

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Dependencia Emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 "Ciro Alegría" del distrito de Carabayllo

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Claudia Del Rosario Negrón Valdiviezo

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado con mucha gratitud a mis padres quienes han sido parte fundamental del logro de mis objetivos personales y académicos. Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis familiares; quienes confiaron en mí y apoyaron de forma moral y económica, mis profesores; quienes hicieron parte de este proceso integral de formación y a mis amigos quienes fueron un gran apoyo emocional durante todo este tiempo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N.º 003-FPs y TS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar por el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “Dependencia Emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo”.

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

Atentamente,

Claudia Del Rosario Negrón Valdiviezo

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2 Formulación del problema	17
1.2.1 Problema primario.....	17
1.2.2 Problemas secundarios.....	17
1.3 Objetivos	18
1.3.1 Objetivo general.....	18
1.3.2 Objetivos específicos.....	18
1.4 Justificación e importancia	19
CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	21
2.1 Antecedentes	21
2.1.1 Antecedentes internacionales	21
2.1.2 Antecedentes nacionales	23
2.2 Bases teórica.....	25

2.2.1	La Dependencia Emocional.....	25
2.2.2	Características de la dependencia	25
2.2.3	Áreas de la dependencia Emocional	28
2.2.4	Causas y mantenimiento	29
2.2.5	Dimensiones de la Dependencia Emocional	31
2.2.6	Teoría del apego	31
2.2.7	Teoría cognitivo conductual.....	33
2.2.8	Teoría de la vinculación afectiva	33
2.2.9	Teoría de la dependencia relacional	34
2.3	Definiciones conceptuales de la variable de investigación	36
CAPÍTULO III		38
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....		38
3.1	Tipo y diseño de investigación	38
3.1.1	Tipo	38
3.1.2	Diseño	38
3.2	Población y muestra	38
3.2.1	Población.....	38
3.2.2	Muestra del estudio	38
3.3	Identificación de la variable y su operacionalización	39
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	40
3.4.1	Técnicas.....	40
3.4.2	Instrumento de evaluación	40
3.4.3.	Confiabilidad y Validez	42
3.4.3	Baremos	42
CAPÍTULO IV		44
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS		44

4.1	Procesamiento de los resultados.....	44
4.2	Presentación de resultados	45
4.3	Análisis y discusión de los resultados	63
4.4	Conclusiones.....	71
4.5	Recomendaciones.....	72
CAPÍTULO V		73
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		73
Introducción.....		73
5.1	Descripción del problema	74
5.2	Justificación del programa.....	74
5.3	Objetivos:	75
5.3.1	Objetivo General:	75
5.3.2	Objetivos Específicos:	75
5.4	Alcance.....	76
5.5	Metodología.....	76
5.6	Recursos	76
5.6.1	Humanos.....	76
5.6.2	Materiales.....	76
5.6.3	Financieros.....	77
5.7	Cronograma	78
5.8	Desarrollo de sesiones	79
REFERENCIAS.....		99
ANEXOS		106
Anexo 1. Matriz de consistencia.....		107
Anexo 2. Carta de presentación de la universidad.....		109
Anexo 3. Inventario de dependencia emocional.....		110

Anexo 4. Aprobación por el asesor de la tesis	112
Anexo 5. Resultado del antiplagio	113
Anexo 6. Sesión 3: Mi Ventana según Johari. Actividad: Técnica “La Ventana de Johari”	114
Anexo 7. Sesión 3: Mi ventana según johari. Actividad: Técnica “La ventana de Johari”	115
Anexo 8. Sesión 4: El miedo no me vencerá. Actividad: Técnica de modelamiento encubierto.....	116
Anexo 9. Sesión 5: Autoevaluación. Actividad: Dinámica “Me proyecto”	117
Anexo 10. Sesión 5: Autoevaluación. Actividad: Técnica Basada en el Esquema A-B-C-D-E	118
Anexo 11. Sesión 8: Comunicación Asertiva. Actividad: Dinámica ¿Qué Es Eso?	119
Anexo 12. Sesión 9: Los problemas, afuera. Actividad: Técnica de “Solución de problemas”	120
Anexo 13. Sesión 9: Los problemas, afuera. Actividad: Técnica de “Solución de problemas”	121

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de variable Dependencia Emocional</i>	39
Tabla 2. <i>Baremos de la escala general</i>	42
Tabla 3. <i>Baremos de las dimensiones de Dependencia Emocional</i>	43
Tabla 4. <i>Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de dependencia emocional</i>	45
Tabla 5. <i>Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la dependencia emocional</i>	45
Tabla 6. <i>Resultados del Nivel de Dependencia Emocional</i>	47
Tabla 7. <i>Nivel de Miedo a la Ruptura</i>	49
Tabla 8. <i>Nivel de Miedo e intolerancia a la soledad</i>	51
Tabla 9. <i>Nivel de Prioridad a la Pareja</i>	53
Tabla 10. <i>Nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja</i>	55
Tabla 11. <i>Nivel de Deseos de exclusividad</i>	57
Tabla 12. <i>Nivel de Subordinación y sumisión</i>	59
Tabla 13. <i>Nivel de Deseos de control y dominio</i>	61

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Resultados del Nivel de Dependencia Emocional	48
<i>Figura 2.</i> Resultados del Nivel de Miedo a la Ruptura	50
<i>Figura 3.</i> Resultados del Nivel de Miedo e intolerancia a la soledad	52
<i>Figura 4.</i> Resultados del Nivel de Prioridad a la pareja.....	54
<i>Figura 5.</i> Resultados del Nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja	56
<i>Figura 6.</i> Resultados del Nivel de Deseos de Exclusividad.....	58
<i>Figura 7.</i> Resultados del Nivel de Subordinación y sumisión	60
<i>Figura 8.</i> Resultados del Nivel de Deseos de control y dominio.....	62

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de Dependencia Emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo. La investigación es de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La muestra de estudio fue de 86 madres, a quienes se les aplicó el instrumento de Dependencia Emocional (IDE), creado por Aiquipa en el año 2015 para población peruana. Se concluye que el 38,37% (32) de las madres se encuentran dentro de la categoría “Alto”, evidenciándose dependencia emocional, asimismo los resultados muestran que también se encuentran en una categoría “alta” en función a sus siete factores: miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, prioridad a la pareja, necesidad de acceso a la pareja, deseos de exclusividad, subordinación y sumisión y deseo de control y dominio.

