,26, 27,28	Inventario de Dependencia Emocional (IDE)
			<b>Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)</b> Sentimientos desagradables cuando no está la pareja por distanciamiento o ruptura. Conductas para mantenerse ocupada.	Angustia por una posible ruptura. Intranquilidad por ausencia de la pareja. Pensamientos frecuentes de una posible ruptura.	4,6,13, 18,19, 21,24, 25,29, 31,46	

<b>Prioridad de la pareja (PP)</b>	Sentimiento de desvalorización.	30,32, 33,35,
Mantener en primer lugar a la otra persona como centro de su existencia por encima de hijos, de sí mismo, amigos, etc.	Sentimiento de Autodesprecio.	37,40, 43,45
	Conductas de aislamiento de su entorno.	
	Descuido o cambio de trabajo, casa, actividades placenteras, por dar prioridad a la pareja.	
<b>Necesidad de acceso a la pareja (NAP)</b>	Uso excesivo de diferentes medios de comunicación para hablar con la pareja.	10,11, 12,23, 34,48
Mantener físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa.	Apariciones inoportunas en lugares donde se desenvuelve la pareja.	
	Incumple normas o reglas socialmente	

		aceptadas para saber de la pareja.	
<b>Deseos de exclusividad (DEX)</b>	Aislamiento del entorno.  Aislarse de manera paulatina de su entorno, se acompaña de deseo de reciprocidad de la pareja.	Deseos de reciprocidad.  Prioridad de la pareja como regla general.	16,36, 41,42, 49
<b>Subordinación y sumisión (SS)</b>	Sobreestimación de conductas, pensamientos y sentimientos e intereses de la pareja, va acompañado de descuido de la misma y sentimientos de inferioridad. Toleran agresiones.	Acepta inmediatamente, sin análisis, los requerimientos de la pareja.  Autodesprecio  Otorga todo tipo de atenciones y privilegios, aun cuando estas sean perjudiciales para ella.	1,2,3,7 ,8

---

<b>Deseos de control y dominio (DCD)</b>	Búsqueda de atención de la pareja.	de 20,38, 39,44, 47
Búsqueda activa de afecto para captar el control de la relación de pareja para experimentar bienestar.	Fastidio porque la pareja pasa tiempo a solas o con otras personas excepto ella.	

---

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

Para la presente investigación, titulada: “Dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana”. Se utilizó del Inventario de Dependencia Emocional (IDE). La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento de medición será la escala.

#### Ficha técnica

Nombre de la prueba	: Inventario de Dependencia Emocional IDE
Autor	: Aiquipa Tello Jesús Joel
Procedencia	: Lima, Perú
Administración	: Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	: 18 a 55 años
Duración	: 20 a 25 minutos
Objetivo	: Evaluar la dependencia emocional de una persona en el contexto de su relación de pareja.
Características	: El IDE está conformado por 49 reactivos
Normas de Puntuación	: 1. Rara vez o nunca es mi caso 2. Pocas veces es mi caso 3. Regularmente es mi caso 4. Muchas veces es mi caso 5. Muy frecuente o siempre es mi caso

**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 – MR 2) Miedo e intolerancia a la soledad – MIS 3) Prioridad de la pareja – PP 4) Necesidad de acceso a la pareja – NAP 5) Deseos de exclusividad – DEX 6) Subordinación y sumisión – SS 7) Deseos de control y dominio – DCD.

#### 3.4.1. Validez:

La validez de contenido indica que la prueba es una representación apropiada del conjunto de características que intenta medir la modalidad más común para obtener evidencia de su validez es por medio del criterio de jueces (Aiken, 2003) el cual consiste en solicitar la aprobación o desaprobación de la inclusión de un

reactivo en la prueba por parte de un número determinado de jueces y de esta manera 100% de los jueces consideró que más del 95% de los reactivos eran apropiados para medir el constructo Dependencia Emocional.

#### **3.4.2. Confiabilidad:**

Coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.96

### 3.4.3. Baremación

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

Fuente. Revista IIPSI. Facultad de Psicología. UNMSM

## CAPÍTULO IV

### PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1 Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

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

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

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

#### 4.2 Presentación de los resultados

**Tabla 2. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de dependencia emocional**

Puntaje total		
N	Válido	223
	Perdidos	0
	Media	85,42
	Mínimo	49
	Máximo	195

El estudio realizado de 223 sujetos, de ambos sexos, sobre la dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, tiene como interpretación los siguientes datos:

Una media de 85,42 que se categoriza como “significativo”.

Un valor mínimo de 49 que se categoriza como “bajo o normal”.

Un valor máximo de 195 que se categoriza como “alto”.

**Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la dependencia emocional**

		Estadísticos						
		Miedo a la ruptura	Miedo e intolerancia a la soledad	Prioridad de la pareja	Necesidad de acceso a la pareja	Deseos de exclusividad	Subordinación y sumisión	Deseos de control y dominio
N	Válido	223	223	223	223	223	223	223
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
	Media	13,82	18,75	13,53	12,53	8,33	10,43	8,02
	Mínimo	9	11	8	6	5	5	5
	Máximo	34	43	35	27	23	23	19

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

- En la dimensión **miedo a la ruptura** se puede observar:  
Una media de 13,82 que se categoriza como “Significativo”.  
Un mínimo de 9 que se categoriza como “Bajo o Normal”.  
Un máximo de 34 que se categoriza como “Alto”.
- En la dimensión **miedo e intolerancia a la soledad** se puede observar:  
Una media de 18,75 que se categoriza como “Significativo”.

Un mínimo de 11 que se categoriza como “Bajo o Normal”.

Un máximo de 43 que se categoriza como “Alto”.

- En la dimensión **prioridad de la pareja** se puede observar:

Una media de 13,53 que se categoriza como “Significativo”.

Un mínimo de 8 que se categoriza como “Bajo o Normal”.

Un máximo de 35 que se categoriza como “Alto”.

- En la dimensión **necesidad de acceso a la pareja** se puede observar:

Una media de 12,53 que se categoriza como “Significativo”.

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

Un máximo de 27 que se categoriza como “Alto”.

- En la dimensión **deseos de exclusividad** se puede observar:

Una media de 8,33 que se categoriza como “Significativo”.

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** se puede observar:

Una media de 10,43 que se categoriza como “Significativo”.

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

Un máximo de 23 que se categoriza como “Alto”.

- En la dimensión **deseos de control y dominio** se puede observar:

Una media de 8,02 que se categoriza como “Significativo”.

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

Un máximo de 19 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 4. Nivel de dependencia emocional**

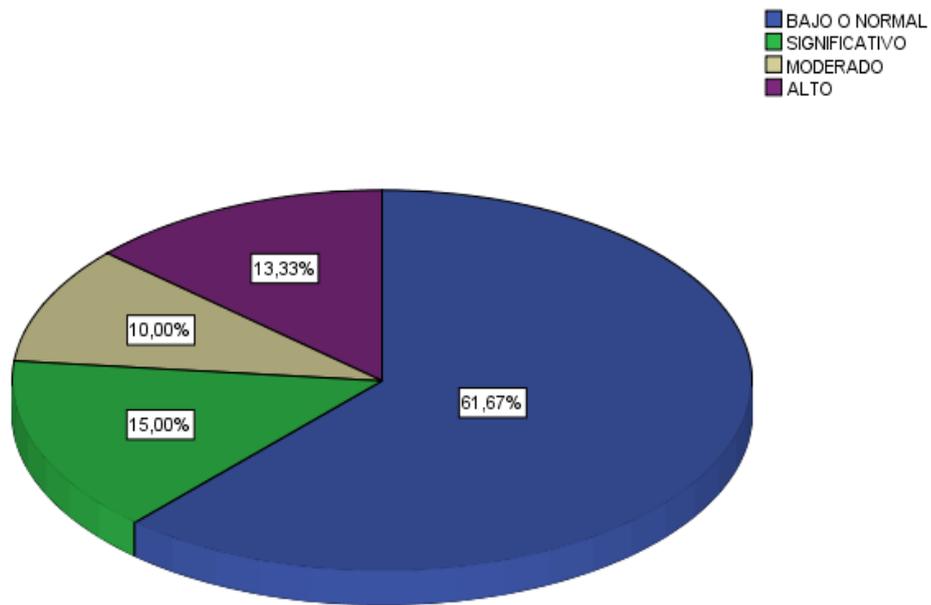
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO NORMAL	138	61,7	61,7	61,7
	SIGNIFICATIVO	33	15,0	15,0	76,7
	MODERADO	22	10,0	10,0	86,7
	ALTO	30	13,3	13,3	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 61,7%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 15,0%, se considera la categoría “Significativo”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Alto”.
- El 10,0%, se considera la categoría “Moderado”.

**Figura 1. Nivel dependencia emocional**



**Comentario:**

El nivel dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 61,67%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 10,0%, se considera la categoría “Moderado”.

