

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche
del distrito "Tres de Diciembre" de Junín, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Wendy Laura Berrú De La Cruz

Lima-Perú

2017

Dedicatoria

A todos los que merecen la oportunidad de vivir un camino de felicidad y crecimiento y que, sin embargo; las cadenas de naturaleza emocional y la indiferencia se lo impiden.

Agradecimiento

Agradezco a mi familia; por suerte extensa, por su ilimitado apoyo y confianza depositados en mi persona. A mis amigos, por haber contribuido de distintas maneras a la realización de este trabajo. Y a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por los conocimientos ofrecidos durante todo este tiempo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, ante ustedes presento mi trabajo de investigación titulado “DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES MALTRATADAS DEL PROGRAMA DEL VASO DE LECHE DEL DISTRITO “TRES DE DICIEMBRE”, JUNIN, 2017”, para optar el título profesional de licenciatura en psicología bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL.

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

Atentamente,

Wendy Laura Berrú De La Cruz

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de investigación fue determinar el nivel de dependencia emocional en un grupo de mujeres maltratadas. Para esto, se siguió un enfoque cuantitativo de diseño no experimental y de corte transversal descriptivo. Se trabajó con una muestra compuesta por 41 mujeres maltratadas usuarias del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres De Diciembre” perteneciente a la región Junín. En primer lugar, se utilizó con la población el cuestionario conocido como toxímetro para detectar los casos inmersos en situación de violencia física y/o psicológica. En seguida, hicimos uso del Inventario de Dependencia Emocional (IDE) creado en Perú, el mismo que está conformado por 49 ítems y siete dimensiones. Los resultados dan a conocer que existe un nivel de dependencia emocional alto en la muestra de estudio.

Palabras claves: Dependencia emocional, mujeres maltratadas, necesidad afectiva extrema.

ABSTRACT

The aim of this research was to identify the level of emotional dependency in a group of abused women. For this, we followed a quantitative approach of non-experimental cross-sectional descriptive design. A sample of 41 battered women users of the Program called Programa del Vaso de Leche from the district of Tres de Diciembre in Junín was employed. We first used the questionnaire known as toxímetro to detect cases immersed in situations of physical or psychological violence. Then we used the Inventario de Dependencia Emocional – IDE (Emotional Dependency Inventory) that was created in Peru, it is made up of 49 items and seven dimensions. The results show that there is a high level of emotional dependency in the study sample. Based on those, a plan of intervention was developed for the benefit of those affected.

Key words: Emotional dependency, battered women, extreme affective need.

ÍNDICE

Dedicatoria	III
Agradecimiento	IV
Presentación	V
Resumen	VI
Abstract	VII
índice de tablas	IX
índice de figuras	X
Introducción	XI
CAPITULO I: Planteamiento del problema	16
1.1. Descripción de la realidad problemática	16
1.2. Formulación del Problema	18
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos específicos	19
1.4. Justificación e importancia	20
CAPITULO II: Marco teórico conceptual	21
2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Internacionales	21
2.1.2. Nacionales	21
2.2. Bases Teóricas	25
2.2.1. Dependencia emocional	25
2.2.2. Modelos teóricos sobre la dependencia emocional	26
2.2.2.1. Modelo teórico de la dependencia emocional como adicción comportamental	26
2.2.2.2. Modelo teórico de la dependencia emocional como apego	27
2.2.2.3. Modelo psicosocial de la dependencia emocional	28

2.2.2.4.	Modelo relacional de la dependencia emocional	29
2.2.2.5.	Modelo psicodinámico de la dependencia emocional	31
2.2.2.6.	Modelo teórico de la vinculación afectiva	31
2.2.3.	Dimensiones de la dependencia emocional	34
2.2.4.	Características de la dependencia emocional	36
2.2.5.	Fases de las relaciones de los dependientes emocionales	40
2.2.6.	Violencia hacia la mujer por su pareja	45
2.2.6.1.	Tipos de violencia hacia la mujer por pareja	46
2.2.2.4.	Consecuencias de la violencia hacia la mujer por su pareja	48
2.2.7.	Dependencia emocional y violencia hacia la mujer por su pareja	50
2.2.8.	Relaciones de pareja normales o saludables	52
2.2.9.	Usuaris del Programa del Vaso de Leche	53
2.3.	Definición conceptual	54
CAPÍTULO III: Metodología		56
3.1.	Tipo y diseño de investigación	57
3.2.	Población y muestra	57
3.3.	Identificación de la variable y Operacionalización	58
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	59
CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados		61
4.1.	Procesamiento de los resultados	61
4.2.	Presentación de los resultados	62
4.3.	Análisis y discusión de los resultados	73
4.4.	Conclusiones	77
4.5.	Recomendaciones	79
CAPÍTULO V: Intervención		80
5.1.	Denominación del programa de intervención	80
5.2.	Justificación del programa	80

5.3.	Establecimiento de objetivos	81
5.4.	Sector al que se dirige	81
5.5.	Establecimiento de conductas problemas/metás	81
5.6.	Metodología de la intervención	82
5.7.	Instrumentos/material a utilizar	83
5.8.	Actividades	84
Referencias bibliográficas		112
Anexos		116
	Anexo 1. Matriz de consistencia	117
	Anexo 2. Carta de presentación	123
	Anexo 3. Ficha de consentimiento informado firmado	124
	Anexo 4. Inventario de dependencia emocional anverso (IDE)	125
	Anexo 5. Inventario de dependencia emocional reverso (IDE)	126
	Anexo 6. Toxímetro – anverso	127
	Anexo 7. Toxímetro – reverso	128
	Anexo 8. Fotografías del día de la aplicación del inventario de dependencia emocional (IDE) a las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín.	129

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de las personas con dependencia emocional	39
Tabla 2. Operacionalización de la variable dependencia emocional	59
Tabla 3. Cálculo de la media aritmética	62
Tabla 4. Nivel de la dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	63
Tabla 5. Nivel de miedo a la ruptura en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	64
Tabla 6. Nivel de subordinación y sumisión en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	65
Tabla 7. Nivel de prioridad de la pareja en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	67
Tabla 8. Nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	68
Tabla 9. Nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	69
Tabla 10. Nivel de deseos de exclusividad en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	70
Tabla 11. Nivel de deseos de control y dominio en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Continuo de la vinculación afectiva	30
Figura 2. Cuadrantes posibles de interacción entre simetría y complementariedad en las que se desenvuelven las parejas.	25 32
Figura 3. Ciclo de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales	45
Figura 4. Triángulo de los tipos de la violencia	48
Figura 5. Nivel de la dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	63
Figura 6. Nivel de miedo a la ruptura en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	65
Figura 7. Nivel de subordinación y sumisión en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	66
Figura 8. Nivel de prioridad de la pareja en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	67
Figura 9. Nivel de miedo e intolerancia a la soledad en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	68
Figura 10. Nivel de necesidad de acceso a la pareja en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	70
Figura 11. Nivel de deseos de exclusividad en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	71
Figura 11. Nivel de deseos de control y dominio en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, 2017	72

INTRODUCCIÓN

Dentro de los objetivos que contempla la psicología se desafían la descripción, la explicación y la modificación de comportamientos poco saludables de las personas con el fin altruista de mejorar su calidad de vida. Es en ese sentido que elaboramos y presentamos este trabajo de investigación respecto a un fenómeno que consideramos de suma significancia por las consecuencias nefastas que tiene sobre los que la atraviesan, encerrándolos en un círculo vicioso que puede durar incluso toda su existencia. Nos referimos a la dependencia emocional que padecen las personas dentro de sus relaciones de pareja, especialmente en aquellas en las que perturba el maltrato psicológico y/o físico que sabemos afecta primariamente a las mujeres. Creemos que tal patología amerita mayor interés e investigación por parte de los que pretenden combatir el problema de la violencia contra la mujer.

En los últimos años la violencia familiar en general mantiene niveles alarmantes. Según lo dio a conocer en su Boletín Informativo el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables – MIMP (2016) a nivel nacional se atendieron 26 848 casos por situaciones de violencia familiar y sexual, entre enero y mayo del 2016, y tomando en consideración las temibles secuelas de este mal, resulta ser de suma urgencia un eficaz procedimiento para erradicarlo. La violencia desestabiliza el ajuste emocional, debilita la autoestima, origina trastornos de ansiedad, depresión, alteraciones en los rasgos de personalidad, entre otras complicaciones. Si nos referimos específicamente a la violencia hacia la mujer dentro de sus relaciones de pareja, podemos decir que el tema ha cobrado mayor interés y por consiguiente mayores acciones de protección y recuperación; así como la propagación del conocimiento de la problemática y la promoción de relaciones democráticas entre varones y mujeres. Pero su prevalencia, cabe mencionar que según el informe de Endes (Como se citó en La Republica, 2017) 7 de cada 10 mujeres en algún momento de su vida han sido víctimas de violencia por parte del esposo o compañero, nos demuestra que quizás no se esté percibiendo y tratando este flagelo desde su real dimensión.

Es necesario analizar de manera objetiva el comportamiento de ambas partes, agresor y víctima, eliminando todo tipo de etiquetas peyorativas sobre cualquiera de las dos. Debemos orientarnos de manera enérgica en revelar las causas más cercanas que explican una relación violenta y el hecho de que esta perdure a pesar del dolor y los riesgos que implica para ambos, de esta forma trabajaríamos mejores programas de prevención e intervención, prevendríamos futuros casos dando la oportunidad a nuestra sociedad de gozar de una mejor calidad de vida. Por ello nos enfocamos en estudiar una variable psicológica significativa dentro de este contexto; la dependencia emocional, particularmente en la mujer. Es el sexo femenino el que más lo presenta, al margen de su condición social o económica, coeficiente intelectual, etc. (Lazo, 1998).

En el presente trabajo de investigación determinamos el nivel de dependencia emocional en una muestra de 41 usuarias del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de la región Junín, las mismas inmersas en situaciones de violencia psicológica y/o sexual por parte de sus parejas. Para ello utilizamos el Inventario de Dependencia Emocional - IDE de Jesús J. Aiquipa Tello creado en Perú en el año 2010, de administración individual y colectiva, constituida por 49 ítems, y siete dimensiones: Miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, prioridad de la pareja, necesidad de acceso a la pareja, subordinación y sumisión, deseos de exclusividad, deseos de control y dominio.

El estudio ha sido dividido por capítulos. En el capítulo I, describimos la realidad problemática y conforme a ello formulamos el problema y objetivo de manera general y específica para continuar con la justificación e importancia del estudio. El capítulo II, consta del marco teórico conceptual, sustento de nuestra investigación, incluimos antecedentes internacionales y nacionales, modelos teóricos respecto a nuestra variable, así como su definición y todo lo relacionado a ésta, de acuerdo a nuestro interés, también vemos de cerca la violencia hacia la mujer por su pareja. El capítulo III da cuenta de la metodología usada para la investigación, nuestra población y muestra y el instrumento de evaluación aplicado. En el capítulo IV, se presenta el procesamiento de los resultados, su análisis y discusión, además de

las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, en el capítulo VI, proponemos un programa de intervención dirigido a las mujeres dependientes emocionales de nuestra muestra

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En los últimos años se ha percibido un mayor interés por parte de nuestra población y autoridades peruanas al tema de la violencia hacia la mujer. Por mencionar un ejemplo de este hecho, tuvimos la realización de una multitudinaria marcha hace unos meses contra este mal, la denominada “Ni una menos” que resaltaba el mensaje: si tocan a una, tocan a todas, con el fin de conseguir el respeto que merecen las mujeres. El evento fue respaldado incluso por personajes públicos y medios de comunicación. Sin embargo, pasado poco menos de un mes, se dieron a conocer noticias lamentables de agresiones y feminicidio en distintos puntos del país. Entonces, cabe preguntarnos, ¿realmente estamos enfrentando este problema, y sus terribles consecuencias, con las medidas más apropiadas y eficaces?

Podemos afirmar que, en algunos casos de violencia dentro de la relación de pareja, existen mujeres que deciden alejarse oportunamente del agresor y no seguir poniendo en riesgo su seguridad, ni bienestar mental. Pero lamentablemente, sabemos también de mujeres que permanecen con la pareja violenta por largos periodos a pesar de lo insano y perjudicial de la relación. Ello se podría explicar por distintos factores como las dificultades económicas de la mujer y su falta de autonomía, las amenazas que recibe del agresor o las creencias culturales machistas muy arraigadas en ella, etc. Sin embargo; si vemos más allá, nos toparemos con una realidad muy alarmante, mujeres a quienes se les complica abandonar al agresor o de haber tomado la iniciativa retornan con ella al poco tiempo, no debiéndose a los factores antes mencionados, si no, al miedo de enfrentarse a la angustia que implicaría la ruptura de su relación y a la soledad, indicadores de la dependencia emocional que las envuelve

(Castelló, 2005), la que las llevaría a tolerar el atropello constante hacia sus personas con tal de no perder a su ser amado.

Conforme a lo expuesto, agrupamos a usuarias del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de la región Junín con estados de relación en riesgo de violencia de moderado a alto como muestra de estudio. Para detectar tal situación, utilizamos el toxímetro, un instrumento puesto a disposición por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Ellas manifestaron ser esporádica o frecuentemente controladas, ignoradas en cuanto a opiniones y decisiones, humilladas, insultadas, víctimas de escenas de celos, otras incluso golpeadas y/o amenazadas de muerte, evidencias el maltrato que viven por parte de quienes paradójicamente deberían ser una figura de respeto y afecto. Se descubre que el maltrato se ha naturalizado en algunas de ellas y consideran que el control, la burla o las palabras hirientes no son tan graves como para tomarlas en cuenta y mucho menos si se dan esporádicamente.

Estas mujeres llevan muchos años de relación, y revelan que a lo largo del camino han ido tolerando las actitudes negativas de sus parejas. Ellas como otras mujeres, son víctimas no solo de sus agresores, sino también de la dependencia emocional, que las llevaría a anteponer su “amor” sobre su propio bienestar. Por supuesto, un escenario insano como éste, amerita una inmediata y eficaz intervención, pues la violencia tiene consecuencias atroces y se da gradualmente en cuanto a manifestaciones y frecuencia, considerables veces llegando a la consumación del feminicidio. Ante esta preocupación buscamos a través del presente trabajo conocer mejor lo que se esconde tras las mujeres maltratadas de nuestra muestra de estudio en su condición de dependientes emocionales y aportar a través de un programa de intervención al respecto.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

Por lo expuesto, cabe preguntarse, ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín, 2017?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel del miedo a la ruptura en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?
- ¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?
- ¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?
- ¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?
- ¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?
- ¿Cuál es el nivel de deseos de exclusividad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?
- ¿Cuál es el nivel de control y dominio en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de dependencia emocional en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín, 2017.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de miedo a la ruptura en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.
- Identificar el nivel de subordinación y sumisión en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.
- Identificar el nivel de prioridad de la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.
- Identificar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.
- Identificar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.
- Identificar el nivel de deseos de exclusividad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.
- Identificar el nivel de control y dominio en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.

1.4. Justificación e importancia

Pretendemos a través del presente trabajo conocer mejor la influencia que posee la dependencia emocional en mujeres que son maltratadas por sus propias parejas a través del diagnóstico del nivel del mismo. Ésta, las llevaría a la subordinación y sumisión ante la pareja como medio de congraciarse con ella y mantenerla a su lado facilitando el desequilibrio entre ambos miembros de la relación, llegando incluso la mujer, a sobrellevar la violencia (Castelló, 2000). Cabe mencionar que el maltrato no es un hecho aislado, sino que posee un impacto sociofamiliar devastador. Los hijos, testigos del padecimiento de la madre, viven traumas gravísimos y tienden a reproducir esquemas de violencia en un futuro con sus propios grupos familiares (Miljánovich *et al.*, 2013). Es decir, la dependencia emocional en las mujeres violentadas por sus parejas, estimamos, merece toda la atención y el más adecuado tratamiento.

Las secuelas de la violencia hacia la mujer por su pareja producen altísimos costos al estado y a la sociedad en general, y es nuestro propósito aportar con un programa de intervención partiendo de la dimensión psicológica de la mujer como precedente de este problema, más allá, sin por eso minimizar, de los factores socioculturales con los que explican los cuantiosos casos de violencia hacia la mujer y prevalencia, como el machismo o la inequidad de género. El programa esta dirigido a las víctimas directas, que por arrastre beneficiaría además a las indirectas. Si se ayuda a las mujeres dependientes emocionales a entender y superar su patología, a mejorar su autoestima y autonomía, se la empodera, ésta resolverá ponerle fin a la relación tormentosa y estará mejor preparada para lograrlo. Pudiendo finalmente gozar de una vida saludable que por derecho le corresponde.

CAPÍTULO II

Marco teórico conceptual

2.1. Antecedentes

A continuación, citamos algunos trabajos que consideraron nuestra variable, dependencia emocional, con el mismo interés.

2.1.1. Internacionales

Villegas (2005) en su trabajo “Amor y dependencia en las relaciones de pareja”, precisó que existen mujeres, muchas de ellas incluso con gran capacidad para desenvolverse efectivamente en el área profesional, que se tornan “torpes” ante el amor, concibiéndolo como entrega total y una gran necesidad de sentirse deseadas, dejándose llevar por la iniciativa de la pareja, actuando como objetos que no merecen ser valorados, perdiendo estima propio y autonomía. Es decir, se muestran totalmente dependientes de la persona amada. Además, él manifestó que son principalmente las mujeres, más que los varones, quienes frecuentemente se encuentran ante un conflicto al momento de buscar el equilibrio entre los sentimientos amorosos, la seducción del compañero y la construcción personal y autonomía, cayendo más fácilmente en la dependencia emocional.

A través de Moral y Sirvent (2009) quienes evaluaron los factores sintomáticos de 78 dependientes afectivos en su trabajo “Dependencia afectiva y género” valiéndose del Test de Dependencias Sentimentales (TDS), se supo que viven un marcado sometimiento ante la pareja, el deseo excesivo de estar con ella sin poder tolerar su ausencia, dejan que el otro decida por ellos, temen a la soledad, son inconscientes ante el problema, igualmente; viven sentimientos negativos y su principal preocupación es la pareja, quedando ellos relegados. En cuanto al sexo, se comprobó que los varones se inclinan a guardar

recelosamente su intimidad y no abrirse con facilidad a otros. Por su lado, las mujeres recurren más a mecanismos de negación y no afrontan objetivamente situaciones problemáticas.

Por otro lado, Pérez (2011) en su trabajo titulado “Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja”, de tipo correlacional, descriptiva, con una muestra de mujeres de relación de pareja conflictiva, concluyó que el 75% tenía nivel de dependencia emocional alta, y el 25% nivel baja. Algo que resulta de interés es que el segundo grupo tuvo por lo menos una persona significativa en su infancia y/o adolescencia y que la sumisión ante la pareja era un factor muy común entre las personas del primer grupo, más que las otras características propias de la dependencia. Es decir, esas mujeres estaban dispuestas a dejarse humillar, asegurando además amar a sus parejas a pesar de todo.

De similar modo, hizo referencia Rodríguez de Medina (2013) en su ensayo “La dependencia emocional en las relaciones interpersonales”, que el dependiente emocional convierte el amor en padecimiento, una relación interpersonal que debería ser de disfrute se convierte en tormento saltando a la vista su pobre estima, preocupándose principalmente y de manera por demás extrema, por la pareja, olvidando lo realmente importante para su felicidad que es su propio ser. Tienen el ilimitado deseo de permanecer con las personas que quieren, viviendo emociones negativas cuando no sienten su cercanía. El dependiente emocional muestra a todas luces un bajo nivel de autoestima y una necesidad impetuosa de permanecer a lado de su pareja.

Por su parte, Villegas y Sánchez (2013) en su trabajo de investigación “Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja de la ciudad de Pereira, Colombia”, de tipo descriptivo y explicativo en la que participaron ocho personas,

utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño. y concluyeron que los factores con mayor predominio en esa muestra eran: el factor Expresión Límite, es decir el miedo atroz a la posible ruptura que se puede relacionar también a la autoagresión, el factor miedo a la soledad, así como la ansiedad de separación y modificación de planes, la misma que hace que la persona dependiente se acomode a las disposiciones de la pareja, restándole importancia a su propia manera de ser y hacer las cosas con tal de no alejarlo de su vida.

Finalmente, Del Castillo, Hernández, Romero, Iglesias (2015) en su estudio “Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios”, trabajaron con el objetivo de determinar la relación entre factores de dependencia emocional pasiva y de violencia durante el noviazgo en 317 estudiantes, utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional Pasiva y el Cuestionario de violencia en el noviazgo. Consiguieron relaciones estadísticamente significativas, se demostró que los sujetos que presentan ansiedad de separación y expresiones límite, son víctimas también de violencia verbal, chantaje, control, celos y conflicto. Asimismo, se supo que los dependientes se valen de diversas actitudes para que la pareja permanezca con ella, por las necesidades afectivas que las caracterizan.

2.1.2. Nacionales

Tenemos a Cubas, Galli, Espinoza, Terrones (2004) quienes elaboraron un programa de intervención para dependientes emocionales con siete mujeres con conflictos en sus relaciones y usaron el Autoinforme de la Conducta Asertiva, Escala de autoestima de Coopersmith, Inventario de Estilos de Personalidad de Millón y el Registro de Opiniones de Albert Ellis. Encontraron un nivel bajo de

autoestima, así como el componente de asertividad dentro del rango medio bajo, y con relación a los estilos de personalidad, se concluyó que éstas aguantan pasivamente lo que les ocurre, son de marcado conformismo, ven más importantes las necesidades de la pareja que las suyas, no son conscientes de su valor personal, se someten con facilidad a los demás. Todo ello mencionado se refuerza y mantiene por creencias irracionales.

Por su lado, Espíritu (2013) en su denominado estudio “Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de nuevo Chimbote” buscaba determinar si existe mayor dependencia emocional en mujeres violentadas que en mujeres no violentadas, siguiendo un diseño descriptivo comparativo de tipo transaccional, no experimental con una muestra que comprendió 132 mujeres, entre 18 a 40 años y obtuvo como resultados, que existen diferencias altamente significativas en el nivel de dependencia emocional entre ambos grupo, siendo el primero el que presenta niveles más elevados y que tres de las siete dimensiones de la dependencia emocional; miedo a la ruptura, prioridad de la pareja y subordinación y sumisión se encuentran en un nivel muy alto en ellas.