**Tabla 5. Nivel miedo a la ruptura**

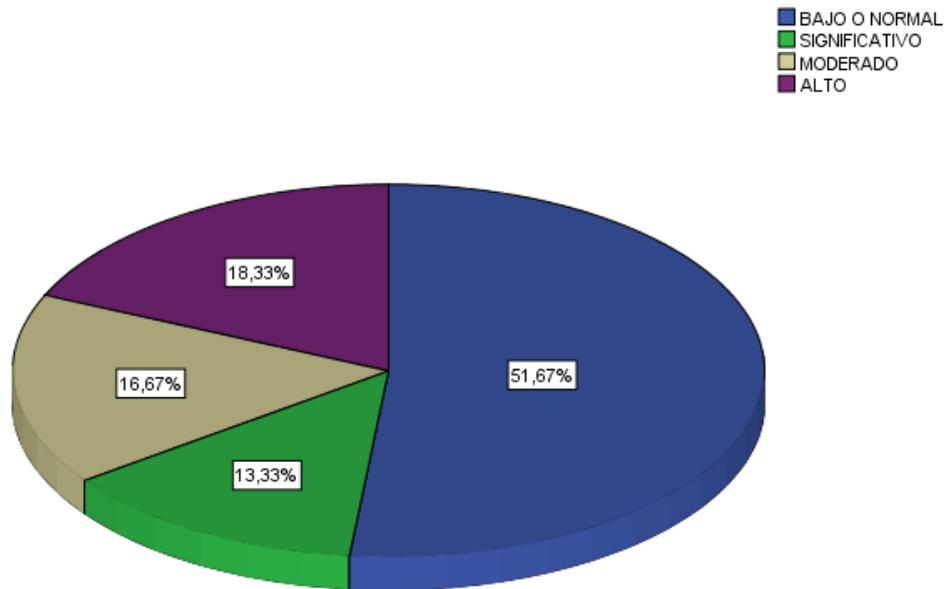
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO NORMAL	115	51,7	51,7	51,7
	SIGNIFICATIVO	30	13,3	13,3	65,0
	MODERADO	37	16,7	16,7	81,7
	ALTO	41	18,3	18,3	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel miedo a la ruptura en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal“, obteniendo los siguientes resultados:

- El 51,7%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 18,3%, se considera la categoría “Alto”.
- El 16,7%, se considera la categoría “Moderado”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Significativo”.

**Figura 2. Nivel miedo a la ruptura**



**Comentario:**

El nivel miedo a la ruptura en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 51,7%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Significativo”.

**Tabla 6. Nivel miedo e intolerancia a la soledad**

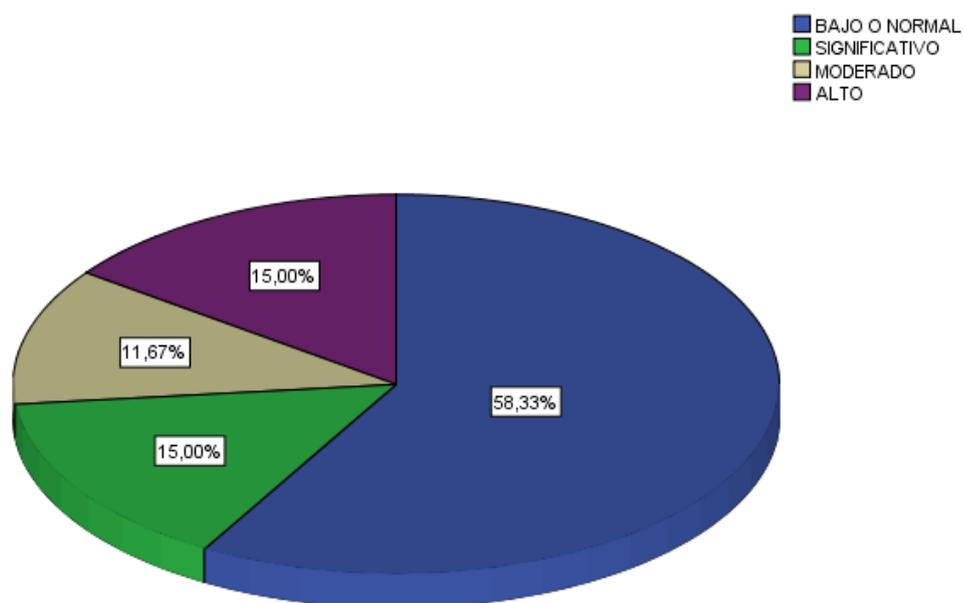
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO NORMAL	130	58,3	58,3	58,3
	SIGNIFICATIVO	33	15,0	15,0	73,3
	MODERADO	27	11,7	11,7	85,0
	ALTO	33	15,0	15,0	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel miedo e intolerancia a la soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 58,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 15,0%, se considera la categoría “Significativo”.
- El 15,0%, se considera la categoría “Alto”.
- El 11,7%, se considera la categoría “Moderado”.

**Figura 3. Nivel miedo e intolerancia a la soledad**



**Comentario:**

El nivel miedo e intolerancia a la soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 58,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 11,7%, se considera la categoría “Moderado”.

**Tabla 7. Nivel prioridad de la pareja**

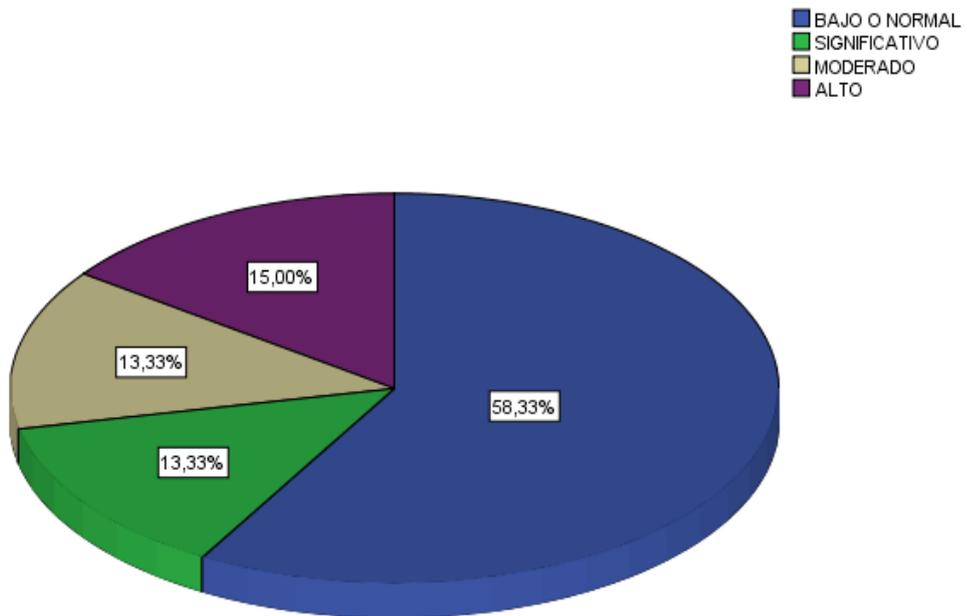
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO NORMAL	130	58,3	58,3	58,3
	SIGNIFICATIVO	30	13,3	13,3	71,7
	MODERADO	30	13,3	13,3	85,0
	ALTO	33	15,0	15,0	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel prioridad de la pareja en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal“, obteniendo los siguientes resultados:

- El 58,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 15,0%, se considera la categoría “Alto”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Significativo”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Moderado”.

**Figura 4. Nivel prioridad de la pareja**



**Comentario:**

El nivel prioridad a la pareja en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 58,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Significativo” y “Moderado”.

**Tabla 8. Nivel necesidad de acceso a la pareja**

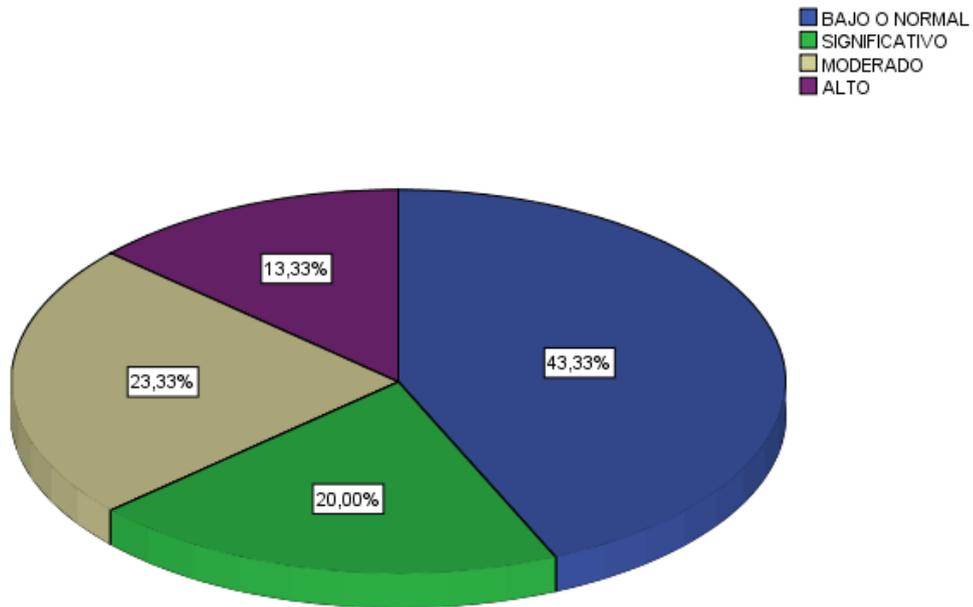
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	BAJO NORMAL	96	43,3	43,3	43,3
	SIGNIFICATIVO	45	20,0	20,0	63,3
Válido	MODERADO	52	23,3	23,3	86,7
	ALTO	30	13,3	13,3	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel necesidad de acceso a la pareja en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 43,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 23,3%, se considera la categoría “Moderado”.
- El 20,0%, se considera la categoría “Significativo”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Alto”.