De igual manera Aiquipa (2015) en su investigación “Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja” de enfoque cuantitativo y estrategia asociativa comparativa identificó la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja en una muestra conformada por dos grupos de usuarias del servicio de psicología de un centro de salud nacional, unas maltratadas y otras no. Demostró una relación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas. Y además que tres de las siete dimensiones de la dependencia emocional (miedo a la ruptura, prioridad de pareja y subordinación y sumisión) se sitúan como las más relacionadas a la violencia de pareja. Es decir, las víctimas de violencia dependientes

emocionales están dispuestas a tolerar conductas perjudiciales para su persona y prolongar su padecimiento con tal de evitar la separación.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Dependencia emocional

A continuación, señalaremos como entienden algunos autores la dependencia emocional desde diferentes perspectivas, algunos incluso dándole otros términos.

Por su lado, Villegas (2005) aseguró que la dependencia emocional reemplaza la dependencia económica o social, muy frecuente en relaciones en el pasado y que hacían perder la libertad individual. Según el autor la dependencia emocional que es una dependencia afectiva hace que la persona invierta mucha energía psicológica para mantener su relación a toda costa a pesar de encontrarse bajo la sumisión y sometimiento, por el temor extremo que experimenta al imaginar perder a su pareja, llegando a perder su identidad y libertad.

Moral y Sirvent (2008) entienden la dependencia afectiva o sentimental, como un conjunto de alteraciones de carácter relacional marcadas por un fuerte enganche y desplazamiento personal ante la pareja. Para los autores, se caracteriza por la manifestación de conductas adictivas en la relación interpersonal, establecidos en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en torno al sujeto del que se depende.

Riso (2004) utilizó el término apego afectivo refiriéndose a un vínculo obsesivo que la persona establece, en este caso, con su pareja a la que considera imprescindible y por lo mismo no es capaz de renunciar al deseo de permanecer con ella a pesar de que la relación que mantienen afecta su bienestar emocional.

2.2.2. Modelos teóricos sobre la dependencia emocional

2.2.2.1. Modelo teórico de la dependencia emocional como adicción

comportamental

Existen algunos autores que comparan la dependencia emocional a los trastornos relacionados con sustancias en base a los paralelismos comportamentales existentes entre ellos. Por ejemplo; el agudo deseo de consumir la sustancia, se asemejaría a la necesidad extrema de carácter afectivo hacia la pareja que invade al dependiente emocional, por otro lado; la abstinencia se compararía con el malestar intenso ante la ruptura de la relación y a los intentos desesperados por reanudarla a pesar de lo perjudicial de la misma.

Peel (como se citó en Moral y Sirvent, 2008) refirió el fenómeno afectivo como una relación adictiva, en el que la droga es sustituida por la pareja y el adicto precisa de la exposición constante de la relación para colmar un vacío. Por su parte, Riso (2003) manifestó que la persona dependiente emocional es un adicto al amor y que, muy a pesar del sufrimiento por el que atraviesa por la falta de correspondencia, su adicción perdura y se acrecienta con el tiempo; la falta del otro le provoca una suerte de síndrome de abstinencia y sus intentos por romper la relación son infructuosos.

Sin embargo, autores como Castelló (2005) y Aiquipa (2012), quienes por un lado reconocen estas similitudes, por otro; aseguraron que la dependencia emocional se presenta en la persona en más de una relación y, no por terminar con una y superar el periodo de duelo, dejan de padecer esta patología, como sí sucede con las personas adictas a las sustancias a quienes ya

no se le considera como tales después de haber superado el periodo de abstinencia. Los dependientes emocionales, lo son a lo largo de sus relaciones de pareja, desde la adolescencia.

2.2.2.2. Modelo teórico de la dependencia emocional como apego

El ser humano durante sus primeros años de vida evidencia una necesidad y tendencia instintiva a buscar la proximidad hacia sus principales cuidadores de quienes depende para su crecimiento y asimismo a evitar perder este vínculo. La relación que el niño intenta establecer con dichas personas le produce mucho agrado, placer, quietud y seguridad, mientras que; su pérdida o lejanía le genera gran desasosiego (Rivera, 2012). Se denomina apego a esta búsqueda natural de proximidad del niño hacia sus figuras más significativas, que generalmente son sus padres y que tiene el fin de promover un sentimiento de seguridad emocional (Bowlby, 1989). Según esta teoría, esta conducta propia del hombre en sus primeros años, es la base de las relaciones sociales a futuro y ello depende de la satisfacción a sus necesidades de apego.

La proximidad física a la figura significativa forja una base segura mientras que lo contrario genera ansiedad en el niño. Se identificaron tres estilos de apego: el apego seguro refleja la certeza que el niño tiene ante el comportamiento atento de sus cuidadores, el apego evitativo por el contrario refleja la inseguridad ante la disponibilidad de su cuidador, el apego ansioso ambivalente/ resistente muestra la ansiedad del niño a la separación y al mismo tiempo su falta de recobro al reunirse con su cuidador y, por último; el apego desorganizado/ desorientado que expresa maneras extrañas y desorientadas de buscar a la persona significativa (Rivera, 2012).

Como mencionábamos, los trabajos de Bowlby (1989) respecto al apego, nos refieren una asociación causal entre el tipo de apego

infantil y las posteriores relaciones sociales. Castelló (2005) al relacionarlo con el dependiente emocional, quien dentro de las características disfuncionales que posee solicita continuamente la presencia de la pareja como si estuviera "enganchado" a ella, refirió que ello es comportamentalmente similar al apego ansioso, específicamente al preocupado. Este tipo de apego, en la adultez se traduce como la percepción negativa de la imagen de uno mismo y muy positiva de los demás, el temor intenso al abandono y separaciones, y el extremado aferramiento para evitarlas, lo que se conoce como ansiedad de separación.

Sin embargo, las manifestaciones del apego ansioso que al ser adulto se evidencian con conductas de búsqueda desesperada de otra persona, quien no necesariamente tiene que ser la pareja, para obtener su protección, configuran ciertamente una dependencia instrumental o interpersonal ya que se centra más en la proximidad física que en el vínculo afectivo (Aiquipa, 2015). En la variable de nuestro interés, la necesidad insatisfecha no es de protección y cuidado, sino de afecto (Castelló, 2010).

2.2.2.3. Modelo psicosocial de la dependencia emocional

Desde un análisis psicosocial, de acuerdo a Moral y Sirvent (2008) quienes hablaban de dependencia afectiva, aseguraron que todos tenemos determinado grado de tal, muchas personas necesitan a la gente y viceversa. Empero, al momento de que esa necesidad toma el control de la persona, evidenciándose por el miedo a la pérdida, al abandono, a la soledad, el vínculo afectivo se convierte en patología. Dichos autores definen las dependencias sentimentales o afectivas como trastornos relacionales marcados por conductas adictivas a lo largo de la relación, caracterizados por la asimetría de rol y una actitud dependiente, la subordinación

sentimental, el vacío emocional y el anhelo intenso de la otra persona.

2.2.2.4. Modelo relacional de la dependencia emocional

Siguiendo esta perspectiva, Villegas (2005) parte de que la etapa del enamoramiento y la conformación de la pareja en sí y las expectativas y fantasías que depositamos en la relación nos predisponen a ser más vulnerables a caer en la dependencia. Explicó que tanto personas con cierta tendencia a este mal (baja autoestima, intolerancia a la soledad, etc.) como otras que no, pueden vivir una relación de dependencia, la diferencia es que las primeras pueden experimentarlo con determinada pareja y no con otras, mientras que las segundas en todas sus relaciones. Asimismo, el autor afirmó que la dependencia es la consecuencia de la forma con la que establecemos nuestras relaciones respecto a simetría y complementariedad.

En la formación de la pareja se da implícita o explícitamente una forma de convivencia sobre el lugar y la función de cada miembro, respecto a la posición de poder de cada uno (simetría: equilibrada y o desequilibrada) y a la compatibilidad y suficiencia de ambos respecto al todo (complementariedad: satisfactoria o insatisfactoria). Del eje de la simetría se genera el constructo: poder- sumisión. Y de la complementariedad, el constructo: plenitud- déficit

De acuerdo a Villegas (2005) aparecen del cruce de ambos ejes, cuatro posibles cuadrantes de cómo se desenvuelve una relación de acuerdo a la posición de cada parte. Los mismos se muestran a continuación:

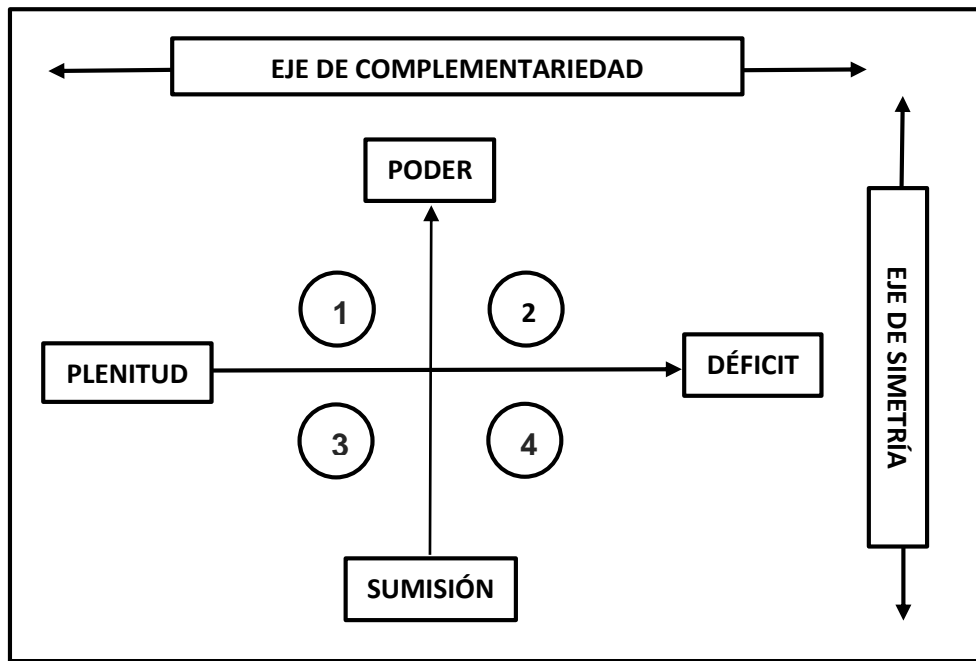


Figura 1. Cuadrantes posibles de interacción entre simetría y complementariedad en las que se desenvuelven las parejas (Villegas, 2005).

La figura nos muestra los cuatro posibles cuadrantes o formas de convivencia en una relación de pareja en base a la distribución de poder y nivel de complementariedad.

- Cuadrante simetría complementaria o complementariedad simétrica (ambos tienen igual grado de poder)
- Cuadrante simetría deficitaria o déficit simétrico (ambos comparten poder, pero uno de ellos de no ser ambos se muestran deficitarios)
- Cuadrante asimetría complementaria o complementariedad simétrica (uno goza de mayor poder, sin embargo, ambos se complementan o, por lo menos no detectan carencias ni en sí, ni en el otro)
- Cuadrante asimetría deficitaria o déficit asimétrico (uno goza de mayor poder y recursos que el otro o uno detenta el poder y otro los recursos)

Estos cuadrantes no generan un contexto de dependencia por su naturaleza, pero sí cuando el sujeto la vive de forma altamente insatisfactoria y no se siente capaz de alejarse y romper la relación ya que imaginar vivir sin su pareja o perderla resulta devastador.

2.2.2.5. Modelo psicodinámico de la dependencia emocional.

Como sabemos el psicoanálisis nos lleva a considerar de vital importancia las vivencias que tuvimos en la infancia, y al explicar la dependencia emocional, ésta deriva de esa misma premisa. Al momento de elegir nuestra pareja, el inconsciente nos lleva a elegir a la persona que responda con características y estructura psicológicas propias de nosotros. El enfoque psicodinámico nos dice que la dependencia emocional es un problema multifactorial, no solo considera a los miembros de la relación por separado sino a ambos como un todo, como un sistema y cuando dos personas encajan cual piezas complementarias, la pareja se desenvuelve dentro de planos simultáneos e interactuantes (Avendaño y Sánchez, 2002).

2.2.2.6. Modelo teórico de la vinculación afectiva

Esta teoría propuesta por Castelló (2005) se centra en el ámbito afectivo del ser humano, específicamente en la vinculación afectiva. Para este autor, la vinculación afectiva se refiere a la unión que forma una persona con otra, así como su necesidad de formar estos lazos afectivos y mantenerlos. Esta base para las relaciones interpersonales es propia de la naturaleza humana, una característica normal y saludable que proporciona elementos psicológicos apropiados para el desarrollo y bienestar del sujeto (Reeve, 2003). Es natural que las personas deseen la presencia de

sus seres significativos, estén atentos a ellos, gusten involucrarse, sentirse queridos, etc.

Sin embargo y muy acertadamente, de acuerdo a lo planteado por este modelo, la vinculación afectiva no se da en el mismo grado en todos los seres humanos, si no, que algunos se vinculan muy levemente, otros de manera normal y habrá quienes lo hagan de manera exagerada. Partiendo de esta premisa, es que el autor citado plantea que la dependencia emocional refleja una vinculación afectiva excesiva de la persona especialmente hacia su pareja. Castelló (2005) manifestó que en la dependencia emocional se da una exageración del amor, así como de la entrega y la necesidad por la pareja, considerándola una patología.

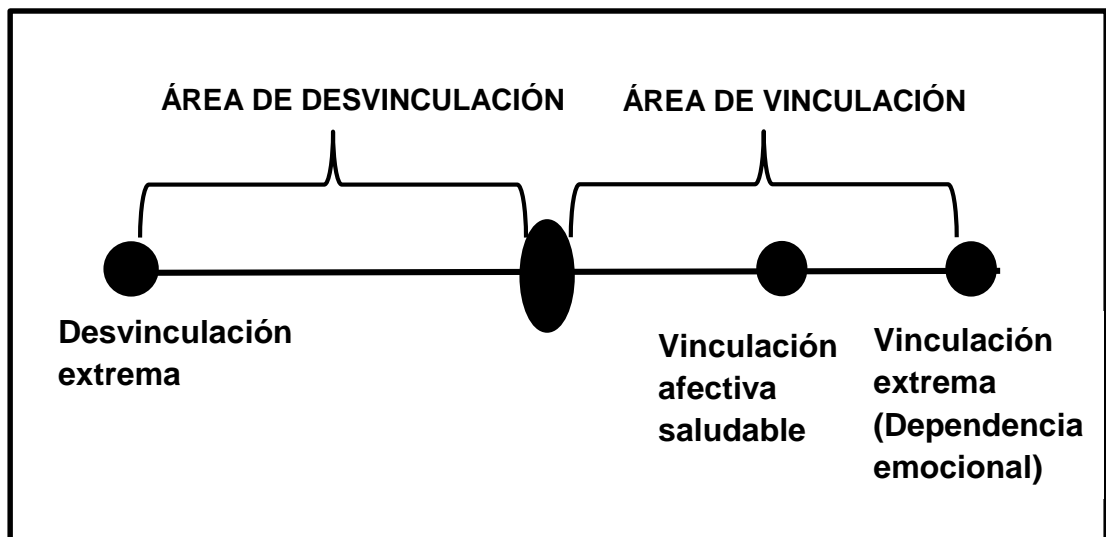


Figura 2. Continuo de la vinculación afectiva. Tomada de (Castelló, 2005).

Según Castelló (2005) esta línea nos muestra el grado de vinculación que experimentamos a lado de una pareja, siendo la desvinculación y vinculación extrema dos niveles que se convierten en patología.

Una saludable unión afectiva mantiene un equilibrio entre sus dos componentes que son afecto y aportación emocional (Castelló,

2005). La primera hace referencia al afecto y a las actitudes positivas que recibimos de la otra parte y el segundo componente, a lo que hacemos por la pareja teniendo como base la empatía, la entrega, los elogios, etc. La extrema necesidad de tipo amoroso que experimenta un individuo por otro, generalmente se da en las relaciones de pareja, con una importante tendencia de incluir este tipo de comportamiento a lo largo de su vida, llevándolo a adoptar actitudes poco saludables para encontrar ese muy ansiado afecto y conservarlo, como la subordinación y sumisión (Castelló, 2005).

Según esta perspectiva, la dependencia emocional se da en distintos grados y, en su forma “estándar” es más habitual en las mujeres, mientras que en los varones se presenta de formas atípicas, las que se combinan con dominación y posesividad (Castelló, 2005).

Este autor concluyó que la dependencia emocional es:

La necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente a su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Éste es el núcleo de la cuestión, lo que, tras varias capas de comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono y demás, nos aparece como el “corazón” de la dependencia emocional: la necesidad afectiva extrema de una persona hacia su pareja (Castelló, 2005, p.17).

Para el autor en mención, esa necesidad es equivalente al deseo o sentimiento que nos motiva a tener una relación próxima con otra persona y la necesidad afectiva propiamente dicha, el deseo de sentirse querido o cercano al ser que se ama. Ello es totalmente normal entre los que forman una pareja. Lo patológico deviene según Castelló (2005) cuando se convierte en extrema y, desborda esos límites de normalidad manifestándose con conductas poco saludables. Quien apoya este modelo teórico es Aiquipa (2015)

coincidiendo en señalar que la dependencia emocional es la necesidad de vinculación afectiva más o menos estable que presenta una persona.

2.2.3. Dimensiones de la dependencia emocional

La dependencia emocional está compuesta por siete dimensiones, las describimos a continuación:

- **Miedo a la ruptura**

Castelló (2005), la describió como el miedo desmesurado que se vive ante una posible ruptura de la relación, lo que conlleva a optar por medidas poco convencionales para mantener y/o reanudar la misma. Aiquipa (2012) refrenda esta definición, y la refiere como el pánico que se experimenta ante la ruptura y que la negación de la misma se da de manera continua, así como los intentos por retomar la relación.

- **Miedo e Intolerancia a la soledad**

La intolerancia a la soledad denota angustia pavorosa a la misma. Castelló (2005) la consideró como la explicación al comportamiento de los dependientes emocionales ante la ruptura, de su necesidad de la otra persona, del apego y de una suerte de simbiosis que crean con la pareja, etc. Se experimenta sentimientos desagradables ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja, lo que le lleva a buscar retomar de inmediato la relación o buscar iniciar otra (Aiquipa, 2012).

- **Subordinación y sumisión**

Es característico de este fenómeno que la persona enaltezca las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja y, al mismo tiempo, relegue y minimice sus propios sentimientos y

bienestar, se constituyen relaciones asimétricas y el dependiente toma el papel de subordinado. (Aiquipa, 2012 y Moral y Sirvent, 2009).

Castelló (2010) estimó que es una manera de salvar y alargar la relación a toda costa. Los dependientes viven una relación de pareja asimétrica y desequilibrada. La dependencia emocional se manifiesta en una relación de tipo pasivo- agresivo.

- **Prioridad de la pareja**

Otra dimensión importante dentro de la dependencia emocional es la inclinación a poner a la pareja sobre todas las cosas y personas, a darle el primer lugar de atención e importancia (Aiquipa, 2012).

Según Moral y Sirvent (2009) se tiene un deseo de focalización en la pareja y autonegligencia, centrando la atención en ella y descuidando sus propias necesidades.

- **Necesidad de acceso a la pareja**

Nos habla de la gran demanda del dependiente de tener a la pareja consigo, sea física o mentalmente. Aiquipa (2012) lo traduce como el acoso a la pareja a través de continuas llamadas y mensajes telefónicos, aferramiento extremo, ganas de compartir todas sus actividades solamente con la pareja, etc. La motivación de este acceso constante y asfixiante se debe a la necesidad emocional del otro y a la ansiedad ante una posible pérdida.

- **Deseos de exclusividad**

El dependiente emocional tiende a enfocarse y entregarse enteramente a su pareja, aislándose de ser necesario de su entorno y espera que su pareja proceda del mismo modo (Aiquipa, 2012). Este deseo se manifiesta tanto con la pareja, como con las

amistades pesando más la necesidad del otro que el verdadero afecto (Castelló, 2005).

- **Deseos de control y dominio**

Se refiere a la búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia (Aiquipa, 2012). Asimismo, Moral y Sirvent (2009) refirieron que existe un afán de posesividad y desgaste energético fuerte.

2.2.4. Características de la dependencia emocional

La dependencia emocional tiene diferentes niveles de gravedad. Es algo que comienza con la normalidad y termina con la patología. Naturalmente a mayor número de características presentes en la persona, mayor el nivel de dependencia emocional que posee (Castelló, 2005).

A continuación, nombraremos las características más resaltantes de los dependientes emocionales

- Moral y Sirvent (2008), señalaron que usualmente los dependientes emocionales tienen una historia con antecedentes de carencias afectivas, apego ansioso, posible maltrato emocional y/o físico durante su infancia.
- En los dependientes, como es de esperarse, la autoestima es baja. Castelló (2000) afirmó que los dependientes no esperan el cariño de sus parejas porque tampoco lo sienten hacia sí mismos, y habitualmente tampoco lo han tenido de sus personas más significativas a lo largo de sus vidas, aseguró igualmente que el autoconcepto es bajo, aunque es posible que algunos puedan desarrollar habilidades con las cuales adquieran confianza y

seguridad que se verá reflejado en el área laboral, por ejemplo. Estas personas que viven relaciones adictivas recurren a otros en busca de su propia afirmación y valía, temen al abandono ante la separación, presentan dificultades para definir las fronteras del ego y para liberarse de la relación (Shaeffer,1998).