**Figura 5. Nivel necesidad de acceso a la pareja**



**Comentario:**

El nivel necesidad de acceso a la pareja en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 43,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Alto”.

**Tabla 9. Nivel deseos de exclusividad**

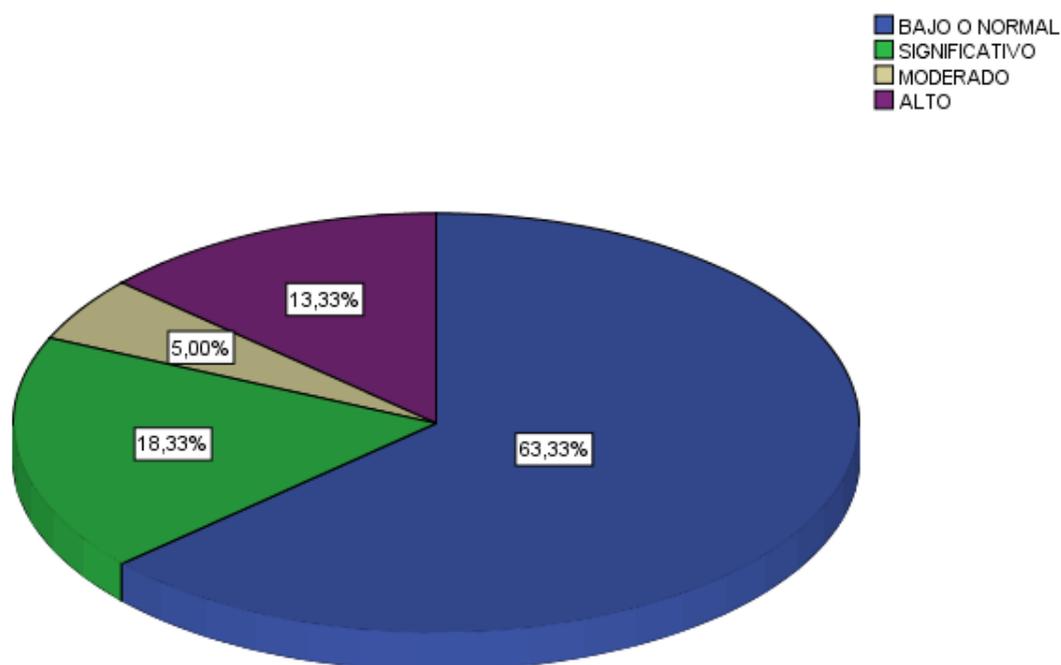
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO NORMAL	141	63,3	63,3	63,3
	SIGNIFICATIVO	41	18,3	18,3	81,7
	MODERADO	11	5,0	5,0	86,7
	ALTO	30	13,3	13,3	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel deseos de exclusividad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 63,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 18,3%, se considera la categoría “Significativo”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Alto”.
- El 5,0%, se considera la categoría “Moderado”.

**Figura 6. Nivel deseos de exclusividad**



**Comentario:**

El nivel deseos de exclusividad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 63,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 5,0%, se considera la categoría “Moderado”.

**Tabla 10. Nivel subordinación y sumisión**

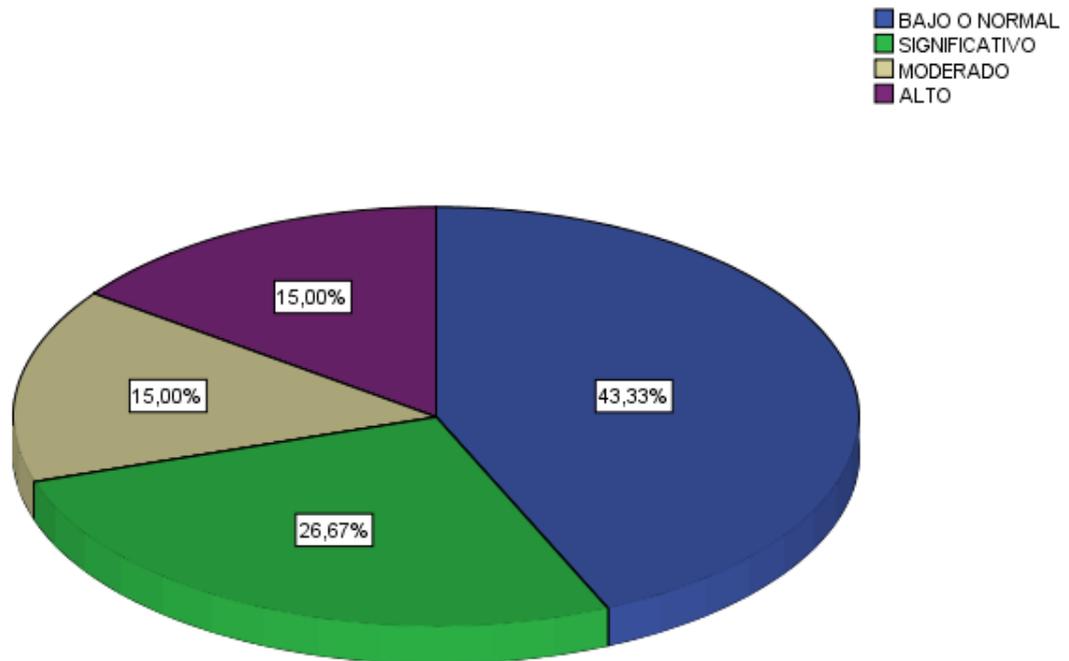
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO NORMAL	97	43,3	43,3	43,3
	SIGNIFICATIVO	60	26,7	26,7	70,0
	MODERADO	33	15,0	15,0	85,0
	ALTO	33	15,0	15,0	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel subordinación y sumisión en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 43,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 26,7%, se considera la categoría “Significativo”.
- El 15,0%, se considera la categoría “Alto”.
- El 15,0%, se considera la categoría “Moderado”.

**Figura 7. Nivel subordinación y sumisión**



**Comentario:**

El nivel subordinación y sumisión en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 43,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 15,0%, se considera la categoría “Moderado” y “Alto”.

**Tabla 11. Nivel deseos de control y dominio**

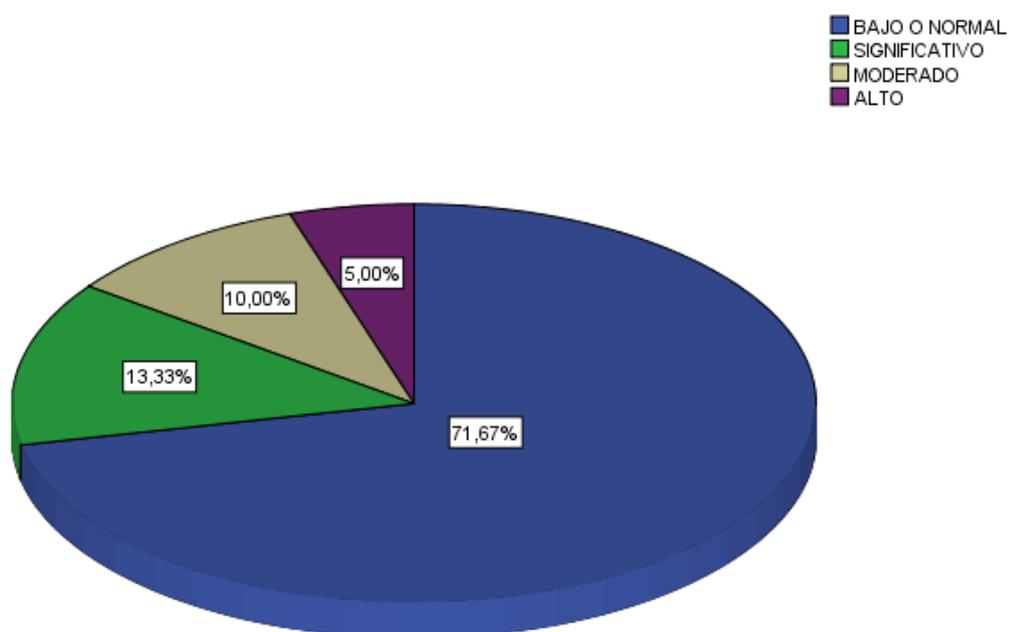
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO NORMAL	160	71,7	71,7	71,7
	SIGNIFICATIVO	30	13,3	13,3	85,0
	MODERADO	22	10,0	10,0	95,0
	ALTO	11	5,0	5,0	100,0
	Total	223	100,0	100,0	

**Comentario:**

El nivel deseos control y domino en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 71,7%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 13,3%, se considera la categoría “Significativo”.
- El 10,0%, se considera la categoría “Moderado”.
- El 5,0%, se considera la categoría “Alto”.

**Figura 8. Nivel deseos de control y dominio**



**Comentario:**

El nivel deseos control y dominio en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, se considera “Bajo o Normal”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 71,7%, se considera la categoría “Bajo o Normal”.
- El 5,0%, se considera la categoría “Alto”.