- La tendencia a la exclusividad en las relaciones se presenta no solo con las parejas sino con las amistades, prefiriendo interactuar con una sola persona que con un grupo ya que se sentirá sola por no tener el suministro afectivo necesario (Castelló, 2005). Esta necesidad de exclusividad demuestra que hay una necesidad hacia el otro por demás exagerada.
- Precisan del acceso constante a la pareja. Esto se explica por la misma necesidad emocional y por la ansiedad que viven ante la posibilidad de perder al compañero (Castelló, 2005). Lo demuestran, por ejemplo; a través de las llamadas y mensajes frecuentes y hostigadoras, el deseo de compartir o planificar cualquier actividad con la pareja. Los dependientes tienen una gran necesidad de disponer del otro, aunque al conseguirlo sea muy frustrante ya que no habrá correspondencia. (Moral y Sirvent, 2008).
- Por otro lado, como Castelló (2000) mencionó, los dependientes buscan la aprobación de los demás, agradar y complacer a los otros y sentirse queridos por ellos. Lo que releja su insaciable búsqueda de afecto en el exterior. Una fuerte preocupación es lograr la aceptación y simpatía de su amado a como dé lugar (Moral y Sirvent, 2008).
- Villegas (2005) y Riso (2003) nos hablan de que la base de la dependencia emocional es la entrega desenfrenada y total de un miembro dándose lugar a una relación de dominancia y sumisión.

Las relaciones son acentuadamente asimétricas, sin equilibrio: Dominante y subordinado. Lo único que importa para ambos es el bienestar, los deseos y necesidades del primero, mientras que el segundo es víctima de desprecio, postergación y sometimiento. Ello se da con la finalidad de preservar la relación a toda costa (Castelló, 2000). Los dependientes renuncian a su dignidad por preservar la relación, soportan desprecios y humillaciones, saben muy bien que no reciben verdadero afecto, pero poco les importa (Moral y Sirvent, 2008).

- Los dependientes emocionales idealizan a sus parejas, éstas mayormente son ególatras, con gran seguridad de sí mismas, frías emocionalmente, etc. (Castelló, 2000). A pesar de todos sus defectos es colocado en un altar por aquellos. Los dependientes ingresan a un estado de euforia al iniciar la relación y desarrollan una gran idealización de la pareja (Moral y Sirvent, 2008 y Deza, 2012). El narcisismo de la parte dominante se complementa perfectamente con la baja autoestima de los dependientes. Cabe mencionar que esa ilusión al principio de la relación contempla el autoengaño, se refleja, por ejemplo; cuando la mujer piensa que después de una ruptura, por ver de vez en cuando a su ex pareja no necesariamente se volverá a enganchar de ella, además, cree en las promesas de su agresor de no volver a repetir el maltrato (Castelló, 2000).
- Asimismo, estas personas tienen pánico ante la ruptura e intolerancia a la soledad porque encuentran nada agradable la relación consigo mismas y de darse, el sufrimiento es tal, que incluso se asemeja al “síndrome de abstinencia” (Moral y Sirvent, 2008) y (Riso, 2003). Son muy frecuentes la negación de dicha ruptura y los continuos intentos por reanudar la relación. El dependiente imagina morir al encontrarse separado de su

compañero, se aferra a él a pesar de todo el sufrimiento que le ocasiona porque siente que colma sus déficits de compañía, estima, seguridad, “afecto”, sexo, etc. (Villegas, 2005).

- Poseen escasas y pobres habilidades sociales, así como falta de asertividad. También destaca el egoísmo, fruto de la necesidad patológica que tienen hacia otras personas.
- Moral y Sirvent, (2005) y Castelló (2000) coincidieron en señalar que el estado de ánimo de los dependientes emocionales es disfórico. Ellos exteriorizan tristeza y preocupación. Tienen constantes pensamientos negativos sobre el futuro de su relación y posibles rupturas, abandonos o proximidad de la soledad y cómo podría evitarlo. En consecuencia, las comorbilidades más usuales son trastornos depresivos y ansiosos.

Castelló (2005) aseguró que las características que necesariamente deben estar presentes para que una persona merezca este diagnóstico son; el miedo desmesurado a la soledad, historia de relaciones de pareja gravemente desequilibradas, o haber tenido una única relación que haya ocupado la mayor parte de su vida adulta y además presentar baja autoestima. A continuación; presentamos las características de los dependientes emocionales, divididas en áreas, según (Castelló, 2005).

Tabla 1
Características de las personas dependientes emocionales

Área de las elaciones de Pareja	Área de las relaciones con el entorno interpersonal	Área de autoestima y estado anímico
Necesidad en exceso de la pareja, deseando acceder constantemente a ella.	Necesidad de exclusividad respecto a figuras significativas.	Autoestima baja.
Demanda de exclusividad por parte de ambos miembros	Deseos de agradar.	Miedo y falta de tolerancia a la soledad.

de la relación.

Consideración de la pareja como de principal importancia o prioridad.

Habilidades sociales empobrecidas.

Estado de ánimo negativo y frecuentes comorbilidades.

Idealización de la pareja.

Subordinación y sumisión ante la pareja.

Temor a la ruptura.

Relaciones previas desequilibradas.

Asunción del sistema de creencias de la pareja.

Fuente: Castelló; 2005.

La tabla muestra de forma resumida las características que se presentan en los dependientes emocionales de acuerdo a tres áreas muy importantes en la vida de las personas. Según el autor, no es necesario que una persona tenga todas y cada una de las características. El nivel de dependencia emocional se relaciona a la cantidad presente de aquellas características.

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

Es importante conocer cómo se manifiesta la dependencia emocional en las personas, es por eso que a continuación daremos a conocer las etapas del ciclo habitual por las que pasan las relaciones de dependientes emocionales. De acuerdo a Castelló (2005) las fases son siete:

- **Fase de euforia**

Las personas dependientes emocionales tienen una gran destreza para escoger a su “verdugo” indicado, quien cumple con características como elevado sentido de autoimportancia, ansias exageradas de éxito, poder, belleza, exigente de admiración, falta

de empatía, interpersonalmente abusador, arrogancia, soberbia, etc. Castelló (2005) les denominó objeto.

Después de conocer y provocar un acercamiento con alguien que llamo su atención, y de notar cierta correspondencia e interés de la otra parte, empieza la fase de la euforia. Una ilusión extrema respecto a esa persona, percibiéndola como el “príncipe azul” o el gran amor de su vida. Si bien es cierto y sabemos, que esta etapa para cualquier persona naturalmente provoca euforia, en el caso de los dependientes aquella es desmedida y muchas veces injustificada al, por ejemplo; haber coincidido con esa persona tan solo una vez, quedando en una futura cita. Sus fantasías las hacen volar muy alto, adelantándose a un noviazgo, matrimonio, familia y convirtiéndose el tema del posible hallazgo de la persona ideal en su principal tema de conversación y fuente de felicidad. Ellos se encuentran en un éxtasis emocional.

El fantaseo exagerado al comienzo de la relación los arrastra a un estado de euforia y la idealización excesiva de sus parejas (Moral y Sirvent, 2008). En este momento, no se preocupan en ocultar su enamoramiento, y a medida que interactúan y conocen más con el otro van dando cuenta de su fascinación por él, quien obviamente sentirá agrado ante tal hecho. Empieza a ocurrir la entrega exagerada que le sirve para consolidar la relación y conservarla a largo plazo. Desde esta temprana fase se dan las primeras muestras de subordinación a la otra parte, así como su sobrevaloración, aceptando sin más reclamos la iniciativa del otro. También se pone de manifiesto la excesiva necesidad de la otra persona y deseo de acceso constante, no le vendrá nada mal encontrarse cuantas más veces sea mejor, llamarse continuamente, etc.

Todo esto da paso a que el objeto comience a imponer las reglas del juego para manifestar sus rasgos explotadores de concretarse una relación.

- **Fase de la subordinación**

Esta fase viene a ser la expresión más significativa del desequilibrio que avecina. Durante esta fase ya con la relación establecida se distribuyen los roles, por consentimiento implícito o explícito de ambos miembros. Ya que existe en la relación una adecuación de acuerdo a las características del dependiente emocional y su objeto, complementarias.

Deviene asimismo por el gran deseo de mantener la relación a como dé lugar y evitar una ruptura, satisfaciendo de este modo en todo a la pareja. Los dependientes emocionales interpretan el afecto con entrega completa y se dejan llevar por la iniciativa del amante (Villegas, 2005). La subordinación se hace presente a través, por ejemplo; de la toma de decisiones respecto a las actividades o planes a cargo del objeto únicamente, la falta de consideración de los deseos y necesidades del dependiente. Pero también se puede dar una sumisión más patológica, quedando totalmente pisoteada la autoestima y valoración del dependiente, quien adopta un papel inferior e irrelevante. El dependiente prácticamente no existe y lo percibe así, sin embargo, muy pesar de ello, solo le importa la pareja. El transcurso de esta fase da lugar al afianciamento de la subordinación del dependiente emocional, y la dominación de su objeto.

Ambos interiorizan sus papeles con mayor énfasis hasta el punto de considerarlos indiscutibles, naturales, inmodificables. El dependiente posiblemente tenga a su entorno advirtiéndole del grave peligro de la relación, pero simplemente preferirá ignorarlo. La duración de esta fase es usualmente muy variable.

- **Fase de deterioro**

Se diferencia de la anterior por su intensidad, que es muchísima mayor. La dominación y la subordinación se agravan y se vuelven imposibles de erradicar. Ya no se trata de admiración por el otro y el plegarse a sus intereses, si no que se llega a niveles desbordantes. Malos tratos, humillaciones, burlas, abusos sexuales, violencia en sus distintos tipos que causan descomunal sufrimiento y daño, destacando principalmente el psíquico. Esto es demasiado incluso para el dependiente. Está sujeto simplemente a los atropellos del objeto, quien está seguro de que no se atreverá a romper la relación. Éste se torna mucho más agresivo en su proceder, incluso lleva a su hogar emociones recogidas del entorno externo. Descargará con mayor intensidad y sin ningún desparpajo toda su insania sobre su víctima perfecta.

Son diversas las reacciones del dependiente, quien ya o goza de la relación como ocurría en un inicio. Sin embargo; lo que frecuentemente vemos que sucede con mucho asombro es la no ruptura por iniciativa de la víctima. Esto por su casi inexistente autoestima y excesiva necesidad por el otro. El objeto lo sabe muy bien, reconoce que es él quien hace y deshace en la relación hasta el momento que el guste. Sucede muchas veces que la ruptura se da no por la dependiente sino por el objeto, esto lamentablemente con frecuencia es inaceptable para el primero. Si la violencia se da de forma manifiesta ya desde el principio, algo que favorece a que la mujer siga con el maltratador es su esperanza de lograr una relación armoniosa si se sigue sacrificando y esforzando a un más (Amor, Bohórquez y Echeburúa, 2006).

- **Fase de la ruptura**

Usualmente por decisión del objeto, ya que se cansa del dependiente y posiblemente haya encontrado alguna persona u oportunidad que llaman su interés. También sucede que se produce un estancamiento, sin que ninguno rompa la relación y el

deterioro en determinado punto se paraliza y de no ser así, el dependiente se resigna a la situación, pero en el fondo sabe que no llegará a más, y junto al objeto lo ven como algo normal obviando lo patológico y estresante que es. Por otro lado, y con menos frecuencia, es el dependiente quien rompe la relación, esto si presenta un nivel no alto de dependencia. En su mayoría los dependientes no aceptan la ruptura y se aferran hasta agotar todos los recursos o al encontrar otra pareja. Ellos tienen una pobre conciencia del problema, una incapacidad para poder ver los efectos nocivos de su relación. (Moral y Sirvent, 2009).

- **Fase de las relaciones de transición**

Si la reconciliación no se da, el dependiente buscará hacer frente a su dolor. Pero lamentablemente no de la manera más adecuada ni recomendable. Los dependientes emocionales buscarán a otra persona solo para paliar el sufrimiento que llegan consigo. Es usual que se cansaran rápidamente de esas personas e inconscientemente estén en la búsqueda de la “indicada” que como imaginaremos reunirá las características del objeto. Estas relaciones, como la fase lo indica, simplemente serán pasajeras hasta encontrar nuevamente al ideal.

- **Recomienzo del ciclo**

Como ya veníamos explicando en el párrafo anterior, la dependiente emocional cerrará con broche de oro el ciclo. Usualmente estas personas después de haber pasado por relaciones pasajeras, encuentran a la persona que se convertirá en su nuevo objeto, este reunirá las características pertinentes; narcisismo, distanciamiento, falta de empatía, frialdad, etc.

El tiempo de espera para que esto suceda puede variar, puede ser muy prolongado, pero también tratarse de poco días o semanas.

Este ciclo nos muestra que los dependientes emocionales realmente no sienten amor por sus parejas, ellos simplemente

están necesitados de sus parejas, de sus objetos. Mientras estos reúnan más características para llenar su vacío emocional, serán los más ideales. (Castelló. 2005).

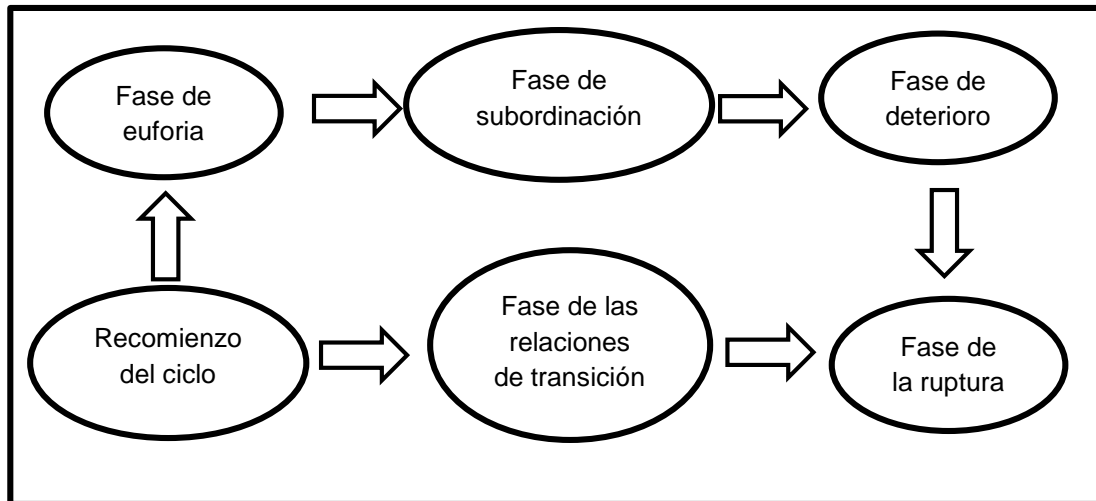


Figura 3. Ciclo de las relaciones de los dependientes emocionales (Castelló, 2005).

La figura representa las seis fases por las que usualmente transitan los dependientes emocionales en sus relaciones de pareja.

2.2.6. Violencia hacia la mujer por su pareja

Según Corsi (1994) la violencia en el ámbito de las relaciones interpersonales; es el ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza (física, psicológica, económica, etc.) que implica la existencia de un “arriba” y un “abajo” (agresor y agredido), en este caso; hombre, en su condición de pareja – mujer.

El Artículo 1 de la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer de las Naciones Unidas de 1994, señala como violencia hacia la mujer, todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que provoque un daño o sufrimiento, sea físico, sexual o

psicológico para la mujer, además se consideran las amenazas de tales hechos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad.

La violencia de pareja es un ejercicio de poder, en el que se daña o controla a la persona con la que se tiene un vínculo íntimo en contra de su voluntad y cabe mencionar que ese lazo puede ser de noviazgo, matrimonio o cohabitación (Moral y López, 2012). Es decir, la violencia hacia la mujer por su pareja, deviene en comportamientos dañinos, abusivos, violentos a nivel físico, psicológico y/o sexual hacia ella por parte de la persona con la que tiene una relación íntima o de pareja al margen de la duración de la misma o el grado de compromiso.

La violencia hacia la mujer en las relaciones de pareja afecta a miles de mujeres en todo el mundo (Lila, Garcia y Lorenzo, 2010). Es un mal que se viene arrastrando desde hace muchas décadas, convirtiéndose en un verdadero problema social. La República (2017) dio cuenta que de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en el Perú, 7 de cada 10 mujeres en algún momento de su vida han sido víctimas de violencia ejercida por el esposo o compañero, asimismo; informó que según los resultados del primer semestre del 2016 de la encuesta demográfica y de salud familiar (Endes) 70,4% de las mujeres fueron víctimas de violencia por parte de sus parejas, el 66,4% por violencia psicológica, el 32,4% por violencia física y el 6,8% por agresión sexual.

2.2.6.1. Tipos de violencia hacia la mujer por su pareja

Es necesario hacer hincapié en que la violencia se manifiesta de distintas formas y ninguna es menos dañina y vituperable que la otra, ya que es frecuente que algunas mujeres naturalicen ciertas formas o minimicen la agresión, sobre todo si esta comprende humillaciones, ofensas, empujones y se da esporádicamente. El maltrato se descubre de distintas maneras en parejas de cualquier

clase social, en todas las culturas y en cualquier grupo de edad. La misma puede tomar las siguientes modalidades (CAPS, 2015):

- **Violencia psicológica**

Se consideran dentro de este tipo todas aquellas actitudes que tienden a controlar o apartar a la mujer, humillarla o avergonzarla. Se incluyen los insultos, amenazas, prohibiciones, control desmedido, celos, indiferencia, intimidación, denigración, gritos, así como comportamientos dominantes que consisten en vigilar sus movimientos, apartarla de su familia y amistades, ponerles óbices a su desarrollo académico o laboral, etc.

- **Violencia física**

Son conductas que implican el uso deliberado de la fuerza en el cuerpo de la mujer con el fin de ocasionar dolor o lesiones. Ejemplos: bofetadas, puñetazos, empujones, jalones, golpes con los puños o con cualquier parte del cuerpo u objetos, estrangulamiento, etc.

- **Violencia sexual**

Se refiere a todo acto de carácter sexual (tocamientos, hostigamiento sexual, introducción del pene, dedos o cualquier objeto por vía vaginal, anal o bucal) que se imponga anulando la voluntad de la mujer a través la fuerza, la amenaza, el chantaje o cualquier otro mecanismo.

Como referíamos líneas arriba, algunas personas tienden a minimizar algunas conductas de violencia puesto que aparentemente no causan tamaño daño o no son visibles. No obstante, existen formas explícitas y sutiles de violencia, ningunas

menos dañinas que otras (Centro de Emergencia Mujer- Chupaca, 2013):



Figura 4. Pirámide de la violencia de género (concepto introducido por Johan Galtung).

La pirámide nos muestra las distintas formas de la violencia en su manera explícita y sutil. Mientras la primera se da de forma visible que incluso deja huellas físicas como moretones, fracturas, heridas y más, la segunda merma en el bienestar psicológico.

Zubizarreta (2004) afirmó que la diferenciación entre la violencia psicológica y física se debe realizar acorde a los actos producidos por el agresor y no acorde a las consecuencias, y al margen de que muchas veces ambas se den conjuntamente, se puede asegurar que la violencia psicológica de por sí, genera consecuencias gravísimas como el maltrato físico, en contraste a creencias enraizadas durante años.

2.2.6.2. Consecuencias de la violencia hacia la mujer

La violencia hacia la mujer por su pareja, le genera un impacto devastador. Su salud mental y física se ven afectados gravemente y dependiendo de la severidad del daño que se produzca, pueden ser irreversibles (Fernández et al., 2003). Las consecuencias del maltrato ejercido por la pareja, se dan en distintas áreas:

- **A nivel físico**

Lesiones, como; contusiones, heridas, quemaduras, embarazos no deseados, riesgo de aborto, enfermedades de transmisión sexual, muerte.

- **A nivel psicológico**

Perturbaciones por estrés post-traumático, ansiedad, depresión, intentos de suicidio, adicciones al alcohol, drogas y psicofármacos, disfunciones sexuales, trastornos por somatización, uso de la violencia con sus propios hijos.

- **A nivel social**

Aislamiento social, pérdidas de oportunidades laborales y académicas, absentismo laboral.

La violencia hacia la mujer comporta graves riesgos para la salud física y psicológica de la víctima. El impacto que genera esta situación, es un factor de desequilibrio para la salud mental en la mujer. Por otro lado, sería poco responsable no mencionar que el maltrato no es un hecho aislado.

En muchos hogares en los que la madre es maltratada, también los niños lo son. Al menos en la mitad de esos hogares, los hijos también son víctimas o pueden ser lastimados durante las agresiones, por los objetos arrojados o estando cerca o en brazos de la madre, por otro lado; son muchas las mujeres que descargan la violencia contra sus propios hijos (CEM- Chupaca, 2013).

Entonces; además de las consecuencias ya mencionadas, se forma la violencia transgeneracional, una importante relación entre niños maltratados o testigos de tal y la repetición de la violencia familiar en su futuro (Fernández et al., 2003).

2.2.87. Dependencia emocional y violencia hacia la mujer por su pareja

Como ya se explicó, la violencia hacia la mujer por parte de su pareja, configura un conjunto de comportamientos agresivos que éste utiliza sobre ella en su afán de controlarla o someterla. Es sabido, que en la mayoría de casos la violencia se da escalonadamente respecto a la intensidad y frecuencia CEM – Chupaca (2013), por ejemplo; puede iniciarse con muestras sutiles de control sobre la mujer; en cuanto a su manera de vestir, a las salidas y gente que frecuenta y, si ocurre una discusión puede culparla de todos los problemas e ignorar sus puntos de vista o sentimientos. Murueta y Orozco (2015) señalaron que existen manifestaciones de violencia que se caracterizan por su sutileza, especialmente durante el noviazgo, atribuyéndoselas al amor romántico.

En el mismo sentido, Corsi (1994) aseguró que el insulto, el silencio extendido, la mirada amenazadora, el destrozar un objeto, pueden ser considerados como conductas agresivas si cumplen con el requisito de causar un daño, como intencionalidad. Asimismo; se consideran como señales de violencia, las actitudes humillantes, el aislamiento de las amistades, las amenazas de golpes, las escenas de celos, la invasión de la privacidad (CEM, 2013).

Algunas mujeres ante la persistencia de esas conductas o, de intensificarse las mismas, optan por poner un alto. Sin embargo, otras continúan tolerándolas. La mayor parte de las mujeres que consulta lo hace después de haber padecido de entre ocho y once años de violencia doméstica (CEM, 2013). Ante la realidad de la permanencia de muchas mujeres con su agresor, se realizaron algunas investigaciones para conocer las causas o factores involucrados. Algunas consideran

aspectos como el balance que realiza la mujer entre continuar con la relación o abandonarla de acuerdo a los costos y beneficios de tal decisión, las esperanzas de conseguir una mejor convivencia si se deposita más tiempo y esfuerzo, otras hablan de las repercusiones psicopatológicas del propio maltrato (Amor y Echeburúa, 2010).

Sin embargo; es igual de significativo el estudio de los factores individuales de la mujer antes o al momento de empezar una relación, que incrementaría las posibilidades de ser una futura víctima de maltrato. Aiquipa (2015) señaló que tiene mucha relevancia centrarse en las características psicológicas de la mujer al inicio de sus relaciones de pareja puesto que pueden constituir un factor de riesgo para convertirse en víctima de maltrato. Es así que algunos autores apoyan una relación causal entre la dependencia emocional y la violencia de pareja. Amor y Echeburúa (2010) señalaron que las mujeres permanecen con el agresor por el vínculo emocional que la ata a la pareja, y en la que intervienen el enamoramiento intenso, el sentir que no será capaz de vivir sin él, el temor a ser abandonadas, así como la alternancia entre el buen y el maltrato.

Coincidiendo, Deza (2012) explicó con algunas características de la dependencia emocional, la continuidad de la relación violenta. Ella defendió que estas mujeres conciben un amor romántico que se basa en entregarse completamente, aceptar y perdonar lo que sea en nombre del amor y, por consiguiente, toleran el maltrato, se adaptan a él y se postergan a sí mismas, también tienden a idealizar a la pareja, a creer que no volverá a querer con tal intensidad y a experimentar desesperación al solo pensar que serán abandonadas por él.

Entendiendo la dependencia emocional como causa de continuidad de una relación desequilibrada y violenta, Castelló (2005) afirmó que un grupo de mujeres víctimas, por más que resulte desconcertante, toleran e incluso justifican las agresiones psicológicas y/o físicas. O de darse, por alguna circunstancia, la ruptura, en vez de sentirse aliviadas,

intentan reanudar la relación que tanto les ha dañado. Para el autor, tales comportamientos se deben a la dependencia emocional que padecen.

2.2.8. Relaciones de pareja normales o saludables

Las relaciones de pareja son aquellas relaciones interpersonales conformadas por dos individuos que se unen en pro de un intercambio afectivo de tipo romántico, dentro de la cual logran compartir intereses, deseos, gustos y metas en común (Prado, 2004).

La formación de relaciones de pareja, resulta ser completamente natural y esperado en el hombre y, se concibe como una experiencia que produce bienestar y felicidad, en la que ambos miembros corresponden afectivamente. El amor que sienten los que la conforman, aviva en ellos deseos de cercanía, de cuidado, pensamientos y emociones respecto al compañero. Una relación saludable o, como lo señaló Villegas (2005) una relación de amor recíproco o amor maduro, implica el hecho de poder construir una relación profunda, sin perder ninguna de las partes, su individualidad e integridad.

Castelló (2005) planteó una serie de características que existen en las relaciones de pareja funcionales, tales como; a) la reciprocidad afectiva; necesidad del otro que no llega a ser imprescindible para su desarrollo personal. b) la intimidad; la cual implica que hay una sola persona con quien construir una relación. c) la apropiada valoración del uno hacia el otro; que incluye la consideración de sus fortalezas y debilidades y d) cierto nivel de sumisión ante el otro que ayuda a negociar acuerdos entre ambos, y e) cierto rechazo a la ruptura que, empero; no significa un temor atroz o paralizante. El autor menciona que cuando una persona está en la capacidad de mantener una relación de pareja normal, tendrá un vínculo afectivo adecuado hacia el otro, se beneficiará de sus deseos de estar con el otro, pero también de los

sentimientos adecuado y positivos hacia ella misma y su autoestima se será alimentada tanto de factores externos, como del suministro interno.

Es decir, las personas que se desenvuelven en una relación sana, demuestran afecto y a la vez se sienten correspondidas por el compañero, promueven el respeto mutuo, evidencian empatía y deseos de cercanía, sin perder al mismo tiempo, su autonomía y capacidad de disfrutar de momentos personales y soledad. Ambos apuestan por un intercambio equilibrado, por la estabilidad de la relación y sus acciones están orientadas a que aquella perdure y sea beneficiosa. Es importante mencionar que de suceder lo contrario, provocándose en la relación en vez de bienestar, un malestar considerable y hasta vulnerabilidad psicológica por actitudes impropias de uno o ambos miembros, ello supondría la ruptura de la misma. Como lo señaló Castelló (2010) una persona normal al verse inmersa en una relación que produce angustia y malestar no podría tolerarlo y optaría por disolverla.

2.2.9. Usuarias del Programa del Vaso de Leche

El programa del vaso de leche es un programa a cargo del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social que proporciona raciones alimentarias diarias (leche en cualquiera de sus formas u otro producto), a una población beneficiaria, la misma que se encuentra en situación de pobreza y pobreza extrema. Se creó mediante la Ley N° 24059 del 4 de enero de 1985 con los objetivos de mejorar el nivel nutricional de aquellos sectores y prevenir la desnutrición.

Sus beneficiarios de primera prioridad son niños de 0 a 6 años, madres gestantes, madres en periodo de lactancia y como segunda prioridad niños de 7 a 13 años, ancianos y personas afectadas por TBC.

Como comprendemos su precaria situación económica no les permite atender sus necesidades elementales, tener facilidades para recibir una

educación de calidad y como es de esperarse tampoco atender cuestiones de salud mental, al menos no de forma particular. Es por ello que se necesita mayor énfasis y eficacia por parte del estado al momento de atender y brindar programas que apuntan a mejorar el bienestar mental de estas personas, que no solo son los proveedores del Programa de Vaso de Leche sino miles de peruanos a lo largo y ancho de todo el país.

Nuestra muestra está conformada por 41 usuarias adultas del Programa del Vaso de Leche (PVL) perteneciente al distrito de Tres de Diciembre de la provincia de Chupaca ubicada en la región Junín, cuyos estados de relación se encuentran en riesgo de violencia de moderado a alto según identificamos después de haber utilizado un instrumento puesto a disposición por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, el “toxímetro”. Estas mujeres manifestaron ser esporádica o frecuentemente controladas, ignoradas en cuanto a sus puntos de vista y decisiones, humilladas, menospreciadas, insultadas, víctimas de escenas de celos en plena calle, amenazadas con ser golpeadas y/o agredidas físicamente por sus parejas. Indicadores visibles de maltrato hacia sus personas.

2.3. Definición conceptual

- **Dependencia emocional**

Necesidad de carácter afectivo que se manifiesta en la persona a nivel de sus relaciones de pareja actuando bajo una búsqueda exagerada de afecto y de la conservación de la relación.

- **Necesidad de vinculación afectiva**

Deseo o sentimiento que induce a una persona a buscar el afecto y cercanía de otra.

- **Violencia hacia la mujer por su pareja**

Conjunto de actos o conductas agresivas (de tipo físico, psicológica y/o sexual) sufridas por la mujer por parte de la persona con la que mantiene una relación sentimental para someterla o controlarla.

- **Programa del Vaso de Leche (PVL)**

Programa asistencial bajo el cargo del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social del Perú que facilita raciones alimentarias diarias (leche en cualquiera de sus formas u otro producto) a personas en situación de pobreza y pobreza extrema con el fin de mejorar su nivel nutricional.

- **Usuaris del Programa del Vaso de Leche (PVL)**

Mujeres beneficiarias del Programa del Vaso de Leche (PVL) en situación de pobreza y pobreza extrema.

CAPÍTULO III

Metodología

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo y enfoque

El presente trabajo responde a la investigación aplicada porque se tienen conocimientos previos sobre el tema de interés y se persigue el fin de dar con una solución a determinado problema Hernández, Fernández y Baptista (2010). Es de enfoque cuantitativo, ya que como mencionan se busca obtener mediciones o datos cuantificables a través de técnicas estadísticas, de los conceptos de interés en nuestro trabajo y que nos servirá para fortalecer una afirmación hecha habiendo seguido un determinado esquema teórico (Hernández et al., 2010).

3.1.2. Niveles

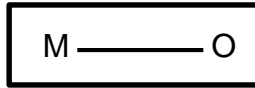
Nuestra investigación es de nivel básico descriptivo ya que buscamos analizar y describir aspectos importantes sobre nuestro tema de interés. Como sabemos de acuerdo a este nivel de investigación lo que se pretende es detallar como son y cómo se manifiestan determinados fenómenos, eventos, situaciones, o cualquier objeto de interés a través de la descripción y análisis meticulosos de sus características, propiedades, situación actual, etc. (Hernández et al., 2010).

3.1.3. Diseños de investigación

De acuerdo a los objetivos de nuestra investigación, es de diseño no experimental, pues no se maneja deliberadamente la variable estudiada. Lo que buscamos es la observación científica del

constructo de interés en un contexto cultural determinado y no mediante la manipulación o provocación intencional de tal (Hernández et al., 2010).

El diagrama del diseño de la investigación, es el siguiente:



Donde:

M = Muestra

O = Dependencia emocional

Asimismo, el trabajo es de corte transversal, como señalaron Hernández et al., (2010) la recolección de los datos, la descripción de la variable e interrelación correspondiente se dan en un determinado momento o tiempo dado.

3.2. Población y muestra

Población

La población de este estudio estuvo conformada por 70 usuarias del Programa del Vaso de Leche - PVL perteneciente al distrito “Tres de Diciembre” de la provincia de Chupaca, región Junín, que hayan tenido por lo menos una relación de pareja a lo largo de su vida. Sus edades comprenden entre los 19 y 70 años. Las mismas presentan un nivel socioeconómico bajo.

Muestra:

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

La muestra estuvo conformada por un total de 41 mujeres usuarias del Programa del Vaso de Leche - PVL perteneciente al distrito “Tres de Diciembre” de la provincia de Chupaca, víctimas de violencia (psicológico y/o físico) de pareja, sean eventos actuales o recientes. Ello se determinó después de la utilización de un instrumento puesto a disposición por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables- MIMP, conocido como “toxímetro”. Las edades de las integrantes de la muestra comprenden entre 24 y 67 años y son de condiciones socioeconómicas bajas. Las mismas tienen una relación de pareja actual o han tenido al menos una a lo largo de sus vidas.

3.3. Identificación de la variable

Dependencia emocional

La dependencia emocional es un fenómeno de carácter afectivo que se manifiesta a nivel de las relaciones de pareja, en las que la persona dependiente actúa bajo una búsqueda exagerada de afecto y la conservación de la relación a través de conductas insanas que van contra su desarrollo y bienestar mental.

3.3.1. Operacionalización de la variable

Para entender la forma en cómo estudiaremos la variable dependencia emocional, a continuación, presentamos la operacionalización de la misma.

Tabla 2
Operacionalización de la variable Dependencia emocional.

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Nivel
Dependencia emocional	Dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad que consiste en la necesidad extrema de orden afectivo que una persona siente hacia otra, su pareja (Castelló, 2005).	Miedo a la ruptura (MR)	5,9,14,15,17,22,26,27,28	Alto (71-99)
		Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)	4,6,13,18,19,21,24	Moderado (51-70)
		Prioridad de la pareja (PP)	30,32,33,35,37,40,43,45	Significativo (31-50)
		Necesidad de acceso a la pareja (NAP)	10,11,12,23,34,48	Bajo o normal (1-30)
		Deseos de exclusividad (DEX)	16,36,41,42,49	
		Subordinación y sumisión (SS)	1,2,3,7,8	
		Deseos de control y dominio (DCD)	20,38,39,44,47	

Fuente: Inventario de Dependencia Emocional de Aiquipa; 2010.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de dato

3.4.1. Técnicas

Las técnicas que empleamos fueron de información directa e indirecta.

- Técnicas de recolección de información directa: Se obtuvo mediante la aplicación de cuestionarios, la observación directa y entrevistas.

- Técnicas de recolección de información indirecta: Recolectamos información previa a través de fuentes bibliográficas y estadísticas; trabajos de investigaciones, tesis, libros, revistas, y más.

3.4.2. Instrumento

El instrumento utilizado en el presente de investigación fue el Inventario de Dependencia Emocional (IDE), cuyo autor es Jesús Joel Aiquipa Tello. Fue creada en el año 2010 en Perú y puede aplicarse de manera individual y colectiva. a sujetos, varones y mujeres, de 18 años a más, de diferente nivel socioeconómico.

El IDE es un instrumento objetivo de dominio específico que mide el nivel de dependencia y consta de siete dimensiones: 1) Miedo a la ruptura, 2) Miedo e Intolerancia a la soledad, 3) Prioridad de la pareja, 4) Necesidad de acceso a la pareja, 5) Deseos de exclusividad, 6) Subordinación y sumisión, y 7) Deseos de control y dominio. Para su interpretación, se manejan baremos percentilares para la puntuación total y para cada dimensión. cuatro niveles: Bajo o Normal, Significativo, Moderado y Alto. Se utiliza la escala en formato de Likert: “rara vez o nunca es mi caso” (1), “pocas veces es mi caso” (2), “regularmente es mi caso” (3), “muchas veces es mi caso” (4), “muy frecuente o siempre es mi caso” (5).

3.4.2.1. Confiabilidad y validez

La confiabilidad, se obtuvo a través del método de consistencia interna, a través de los coeficientes alfa de Cronbach y “r” de Pearson corregida con la fórmula Spearman – Brown. La prueba final del IDE está constituida por 49 ítems, con una media de 103.61, desviación estándar 31.962 alfa de Cronbach 0.965. La validez de contenido se realizó por criterios de jueces (3 psicólogos clínicos, 1 médico psiquiatra, 1 psicólogo experto en la elaboración de pruebas). Se obtuvieron los índices de acuerdo, con valores de 0.80 y 1.00 para más del 95% de los reactivos.

CAPÍTULO IV

Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

4.1. Procesamiento de los resultados

Para obtener la información requerida, se trabajó coordinadamente con el Programa del Vaso de Leche- PVL del distrito “Tres de Diciembre” de la región Junín a través de su coordinadora local y la municipalidad de dicho lugar. La población estuvo constituida por 70 mujeres usuarias de dicho programa. Y con el fin de seleccionar la muestra para la presente investigación, se utilizó con ellas el cuestionario conocido como toxímetro, un cuestionario puesto a disposición para el público en general por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables-MIMP, dicho instrumento revela el riesgo de violencia dentro de la relación de pareja, a partir de ello se identifica a 41 usuarias que sufren maltrato psicológico y/o físico, lo que se corrobora y confirma a través de entrevistas personales. Por lo tanto, la muestra de la presente investigación estuvo conformada por 41 mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de la región Junín, a quienes se aplicó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE).

Con el fin de realizar el análisis de los datos obtenidos después de la aplicación del Inventario de Dependencia Emocional (IDE), se procedió con:

- La elaboración de una base de datos donde se registran las respuestas de cada sujeto mediante el puntaje por cada ítem. Se hizo uso del programa de Microsoft Excel 2016 y se llevó a cabo el análisis de frecuencias con respecto a las dimensiones de la variable.
- Realización de los análisis descriptivos para la búsqueda del valor mínimo y máximo, además de la media:

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

Donde:

X = Promedio o media aritmética.

$\sum X_i$ = Sumatoria de todos los datos.

N = Total de la muestra.

4.2. Presentación de los resultados

A continuación, se da a conocer el análisis estadístico de la variable de la investigación; dependencia emocional, a partir de la aplicación y análisis del instrumento: Inventario de Dependencia Emocional (IDE), el mismo evalúa el nivel de dependencia emocional a través de sus siete dimensiones: Miedo a la ruptura (MR), miedo e intolerancia a la soledad (MIS), prioridad de la pareja (PP), necesidad de acceso a la pareja (NAP), deseos de exclusividad (DEX), subordinación y sumisión (SS) y finalmente; deseos de control y dominio (DCD). Se expondrán los resultados a través de tablas y figuras.

Los resultados de esta investigación se desarrollaron en base a los objetivos planteados.

Comenzaremos presentando los valores del análisis de los datos obtenidos en el instrumento, a través de los resultados de los valores de media, mínimo y máximo del total.

Tabla 3

Media, mínimo y máximo del total

Total	
N	Válidos 41
	Perdidos 0
Media	131.5
Mínimo	111
Máximo	161

Podemos observar que el nivel de dependencia emocional promedio de la muestra analizada es de 131.5, y los puntajes se encuentran con percentiles de entre 71 y 99. Se evidencia, por lo tanto, que las 41 mujeres maltratadas de la muestra poseen un nivel de dependencia emocional alto y ameritan un programa de intervención.

Tabla 4

Nivel de Dependencia emocional en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017

Dependencia Emocional		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (49-84)	0	0%
Significativo(85-105)	0	0%
Moderado(106-124)	14	34%
Alto (125-196)	27	66%

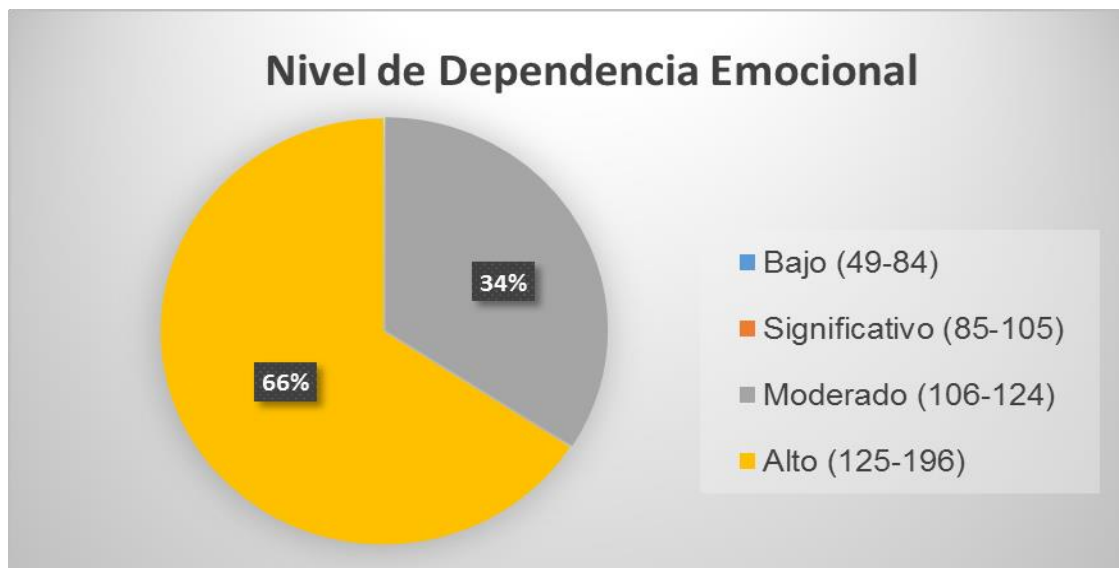


Figura 5. Nivel dependencia emocional en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Como se aprecia en la tabla 4 y en la figura 5 más de la mitad de la muestra de estudio (66%) obtuvo una puntuación total entre 125 y 196, puntaje mínimo y máximo dentro de la escala total para ser considerados dentro del nivel alto. Mientras que 14 sujetos de la muestra (34%), se ubican en el nivel moderado, con una puntuación total entre 106 y 124. Finalmente, no existe ningún sujeto con nivel de dependencia emocional, ni significativo, ni bajo. Los resultados indicados en el cuadro demuestran que los 27 sujetos de la muestra estudiada son personas con nivel de dependiente emocional alto, es decir mujeres maltratadas con una extrema necesidad afectiva de sus parejas.

Para analizar mejor el fenómeno de dependencia emocional y su nivel presente en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre”, presentaremos los resultados de las siete dimensiones contempladas en el Inventario de Dependencia Emocional (IDE), las mismas consideradas dentro de nuestros objetivos planteados.

Dimensión miedo a la ruptura (MR)

Tabla 5

Nivel de miedo a la ruptura en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Miedo a la ruptura		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (9-11)	0	0%
Significativo(12-14)	0	0%
Moderado(15-18)	0	0%
Alto (19-35)	41	100%



Figura 6. Nivel de miedo a la ruptura en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Tanto en la tabla 5 como en la figura 6, se presenta el nivel de miedo a la ruptura de la muestra de estudio. Vemos que 41 sujetos, es decir el 100% de la misma, presenta un nivel alto en cuanto a dicha dimensión. Cabe decir, que las mujeres de la muestra experimentan un nivel de miedo desmesurado y anormal ante la idea de que su relación pudiera terminar y optan por comportamientos y conductas sin importar que sean perjudiciales para conservar a la pareja con ellas.

Dimensión sumisión y subordinación (SS)

Tabla 6

Nivel de subordinación y sumisión en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Subordinación y sumisión		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (5-9)	0	0%
Significativo (10-12)	3	7%
Moderado (13-14)	9	22%
Alto (15-24)	29	71%

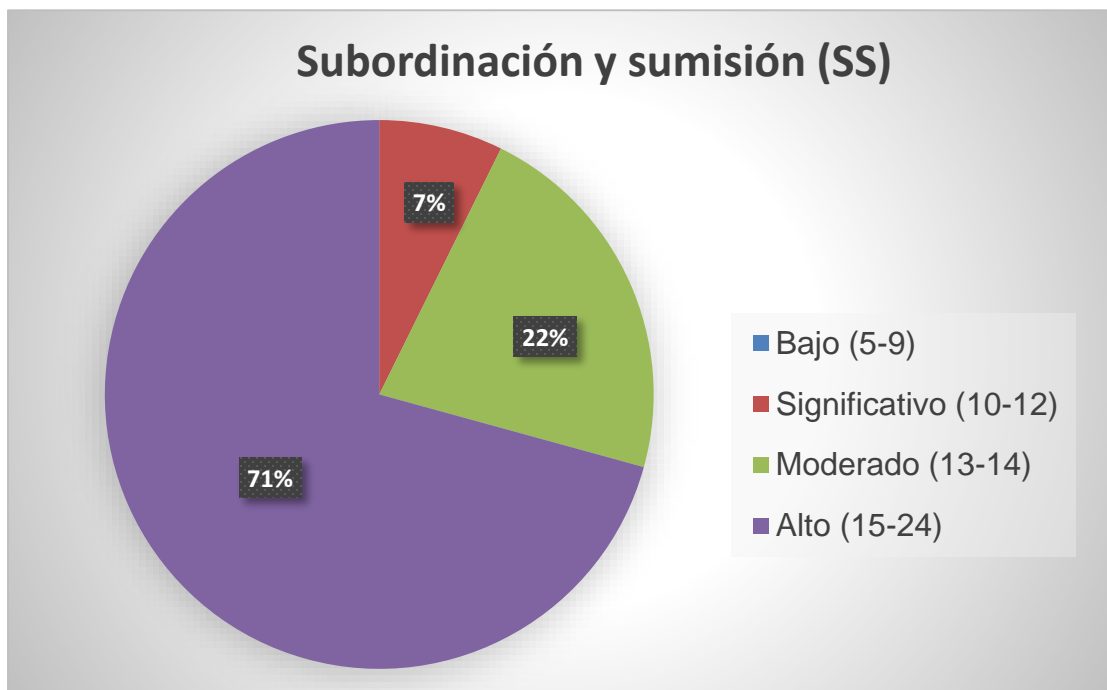


Figura 7. Nivel de subordinación y sumisión en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Según el cuadro y figura expuestos, se descubre que 29 sujetos de la muestra de estudio, es decir el 71% del total, refleja un nivel alto de subordinación y sumisión, mientras que 9 de ellos que representan el 22%, un nivel moderado y solo 3 sujetos, que vienen a ser el 7% un nivel significativo respecto a dicha dimensión, no encontrándose sujeto alguno con nivel normal o bajo. Se puede afirmar que las mujeres maltratadas que conforman la muestra sobreestiman los pensamientos, sentimientos, deseos y necesidades

de sus parejas y además de ello, relegan o consideran menos importantes los propios.