### **4.3 Análisis y discusión de los resultados**

Esta investigación tiene como objetivo principal, Determinar el Nivel de Dependencia emocional de 223 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, para lo cual se ha utilizado como instrumento de recaudación de datos, al : Inventario de Dependencia Emocional (IDE), elaborado por el investigador Jesús Joel Aiquipa Tello.

Los resultados revelan que el nivel de dependencia emocional de la mayoría de los alumnos se encuentra dentro de la Categoría “Normal o Bajo”, lo cual se encuentra representado en el 61,7% de alumnos evaluados. Según el autor de la Prueba, aquellos que se encuentran dentro de esta categoría, tienen tendencia a la dependencia emocional; si bien los evaluados no muestran características manifiestas de señales de dependencia emocional; muchos cuentan con un historial de haber tenido relaciones de pareja, donde han sobrevalorado a su pareja, sucediendo en la mayoría de casos, en el sexo femenino. Resultados parecidos se encuentran en el estudio de Niño y Abaunza (2015), donde el 48% de su muestra, cuenta con un Nivel “Normal o bajo”, evidenciando algunas señales características propias de la dependencia emocional. Del mismo modo, en estudios a Nivel Nacional, Aponte (2015) señala que el 70,9% de su muestra cuenta con un Nivel “Normal o bajo”.

Por lo que respecta a la Dimensión Miedo a la ruptura, el 51,7% de la muestra se encuentra categorizado dentro de la dimensión “Normal o bajo”, Según Aiquipa (2015) existe miedo a que la relación termine pronto, preocupándose por detalles pequeños, mostrando muchas veces conductas basadas en los intereses de los demás, con el fin de complacerlas. Resultados parecidos se encuentran en estudios a Nivel Nacional, donde Aponte (2015) señala que el 69,8% de su muestra cuenta con un Nivel “Normal o bajo”.

#### **Comentario:**

Esto es posible, ya que muchas de estas personas tienden a idealizar su relación como algo muy positivo, por lo que, ante el hecho de pensar en la posibilidad de que su relación se termine, empiezan a mostrar conductas

exageradas de sumisión, con tal de no “fallar” ante la persona idealizada; lo cual es constantemente reforzado por el entorno social.

En cuanto a la Dimensión Miedo e intolerancia a la soledad, el 58.3% de la muestra se encuentra categorizado dentro de la dimensión “Normal o bajo”. Según Aiquipa (2015) esto significa una tendencia a mostrar temor ante el hecho de quedarse sin pareja o permanecer solos, por lo que muchas de estas personas tienen a mantener diferentes parejas, ya que para ellos es una gran dolencia no permanecer al lado de alguien. Resultados parecidos se encuentran en los estudios de Aponte (2015), donde el 29,9% presenta intolerancia a permanecer solos en un nivel “Normal o Bajo”.

**Comentario:**

Esto se puede dar ya que muchos de los evaluados poseen carencias afectivas, sobre todo, por provenir de familias donde existe ausencia de comunicación y agresividad en el entorno, entonces sobrevaloran a la pareja, se les hace catastrófico el pensar en ser abandonados; frente a esas sensaciones negativas de soledad, se aferran más a la pareja.

Con respecto a la Dimensión Prioridad de la pareja, el 58,3% de la muestra se encuentra categorizado dentro de la dimensión “Normal o bajo”. Según Aiquipa (2015) aquellos que se encuentran dentro de esta categoría tienden a priorizar a la pareja sobre cualquier circunstancia, posponiendo inclusive los propios intereses y cuestiones valiosas con el fin de satisfacerlas. Resultados parecidos encontramos en los aportes de Guzmán y Silva (2015) quienes en sus investigaciones señalan que el 23,3% de su muestra se encuentra categorizado como “Normal o bajo”.

**Comentario:**

Esto puede suceder producto de la baja autoestima que tienen las personas dependientes, ya que al colocar en una posición valiosa a la otra persona, consideran como especial o muy importante cada cosa que realice la otra parte, por lo que refuerzan a que esta conducta se repita constantemente, favoreciendo a que la otra persona tome provecho de esto en el futuro.

En cuanto a la Dimensión Necesidad de acceso a la pareja, el 43,3% de la muestra se encuentra categorizado dentro de la dimensión “Normal o bajo”. Según Aiquipa (2015) estas personas tienen fuertes deseos de permanecer con la pareja, la mayor parte del tiempo posible, inclusive cuando no están con ellos, mantienen pensamientos relacionados a su relación. Resultados parecidos encontramos en los aportes de Guzmán y Silva (2015) quienes en sus investigaciones señalan que el 18,1% de su muestra se encuentra categorizado como “Normal o bajo”.

**Comentario:**

Esto se debe a que la idealización de la pareja, conlleva a recrear situaciones de extrema felicidad, hacer planes y proyectos, puesto que se empieza a estructurar un mundo en torno a la relación, generando una gran expectativa, por lo que es inevitable pensar para ellos otra cosa, cuando se encuentran bajo los efectos de la ilusión; o empezar a realizar el máximo posible de actividades cuando están con ellos.

Por lo que respecta a la Dimensión Deseos de exclusividad, el 63,3% de la muestra se encuentra categorizado dentro de la dimensión “Normal o bajo”. Según Aiquipa (2015) esto es señal de una fuerte inclinación a centrarse en la pareja y muchas veces mantenerse alejado de los demás y solo otorgarle exclusividad a la pareja. Resultados parecidos encontramos en los aportes de Guzmán y Silva (2015) quienes en sus investigaciones señalan que el 18,1% de su muestra se encuentra categorizado como “Normal o bajo”.

**Comentario:**

Esto se puede dar a causa de la creencia de que para demostrar una fidelidad total a la otra persona es necesario darle exclusividad en diferentes aspectos, priorizando a la otra persona, con el fin de que esto sea recíproco, llevando a muchas parejas a aislarse de los demás, por el hecho de que este miedo se vuelva realidad.

En cuanto a la Dimensión Subordinación y sumisión el 43,3% de la muestra se encuentra categorizado dentro de la dimensión “Normal o bajo”. Según Aiquipa

(2015) estas persona tienden a sobrevalorar a la pareja, lo mismo que deriva en sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo.

**Comentario:**

Cuando se considera a la otra persona como inalcanzable, y con una excesiva admiración, muchas veces decanta en conductas de sumisión, con el fin de no incomodar o parecer una molestia; agravado aún más por la baja autoestima.

Con respecto a la Dimensión Deseos de control y dominio, el 71,7% de la muestra se encuentra categorizado dentro de la dimensión "Normal o bajo". Según Aiquipa (2015) estas personas tienen a la Búsqueda continua de atención y afecto con la intención de manejar de esta forma a la pareja. Resultados parecidos encontramos en los aportes de Guzmán y Silva (2015) quienes en sus investigaciones señalan que el 31,5% de su muestra se encuentra categorizado como "Normal o bajo".

**Comentario:**

Esto se debe a que la constante búsqueda de afecto, en las personas dependientes, los ubica en el marco de la constante búsqueda de gestos o palabras agradables, para tener la certeza de que la otra persona siente lo mismo; por lo que tienden a manipular mediante el sentimentalismo u otra forma que crean conveniente.

#### 4.4 Conclusiones

- ✓ El nivel que prevalece de dependencia emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana mantiene predominancia el nivel bajo o normal (61,7%), significativo (15,0%), alto (13,3%), moderado (10,0%).
- ✓ El nivel de miedo a la ruptura en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana mantiene los niveles siguientes: bajo o normal (51,7%), alto (18,3%), moderado (16,7%), significativo (13,3%).
- ✓ El nivel de miedo e intolerancia a la soledad en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana mantiene los niveles siguientes: bajo o normal (58,3%), significativo (15,0%), alto (15,0%), moderado (11,7%).
- ✓ El nivel de prioridad de la pareja en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana mantiene los niveles siguientes: bajo o normal (58,3%), alto (15,0%), significativo (13,3%), moderado (13,3%).
- ✓ El nivel de necesidad de acceso a la pareja en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana mantiene los niveles siguientes: bajo o normal (43,3%), moderado (23,3%), significativo (20,0%), alto (13,3%).
- ✓ El nivel de deseos de exclusividad en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana mantiene los niveles siguientes: bajo o normal (63,3%), significativo (18,3%), alto (13,3%), moderado (5,0%).
- ✓ El nivel de subordinación y sumisión en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana mantiene los niveles siguientes: bajo o normal (43,3%), significativo (26,7%), alto (15,0%), moderado (15,0%).
- ✓ El nivel de deseos de control y dominio en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana mantiene los niveles siguientes: bajo o normal (71,7%), significativo (13,3%), moderado (10,0%), alto (5,0%).

#### **4.5 Recomendaciones**

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

- ✓ Diseñar un programa de intervención (charlas y/o talleres) en el cual participen los alumnos a fin de no exacerbar aquellas características personales que fomentan comportamientos orientados a la dependencia emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- ✓ Promover talleres de inteligencia emocional en el cual participen los alumnos a fin de no exacerbar aquellas características personales que fomentan comportamientos orientados a la dependencia emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- ✓ Realizar evaluaciones psicológicas de forma periódica en la cual participen los alumnos para lograr detectar carencias afectivas o factores de riesgo de dependencia emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- ✓ Implementar un departamento psicológico en la misma sede en la cual participen los alumnos para brindar soporte o hacer el seguimiento de dependencia emocional en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1 DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA**

“No se llama Amor, se llama Dependencia”.