Dimensión prioridad por la pareja (PP)

Tabla 7

Nivel de prioridad de la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Prioridad de la pareja		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (8-12)	2	5%
Significativo (13-15)	9	22%
Moderado (16-19)	17	32%
Alto (20-36)	13	41%

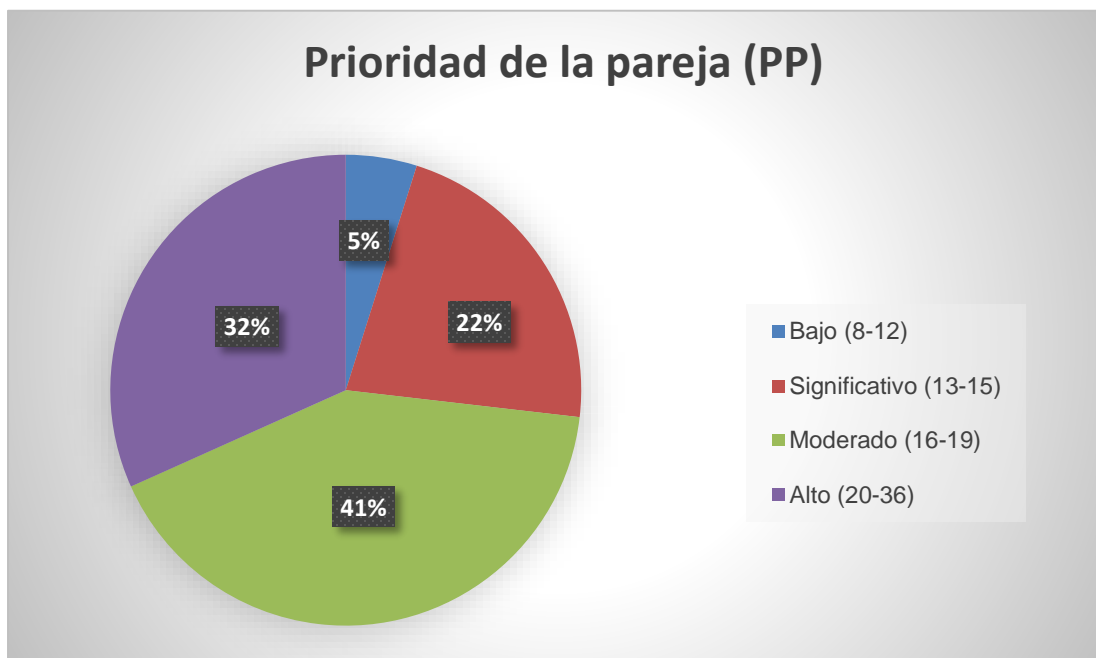


Figura 8. Nivel de prioridad de la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

La tabla 8 y figura 9, se aprecia que el 32% refleja un nivel alto de prioridad de la pareja, el 41% un nivel moderado de la misma, mientras que el 22% un nivel significativo y solo el 5% un nivel bajo o normal respecto a dicha dimensión. Vemos que, de acuerdo a los resultados, la mayor parte de la muestra parte considerable de la muestra en estudio tendería a considerar mucho más importante que cualquier otra cuestión o persona a la pareja, en otras palabras, la pareja vendría a ser el centro de la existencia del dependiente emocional.

Dimensión miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Tabla 8

Nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Miedo e intolerancia a la soledad		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (12-14)	0	0%
Significativo (18-22)	4	10%
Moderado (23-26)	15	36%
Alto (28-47)	22	54%

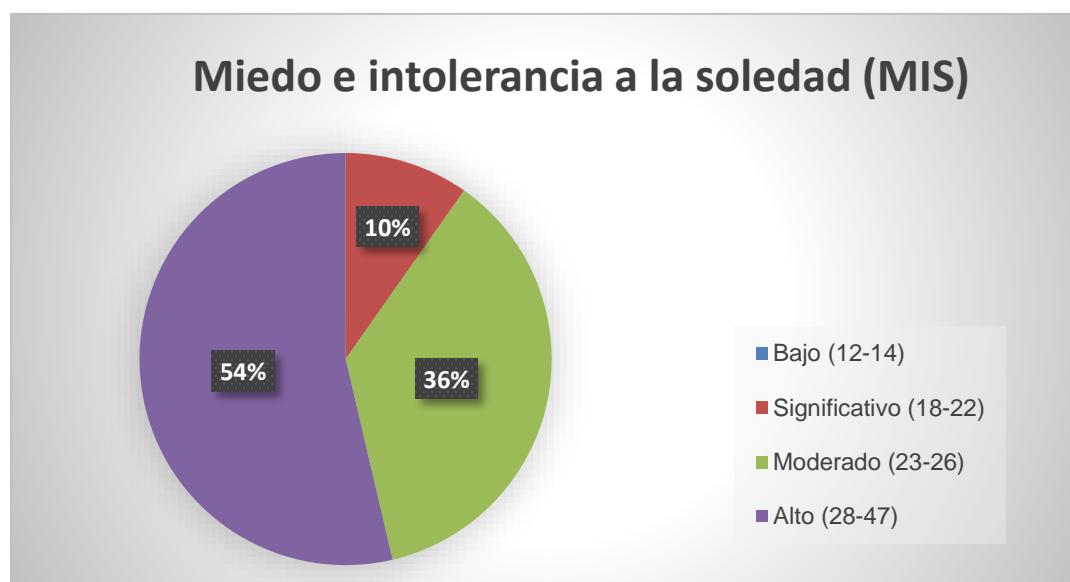


Figura 9. Nivel del de miedo e intolerancia a la soledad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Como se evidencia en la tabla 7 y en la figura 8, más de la mitad de la muestra de estudio, 54%, se sitúa en el nivel alto en cuanto a la dimensión miedo e intolerancia a la soledad, mientras que el 36% en el nivel de moderado, seguido de un 10% dentro del nivel significativo y, ningún sujeto se sitúa en un nivel bajo o normal. De acuerdo a los resultados más de la mitad de nuestra muestra experimenta momentos desagradables más allá de lo normal cuando se encuentran alejadas de sus parejas, sea momentáneamente o ante el fin de sus relaciones, que las predispone a intentar desesperadamente retomar la relación, o buscar lo más pronto posible una nueva pareja.

Dimensión necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Tabla 9

Nivel de la necesidad de acceso a la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Necesidad de acceso a la pareja		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (6-11)	2	5%
Significativo (12-13)	6	15%
Moderado (14-17)	14	34%
Alto (18-28)	19	46%

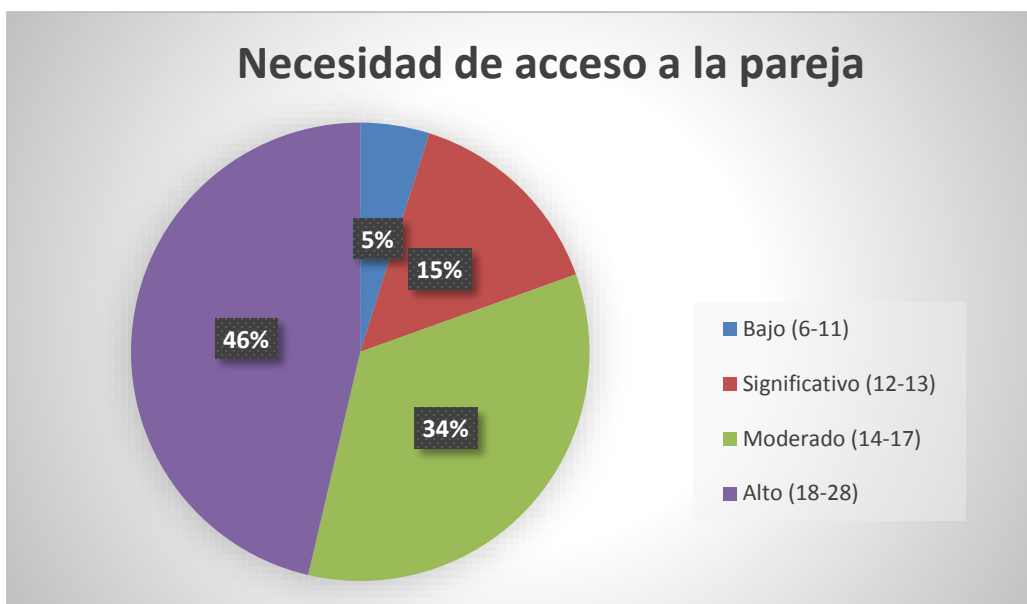


Figura 10. Nivel de la necesidad de acceso a la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

De acuerdo a los resultados reflejados en la tabla 8 y figura 9, el 46% de las participantes presenta una necesidad de acceso a la pareja alto, mientras que el 34% un nivel moderado del mismo, el 15% se sitúa en el nivel significativo y un 5% en el nivel normal. Son 19 las mujeres que tienen deseos intensos de tener a la pareja presente en todo momento, no solo físicamente, sino, a través de sus pensamientos. Constantemente ellas reflexionan en cuanto a lo que sus parejas puedan estar haciendo, sintiendo o pensando.

Dimensión deseos de exclusividad (DEX)

Tabla 10

Nivel de deseos de exclusividad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Deseos de exclusividad		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (5-8)	0	0%
Significativo (9-10)	1	2%
Moderado (11-12)	1	3%
Alto (13-23)	39	95%

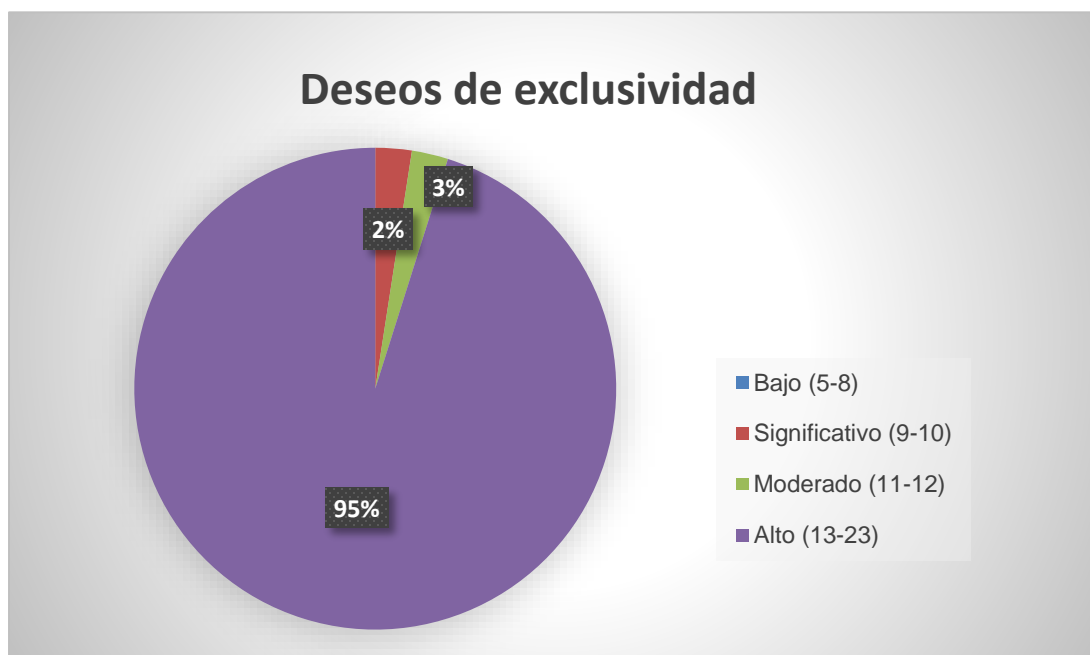


Figura 11. Nivel de deseos de exclusividad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

En cuanto a los deseos de exclusividad, el 95% de las mujeres evaluadas demuestra un nivel alto de tal dimensión. En tanto, solo un 3% un nivel moderado, 2% significativo y ninguna de ellas evidencia un nivel normal de la dimensión. Así, casi la totalidad de la muestra de estudio tiende a concentrarse en sus parejas de manera anormal, llegando incluso a distanciarse y no considerar importantes a las demás personas que conforman su entorno. Optan por dedicarse mayormente a sus parejas esperando con muchas ansias que ellas han lo mismo.

Dimensión deseos de control y dominio (DCD)

Tabla 11

Nivel de deseos de control y dominio en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

Deseos de control y dominio		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo (5-9)	5	12%
Significativo (10-11)	10	24%
Moderado (12-14)	18	44%
Alto (12-14)	8	20%

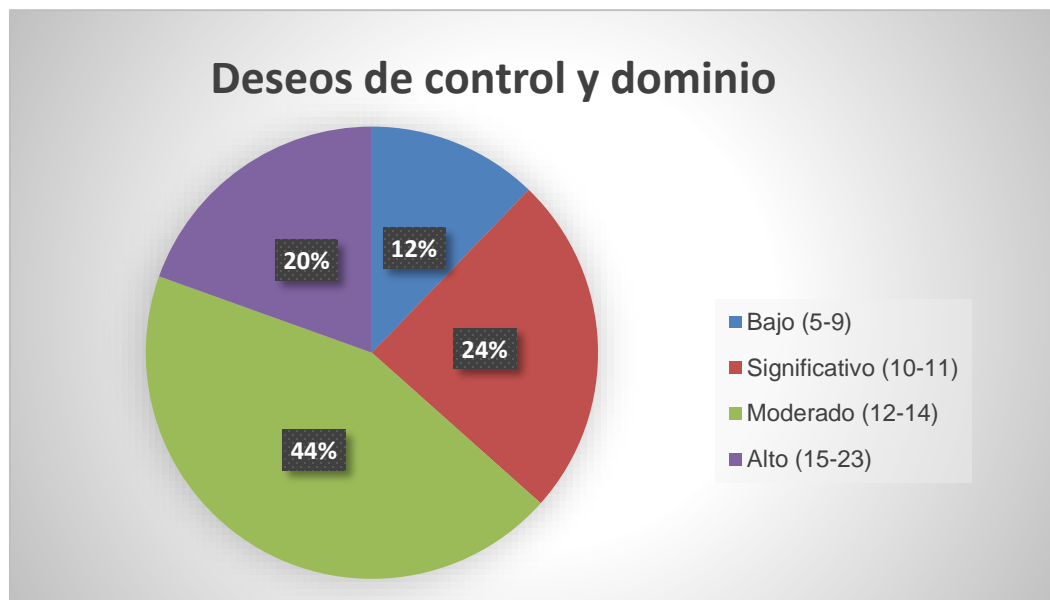


Figura 12. Nivel de deseos de control y dominio en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito Tres de Diciembre, Junín, 2017.

En la Tabla 10 y figura 11. se observa que el 20% de las examinadas obtuvieron un nivel alto de deseos de control y dominio. Por otro lado, el 44% lo presenta en un nivel moderado, el 24% significativo y el restante, 12% en un nivel bajo. Las 8 mujeres que puntuaron alto tienden a buscar enérgicamente afecto y atención para lograr que sus parejas permanezcan con ellas.

4.3. Análisis y discusión de resultados

Después de haber mostrado los resultados estadísticos de la aplicación del Inventario de Dependencia Emocional (IDE) en la muestra de estudio, evidenciamos que el fenómeno de la dependencia emocional se descubre presente en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre”, ya que el promedio es de 131.5 (tabla 3) ubicado entre los percentiles que considera un nivel alto de dependencia emocional. Se evidencia que las mujeres maltratadas de la muestra evaluada tienen una necesidad afectiva extrema hacia sus parejas agresoras.

El principal objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de dependencia emocional de la muestra de estudio, y como se evidenció, éste es alto, lo que coincide con otros trabajos de investigación que consideraron similares características (sujetos que sufren maltrato en sus distintas manifestaciones) para su muestreo. Por ejemplo, en el trabajo realizado por Aiquipa (2015) en el que se identificó a través del IDE la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja, los resultados arrojaron que el 96% del total de sujetos víctimas de violencia pertenecientes a la provincia de Oxapampa, Pasco, presentaban un nivel alto de dependencia emocional. Además, Espíritu (2013) quien utilizó en su investigación, el mismo inventario para determinar si existe mayor nivel de dependencia emocional en mujeres violentadas que en mujeres no violentadas en Nuevo Chimbote, concluyó que el 82,2% del primer grupo obtuvo un nivel alto de dicho fenómeno. Por otro lado, también en Colombia, Villegas y Sánchez (2013) al indagar sobre la dependencia emocional en un grupo de mujeres maltratadas por su pareja, demostraron que presentaban un nivel alto de tal.

Para reforzar los resultados expuestos, citamos a Castelló (2005) quien a través de sus estudios minuciosos sobre dependencia emocional afirmó que las mujeres maltratadas mantienen un nivel de dependencia emocional alto, lo que según el mismo las lleva a sumergirse más y más en una relación por demás dañina y a no romper con ella. En contraparte, una persona con necesidad afectiva en niveles funcionales o un nivel bajo o normal, no

permitiría continuar con tal relación desde las primeras muestras de desequilibrio e intentos de maltrato, lo que también se considera dentro de la teoría de vinculación afectiva, que asegura que se presenta en estas personas un nivel de vinculación adecuada o saludable.

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

Según se muestra en los resultados del nivel de miedo a la ruptura de la muestra de estudio (tabla 5), el 100% presenta un nivel alto, es decir las mujeres maltratas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” viven un miedo catastrófico ante la idea de una posible ruptura de su relación. Si mencionamos lo que refieren algunos indicadores de esta dimensión como el hecho de aguantar cualquier cosa para que la relación no se rompa, o el reconocer que se sufre con la pareja, pero que sin ella se estaría peor, deducimos que estas mujeres estarían dispuestas a tolerar conductas de las parejas dañinas para ellas y, que atentan contra su integridad psicológica y/o física. Es decir; estarían pasando por alto los distintos tipos de maltrato por parte de sus parejas con tal de conseguir la continuidad de su relación. En el trabajo de Aiquipa (2015) se demostró que el miedo a la ruptura se presenta de manera también elevada en su muestra. El manifestó que ellas evitarán a como dé lugar que la relación culmine, incluso podrán tolerar desde insultos y ofensas continuas hasta agresiones físicas.

Continuando con la dimensión subordinación y sumisión, nuestros resultados indican (tabla 6) que 71% posee un nivel alto y 22% moderado, de lo que se concluye que ellas consideran los deseos, pensamientos, necesidades de sus parejas mucho más importantes que los propios. Esta postergación personal, que se mezcla con sentimientos de inferioridad y desprecio hacia ellas mismas dará lugar como lo reafirma Moral y Sirvent (2008), Castelló (2005), y Aiquipa (2015) a que la mujer acepte, obedezca y complazca a su pareja en lo que le pida sin considerarlo primero cognitivamente y, al sentirse sin derechos ni de opinar ni expresar incomodidades, abrirá la puerta paulatinamente a menosprecios,

humillaciones hasta llegar a la violencia en sus distintas manifestaciones. Darán luz verde a que sus parejas pongan en práctica el maltrato y ellas lo toleren y lo vean incluso como algo justificable.

El hecho de que estas mujeres crean en la superioridad de sus parejas e inferioridad de ellas, puede ser explicado dentro del modelo cognitivo conductual por la adopción de creencias distorsionadas arrastradas y, formadas desde la niñez por el entorno en el que se desarrollaron. Por otra parte, ya estando con una pareja, como manifestó Villegas (2008) desde un enfoque relacional, se da una forma de convivencia sobre el lugar y la función de cada miembro, en el caso de las mujeres de la muestra, se encuentran en una relación asimétrica y falta de equilibrio.

Al revisar los resultados del nivel prioridad de la pareja (tabla 8), el nivel es moderado, parte considerable de las mujeres de la muestra tiende a dejar de lado sus intereses personales, postergar ciertos objetivos y/o metas por dedicarse y/o satisfacer a la pareja. Esto es visto por ellas, como lo refirió también Villegas (2005) dentro del enfoque psicosocial, como una demostración de afecto o de amor hacia sus parejas. (Amor y Echeburúa, 2010).

Al analizar la dimensión miedo e intolerancia a la soledad vemos (tabla 9), más de la mitad de la muestra de estudio, 54%, se sitúa en el nivel alto, mientras que el 36% en el nivel de moderado, seguido de un 10% dentro del nivel significativo. Por lo tanto, las mujeres maltratadas evaluados tienen sentimientos muy desagradables cuando no están con la pareja, se distancian momentáneamente o la relación se termina. Esto en parte porque no sobrellevan el tiempo a solas con ellas mismas, en ese punto Moral y Sirvent (2009) y Aiquipa (2015) coincidieron al señalar que estas personas no saben disfrutar de sí mismas, llegando a no soportarse ellas mismas. Por otro lado, podríamos relacionar este temor a la separación y el deseo de estar continuamente con sus parejas, a lo que manifestó Bowlby (1989) en cuanto al apego ansioso ya que este tipo describe el temor intenso al abandono y separaciones.