#### **5.2 JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA**

La dependencia emocional, es un estado psicológico donde se manifiestan conductas de inestabilidad, son destructivas y están marcadas por un desequilibrio constante, donde el individuo dependiente se somete ante otra persona, idealizando y magnificándolo, repercutiendo negativamente en la autoestima. De la misma manera Castello (2012) afirma que los dependientes emocionales son personas que sienten poco afecto por sí mismos, miedo a la soledad, miedo a ser rechazado y una consecuente tendencia a la búsqueda de la aprobación y aceptación de los demás; los mismos que se pueden exteriorizar en nuestras relaciones de pareja, amistad y familia. En la mayoría de los casos las personas tienen fama de ser buenas, pero no por sentimientos altruistas, sino por su deseo constante de agradar a los demás.

De acuerdo a lo anterior, la realidad exhibida en la Universidad privada de Lima Metropolitana donde se realizó la investigación, no es ajena a ello; puesto que esta población de la que se ha tomado la muestra, exhiben algunos comportamientos de idealización a la pareja, golpes emocionales intensos tras una ruptura, anteposición a la pareja, culpabilidad ante los errores en la relación, entre otros. Este tipo de circunstancias, va en aumento progresivo debido a la constancia de estos eventos, se manifiestan frecuentemente en las aulas de clases, exteriores y vía redes sociales, situación que genera inquietud en el entorno estudiantil debido a las consecuencias que estas conductas podrían implicar.

El análisis de los resultados, permite apreciar que existe un porcentaje significativo de dependencia emocional en la muestra estudiada, y una tendencia a

que se manifiesten estas conductas entre los alumnos de manera recurrente, afectando al alumnado, en los niveles personal, social y emocional; lo que amerita que se establezca la práctica de hábitos orientados a la mejora de los recursos personales de los participantes, en propósito de poder desarrollar conductas adaptativas en sus relaciones interpersonales.

### **5.3 ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

Disminuir los niveles de dependencia emocional de los estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Identificar las consecuencias de dependencia emocional de los estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana.

Mejorar la autoestima de los estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana.

Modificar las Distorsiones cognitivas de los estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana.

### **5.4 SECTOR AL QUE SE DIRIGE**

Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

### **5.5 ESTABLECIMIENTO DE CONDUCTAS PROBLEMAS / METAS**

#### **CONDUCTAS PROBLEMAS**

La investigación realizada ha permitido identificar que muchos de los alumnos manifiestan tendencias a conductas poco beneficiosas para su salud mental como lo son obstinación con la pareja, chantaje emocional, apatía por las actividades, una actitud negativa a buscar ayuda profesional. Por lo que están proclives a dañar su

autoestima, comprometer su visión sobre las relaciones afectivas (Miedo a la ruptura y miedo a la soledad), y llevar a la práctica conductas de riesgo como comportamientos violentos, cutting, ingesta de bebidas alcohólicas e intentos de suicidio.

## **CONDUCTAS METAS**

Mediante este programa se pretende empoderar a los alumnos a través de trabajos individuales y grupales, proporcionando espacios de reflexión y toma de decisiones sobre el trabajo continuo para mantener una buena autoestima, establecer relaciones afectivas saludables y evitar las consecuencias de conductas de dependencia emocional. A lo largo del proceso de intervención se tiene como objetivo lograr cambios significativos como: Una mayor consciencia acerca de la dependencia emocional y sus consecuencias, mejorar la tolerancia a la sensación de soledad, manejar los sentimientos negativos y prevenir posibles recaídas; y de esta manera evitar agravantes como el maltrato psicológico y físico.

### **5.6 METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN**

El programa de intervención, se encuentra apoyado en el uso de técnicas cognitivo conductuales, utilizando un procedimiento participativo, donde se desarrollarán dinámicas grupales e individuales con material preparado, para poder concientizar acerca de la dependencia emocional.

Se trabajará 8 sesiones, en un tiempo determinado de 2 meses, con alumnos de una universidad en Lima Metropolitana, el tiempo previsto será de 60 minutos por sesión, en un ambiente proporcionado por las autoridades académicas, para poder acondicionarlo con el material adecuado y hacer didáctica cada sesión. El costo de los gastos de este programa de intervención será autofinanciado por la responsable de la investigación.

## **5.7 INSTRUMENTOS/MATERIAL A UTILIZAR**

- Lápiz
- Lapiceros
- Plumones
- Colores
- Sillas
- Mesas
- Cartulina
- Proyector
- Tarjetas
- Hojas bond
- Laptop
- Papelógrafo
- Plumones
- Parlantes

## 5.8 ACTIVIDADES POR SESIÓN

### SESIÓN 1

Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	T
Psicoeducación sobre la dependencia emocional.	Concientizar y esclarecer dudas sobre el tema "Dependencia emocional".	Dinámica de presentación "Cadena de Nombres".	El moderador indicará a los participantes que formen un círculo, donde la pauta a seguir será, la presentación de cada uno con su nombre y características más distinguidas. El moderador empezará la dinámica presentándose y luego seguirán los asistentes.	Laptop Proyector Papelógrafos Plumones Lapiceros	15 m
		Introducción al tema y exposición	El moderador empezará la sesión con la pregunta: "¿Qué es dependencia emocional?", la cual será respondida por los asistentes. Luego se mostrará un pequeño video animado de concientización: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CckH-7b-Zr0">https://www.youtube.com/watch?v=CckH-7b-Zr0</a> . Este video trata acerca de cómo una relación de pareja aparentemente normal, se puede degenerar por la dependencia emocional, hasta convertirse en maltrato, la duración de este video es de 2:45 min. Con el fin de sensibilizar acerca de los riesgos de llevar una relación basada en comportamientos de dominio y sumisión. Luego del video se preguntará a los asistentes si algunas veces han presenciado este tipo de actitudes en sus relaciones amorosas. Una vez recolectada las respuestas se pasará a la exposición del tema:		45 m

			<p>Definición, características y elementos.</p> <p>Como método de retroalimentación, se formarán grupos de 6 y se pedirá que en los papelógrafos entregados escriban los puntos importantes de la sesión. Luego se pedirá que cada grupo exponga sus respuestas.</p>		
--	--	--	--	--	--

Criterio de Evaluación: Actividad lograda

## SESIÓN 2

Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	T
“Conocerme es el primer paso para amarme”.	Concientizar sobre la importancia de una adecuada autoestima y aprender a diferenciar entre autoestima alta y baja.	Dinámica de presentación “Lo que me gusta y no me gusta de mí”.	El capacitador proporcionará antifaces a los participantes para realizar la dinámica, luego indicará que caminen con los ojos cerrados alrededor del aula, cada vez que se encuentren con un compañero se presentarán con una característica que más les agrada de sí mismos, al cabo de 5 minutos se dará la indicación de mencionar las características que menos les agrada de sí mismos. Al finalizar la dinámica, se preguntará a los participantes sobre su experiencia.	Laptop Proyector Papelógrafos Plumones Lapiceros	15 min
		Introducción al tema y exposición	El moderador empezará la sesión con la pregunta: “¿Qué es la autoestima?”, la cual será respondida por los asistentes. Luego se mostrará un pequeño video de introducción: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pBDrLCtSR6g">https://www.youtube.com/watch?v=pBDrLCtSR6g</a> Video que muestra la importancia de valorar nuestras virtudes y aspectos positivos, la duración de este video es de 5:17 min. Al término del video se preguntará a los asistentes si alguna vez han tenido dificultades para reconocer sus aspectos		45 min

			<p>positivos, si se han sentido identificados con el protagonista del video, y se pedirá que comenten sobre éste.</p> <p>A continuación, se expondrá el tema de "Autoestima":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Definición</li> <li>-Dimensiones de la autoestima</li> <li>-Importancia de una adecuada autoestima</li> <li>-Características de una persona con baja autoestima y/o alta autoestima.</li> </ul> <p>Como método de retroalimentación, se formarán grupos de 6 y se pedirá que en los papelógrafos entregados escriban los puntos importantes de la sesión. Luego se pedirá que cada grupo exponga sus respuestas.</p>		
Criterio de Evaluación: Actividad lograda					

### SESIÓN 3

Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	T
"Tratándome de una manera distinta".	Fomentar el desarrollo de la autoestima a través de la identificación y modificación del diálogo interno.	Dinámica "Las cosas buenas que tengo".	El moderador brindará a cada asistente un plumón de color negro, y un papel, el cual deberán pegar en su espalda, y recorrer el aula por 5 minutos, donde los demás compañeros indicarán las virtudes que puedan notar en ellos. Al terminar, el moderador realizará una breve reflexión sobre la importancia de valorar nuestras virtudes en contraste con nuestros defectos.	Papelógrafos Imágenes Hojas bond Plumones Lapiceros Cinta adhesiva	20 m
		Exposición	El moderador explicará la importancia de tener un diálogo interno positivo, su impacto en la conducta, la relación entre el diálogo interno negativo y conductas de dependencia emocional. Luego se realizará una actividad individual, donde cada alumno recibirá una hoja y deberá escribir aquellos pensamientos que acontecen al momento de un conflicto de pareja, familiar o amical.		40 m