El nivel de la dimensión necesidad de acceso a la pareja de la muestra estudiada es también alto. El 46% tienen el deseo constante de tener a la pareja siempre presente. Y de no estar cerca piensa mucho en lo que él pueda estar haciendo o pensando. Castelló (2005) consideró que ello evidencia la necesidad psicológica intensa que tienen hacia sus parejas. Si son mujeres maltratadas, se esperaría que sintieran más tranquilas ante la ausencia de su agresor, pero se evidencia lo contrario, lo cual podría ser explicado por los sentimientos encontrados que se presentan en ella, deseos de aproximación y rechazo (Amor y Echeburúa, 2010).

El nivel de la dimensión deseos de exclusividad es alto. El 97% de las evaluadas conciben la demostración de afecto como la entrega exclusiva de sus personas hacia las parejas, asilándose incluso del resto de su entorno, en su ideal desean poder vivir siempre a lado de su pareja, para ellas él es primero, luego el resto, y se consideran solamente para el ser amado, similares características fueran explicadas por Deza (2012) quien decía que las mujeres maltratadas creen en la entrega total hacia la pareja como muestra de afecto. Algo importante que debemos resaltar es el peligro que podrían correr al ser personas que se aíslan del resto, ya que no contarían con el soporte emocional de otras personas ante la violencia que sufren.

En cuanto a la dimensión deseos de control y dominio se presenta en la muestra en nivel moderado, demostrándose que las evaluadas tienden a buscar afecto y atención para lograr que sus parejas permanezcan con ellas, quieren ser el centro de atención de sus parejas con el fin de mantenerlas a su lado.

De acuerdo a lo expuesto, la dependencia emocional está presente en un nivel alto en las mujeres maltratadas de nuestra muestra de estudio. A partir del análisis de sus dimensiones, se puede explicar y entender claramente cómo y porque estas mujeres se permiten iniciar una relación desequilibrada y desigual, mantienen la misma, a pesar de vivir situaciones de violencia o maltrato, y les resulta difícil por no decir imposible, terminar con este círculo vicioso. Como también lo explican los modelos teóricos antes mencionados,

ello significa el menoscabo de su autoestima, dignidad, bienestar mental, integridad tanto física como psicológica, de sus vidas en sí. El problema de violencia de pareja, de secuelas tan profundas, que incluso afectan al entorno del que la presenta (hijos y otros familiares), guardaría relación con la necesidad afectiva extrema que las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” sienten hacia sus parejas.

4.4. Conclusiones

- Las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” presentan un nivel alto de dependencia emocional dentro de Con este resultado podemos afirmar que las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” son personas dependientes emocionales, es decir; tienen una necesidad afectiva disfuncional hacia la pareja.
- Se demuestra que el 100% de la muestra total presenta la dimensión miedo a la ruptura en nivel alto. De lo cual afirmamos que las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito de Tres de Diciembre optan por conductas y comportamientos direccionados a conservar la relación, sin importarles si son perjudiciales incluso para su integridad física y/o psicológica.
- En cuanto a la dimensión subordinación y sumisión, los resultados indican que el 71% puntúa alto. De ello se concluye que las mujeres maltratadas que constituyen nuestra muestra de estudio descuidan sus intereses, pensamientos, sentimientos, incomodidades, deseos para poner en primer lugar los de sus parejas. Podemos sugerir que ello es percibido por los agresores abriéndose paso al maltrato en sus distintas manifestaciones.
- Sobre la dimensión prioridad de la pareja, 41% de la muestra refleja un nivel moderado. De lo expuesto, se deduce que las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito de Tres de Diciembre tienden a

mantener en un primer lugar de importancia a la pareja sobre otras personas o aspectos de sus vidas.

- Por otro lado, respecto a la dimensión miedo e intolerancia a la soledad el 54% presenta un nivel alto. Estas mujeres tienden a experimentar sentimientos desagradables cuando no están con la pareja.
- El nivel de la dimensión necesidad de acceso a la pareja de la muestra estudiada es también alto. Estas mujeres tienen el deseo constante de tener a la pareja siempre presente sea físicamente o través los pensamientos.
- El nivel de la dimensión deseos de exclusividad es alto. El 97% de las evaluadas conciben la demostración de afecto como la entrega exclusiva de sus personas hacia las parejas, asilándose incluso del resto de su entorno.
- En cuanto a la dimensión deseos de control y dominio se presenta en la muestra en nivel moderado, demostrándose que las mujeres maltratadas de la muestra tienden a buscar afecto y atención para lograr que sus parejas permanezcan con ellas a pesar de la violencia por la que atraviesan al estar junto a ellas.
- El nivel elevado de dependencia emocional y sus dimensiones en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre”, Junín demuestran que requieren de un plan de intervención.

4.5. Recomendaciones

- Concientizar y sensibilizar sobre el fenómeno de la dependencia emocional y sus consecuencias y relación respecto a la violencia hacia la mujer dentro de la muestra evaluada.
- Elaborar un programa de intervención con respecto a las siete dimensiones contempladas dentro del fenómeno de la dependencia emocional, dando mayor énfasis a las dimensiones en las que puntuaron más alto.

- Realizar el plan de intervención acorde a la realidad de contexto donde se desenvuelven las mujeres del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre”, tomando en cuentas sus características sociodemográficas.
- Realizar un seguimiento al desarrollo del plan de intervención, procurando su cumplimiento por todas las mujeres usuarias maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito de Tres de Diciembre.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

Taller para reducir el nivel de dependencia emocional en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.

5.2. Justificación del programa

La dependencia emocional es un problema de intensa gravedad para la persona que la padezca, ya que la necesidad afectiva extrema que siente hacia su pareja le hace capaz de mantener conductas insanas con tal de no perderla, en su afán de mantener a su persona amada a su lado y evitar a toda costa una ruptura, puede tolerar conductas negativas de la otra parte, pudiendo incluso pasar por alto la violencia psicológica y/o física. Tal es el caso de las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín. Ellas presentan un nivel alto de dependencia emocional, la que relacionamos con su permanencia en las relaciones violentas que tienen.

Después de haber utilizado el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) y haber obtenido niveles elevados en la muestra de estudio, no cabe duda que se necesita de un programa de intervención destinado a reducir el nivel de dependencia emocional incluyendo cada una de las distintas dimensiones de tal fenómeno. Por otro lado, poniendo como beneficiarios de tal programa a la muestra estudiada, pretendemos que ello se generalice en bienestar de la sociedad peruana dentro de la intervención que se realiza para combatir la violencia hacia la mujer. Para conseguir mejores resultados de los que tenemos, es imprescindible trabajar la intervención considerando como punto de partida el diagnóstico y disminución del nivel de dependencia emocional en las mujeres que sufren de violencia de cualquier tipo por parte de sus parejas. De lo contrario, no estaríamos combatiendo el problema desde sus raíces.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general

- Reducir el nivel de dependencia emocional en las mujeres maltratadas por su pareja del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.

Objetivos específicos

- Sensibilizar sobre el nivel elevado de dependencia emocional por el que atraviesan.
- Mejorar el nivel de autoestima.
- Disminuir el nivel de subordinación y sumisión.
- Disminuir el nivel de miedo a la ruptura.
- Lograr que las participantes corrijan distorsiones cognitivas en torno al miedo e intolerancia a la soledad.
- Reducir el deseo de exclusividad hacia la pareja.
- Concientizar sobre el maltrato hacia la mujer y sus consecuencias.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención está dirigido a las mujeres maltratadas por sus parejas con nivel de dependencia emocional alto del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.

5.5 Establecimiento de conductas problemas /meta

Conductas problemas

- Falta de consciencia sobre la dependencia emocional por la que atraviesan y el mantenimiento de relaciones desequilibradas.
- Bajo nivel de autoestima, que se ve reflejado en la necesidad de afecto por la pareja.

- Conductas de subordinación y sumisión ante la pareja.
- Miedo intenso a la ruptura de la relación de pareja.
- Miedo e intolerancia a quedarse solas.
- Manifestación de exclusividad extrema hacia la pareja como demostración de afecto.
- Naturalización del maltrato hacia la mujer.

Metas por conseguir

- Toma de consciencia sobre la dependencia emocional por la que atraviesan y la relación desequilibrada que mantienen.
- Mejor nivel de autoestima.
- Optar por conductas que no demuestren subordinación o sumisión ante distintas situaciones.
- Miedo a la ruptura disminuido.
- Miedo e intolerancia a la soledad disminuido.
- Deseo de exclusividad hacia la pareja disminuido.
- Consciencia sobre el problema del maltrato hacia la mujer y sus consecuencias.

5.6. Metodología de la intervención

El programa de intervención constará de 20 sesiones, se llevará a cabo con las 41 mujeres dependientes emocionales del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de la región Junín, quienes vienen atravesando situaciones de maltrato psicológico y/o físico por parte de su pareja. Para asegurar el éxito del programa estarán a cargo de tal, un psicólogo y dos asistentes. Se dividirá al total de participantes en tres grupos, dos de catorce y uno de trece integrantes, con los cuales se trabajará el mismo día en distintos horarios. Se desarrollará cada sesión, cuya duración variará de una a dos horas,

una vez a la semana durante cinco meses. Ello tomando en cuenta que se trata de mujeres con poca disponibilidad de tiempo por la misma situación socioeconómica baja por la que atraviesan. Se promoverá la participación activa por parte de ellas durante todo el proceso teniendo en cuenta que la motivación es clave para superar cualquier problema. Se contará con material de apoyo e información como trípticos, afiches, videos, entre otros, para fortalecer el aprendizaje de lo tratado durante las sesiones y asegurar el cumplimiento de nuestros objetivos.

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

5.7. Instrumentos/material a utilizar

- Un ambiente para llevar a cabo el programa de intervención.
- Proyector y equipo de sonido con micrófono
- 20 sillas
- 3 mesas
- 1 pizarra acrílica
- 45 cartulinas
- 45 lapiceros o lápices

- 10 plumones
- 1 espejo mediano
- 41 globos rojos.
- Una caja de alfileres.
- 3 unidades de cinta adhesiva.

5.8. recursos humanos

- 1 psicólogo
- 2 asistentes

5.9. Actividades

A continuación, se presenta el desarrollo de las sesiones, en el orden que consideramos, será más beneficioso para las participantes, ya que la dependencia emocional implica muchos aspectos de la vida de las personas que la padecen, todas ellas en constante interacción para el mantenimiento de dicho fenómeno.

Sesión N° 1

Objetivo:

- Presentar el plan de intervención a las participantes y conseguir su interés y compromiso a participar activamente en tal.
- Lograr que identifiquen lo que es la dependencia emocional y tomen conciencia de estar inmersas en ella.

Tiempo: 2 horas.

Recursos: Pizarra, plumones, proyector, equipo de sonido.

Actividad:

En la primera sesión se da la bienvenida a las participantes, se da a conocer la importancia y duración del programa de intervención y se absuelven posibles dudas. Se continuará con una dinámica de grupo para crear un ambiente

agradable y generar mayor confianza entre las participantes, psicólogo y asistente.

Para la dinámica las participantes de pie forman un círculo, el psicólogo se ubica al centro y da las siguientes instrucciones: Cuando diga “al agua”, todos dan un salto hacia dentro del círculo y cuando diga “a tierra” todos darán un salto hacia fuera del círculo. Si dice solamente “al agua” y alguien se mueve, entonces pierde, igualmente si dice solamente tierra y alguien se mueve. Se tratará de confundir a los participantes, por ejemplo, si dice “al agua” puede hacer una seña con las manos para que salten fuera de círculo.

Comenzamos el desarrollo de la sesión señalando las bases de una relación de pareja saludable.

“Sentir amor hacia la pareja es una de las emociones que pueden hacer sentir a cualquier persona muy bien. Sin embargo; no es un secreto para nadie que muchas veces de ello solo se obtiene sufrimiento. En una relación de pareja no solo debe existir afecto o amor, hay más cosas que no se deben dejar de lado, como el respeto, la empatía, la buena comunicación, la alegría, el humor. Imaginemos que no exista la buena comunicación y a de ello tengamos gritos, ello se convertiría en agresión, o que un miembro de la pareja no respetara a la otra y ésta lo dejara pasar, provocaría una relación de sumisión. Si falta alguna de estas características mencionadas es bastante probable que la relación de la que esperábamos conseguir tranquilidad y bienestar, se convierta en un verdadero infierno”.

Muchas personas confunden los fines de la relación. Piensan que el deseo de respeto y muestras de afecto se demuestra con apego desmesurado y ¡provoque un intenso miedo a ser abandonados. Entonces, se pasará del amor a la dependencia emocional. Es decir, la persona siente una necesidad afectiva hacia la pareja que no es normal, que nos llena de miedo ante la sola idea de separarnos de la ella y quedarnos solos, o a perder el vínculo que tenemos con la otra persona.

- a) A continuación, se les invita a realizar una lluvia de ideas en cuanto a lo que entienden por el término dependencia emocional, las mismas son transcritas en la pizarra. Habiendo finalizado ello, se proyecta el cortometraje “The order of the things” Alenda (2010) y un video de difusión Fundación Juconi (2013) relacionados a la dependencia emocional con casos de violencia similares a los que ellas atraviesan. Enseguida se le pide que formen tres grupos y discutan las siguientes preguntas:
- ¿Qué les sucede a las mujeres de los videos presentados?
 - ¿Cómo creen que se sienten las mujeres del video?
 - ¿Qué comportamientos en común tienen ambas mujeres?
 - ¿Qué comportamientos en común tienen las parejas de las mujeres del video?
- b) Se les da un tiempo prudente y una vez finalizado, una representante de cada grupo deberá compartir sus respuestas con las demás. Lo que se busca con esta actividad es que comprendan la similitud que tienen esos casos con sus propias experiencias. El psicólogo deberá direccionar la actividad para conseguir tal fin.
- c) Juntamos entonces todas las ideas para mostrar con mayor claridad lo que significa la dependencia emocional, así como las características de las personas que la padecen y los riesgos que implica, de esta manera sabrán que vienen atravesando por el mismo problema en menor o mayor medida. Se busca el aporte de las participantes.
- d) Para finalizar se formulan conclusiones junto a ellas, se les invita a realizar preguntas para absolver cualquier duda y se les brinda material de información de lo trabajado.

Sesión N°2

Objetivo: Lograr una mayor comprensión respecto a las posibles causas de la dependencia emocional por la que atraviesan.

Tiempo: 2 horas.

Recursos: Proyector, equipo de sonido.

Actividad:

En la semana anterior se les pidió llevar fotografías y/o recuerdos de su niñez y adolescencia, así como de las personas más significativas y cercanas durante esos años. Para la actividad todas deben estar sentadas formando media luna, se realiza un pequeño resumen sobre lo que se trabajó la sesión anterior (dependencia emocional, características, etc.).

- a) A continuación, a modo de ejemplo, el psicólogo tendrá que hacer referencia a sus vivencias durante sus primeros años de vida (niñez, adolescencia). Se mencionará quienes fueron sus personas más significativas, las virtudes y defectos o cosas que no le agradaban de ellas, las vivencias más intensas con esas personas.
- b) Se las organiza en dos grupos para que cada una repita lo hecho por el psicólogo. Ellas utilizarán las fotografías y/o recuerdos para hacer más interesante y agradable la actividad. Permitirá además extraer con mayor nitidez el valor afectivo de las etapas pasadas. En este punto, saldrán a flote vivencias positivas y negativas. Dentro de estas últimas encontraremos carencias afectivas, maltrato físico y/o psicológico, abandono moral que contribuyeron a la aparición y desarrollo de un nivel alto de dependencia emocional en ellas, el psicólogo tendrá que ayudar a comprender por qué y cómo se relacionan su recorrido biográfico y la dependencia emocional.
- c) Siguiendo con la tarea y para determinar el mantenimiento y la evolución de tal problema, se les pide continuar recordando la adolescencia y principios de la adultez. Especialmente en esta parte, sus primeros amores, el autoconcepto que manejaban a esa edad, sus amistades y tipo de relación con ellas. Se les ayuda a extraer puntos en común de las relaciones de pareja significativas y patrones básicos de interacción hasta llegar a la situación actual.

Esta actividad les permitirá conocer las raíces y la evolución de su problemática. La participación de las mujeres deberá ser muy activa, serán ellas mismas que con ayuda de los encargados del programa vayan descubriendo los orígenes de la dependencia emocional por la que atraviesan.

Esta tarea puede ser muy conmovedora para las participantes, es por eso que el profesional a cargo debe mostrar mucho tino al respecto. Es importante cuidar que no se intensifiquen los sentimientos negativos que ellas pudieran guardar hacia la familia. Sería contraproducente y perjudicial para las participantes.

- d) Para cerrar la sesión se discuten conclusiones sobre lo trabajado y el objetivo de la sesión. Se les invita a realizar preguntas y agradecer por su colaboración.

Sesión N°3

Objetivo: Reconocer qué es y cómo se va construyendo la autoestima

Tiempo: 1 hora

Recursos: cartillas, globos, caja de alfileres, cinta adhesiva.

Actividad:

Empezamos con una dinámica para relajar y motivar a las participantes. Todas ellas estarán sentadas formando un círculo, el juego consiste en que tendrán que caminar alrededor de las sillas hasta que se dé una señal para que todas tomen asiento, hará falta una silla y la persona que se quede de pie tendrá que cantar, bailar o hacer un chiste en poco menos de 1 minuto. De esta manera las participantes van consiguiendo perder el miedo a desenvolverse frente a otros.

- a) Iniciamos la sesión con una lluvia de ideas sobre lo que entienden por autoestima, esta vez se realizará en cartillas que se pegarán en la pizarra para vista de todos y se llega a una conclusión sobre la definición.
- b) A continuación, se realiza las siguientes preguntas:

¿Desde qué edad se construye la autoestima? y ¿De qué manera?

Consideramos todas las respuestas y las ordenamos. Se les explica cómo se va construyendo la autoestima desde los primeros años de vida. Así, ellas podrán entender con mayor claridad el porqué de su baja autoestima.

c) Se les explica algunas acciones que pueden afectar el crecimiento de la autoestima:

- Los padres humillan y ridiculizan.
- Se muestran indiferentes a sus sentimientos y pensamientos, haciéndoles entender que no tienen importancia ni valor alguno.
- Controlan e intentan corregir el comportamiento de los hijos a través del castigo físico, a través del miedo.
- La sobreprotección no permitiéndole un natural aprendizaje que le generaría autoconfianza.
- Crianza bajo normas confusas, contradictorias, rígidas, injustas.
- Violencia física, psicológica, sexual, entre otros.

d) Se les refiere que el entorno familiar en el que crecimos no tiene necesariamente que sentenciar para toda la vida nuestro nivel de autoestima, ya que cada una de ellas tiene la capacidad de alimentar la confianza y el amor propio.

e) Continuando con la sesión, cada una tendrá un globo rojo inflado en la que escribirá una frase toxica que haya escuchado durante su niñez o adolescencia dentro del hogar, por ejemplo; “eres un tonto”, “no sirves para nada”, “siempre haces las cosas mal”, etc.

f) Sentadas formando una media luna, cada una se pondrá de pie y leerá en voz alta la frase toxica que escribió y expresará enfáticamente que eso no es cierto al tiempo de pinchar el globo y deshacerse de él. Esto sirve para representar que los mensajes negativos sobre sus personas que les hicieron

pasar malos momentos y tomarlas como ciertas, se alejan totalmente de la realidad.

- g) Para finalizar la sesión se les pide contar cómo se sintieron durante la actividad y se fortalece la idea de que ellas son personas valiosas y dignas de felicidad.

Sesión N°4

Objetivo: Lograr que identifiquen manifestaciones de alta y baja autoestima y que se conciban como personas dignas de respeto y felicidad.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos.

Recursos: cartillas, cartulinas, plumones, espejo.

Actividad:

- a) Se divide a las participantes en tres grupos y a cada uno se les entrega varias cartillas que contienen escrito algunas acciones que reflejan un bajo nivel de autoestima y por otro lado un buen nivel de autoestima. Ellas tendrán que seleccionar que acciones pertenecen a que nivel de autoestima y si creen que se identifican con ellas. Al finalizar tendrán que pegar las cartillas de acuerdo a lo que se les pidió en la pizarra. Las siguientes son algunas oraciones contenidas en las cartillas.

Baja autoestima

- Se siente inferior.
- Tiene comentarios despectivos sobre sí misma.
- No se ocupa de su imagen.
- Toma decisiones con dificultad.
- Lloro con frecuencia al afrontar situaciones difíciles.

- Siempre busca agradar a los demás.
- Se siente mal al estar sola.
- Es sumisa.
- No defiende sus derechos.
- No expresa sus emociones.
- Necesita de la aprobación de los demás para sentirse bien consigo misma.
- Es dependiente y reservada.
- No sonríe.
- Carece de seguridad e iniciativa ante otros, etc.

Alta autoestima

- Tiene valores y principios concretos.
- Actúa con confianza.
- Reconoce su valía
- Dispuesto a aprender y mejorar.
- Se aprecia a sí misma.
- Busca tener paz y felicidad.
- Se aleja de situaciones que le generan sentimientos y/o vivencias negativas.
- Reconoce sus capacidades
- Se hace respetar.

b) Realizamos la explicación de cada actitud dando cuenta de por qué descubren baja o alta autoestima. Se tiene que direccionar la explicación hacia los aspectos bastante deteriorados de las dependientes emocionales, como son:

- La confianza en ellas mismas, en sus capacidades, su modo de actuar, de pensar, de ser (autoeficacia).
- La convicción de su valor como ser humano, actitud positiva hacia la vida, el inherente derecho que tiene a ser feliz, la satisfacción y bienestar al expresar adecuadamente lo que siente, piensa, sus necesidades, sus deseos, que es merecedor de respeto, amor, amistad, etc., (autodignidad).

Antes de continuar con la actividad, se dará un receso de 10 a 15 minutos aproximadamente con tal de no agotar a las participantes.

- c) El siguiente ejercicio consiste en que cada una de ellas deberá anotar en una cara de la cartulina que se les brindará, todas las capacidades positivas que encuentren en ellas, así como sus virtudes, valores, habilidades, destrezas, dones, etc. Ya que aquellas se convierten en sus principales fortalezas en las que apoyarse para elevar su autoestima. Después en la otra cara de la cartulina deberá escribir sus debilidades, también se tendrá en cuenta para esto, la relación de acciones que demuestran baja autoestima trabajada en el inicio de la sesión. Para identificar similitudes y considerarlas como puntos a mejorar.
- d) Habiendo todas finalizado, cada una deberá leer en voz alta y de manera enfática frente a un espejo lo positivo que descubrió de ella, así como los aspectos que pretende mejorar. En esta parte es importante la ayuda y motivación por parte del psicólogo.
- e) Para terminar la sesión, se les felicita y agradece por su participación. Recordándoles la gran valía de sus personas.