			<p>Luego se dará la pauta de escribir cómo reemplazar estos pensamientos por otros más adaptativos, para pasar a hacer una reflexión sobre el impacto de lo que nos decimos cuando nos hablamos a nosotros mismos. Finalmente se repartirá un tríptico informativo ( <b>Anexo 1</b>) acerca del tema tratado para ratificar lo expuesto en la sesión</p>		
<p>Criterio de Evaluación: Actividad lograda</p>					

## SESIÓN 4

Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	T
Aprendiendo a reconocer mis pensamientos distorsionados	Identificar, clasificar y cuestionar nuestros pensamientos distorsionados	Dinámica: ¿Quién soy? ... Soy yo	El moderador brindará revistas y documentos reutilizables, además de pegamento, para que los participantes puedan construir un collage con la información que más los represente. Al terminar cada alumno explicará lo realizado.	Laptop Proyector Copias Revistas y documentos reutilizables Plumones Lapiceros	15 min
		Diálogo socrático	El moderador expondrá brevemente sobre las distorsiones cognitivas (definición y tipos). Luego proporcionará a los asistentes información sobre los tipos de distorsiones y sus breves definiciones ( <b>ver anexo 2</b> ), a continuación, se proyectarán ejemplos, los cuales deberán ser clasificados en las copias brindadas ( <b>ver anexo 3</b> ). Al cabo de 10 minutos, el expositor dará las respuestas de los ejemplos brindados. Acto seguido, se trabajará de manera individual. Se pedirá que los asistentes anoten y clasifiquen los pensamientos distorsionados en la misma hoja. A continuación, se explicará brevemente el objetivo del diálogo socrático, cada participante deberá responder a estas preguntas: ¿Es una		45 min

			<p>creencia recibida de otras personas o es tuya, propia?, ¿Cuál es la intención positiva de esa creencia?, ¿Cómo puede mejorar mi vida aplicando la creencia positiva?, ¿Qué es lo mejor que te puede pasar si continúas con la vieja creencia?, ¿Qué es lo mejor que te puede pasar con la creencia positiva?</p> <p>Para finalizar, se propondrá a los alumnos, que apliquen lo aprendido en situaciones en donde presenten algún tipo de distorsión cognitiva, para así seguir desarrollando la técnica.</p>		
Criterio de Evaluación: Actividad lograda					

## SESIÓN 5

Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	T
Mi primer diario de pensamientos	Aprender a registrar los pensamientos y sus emociones, y/o acciones generadas en nuestro cuerpo	Dinámica : "Reconociendo mis emociones".	El moderador solicitará que los asistentes formen grupos, a continuación, se darán las siguientes instrucciones: Cada persona del grupo elegirá una emoción y luego la vocalizará con la siguiente expresión: Estoy muy... (Emoción elegida); exagerando su respiración y el tono de ésta para que sus compañeros puedan adivinarla. Luego de que todos hayan tenido su turno se mencionará la importancia de la concientización de las emociones.	Laptop Proyector Copias Lapiceros	15 min
		Diario del pensamiento	El moderador expondrá la técnica a utilizar en la sesión y su importancia. Luego explicará los pasos para realizar dicha estrategia, para lo cual se brindará copias a los asistentes ( <b>ver anexo 4</b> ), con los elementos de la técnica:  (Hora, emoción, situación, pensamientos automáticos, conducta y valoración del 1 al 10). Luego de explicar la técnica, se brindará 5 ejemplos los cuales deberán ser clasificados en la hoja entregada; luego de manifestar las respuestas de dichos ejemplos, se pedirá a los asistentes que rellenen a		45 min

			<p>lo largo de la semana el diario del pensamiento, en donde se verán priorizados los pensamientos relacionados a las situaciones de “ruptura de pareja” y el “miedo a la soledad”, se comunicará a los alumnos que esta tarea es de suma importancia ya que en la siguiente sesión, se trabajará con ese material.</p>		
Criterio de Evaluación: Actividad lograda					

## SESIÓN 6

Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	T
Confrontando mis miedos	Reemplazar los pensamientos de: temor por perder a la pareja y el miedo a la soledad	Dinámica : El bazar de las emociones	Se pedirá a los alumnos que formen un círculo grande, luego se entregará a los asistentes una pequeña nota con una emoción escrita al azar. A continuación, se explicará el desarrollo de la dinámica, el cual consiste en que los presentes, por turnos, expliquen al grupo sobre alguna situación en donde hayan sentido la emoción que les tocó en sus notas. Al término de la dinámica se pedirá a los alumnos que comenten sobre la dificultad de compartir sus anécdotas y si les ha sido grato o no, hablar acerca de ello.	Laptop Proyector Copias Lapiceros Notas escritas	15 min
		Aserción encubierta	El moderador pedirá a los presentes que utilicen sus diarios del pensamiento de la sesión pasada, luego explicará su relación con la nueva técnica a enseñar en esta sesión, seguidamente se pasará a una explicación breve de la técnica. Luego, el capacitador, solicitará a los asistentes que con ayuda de sus “diarios del pensamiento”, elijan aquellos relacionados con los pensamientos de “ruptura de pareja y miedo a la soledad” a seguir. Luego el moderador solicitará que elijan 5 pensamientos sustitutos, para poder utilizarlos en el momento		45 min

			<p>adecuado (se mencionará un par de ejemplos). Luego se dará la indicación a los participantes que cierren sus ojos e imaginen la situación relacionada al pensamiento estresante, luego se pedirá que digan la palabra “¡Basta!”, para que luego usen los pensamientos sustitutos.</p> <p>Finalmente, la consigna será abrir los ojos y comentar sobre lo experimentado, al cabo de ya haber reunido los comentarios necesarios y de haber disipado algunas dudas, se encomendará la tarea de practicarlo en casa, para poder obtener mejora en el manejo de la técnica.</p>	
Criterio de Evaluación: Actividad lograda				

## SESIÓN 7

Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	T
Desintoxicando nuestras relaciones	Concientizar sobre las fases de las relaciones tóxicas, haciendo hincapié en la violencia, y prevenir futuras conductas de riesgo	Dinámica: "Lluvia de ideas".	<p>El moderador proyectará un video interactivo acerca de la violencia  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oBWcsQlw-fw">https://www.youtube.com/watch?v=oBWcsQlw-fw</a>                      En este video se abordarán los principales factores que se encuentran relacionados a la violencia en el amor, con una duración de 3:11 min. Con el objetivo de tener un mayor entendimiento acerca de ello. Luego, se pedirá a los presentes sus opiniones sobre el video, si se han sentido identificados con algún concepto visto en el video o si han presenciado algo similar en sus grupos sociales.</p>	Laptop Proyector Copias Lapiceros	15 min
		Exposición	<p>Se dará un preámbulo del tema al preguntar sobre "relación toxica" y luego se explicará brevemente su definición y fases (dando mayor cabida a las fases de síndrome de abstinencia y el recomienzo del ciclo).                      A Continuación, se pedirá a los asistentes que formen grupos de 5, luego se proporcionará casos donde se presenten situaciones de violencia (<b>ver Anexo 5</b>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoinflingida (física o verbal)</li> <li>- Física</li> <li>- Psicológica</li> <li>- Sexual</li> </ul> <p>Los cuales tendrán que representar frente al aula.                      Al término de la actividad se pedirá a cada grupo que opine</p>		45 min

			<p>sobre los casos mostrados, si es que alguna vez presenciaron alguna situación similar, o si fueron protagonistas de éstas.</p> <p>Como forma de retroalimentación, el moderador expondrá un resumen de la sesión y mencionará la importancia de combatir las recaídas luego de una ruptura amorosa haciendo uso de las técnicas enseñadas en sesiones anteriores, así mismo se resaltarán la importancia de la búsqueda de apoyo profesional, familiar y social.</p>		
Criterio de Evaluación: Actividad lograda					

## SESIÓN 8

Actividad	Objetivo	Estrategia	Desarrollo	Material	T
Repaso de las técnicas enseñadas en el programa	Retroalimentación de lo enseñado a lo largo del programa	Dinámica : "Hablamos sobre nuestras experiencias en el programa"	El moderador pedirá a los asistentes que formen un círculo grande, luego se mencionará el proceso de la dinámica, el cual consta de expresar lo experimentado en el programa, resaltando las situaciones que les agradaron y desagradaron. Los turnos de los asistentes se verán facilitados por un cono de plástico que los mismos estudiantes rotarán.	Laptop Proyector Copias Lapiceros Coso de plástico	15 min
		Exposición	El moderador, hará un resumen de las técnicas enseñadas en el programa: -Diario del pensamiento -Aserción encubierta -Diálogo socrático A continuación, se pedirá a los presentes que formen grupos de 5 y discutan sobre las situaciones en donde podrían aplicar las técnicas, luego cada grupo saldrá a exponer sus respuestas. Luego se entregará copias a los presentes ( <b>ver anexo 6</b> ), el cual consta de un compromiso psicológico, donde se menciona los acuerdos que se deben cumplir para su bienestar emocional. Para el cierre de la sesión, el capacitador pedirá que los asistentes formen un		45 min

			<p>circulo grande, luego que cierren los ojos y feliciten a su compañero de al lado por su constancia y motivación en las sesiones. Por último se aplicará la encuesta de Satisfacción para así poder conocer la impresión de los participantes respecto al programa <b>(ver anexo 7)</b>.</p>		
<p>Criterio de Evaluación: Actividad lograda</p>					

## Referencias Bibliográficas

- Aguilera, R. y. (2015). Dependencia Emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la universidad nacional de Chimborazo, periodo Noviembre 2014 - Abril 2015. *Repositorio de la Universidad Nacional de Chimborazo*, 1-110. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1011/1/UNACH-EC-PSC.CLIN-2015-0017.pdf>
- Aiquipa, J. (2012). Diseño y Validación del Inventario de Dependencia. *Revista IIPS*, 133-145. Obtenido de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v15\\_n1/pdf/a8v15n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v15_n1/pdf/a8v15n1.pdf)
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas. *revistas Pontificia Universidad Católica del Perú*, 1-26. Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/13050/13663>
- Alarco, C. (25 de Abril de 2014). *Dependencia emocional de la pareja*. Obtenido de Redacción Rpp: <https://rpp.pe/lima/actualidad/dependencia-emocional-de-la-pareja-noticia-687370>
- Alvarez, S. y. (2017) Funcionamiento familiar y dependencia emocional en estudiantes universitarios. *Repositorio Universidad Nacional de San Agustín*, 1-226. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4785/PSaldesk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ante, P. (2017). Autoestima y Dependencia Emocional en los estudiantes de los primeros semestres de la Universidad técnica de Cotopaxi. *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*, 1-72. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24761/2/Ante%20Tigasi%20Paulina%20Elizabeth.pdf>
- Aponte, D. (2015). Dependencia Emocional y Felicidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur. *Repositorio Universidad Autonoma*, 1-135.

Obtenido de  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/140/1/APONTE%20HURTADO.pdf>

Aronne, E. (03 de Agosto de 2013). *Múltiples Miradas*. Obtenido de Múltiples Miradas: <http://www.evangelinaaronne.com.ar/2013/08/la-vida-universitaria-una-etapa-de-interesantes-desafios-aprovechala.html>

Bowlby, j. (1988). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Barcelona: Paidós.

Cassab, S. (12 de Septiembre de 2016). *Dependencia emocional*. Obtenido de Los Tiempos: <http://www.lostiempos.com/oh/tendencias/20160912/dependencia-emocional>

Castelló, B. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. España: Alianza Editorial.

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

EC, R. (29 de Noviembre de 2018). *Existen seis tipos de amor según la psicología, ¿cuál define tu relación?* Obtenido de El Comercio: <https://elcomercio.pe/viu/actitud-viu/existen-seis-tipos-amor-psicologia-define-relacion-noticia-581737>

Guzmán, M. y. (2015). Satisfacción marital y Dependencia Emocional en Madres de las Organizaciones Sociales de mujeres del distrito de La Victoria. Enero de 2015. *Repositorio Universidad Privada Juan Mejía Baca*, 1-80. Obtenido de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>

- Habbed, N. (06 de Marzo de 2015). *Dependencia Emocional de la Mujer*. Obtenido de La Prensa: <https://www.laprensa.com.ni/2015/03/06/opinion/1793992-dependencia-emocional-de-la-mujer>
- Ladd, G. (13 de Febrero de 2013). *Relación entre enamorados que oprime es dependencia emocional, no amor*. Obtenido de Andina: <https://andina.pe/agencia/noticia-relacion-entre-enamorados-oprime-es-dependencia-emocional-no-amor-543337.aspx>
- Lemos, M. J. (2014). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia*. *Repositorio Universidad CES*, 1-10. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a04.pdf>
- Macciotta, B. (01 de Junio de 2017). *Mujeres que no denuncian violencia, viven en dependencia emocional*. Obtenido de Vital Rpp: <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/mujeres-que-no-denuncian-violencia-viven-en-dependencia-emocional-noticia-1054967>
- Maestre. LI. (13 de Julio de 2016). *Conoce en Profundidad en qué consiste la Dependencia Emocional*. Obtenido de Top Doctors: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/conoce-en-profundidad-en-que-consiste-la-dependencia-emocional>
- Medina, A. M. (2014). *La Dependencia Emocional*. Córdoba: Psiquiatria.com. Obtenido de [https://fepsm.org/files/publicaciones/La\\_dependencia\\_emocional-Aspectos\\_jur%C3%ADdicos\\_y\\_psiquiaticos.pdf](https://fepsm.org/files/publicaciones/La_dependencia_emocional-Aspectos_jur%C3%ADdicos_y_psiquiaticos.pdf)
- Mellody, B. (2009). *Libérate de la codependencia*. Malaga: Editorial Sirio, S.A.
- Moral, M. y. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 230-240. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28412891004.pdf>
- Niño, D. y. (2015). Relación entre Dependencia Emocional y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios. *Psyconex*, 1-27. Obtenido de

<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>

Noriega, N. (2013). *El gui3n de la Codependencia en Relaciones de Pareja*. Mexico: MANUAL MODERNO.

Ramirez. (1999). *El Proyecto de la Investigaci3n : Introducci3n a la Metodolog3a Cient3fica*. Barcelona: Episteme.

Redacci3n EC. (21 de Noviembre de 2014). *Callao: el 56% de v3ctimas de violencia convive con su agresor*. Obtenido de El Comercio: <https://elcomercio.pe/lima/callao-56-victimas-violencia-convive-agresor-305193>

Regader, B. (03 de Enero de 2017). *Dependencia emocional: la adicci3n patol3gica a tu pareja sentimental*. Obtenido de Psicolog3a y Mente: <https://psicologiaymente.com/pareja/dependencia-emocional>

Salguero, K. (2016). Rasgos de Dependencia Emocional de mujeres estudiantes de Licenciaturas Psicolog3a Cl3nica Y Psicolog3a Industrial de la Universidad Rafael Land3var. *Repositorio Universidad Rafael Land3var*, 1-62. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>

Saravia, M. (21 de Agosto de 2015). *Per3: dependencia emocional une a v3ctimas con sus agresores*. Obtenido de El Popular: <https://www.elpopular.pe/actualidad-y-policiales/2015-08-21-peru-dependencia-emocional-une-victimas-con-sus-agresores>

Tu3noque, L. (01 de Junio de 2017). *Mujeres que no denuncian violencia, viven en dependencia emocional*. Obtenido de Vital Rpp: <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/mujeres-que-no-denuncian-violencia-viven-en-dependencia-emocional-noticia-1054967>

### Anexo 1. Matriz de Consistencia

Titulo	Pregunta	Objetivo	Metodología
Dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana	¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.	<b>Muestra</b>
	<b>Problemas secundarios</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	223 alumnos
	¿Cuál es el nivel de miedo a la ruptura en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Identificar el nivel de miedo a la ruptura en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana	<b>Tipo de muestra</b>
	¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Identificar el nivel de miedo e intolerancia en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana	Probabilístico
	¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Identificar el nivel de prioridad de la pareja en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana	<b>Tipo de Investigación</b>
	¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Identificar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en estudiantes de una universidad privada de Lima	Descriptivo
	¿Cuál es el nivel de deseo de exclusividad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Identificar el nivel de deseo de exclusividad en estudiantes de una universidad privada de Lima	<b>Diseño</b>
	¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Identificar el nivel de subordinación y sumisión en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana	No experimental
	¿Cuál es el nivel de deseos y control y dominio en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?	Identificar el nivel de deseos y control y dominio en estudiantes de una universidad privada de Lima	
<b>INVENTARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL (IDE)</b>			

## Anexo 2. Carta de Presentación



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 12 de Octubre del 2018

Carta N° 2414-2018-DFPTS

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

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Lady Rosario QUISEP FLORES**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 41-0954230, 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/orh  
Id. 971966

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

## Anexo 3: Instrumento

### INVENTARIO IDE

Nombres: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones generales

Este cuestionario contiene una serie de frases que las personas suelen utilizar para describirse a sí mismas con respecto a su relación de pareja.

Si es que actualmente no tiene pareja, piense en su(s) relación(es) de pareja(s) anterior(es) y conteste en función a ello.

Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a como, generalmente, siente, piensa o actúa en su relación de pareja, eligiendo sus respuestas. Las alternativas de respuestas son:

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

Así por ejemplo, si la frase fuera: “Me siento feliz cuando pienso en mi pareja”, y se responde marcando la alternativa “4”, significa que “**Muchas veces** me siento feliz cuando pienso en mi pareja”.

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Tampoco hay límite de tiempo para contestar las preguntas, pero lo mejor es hacerlo con rapidez, sin pensarlo mucho. Trate de ser **SINCERO(A) CONSIGO MISMO(A)** y contestar con espontaneidad.

N°	PREGUNTA	1 Rara Veza	2 Pocas Veces	3 Regular mente	4 Muchas veces	5 Siempre o Muy frecuente
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.					

N°	PREGUNTA	1	2	3	4	5
		Rara Vez	Pocas Veces	Regular mente	Muchas veces	Siempre o Muy frecuente
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.					