Sesión N°5

Objetivo: Lograr que las participantes tomen conciencia de la utilización de formas de lenguaje nocivas para su autoestima, las eviten e incluyan formas más saludables. (Parte 1).

Tiempo: 1 hora y 30 minutos.

Recursos: papelotes, plumones, cinta adhesiva.

Actividad:

Las dependientes emocionales han naturalizado formas de lenguaje nocivas en su vida diaria que menoscaban y mantienen su baja autoestima. En esta sesión se ayudará a las participantes a replantear dichas frases por otras más saludables.

a) Empezamos ayudando a descubrir al grupo que por muchos años han puesto en práctica expresiones verbales dañinas para su autoestima. Les explicamos cómo éstas tienen una influencia por demás negativa en sus pensamientos, sentimientos y conductas. Enseguida se les presentará algunas frases tóxicas, se discutirá cómo éstas se alejan de la realidad para luego reemplazarlas por otras que si sean beneficiosas para la autoestima. Por ejemplo:

“Yo nunca hago las cosas bien” a “A veces las cosas no me salen como quisiera”.

b) Las participantes tendrán la tarea de recordar y anotar frases nocivas cotidianas propias en un papelote. Para ello se dividirá al total en tres grupos de igual número. El psicólogo y asistentes velarán en todo momento por el éxito de la actividad. Una vez finalizada la tarea se presentarán todos los papelotes trabajados para que en conjunto se pueda discutir cada frase y reemplazarla. Cada integrante deberá participar proponiendo una expresión alternativa.

La actividad se llevará a cabo en dos sesiones ya que las expresiones nocivas se dan de varias formas.

En cuanto a generalizaciones:

Se les enseñara a evitar las generalizaciones reflejadas en palabras como: Nunca, siempre, solo yo, nadie, todos. Por ejemplo:

- Yo nunca hice las cosas bien / algunas cosas no salieron como yo quería
- Nadie me quiere. / algunas personas no me aprecian (nombrar quienes)
- Todo me sale mal / a veces las cosas no salen como quisiera.
- Me equivoco todo el tiempo / a veces me equivoco

En cuanto a la falta de dominio de nuestras emociones:

Expresiones equivocadas que muestran que no tenemos dominio sobre nuestras propias emociones y que las acciones de los demás o algunos hechos tienen todo el poder sobre nosotros y nuestras emociones.

“Me lastimó” a “dejo que me lastime” y preguntarse ¿Qué hizo para lastimarme?, entonces me pregunto ¿Qué hago al respecto? ¿Cómo puedo actuar para que esas palabras no me lastimen más?

De esta manera no aceptaran la situación sumisamente o como si fuese una sentencia de por vida o algo natural. Al reconocer que pueden controlar su emoción ante tal actitud, tendrán la opción de analizar mejor si es algo tolerable o no y tendrán más posibilidades de actuar asertivamente a simplemente aceptar el trato.

- Me lastimas con tus palabras / me dejo lastimar con tus palabras
- Lo hago feliz con mis acciones / él se hace feliz con mis acciones
- Me entristecen sus actitudes / me entristezco con sus acciones.

c) Al concluir la actividad se realizarán junto a las participantes reflexiones generales de la importancia y objetivo de la actividad y se les entregará un resumen en separatas.

Sesión N°6

Objetivo: Lograr que las participantes tomen conciencia de la utilización de formas de lenguaje nocivas para su autoestima, las eviten e incluyan formas más saludables. (Parte 2).

Tiempo: 1 hora y 30 minutos.

Recursos: papelotes, plumones, cinta adhesiva.

Actividad:

a) En esta sesión, las participantes continuarán identificando de su propia expresión verbal cotidiana, formas de lenguaje nocivas para su autoestima. Las discutirán y reemplazarán junto al psicólogo y asistentes a cargo del programa.

En cuanto a identificación con lo malo que sucede:

Se sienten responsables por los disgustos o errores de los demás. Llegando incluso a sentir vergüenza, culpabilidad, humillación. Por ejemplo:

- Cuando su pareja se enoja porque su hijo hizo una travesura.
- La pareja salió tarde de casa al trabajo.
- La comida se enfrió.

b) Al concluir la actividad se realizarán junto a las participantes reflexiones generales de la importancia y objetivo de la actividad y se les entregará un resumen en separatas.

Sesión N°7

Objetivo: Reconocer la existencia de pensamientos positivos y negativos que se producen dentro de ellas al momento de tomar una decisión o emitir un juicio valorativo sobre sí mismas.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos.

Recursos: papelotes, plumones, cinta adhesiva.

Actividad:

a) Se les explica que ante un suceso particular que nos genera impresión (P.e. “perdí mis documentos”, “reprobé en el examen”, “mi jefe me felicitó”, etc.). se abre un diálogo interior en cada persona emitiéndose pensamientos positivos y negativos respecto a lo ocurrido y a una misma. En las personas con autoestima baja, las segundas abundan y terminan estableciendo el juicio valorativo más nocivo sobre ellas que menoscaba aún más su bienestar emocional. Por ejemplo:

Ante el hecho: “Perdí mis documentos”, nos enfrentaremos a los siguientes pensamientos.

Pensamiento positivo: “Debí tener mayor cuidado, pero no es el fin del mundo”.

Pensamiento negativo: “Soy una tonta, siempre pierdo las cosas. Esto es gravísimo”.

La importancia de ser conscientes de la existencia de tal conflicto o discusión interior es poder conseguir identificar y diferenciar ambas voces, (positiva y negativa) para elegir quedarnos con la más saludable. En el caso del ejemplo, con el pensamiento: “Debí tener mayor cuidado, pero no es el fin del mundo”.

b) A continuación, y para lograr que las mujeres interioricen esta nueva practica tendrán que realizar una especie de escenificación de ambas “voces internas”, la positiva y la negativa.

Las participantes formarán grupos de a tres. Y cada una tendrá que representar los siguientes papeles alternadamente.

A: Será la persona que atraviese la situación. Ella dará a conocer la situación en voz alta. Tendrá que escuchar ambas voces (B y C), diferenciarlas, evaluarlas y escoger la más sana.

B: Representará la parte o voz interior de la discusión que evoca pensamientos y juicios valorativos positivos.

C: Representará la parte o voz interior de la discusión que evoca pensamientos y juicios valorativos negativos.

Ejemplos de situaciones a analizar y representar:

- Rompí un plato.
- Mi pareja se mostró enojado porque no me encontró en la casa.
- Mi jefe me felicitó por el trabajo que hice.
- Yo y mi pareja quedamos en visitar a mis familiares, pero él acaba de decirme que no será posible porque tiene que ir a trabajar.

El psicólogo y los asistentes deberán asegurar que la actividad se realice de manera enfática y lo más cercana a la realidad. Recordando a cada momento la importancia de elegir las voces positivas.

c) Al finalizar la actividad, se felicita a cada una de las participantes por su contribución, e invita a incluir en su día a día el ejercicio realizado en la sesión. Se les entrega separatas sobre lo abordado.

Sesión N°8

Objetivo: Entrenar a las participantes en algunas habilidades sociales que le permitan mejorar su interacción con sus pares.

Tiempo: 2 horas.

Recursos: proyector, trípticos que contengan lo realizado en la sesión.

Actividad:

En esta sesión se trabajará algunas habilidades sociales que ayuden a fortalecer a las mujeres al momento de interactuar tanto con la pareja como con otras personas.

Las mujeres dependientes emocionales participantes del programa de intervención, se caracterizan por su déficit en habilidades sociales, ellas no han desarrollado conductas adecuadas de interacción con los demás, esto se evidencia con mayor énfasis al momento de tratar con la pareja, ante la cual se muestran sumisas,

- a) Se les explica que significan las habilidades sociales, la importancia que tienen y se les da a conocer en que consiste cada una de ellas con ejemplos claros que dramatizarán el psicólogo y el asistente. Se incluirán conceptos respecto a formas de comunicación, conductas paralingüísticas, conductas no verbales, etc.
- b) Continuando con la sesión, se presentará a las participantes algunos casos de la vida cotidiana que deberán dramatizar poniendo en práctica las habilidades sociales indicadas. (Conductas asertivas, adecuado volumen y tono de voz al hablar, adecuados contacto visual y postura, expresión de emociones, etc.).
- c) Las mujeres serán divididas en parejas para dramatizar los casos poniendo en práctica las habilidades sociales con la ayuda del psicólogo y asistente, quienes evaluarán y mejorarán el desempeño.
- d) Al finalizar la actividad y para cerrar la sesión se discute junto a ellas, que aspectos de las habilidades sociales son las que faltan mejorar y se les recuerda que son herramientas que facilitan a la persona comportamientos saludables con los demás. Se les invita a iniciar ensayos autodirigidos en su vida cotidiana. Se les entregará un resumen de lo realizado (trípticos).

Sesión N°9

Objetivo: Preparar a las participantes a actuar asertivamente ante situaciones difíciles o de presión.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos.

Recursos: Trípticos que contengan lo realizado en la sesión.

Actividad:

- a) Una vez sentadas las participantes se les pide prestar mucha atención a lo que realizarán el psicólogo y asistente. Ellos escenificarán las tres distintas reacciones que tienen las personas frente a una situación complicada, o un problema, (pasiva, agresiva y asertiva).
- b) Ellas tendrán que analizar las situaciones y dar su punto de vista respecto a la reacción que les parece más adecuada.
- c) Se pondrá mucho énfasis en esta actividad, ya que las participantes se caracterizan por su falta de asertividad al momento de relacionarse con otras personas, especialmente con la pareja, a quienes buscan agradar y se entregan desmedidamente a ella demostrando sometimiento y sumisión.
- d) Continuando con la actividad, las mujeres tendrán que representar cómo actuar asertivamente frente a los casos muy parecidos a los que pasan día a día que se les planteará.

Los encargados tendrán que monitorear cada detalle y promover su mejoría incentivándolas en cada momento a poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior (habilidades sociales, formas de comunicación).

- e) Finalizamos la sesión, reiterando la importancia que tiene la asertividad para hacer valer nuestros derechos. Se les recalca que cada una de ellas merece ser escuchada y respetada en cuanto a sus necesidades, deseos, pensamientos y demás lo que entenderán con mayor claridad ya que se trabajó previamente sesiones sobre autoestima.

Sesión N°10

Objetivo: Lograr que las participantes corrijan las distorsiones cognitivas con respecto a la superioridad e idealización de la pareja e inferioridad de la mujer.

(Parte 1)

Tiempo: 2 horas.

Recursos: proyector, material informativo sobre lo realizado.

Actividad:

Iniciamos la sesión con el juego conocido como bingo, los números que tengan en sus cartillas de bingo representarán preguntas sobre lo trabajado en anteriores sesiones. El psicólogo dirá un número y de tenerlo el grupo deberá responder a la pregunta para obtener un punto a favor, de lo contrario los otros grupos tendrán la oportunidad de hacerlo. El grupo que responda más preguntas y termine de marcar primero toda la cartilla del bingo, ganará. El juego además de tener el propósito de entretenimiento, busca recordar e interiorizar lo ya tratado hasta el momento en el programa.

En esta sesión se trabajará la parte cognitiva de las participantes que también se encuentra afectada. Las distorsiones que ellas tienen sobre hechos que no reflejan la realidad respecto a la superioridad de la pareja, inferioridad de ella misma y lo que significa tener una relación, fortalecen pautas de comportamientos equívocos y por ende su sufrimiento.

- a) Se les explica cómo los pensamientos se relacionan estrechamente con las emociones y también con las conductas, y de la influencia recíproca que tienen entre todas.
- b) Se analizarán algunas distorsiones cognitivas respecto a la idealización de la pareja e inferioridad de la mujer; por ejemplo; una mujer que acaba de discutir con su pareja y ser ofendida que se dice (pensamiento): “No sirvo para nada sin él”, ello hará que se sienta angustiada y aterrada (emoción) y esto hará que llore y lo busque de inmediato (conductas), como consecuencia al verse en ese estado confirmará su creencia inicial: “No sirvo para nada sin él”.
- c) Se presentarán a través de diapositivas los pensamientos irracionales más comunes que las participantes presentan, asimismo ellas deberán agregar otras. Cada una leerá un pensamiento erróneo, se lanzará una pelota para elegir quien dará lectura a la distorsión cognitiva aparte de ayudar al

psicólogo a analizarla, identificando el pensamiento erróneo, las emociones que provoca y las acciones en la que desencadena. Se continuará con las demás distorsiones siguiendo el mismo procedimiento.

- d) En esta sesión se trabajarán las distorsiones cognitivas en torno a la superioridad de la pareja e inferioridad de la mujer.

Distorsiones cognitivas sobre la superioridad e idealización de la pareja

- Es la única persona con la que puedo ser feliz.
- Él es más importante que yo.
- Sin él no podré sacar adelante a mi familia.
- No soportaré estar sin él.
- El amor es entregarse por completa, etc.

Distorsiones cognitivas sobre la Inferioridad de la mujer

- Nadie más querrá estar conmigo.
- No soy merecedora de afecto.
- Sin él no sirvo para nada.
- No puedo vivir sin él.
- Soy responsable de lo negativo que nos pasa.
- He de buscar la felicidad fuera de mi mismo.
- Necesito estar con él para sentirme completa.

Sesión N°11

Objetivo: Conseguir que corrijan las distorsiones cognitivas de las participantes con respecto a lo que supone tener una relación de pareja. **(Parte 2).**

Tiempo: 2 horas.

Recursos: Material informativo sobre lo realizado, cartillas, diapositivas.

Actividad:

En esta sesión se continuará trabajando sobre las distorsiones cognitivas, esta vez respecto a lo que significa estar dentro de una relación de pareja. Existen ideas equivocadas sobre lo que supone la expresión del amor muy arraigadas en las dependientes emocionales que mantienen y fortalecen una relación desequilibrada.

- a) En primer lugar, se pedirá que cada una participe brindando una idea de lo que implica tener una relación de pareja y como se demuestra el amor. Luego se presentarán las distorsiones cognitivas más comunes a través de diapositivas para discutir cada una de ellas. Se evaluará la influencia entre el pensamiento, emoción y conducta junto a ellas.

Distorsiones cognitivas respecto a lo que supone desenvolverse dentro de una relación de pareja.

- El amor implica sacrificio.
 - El amor es entregarse por completo.
 - Un debe amar sin esperar recibir nada a cambio.
 - La mujer tiene que mantener la a familia unida a pesar de todo.
 - Si le demuestro todo mi cariño, de seguro cambiará
 - Mi pareja se dará cuenta de lo que valgo tarde o temprano, por eso aguanto cualquier cosa.
 - Un debe amar sin esperar recibir nada a cambio.
 - Es necesario tener el amor y a aprobación de los demás.
 - Es necesario tener a alguien más fuerte en quien apoyarse.
- b) Habiendo terminado con ello, se las separa en tres grupos, se les entrega cartillas que contienen las distorsiones cognitivas presentadas tanto en esta como en la anterior sesión para que en equipo las reemplacen por pensamientos o ideas más saludables. Por ejemplo; “No soy merecedora de afecto” a “soy una persona digna de afecto y buen trato”. El psicólogo y los asistentes supervisarán y darán ayuda necesaria a las participantes.

Sesión N°12

Objetivo: Conseguir que las participantes comprendan que el amor maduro no implica plena exclusividad hacia la pareja.

Tiempo: 1 hora.

Recursos: Papeles, lapiceros, plumón, proyector, pizarra.

Actividad:

Una de las características de las mujeres que atraviesan por la dependencia emocional, es el deseo intenso de exclusividad hacia la pareja, la pérdida de autonomía e individualidad.

- a) Partiremos dando a conocer las diferencias entre un “amor maduro” y un “amor ilusorio”. Se darán a conocer las características de cada una de ellas.
- b) Se enfatizará que la autonomía, e individualidad son una muestra de relación de pareja saludable y madura. Se explica en que consiste tales comportamientos y cuáles son sus ventajas. Asimismo, se les da a conocer en que consiste el querer ser exclusivo solo para la pareja, olvidando muchas veces que se tiene una vida propia.
- c) Las participantes tendrán que identificar en grupos de a tres, señales de pérdida de autonomía e individualidad de personas que ellas conozcan (familiares, amistades, etc.) dentro de sus relaciones de pareja y encontrar similitudes entre esos casos.
- d) A continuación, cada una de ellas escribirá en un papel, los comportamientos que también demuestran sus deseos de exclusividad, pérdida de autonomía e individualidad tanto del pasado como de la actualidad. se promueve una discusión en torno a ello, con la participación voluntaria.
- e) Se concluye realizando una síntesis de todo lo trabajado.

Sesión N°13

Objetivo: Analizar el miedo a la ruptura dentro de las relaciones de pareja.

Tiempo: 1 hora.

Recursos: Papeles, lapiceros, plumón, proyector, pizarra.

Actividad:

- a) Los asistentes ubicarán a las participantes en media luna.
- b) Se les plantea la siguiente situación: “Una mujer llamada Carla discute con su pareja porque él no desea que salga con sus amigas. Ella se resiste a tal petición, pero cuando él la amenaza firmemente con terminar la relación de decidir no hacerle caso, opta por ceder y quedarse en casa.
- c) Enseguida, se les formula la siguiente pregunta: ¿Por qué creen que Carla cedió?
- d) Cada una tendrá tres minutos para pensar en una posible respuesta.
- e) Se invita a cada una de ellas a dar a conocer sus puntos de vista, las mismas serán anotadas en la pizarra.
- f) Se agregarán respuestas no consideradas por ellas (que evidencien el miedo a la ruptura).
- g) A continuación, cada una de esas ideas serán comentadas. Se les explica en que consiste el miedo que sienten muchas mujeres al enfrentar la idea de que su relación pueda terminar y las posibles causas de aquella.
- h) Para finalizar la sesión cada una escribirá de manera anónima en un papel si alguna vez experimentó malestar al pensar que su relación iba a terminar y que sintió exactamente. El psicólogo leerá las mismas en voz alta. Preguntara para cerrar la sesión si consideran que es el miedo a la ruptura es un comportamiento beneficioso o perjudicial para ellas.

Sesión N°14

Objetivo: Identificar conductas poco saludables que se manifiestan ante el miedo a perder a la pareja y/o para retenerla.

Tiempo: 1 hora.

Recursos: Material informativo sobre lo realizado, cartillas, diapositivas.

Actividad:

- a) Las participantes recordaran lo trabajado en la sesión anterior, que es el miedo a ruptura de la pareja y cuáles son sus posibles causas.
- b) Se les explica que el miedo a la ruptura conlleva en muchas ocasiones a tolerar actos impropios de la pareja con tal de no perderla. Se da un ejemplo; permitir que nos aparte de los amigos por sus celos, tolerar humillaciones frente a nuestros hijos, etc.
- c) En grupos de dos propondrán más ejemplos de conductas poco saludables que algunas mujeres manifiestan por el miedo a ser abandonadas por sus parejas. Lo realizarán en papelotes.
- d) Cada grupo frente a las demás, dará a conocer lo trabajado y opinaran al respecto.
- e) Al finalizar se discutirá con todas por qué estas conductas resultan ser muy dañinas para las mujeres.

Sesión N°15

Objetivo: Identificar y rebatir creencias irracionales en torno al miedo a la soledad.

Tiempo: 2 horas.

Recursos: Papeles, lapiceros, plumón, proyector, pizarra.

Actividad:

Las mujeres dependientes se caracterizan por el miedo a la ruptura, la cual se relaciona entre otros factores con el miedo a la soledad.

- a) Se ordena a las participantes en media luna y se les pide estar muy atentas a lo que se realizara a continuación

- b) Para ser más dinámica la sesión y captar mejor la atención de las participantes, el psicólogo iniciara con una dramatización frente a todas ellas. representará el caso de una mujer que recientemente terminó una relación de pareja de varios años. Esta empezará a realizar un monólogo, en el que demostrará su excesivo padecimiento y expresará las ideas que la atormentan ahora que tiene que enfrentar la soledad.
- c) Al terminar el psicólogo la dramatización, pedirá a las participantes realizar en grupos de tres, una lista con todas las ideas trágicas que atormentaban a la mujer que se representó.
- d) Se explica que estas ideas son creencias irracionales que muchas personas tienen respecto a la soledad. Por ejemplo; “yo sola no puedo hacer nada”, “no hay nadie más a quien le importo”, etc.-
- e) Esas ideas serán discutidas y rebatidas por el psicólogo y las participantes en conjunto.
- f) La tarea a continuación consistirá en rebatir cada expresión de las listas que hicieron inicialmente. Lo harán en sus mismos grupos para finalmente exponerlas frente a todas. Los asistentes brindan apoyo a los distintos grupos.
- g) Al finalizar la sesión, se les entregará cartillas que contengan la mayor cantidad de creencias irracionales que existe en torno a la soledad y las ideas que las refutan.

Sesión N°16

Objetivo: Instruir a las participantes en técnicas de control ante situaciones que les generen angustia y miedo.

Tiempo: 2 horas.

Recursos: Material informativo sobre lo realizado, cartillas, papeles, lapiceros, plumón, proyector, pizarra.

Actividad:

Las anteriores sesiones contemplaron lo que viene a ser el miedo a la ruptura, así como el miedo a la soledad y las conductas poco saludables que se manifiestan en la mujer como consecuencia. (tolerar malos tratos, etc.)