N°	PREGUNTA	1	2	3	4	5
		Rara Vez	Pocas Veces	Regular mente	Muchas veces	Siempre o Muy frecuente
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.					

N°	PREGUNTA	1 Rara Vez	2 Pocas Veces	3 Regular mente	4 Muchas veces	5 Siempre o Muy frecuente
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. Anexos del Programa

### Anexo 1



#### Tipos de diálogo interno

Podemos encontrar dos tipos:

##### a) Diálogo destructivo:

Definido como los pensamientos negativos recurrentes, caracterizados por ser de agresión y desmotivación.

\*Posee un impacto perjudicial en la conducta.

##### b) Diálogo constructivo:

El cual se refiere a los pensamientos positivos que tiene una persona de sí misma, caracterizado por ser generadores de motivación y tranquilidad. \*Posee un impacto benéfico en la conducta.

#### ¿Cuál es la relación entre el diálogo interno y la dependencia emocional?

Según Young (1999), las personas dependientes emocionales presentan pensamientos de tener una relación inestable, teniendo la sensación de no ser digno de amor, de aceptación, atención y respeto; lo cual refleja su impredecible satisfacción en el ámbito afectivo lo cual lo hace proclive a ser víctima de humillaciones, abusos u otra forma de agresión por parte de la pareja.



#### Ejemplos de diálogo interno

- Diálogo interno negativo:

“No merezco su amor, él(ella) es mucho para mí”

“Si el(ella) termina conmigo yo no sabría qué hacer”

“Mi pareja debe de tener tiempo solo para mí”

- Diálogo interno positivo:

“Soy una persona que merece todo en la vida”

“Soy una persona independiente, que puede valerse por sí misma”

“Estar en una relación es respetar los espacios del otro”



## ¿Cómo puede construir un adecuado diálogo interno?

1. Identificar los pensamientos irracionales o negativos que nos generan malestar
2. Preparar los diálogos internos positivos para poder usarlos como reemplazo cuando se genere un diálogo interno negativo
3. Practicar el reemplazo de los diálogos internos negativos por positivos.

## Amor romántico ¿o dependencia emocional?

### IDEALIZAR

Eres todo lo que siempre soñé

01

### PÉRDIDA DE IDENTIDAD

Sin ti no soy nada

02

### RELACIONES TÓXICAS

Quien bien quiere, te hará llorar

03

### NECESIDAD DE AFECTO

Nadie me querrá como tú

04

### PÁNICO A LA RUPTURA

El amor duele

05

Siquia

## El diálogo interno

Es la relación que tenemos con nosotros mismos, el cual se produce de manera desapercibida ya que se está acostumbrado a ello.



Fuente:[https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwje\\_dnouvPgAhWjsIkKHYbPBD0Qjh\\_x6BAgBEAM&url=http%3A%2F%2Fwww.siquia.com%2F2016%2F10%2Flos-5-mitos-del-amor-romantico-que-realmente-enmascaran-dependencia-emocional%2F&psig=AOvVaw14UsO4638Ygb4N8prRTJpg&ust=1552165928667701](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwje_dnouvPgAhWjsIkKHYbPBD0Qjh_x6BAgBEAM&url=http%3A%2F%2Fwww.siquia.com%2F2016%2F10%2Flos-5-mitos-del-amor-romantico-que-realmente-enmascaran-dependencia-emocional%2F&psig=AOvVaw14UsO4638Ygb4N8prRTJpg&ust=1552165928667701)

## Anexo 2

### PENSAMIENTOS DISTORCIONADOS

1- **Filtraje.** Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación

Palabras clave: *terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo.....*

2- **Pensamiento polarizado.** Las cosas no son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.

3- **Sobregeneralización:** Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez.

Palabras clave: *todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno*

4- **Interpretación del pensamiento:** Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.

5- **Visión catastrófica:** Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: "Y si": "¿Y si estallara la tragedia?" ¿Y si me sucede a mi?

6- **Personalización:** La persona que los sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto....

7- **Falacias de control:** Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).

8- **Falacia de la justicia:** La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.

9- **Culpabilidad:** La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.

10- **Debería.** La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.

11- **Razonamiento emocional:** Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida

12- **La falacia de cambio:** Una persona espera que los demás cambiaran para seguirle si los influye o camela lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.

13- **Las etiquetas globales:** Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.

14- **Tener razón:** Continúa en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.

15- **La falacia de recompensa divina.** Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.

Fuente:[http://www.fundacionestadio.com/ficheros\\_fichas/11-11-08\\_TALLER%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.PDF](http://www.fundacionestadio.com/ficheros_fichas/11-11-08_TALLER%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.PDF)

### ANEXO 3

<b>Ejemplo</b>	<b>Tipo de distorsión cognitiva</b>
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	

<b>Pensamiento</b>	<b>Tipo de distorsión cognitiva</b>
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	

## ANEXO 4

Diario de Pensamientos

<b>Fecha/ hora</b>	<b>Situación</b>	<b>Emoción</b>	<b>Pensamiento</b>	<b>Conducta</b>	<b>Valoración (1-10)</b>

## ANEXO 5

### Caso 1: Violencia Autoinflingida de tipo física

El novio de María acaba de terminar la relación con ella. María se lamenta y menciona "Sin él, mi vida no tiene sentido", pasan las semanas y María no puede con su dolor por lo cual adopta una decisión terrible, cortarse partes de su cuerpo para poder sentir "algo", "sentirse viva".

### Caso 2: Violencia Autoinflingida de tipo verbal

Carlos, tiene 5 meses saliendo con su pareja, la cual es muy dominante e hiriente. Un día, la pareja de Carlos se molesta con él, lo insulta y decide engañarlo amorosamente. Carlos se entera de esta situación, se lamenta, se culpa a sí mismo por tal desenlace, se menosprecia y se auto descalifica, incluso frente a sus amistades; llegando a insultarse y tener comentarios negativos sobre sí, también sobre su cuerpo, para poder sentir "algo", "sentirse vivo".

### Caso 3: Violencia física por parte de la pareja

Ramón y Diana llevan 6 meses de relación, todo andaba bien hasta que él le dice a Diana que no se siente a gusto que ella hable con otros hombres, lo cual Diana no comprende, pero para no incomodar a Ramón menciona que se alejaría de ellos.

Al 7mo mes, Ramón, en un descuido de Diana, aprovecha para mirar su celular, y encuentra una conversación con un amigo (nada inapropiado).

Ramón se enfurece y le recrimina a Diana, la cual no sabe qué decir ni cómo comportarse, al cabo de unos minutos, lo que empezó como una discusión, termina con golpes en el cuerpo de Diana.

### Caso 4: Violencia verbal por parte de la pareja

En una escena de celos, Juan y Andrea discuten por quién tiene la razón. Juan menciona que Andrea no debería comportarse así con sus amigos, Andrea menciona que si se ponían esas condiciones para ella, entonces que también sean aplicadas para él con sus amigas.

Juan, enfurecido por la actitud de Andrea, la empieza a insultar, calificándola con los adjetivos más groseros y despreciables. Andrea rompe en llanto y termina con él. Al cabo de 2 dos semanas retoman la relación.

### Caso 5: Violencia sexual por parte de la pareja

Enrique y Susana se encuentran en una reunión de amigos, ellos llevan 7 meses de relación, en dicha fiesta tomaron varias copas demás por lo cual se quedan a dormir en la casa del organizador de la fiesta.

Enrique le dice a Susana para tener intimidad, lo cual ella deniega, Enrique insiste y aprovechando el estado de Susana se aprovecha, ella al no estar completamente consciente de la situación no le toma importancia a lo ocurrido, ya que para ella esto es "normal". Este es el comienzo de una larga lista de actos violentos contra Susana.

Fuente: <http://www.jus.gob.ar/areas-tematicas/violencia-de-genero/tipos-y-modalidades-de-violencia.aspx>

## ANEXO 6

### COMPROMISO

Yo \_\_\_\_\_, de edad: \_\_\_\_\_, me comprometo a poner en práctica las técnicas aprendidas en el programa  
**¡No se llama Amor, se llama Dependencia!**

- Diario del pensamiento
- Aserción encubierta
- Diálogo socrático

Así mismo, me comprometo a asistir a terapia psicológica con el objetivo de mi bienestar general.

## ANEXO 7

LOGO ESTABLECIMIENTO	ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN				
Clasifique su nivel de satisfacción con el programa de intervención en base a la siguiente escala:					
<b>1 = PÉSIMO    2 = REGULAR    3 = ACEPTABLE    4 = BUENO</b> <b>5 = EXCELENTE</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. ¿Cómo califica los conocimientos brindados en el programa de intervención?					
2. ¿Cómo considera el trato del moderador hacia los participantes?					
3. ¿Considera que los temas fueron abordados de manera clara y entendible?					
4. ¿Cómo califica la forma explicar los temas del moderador?					
5. ¿Cómo califica el nivel de empatía del moderador con los participantes?					
6. ¿Cómo califica la presentación de los temas abordados?					
7. ¿Cómo considera las herramientas psicológicas brindadas?					
8. ¿Cómo considera que ha sido el cambio en usted?					
9. ¿Cómo calificaría el nivel de motivación de los alumnos?					
10. ¿Cómo considera su satisfacción en general?					
<b>Desea realizar algún comentario adicional:</b>					