- a) En primer lugar, se presentará la sesión como la continuación de las dos anteriores.
- b) Se les pide recordar una situación en la que por el miedo a la ruptura y/o miedo a la soledad dejaron pasar por alto una actitud humillante de la pareja.
- c) Se les pide identificar que como se sintieron en ese momento en que percibieron la amenaza de ser abandonados. ¿Qué sentiste? ¿cómo reacciono tu cuerpo? ¿qué indicadores físicos se presentaron en ese momento? ¿Qué ideas te invaden? ¿qué te llevo a hacer ese miedo? ¿fue una decisión muy bien pensada? ¿te sentiste completamente bien luego de actuar de ese modo? Todo ello se plasmará en un papel.
- d) Cada participante compartirá sus respuestas. El psicólogo ayudara a entender mejor como surge este miedo, los indicadores físicos y lo que desencadena de no ser controlado, que también se dio a conocer en la sesión anterior.
- e) Se les menciona que ese miedo intenso puede ser mejor controladlo por ellas mismas y para tal se les enseñará algunas técnicas.
- f) “En el momento que percibimos los primeros signos del miedo (nerviosismo, vacío, aceleración, etc.) es necesario alejarse de la situación. De este modo, evitaremos decisiones y conductas poco pensadas y por consiguiente no saludables para nosotras y podremos retomar la situación en un momento más adecuado. Debemos alejarnos por un momento de una hora por lo menos, durante el cual podemos dedicarnos a otras cosas para lograr calmarnos. Luego podremos retomar la conversación con la pareja.
- g) Del mismo modo, es efectivo el hecho de no prestarle atención a las ideas fatales que nos surgen en ese momento de tensión y pensar en cosas muy distintas, como recuerdos agradables para detener el miedo.

- h) Los mensajes verbales que se pueden hacer también mentalmente son una forma de ayudar a aliviar la angustia sentida en ese momento. Tales como; “tengo que tranquilizarme”, “estando así no podré actuar correctamente”, “tengo que analizar mejor lo que él esa haciendo”, etc.
- i) Se les entregará a las participantes una cartilla en la que tendrán que escribir pensamientos positivos y más autoinstrucciones. Los asistentes las motivan y ayudan a cumplir con la tarea.
- j) Se les invita a quedarse con las cartillas y utilizarlas cuando se presente nuevamente el miedo o angustia.

Sesión N°17

Objetivo: Comprender que los momentos en soledad son necesarios y saludables.

Tiempo: 1 hora.

Recursos: Papeles, lapiceros, plumón, proyector, pizarra.

Actividad:

- a) Hacemos un repaso de lo trabajado anteriormente pidiendo a cada participante mencionar una creencia irracional refutada en torno a la soledad.
- b) Seguidamente, cada una tendrá que responder: ¿En qué momento se siente solos? ¿Qué emociones presentan en esos momentos? Y, ¿que optan por hacer en esos momentos? Los asistentes brindan su apoyo en todo momento junto al psicólogo.

Las participantes por la dependencia emocional que atraviesan, evitan la soledad porque temen encontrarse con ellas mismas debido entre otras cosas a la baja autoestima, por lo miso se trabajó en ellos en las primeras sesiones.

- c) Se les señala que al margen de estar o no con una pareja, habrá momentos de soledad que podemos aprovechar para hacer muchas

cosas con nosotras mismas. Que, así como hay tiempo para estar con la pareja, con los amigos, con los hijos, u otras personas, merecemos un tiempo para nosotras mismas.

- d) Se les pide que hagan una lista de posibles actividades que les gustaría llevar a cabo en ese tiempo personal. Les sugerimos ser muy creativas.
- e) Cada una se comprometerá a cumplir con las ideas que plantearon en las próximas oportunidades que se encuentren o sientan solas.
- f) Para la próxima sesión, traerán consigo un cuaderno en el que escribirán la actividad que realizaron y como se sintieron.

Sesión N°18

Objetivo: Concientizar sobre el problema del maltrato hacia la mujer y sus consecuencias y buscar opciones de cambio.

Tiempo: 1 hora

Recursos: Material informativo sobre lo realizado, cartillas, diapositivas.

Actividad:

Esta actividad nos servirá como base para la discusión de la violencia hacia la mujer y analizar las diferentes actitudes y reacciones de las personas.

- a) Expondremos las magnitudes de este flagelo, sus distintas expresiones y consecuencias. Contaremos en esta sesión con la colaboración de un especialista en el tema. Se promoverá la participación de las mujeres a través de preguntas y resolviendo sus dudas en todo momento.

Sesión N°19

Objetivo: Preparar a las participantes respecto a cómo actuar asertivamente frente a futuras muestras de maltrato.

Tiempo: 2 horas.

Recursos: Cartillas.

- a) Se les muestra distintas situaciones en las que la pareja quiere imponerse ante la mujer, o maltratarla psicológica o físicamente. El psicólogo y asistente tendrán que realizar una especie de modelado, en la que actuarán los papeles y mostrarán reacciones asertivas ante mencionados casos.
- b) En esta parte de la sesión, se realizará la técnica conocida como role-playing, se les pide a las participantes realizar una representación de una pareja en la que existe maltrato hacia la mujer y reacciones más asertivas que pudiera tener ella. Se las divide en pares y tendrán que turnarse el papel de agresor y agredida siguiendo los casos que se les entregará en cartillas.
- c) Después de haberles dado el tiempo suficiente para prepararse, cada pareja ejecuta el role playing. El psicólogo y asistente evalúan y mejorarán su desenvolvimiento.

Sesión N°20

Objetivo: Sensibilizar a las participantes sobre la importancia de velar por su salud mental e integridad física dentro de las relaciones de pareja.

Tiempo: 2 horas.

Recursos: proyector.

Actividad:

- a) Se proyecta la película “Te doy mis ojos” Bollaín (2013) con la intención de que las participantes evalúen a profundidad sus relaciones de pareja y se pregunten si realmente es lo que merecen. El psicólogo y asistente deberán procurar que este sea un momento de mucha reflexión para ellas y a manera de cine foro, se realizará un conversatorio y discusión de lo visto en la película.
- b) Asimismo, en esta última sesión se llevará a cabo un resumen de todo lo trabajado en las semanas pasadas, siempre poniendo énfasis en el derecho innato que tienen las participantes a ser felices, respetadas,

valoradas y amadas y que cada una de ellas es la principal responsable de que ocurra.

- c) Al finalizar se les da a conocer a quienes acudir para denunciar el maltrato en sus distintas expresiones en caso ellas tomen tal decisión. Se les brinda información sobre la ayuda que propone el estado y otras organizaciones a mujeres víctimas de violencia.

Referencias bibliográficas

- Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. *Revista de Psicología*, 15(1), 133-145. Recuperado <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3673/2946>
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-437. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Amor, P., Bohórquez, I., y Echeburúa, E. (2006) ¿Por qué y a qué coste físico y psicológico permanece la mujer junto a su pareja maltratadora? *Acción Psicológica*, 4(2),129-154
- Amor, P. & Echeburúa, E. (2010). Claves Psicosociales para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato. *Clínica Contemporánea*, 1(2), 97-104.
- Avendaño, A. y Sánchez, J. (2002). La dependencia emocional en las parejas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 4(1), 91-97.
- Bowlby, J. (1989). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Buenos Aires: Paidós
- Castelló, J. (2000, marzo). Análisis del concepto “dependencia emocional”. I Congreso Virtual de Psiquiatría. Recuperado de http://www.psiquitria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. Madrid, España: Alianza Editor
- Centro de Emergencia Mujer – Chupaca. (mayo del 2013). Violencia familiar. Encuentro con organizaciones sociales de base, Ahuac.
- Corsi, J. (1994). *Una mirada abarcativa sobre el problema de la violencia familiar*. Buenos aires, Argentina: Paidós

- Cubas, D., Galli, A., Espinoza, G., Terrones, M. (2004). Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizán*, 5 (2), 81-90.
- Del Castillo, A., Hernández, M., Romero, A., Iglesias, S. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 5 (1), 4-18.
- Deza, S. (2012). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia? *Avances en Psicología*, 20(1), 45-55.
- Espíritu, L. C. (2013). *Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Nuevo Chimbote, 2013* (tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Perú
- Fernández, C., Herrero, S., Buitrago, F., Ciurana R., Chocron, L., García, J.,...Tizón, J. (2003). *Violencia doméstica*. Madrid, España: MSC.
- Fernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (ed.). (2010). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, México: Interamericana Editores S.A.
- Lazo, J. (1998). Adicción al amor. *Revista de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*, 2 (1-2), 17-29.
- Lila, M., García, A. Lorenzo, M. (2010). *Manuel de intervención con maltratadores*. Valencia: Editores Jpm
- Chinchay, M. (8 de marzo del 2017). Peruanas aún sufren violencia, pero van obteniendo grandes logros. *La República*, pp. 18-19.
- Miljánovich, M., Huerta, R., Campos, E. Torres, S., Vásquez, V., Vera, Katherine. y Díaz, G. (2013). Modelos explicativos a través del estudio de casos. *Revista de investigación en psicología*, (16), 29-43.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2016). *Intervención de los Programas Sociales del MIMP en la Región Junín*.

- Moral, M. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33 (2), 150-16.
- Moral, M. y Sirvent, C. (2009) Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología* 43 (2), 230-240.
- Moral, J. y López, F. (2012). "Modelo recursivo de reacción violenta en parejas válido para ambos sexos", *Boletín de Psicología* 105, 61-74.
- Murueta, M. y Orozco, M. (2015). Psicología de la violencia causas, prevención y afrontamiento. México: Manual Moderno ISBN obra 978-607-448-444-1.
- Pérez, K. (2011). *Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja* (Informe final de trabajo de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Ecuador.
- Prado, R. (2004). *El otro. Los vínculos de la pareja*. Lima: Asamblea Nacional de Rectores.
- Reeve, J. (2003). Motivación y emoción. Madrid: McGraw-Hill.
http://www.academia.edu/28436051/Motivacion_y_Emocion_John_Marsh_all_Reeve_es_scribd_com
- Rivera, N. (23 de febrero de 2012). Apego: vínculos afectivos y psicopatología [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://gabinetepsicologicobarcelona.blogspot.pe/2012/02/apego-vinculos-afectivos-y.html>
- Riso, W. (2004). *¿Amar o depender?* Barcelona, España: Granica.
- Rodríguez de Medina, I. (2013) La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, (2), 143-148.
- Shaeffer, B. (1998). *¿Es amor o es adicción?* Barcelona, España: Apostrofe.

Villegas, M. (2005). Amor y dependencia en las relaciones de pareja. *Revista de psicoterapia*, 17(68), 5-64.

Villegas, M. y Sánchez, N. (2013) Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja. *Textos y sentidos*, (7), 10-29.

Zubizarreta, I. (2004). *consecuencias psicológicas del maltrato doméstico en las mujeres y en sus hijos e hijas*. (Programa de asistencia psicológica).

Fuentes online

Esteban, J y Esteban, C. (directores). (2010). "The Order of Things", primera parte [Cortometraje]. De <https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q>

Fundación Juconi. (Productor). (2013). Violencia psicológica contra la mujer [Video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=g6lj5CkW69E>

García, S. (Productor) y Bollaín, I.(director). (2003). Te doy mis ojos [Cinta cinematográfica]. España.: La Iguana.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES MALTRATADAS DEL PROGRAMA DEL VASO DE LECHE DEL DISTRITO “TRES DE DICIEMBRE”, DE JUNÍN.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín, 2017?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el nivel de dependencia emocional en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín, 2017.</p>	<p>Variable:</p> <p>Dependencia Emocional</p> <p>“La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. (Castelló, 2005)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dimensión 1 Miedo a la ruptura - Dimensión 2 Miedo e intolerancia a la soledad - Dimensión 3 Prioridad de la pareja - Dimensión 4 Necesidad de acceso a la pareja 	<p>Tipo: Aplicada de enfoque cuantitativo.</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal descriptivo.</p> <p>Población</p> <p>La población está constituida por 70 usuarias del Programa del Vaso de Leche (PVL) del distrito Tres de Diciembre de la provincia de Chupaca perteneciente a la región Junín.</p>

Problemas específicos	Objetivos específicos			
<p>A. ¿Cuál es el nivel del miedo a la ruptura de las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?</p> <p>B. ¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche</p>	<p>A. Identificar el nivel del miedo a la ruptura en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.</p> <p>B. Identificar el nivel de subordinación y sumisión en las</p>	<p>Entendemos por dependencia emocional a un fenómeno de carácter afectivo que se manifiesta a nivel de nuestras relaciones de pareja (aunque puede incluir amistades o familiares, el grado no será tan intenso como se da con la pareja) en la que la persona actúa bajo una búsqueda exagerada de afecto y la conservación de la relación, valiéndose</p>	<p>- Dimensión 5 Deseos de exclusividad</p> <p>- Dimensión 6 Subordinación y sumisión</p> <p>- Dimensión 7 Deseos de control y dominio</p>	<p>Muestra: No probabilístico, por conveniencia. 41 usuarias maltratadas del Programa del Vaso de Leche (PVL) del distrito Tres de Diciembre, provincia de Chupaca, Junín después de haber utilizado el toxímetro (Instrumento puesto a disposición por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables-MIMP).</p> <p>Técnica: Información directa e indirecta.</p> <p>Instrumento: Inventario de Dependencia Emocional - IDE Autor: Jesús Joel Aiquipa Tello</p>

<p>del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?</p> <p>C. ¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?</p> <p>D. ¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en las mujeres</p>	<p>mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.</p> <p>C. Identificar el nivel de prioridad de la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres</p>	<p>para tal fin incluso de conductas insanas como la postergación personal, sometimiento y resignación al maltrato y/o a la falta de correspondencia, búsqueda desesperada de exclusividad, etc.</p>		<p>(2010).</p> <p>Procedencia: Lima-Perú</p> <p>Ámbito de aplicación: Adultos, varones y mujeres de 18 años a más.</p> <p>Aplicación: Individual y colectiva.</p> <p>Duración: Entre 20 y 25 minutos.</p> <p>Interpretación: Se utilizan baremos percentilares, tanto para la puntuación total como para cada factor. Asimismo, presenta cuatro niveles: Bajo o Normal, Significativo, Moderado y Alto.</p>
--	--	--	--	---

<p>maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?</p> <p>E. ¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín?</p> <p>F. ¿Cuál es el</p>	<p>de Diciembre” de Junín.</p> <p>D. Identificar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín.</p> <p>E. Identificar el nivel de necesidad de</p>			
--	--	--	--	--

<p>nivel de deseos de exclusividad en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre" de Junín?</p> <p>G. ¿Cuál es el nivel de control y dominio en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre" de Junín?</p>	<p>acceso a la pareja en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre" de Junín.</p> <p>F. Identificar el nivel de deseos de exclusividad en las mujeres maltratadas del Programa</p>			
---	---	--	--	--

	<p>del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre" de Junín.</p> <p>G. Identificar el nivel de control y dominio en las mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre" de Junín.</p>			
--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 10 de Abril del 2017

Carta N° 1089-2017-DFPTS

Señor
EDGAR VIDAL ESCOBAR
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE TRES DE DICIEMBRE
Presente.-

Atte.: Fiorella Jimenez Pérez
Responsable del Programa del Vaso de Leche

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **WENDY LAURA BERRÚ DE LA CRUZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 05-013825-8, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/crh
Id. 624491

MUNICIPALIDAD DISTRITAL TRES DE DICIEMBRE

Fis
FIORELLA JIMÉNEZ QUISPE
SUB-GERENCIA DESARROLLO SOCIAL (e)

Recibido 17/04/16



Consentimiento Informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es dar a los participantes de esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma y de su rol como participantes.

Esta investigación se realiza como parte del Programa de Suficiencia Profesional para la obtención del título profesional de licenciatura y está dirigido por Wendy Laura Berrú De La Cruz, de la facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, cuyo objetivo de investigación es conocer el nivel de Dependencia Emocional para estructurar un programa de intervención efectivo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y **anónima** garantizándole formalmente que la información recolectada se utilizará, en su totalidad, solamente con fines de investigación, sin causarle ningún tipo de perjuicio, salvaguardando su identidad e integridad del contenido. Si tiene alguna duda sobre el estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento contactándose con la encargada al correo: winniber_15@hotmail.com.

Si Ud. consiente su participación, se le pedirá responder a interrogantes que sólo le tomará 30 minutos aproximadamente.

Si acepta ser parte de la investigación y otorgar su consentimiento informado, sírvase firmar en señal de conformidad.

<u>4513 2021</u>	 MUNICIPALIDAD DISTRITAL TRES DE DICIEMBRE FIORELLA JIMÉNEZ QUISPE SUB-GERENCIA DESARROLLO SOCIAL (e)	<u>20-04-2017</u>
DNI del Participante	Firma del Participante	Fecha



IDE

Estado civil: Pareja actual: Sí / No Tiempo de relación:

Número de hijos:

Nivel educativo: Ocupación: Edad:

Creció con ambos padres:

Sí	No
----	----

Mamá	Papá	Otros
------	------	-------

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

- 1. Rara vez o nunca es mi caso
- 2. Pocas veces es mi caso
- 3. Regularmente es mi caso

- 4. Muchas veces es mi caso
- 5. Muy frecuente o siempre es mi caso

N°	REACTIVOS	1	2	3	4	5
1	Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3	Me entrego demasiado a mi pareja.					
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.					
5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.					
6	Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).					
7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.					
8	Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.					
9	Me digo y redigo: "¡se acabó!", pero llego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.					
10	La mayor parte del día, pienso en mi pareja.					
11	Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía.					
12	A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.					
13	Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.					
14	Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.					
15	Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.					
16	Si por 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 fracase.					
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.					

IDE

- 1. Rara vez o nunca es mi caso
- 2. Pocas veces es mi caso
- 3. Regularmente es mi caso

- 4. Muchas veces es mi caso
- 5. Muy frecuente o siempre es mi caso

Nº	REACTIVOS	1	2	3	4	5
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.					
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.					
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.					
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.					
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.					
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.					
31	No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.					
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.					
33	Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.					
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.					
36	Primero está mi pareja, después los demás.					
37	He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.					
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.					
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).					
40	Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.					
41	Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.					
42	Yo soy sólo para mi pareja.					
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.					
44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.					
45	Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.					
46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.					
47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.					
48	No puedo dejar de ver a mi pareja.					
49	Vivo para mi pareja.					

**GRACIAS. POR FAVOR, ASEGÚRESE DE HABER
CONTESTADO TODAS LAS FRASES.**



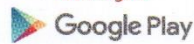
PERÚ

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

El primer paso es darse cuenta

Conoce el estado de tu relación

Descárgalo



toxímetro

El toxímetro es una herramienta digital que te ayuda a identificar algunas señales de riesgo de violencia de género en tu relación de pareja.

Responde con sinceridad a las preguntas del test. Elige una de las cuatro opciones o la que más se asemeje y/o crees que pudiera ocurrirte:

1

Cuando tu pareja se dirige a ti:

- a) ¿Te trata con respeto?
- b) ¿Se burla y/o dice cosas que te desagradan en público o privado?
- c) ¿Te ofende y/o tiene actitudes hirientes y/o humillantes?
- d) ¿Te amenaza de muerte a ti y/o a tu hija/o?

2

En la relación con tu pareja:

- a) ¿Respetas tu privacidad?
- b) ¿Todo el tiempo quiere saber qué haces y/o con quién estas?
- c) ¿Maneja tus claves de correo/red social y/o documentos (DNI, tarjetas de crédito, pasaporte, etc.) y/o tu dinero?
- d) ¿Te prohíbe estudiar y/o trabajar?

3

Tu pareja, en relación con tus amistades y familia:

- a) ¿Acepta y respeta tu espacio personal y/o familiar?
- b) ¿Controla tus salidas y/o exige saber con detalle a dónde vas?
- c) ¿Te aísla de tus amistades o familiares y/o solo quiere que salgas con ella o él?
- d) ¿Te acosa a pesar de estar separados?

4

Tu pareja cuando discute contigo:

- a) ¿Te escucha y/o acepta tus puntos de vista con tolerancia?
- b) ¿Te culpa de todo lo malo que ocurre en la relación y/o en tu hogar?
- c) ¿Te amenaza con pegar?
- d) ¿Te amenaza con objetos punzo cortantes (cuchillo, navaja, etc.) y/o con armas de fuego u otros objetos?

5

Tu pareja al ir a una reunión social contigo:

- a) ¿Respetas tus decisiones y/o tus gustos?
- b) ¿Te dice cómo debes vestirte o maquillarte?
- c) ¿Te hace escenas de celos frecuentemente?
- d) ¿Te agrade bajo los efectos de algún tipo de droga y/o bebida alcohólica?

6

Cuando sales sin tu pareja:

- a) ¿Confía en ti?
- b) ¿Te llama y/o envía mensajes insistentemente?
- c) ¿Revisa tus objetos personales (cartera, celular, redes sociales, correo, etc.)?
- d) ¿Te sigue o espía en todo lugar?

Ver tu puntaje



toxímetro

El primer paso
es darse cuenta

Conoce el estado de tu relación

Puntaje

De acuerdo a lo marcado suma el puntaje y
conoce el estado de tu relación de pareja



Si tu puntaje fue:

De 0 a 5 puntos

Relación de pareja sin riesgo o bajo riesgo de violencia

Tu relación de pareja no presenta o presenta pocas situaciones que pudieran llevar a situaciones de violencia. Recuerda el respeto y la comunicación son la clave para que la relación sea sana.

De 6 a 9 puntos:

Relación de pareja con riesgo de violencia

Estás dentro de una situación que de persistir podrían conllevar a situaciones de violencia. Debes estar en alerta, el primer paso para detener la violencia es identificarla.
- **Llama a la Línea 100 o ingresa al Chat100.**

De 10 a 14 puntos:

Relación de pareja con señales de violencia

Las situaciones de violencia en tu relación pueden empeorar con el tiempo, Es necesario romper el círculo de la violencia y proteger tu integridad física y emocional. Busca ayuda de un profesional.

- **Llama a la Línea 100 y/o acude al Centro Emergencia Mujer - CEM más cercano.**

De 15-18 puntos:

Relación de pareja violenta

Alerta, tu vida está en peligro. Es necesario que recibas inmediatamente ayuda especializada.

- **Acude inmediatamente a un Centro Emergencia Mujer o a la comisaría más cercana.**

Línea
100  Llama gratis
Las 24 horas,
todos los días.

Chat**100**
www.mimp.gob.pe/chat100

GEM

CENTRO EMERGENCIA MUJER - CHUPACA
Jr. Grau N° 159 (Costado RENIEC)
Teléfono: 064- 389541

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes A Viernes
De: 8:00 am. a 4:15 pm.

www.toxímetro.pe

Aplicación del Inventario de Dependencia Emocional (IDE) a las usuarias del Programa del Vaso de Leche (PVL) del distrito de Tres de Diciembre. (20/04/2017).