Palabras Clave: Dependencia emocional, pareja, miedo, sumisión, control, soledad.

ABSTRACT

The objective of the present investigation was to determine the level of Emotional Dependence in mothers of families of primary education students of the I.E. 2037 "Ciro Alegría" of the district of Carabayllo. The research is descriptive with a quantitative approach and non-experimental design. The study sample was of 86 mothers, who applied the instrument of Emotional Dependence (IDE), created by Aiquipa in 2015 for the Peruvian population. Concluding that 38.37% (32) of the mothers are in the "High" category, evidencing emotional dependence, as well as the results that are also found in a "high" category according to their seven factors: fear of The rupture, fear and intolerance of loneliness, the priority to the couple, the need for access to the couple, the desire for exclusivity, subordination and submission and the desire for control and domination.

Keywords: Emotional dependence, couple, fear, submission, control, loneliness.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace referencia al tema de la dependencia emocional, que se puede definir como un conjunto de pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos que giran alrededor de la necesidad de encontrarse constantemente cercano a otras personas significativas (Hirschfeld, Klerman, Gough, Barrett, Korchin y Chodoff, 1977). Muchos de estos individuos se caracterizan por presentar un perfil con baja autoestima, depresión, ansiedad, hostilidad, ideación paranoide y obsesión-compulsión que podrían llegar a afectar la vida de quien lo sufre (Santamaría, Merino, Montero, Cano, Fernández, Cubero, López y Gonzales, 2015) .

Todo esto se puede desencadenar por nuestras figuras protectoras quienes mantienen aspiraciones concretas sobre sus hijos, sin embargo cuando estas expectativas no son cubiertas, el menor puede llegar a experimentar inseguridad, ansiedad e incluso sentirse inferior lo que más adelante puede originar en ellos un desajuste emocional que irá perjudicando el desarrollo de su personalidad y por ende no establecerá buenas relaciones con los demás, desencadenando posiblemente un problema de dependencia excesiva. (Morán, 2004)

Por todo lo anterior expuesto, la investigación de esta problemática es relevante, es por ello que se realiza con el interés de determinar el nivel de Dependencia Emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.

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

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Los seres humanos se caracterizan por ser seres sociales, donde relacionamos nuestro propio ser cotidiano junto con el ser de otros. Entendiendo que podemos afectar u aprender del otro individuo en nuestro entorno, dicho de otra manera, el ser humano individual es social, y el ser humano social es individual (Maturana, 2006). Asimismo, no solamente nos relacionamos con el mundo exterior, sino que formamos vínculos emocionales con las personas más allegadas a nosotros, es decir, nuestros familiares, amigos íntimos o pareja.

Sin embargo, la mayoría de personas sufren de “alfabetismo emocional”, observándose que hoy en día no logran tomar importancia en la enseñanza sobre la detección y manejo de las emociones. Como consecuencia de ello nos pasamos la vida tratando de descubrir que es lo que realmente deseamos, lo que conlleva también a las pretensiones emocionales de los demás respecto a nosotros y es entonces donde nuestras relaciones afectivas podrían desencadenar de un amor lúcido y maravilloso a un aterrador proceso incierto, alucinógeno, y a veces tóxico y enajenante (López, 2017).

Esto como consecuencia del fenómeno de la idealización, muchas veces en un inicio de la relación se da este fenómeno y aunque podría pensarse que solo se limita a las fases iniciales, puede en ocasiones cronificarse y crear por tanto un problema importante a medida que la relación avanza, este comportamiento irracional muchas veces provoca ansiedad al tratar de aferrarnos ante la idea real o imaginaria de perder al compañero/a. (Sternberg, 1999)

A nivel internacional:

Según Alberto Bárcenas (2018) del hospital de las emociones del instituto de la juventud, hace hincapié en el periódico ADN 40, México sobre las relaciones tóxicas que se manifiestan en la actualidad, produciendo muchas veces en las personas codependencia, odio y violencia. Todo ello como consecuencia de una falta de educación o un estilo de crianza saludable por parte de cada uno de ellos,

produciendo a la larga conductas destructivas como amenazas, malos tratos e incluso violencia e emocional, física o económica. (ADN40, 2018)

Asimismo como evidencia el Instituto Vasco de la mujer, señala que hoy en día es mucho más sencillo denunciar debido a la protección que se ejerce a la mujer, y que a pesar del apoyo familiar, social y autonomía financiera, existe factores que influyen a que las mujeres maltratadas continúen su relación de pareja, tales como creer en sus arrepentimientos y peticiones de nueva oportunidad, al encontrarse tan aislada no logra pensar en una ruptura padeciendo dependencia afectiva respecto a su pareja. (Instituto Vasco de la Mujer , 2006)

Es por ello que el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y la Organización de las Naciones, menciona que la violencia contra la mujer continúa siendo una amenaza a la salud pública, los derechos humanos, la seguridad ciudadana y la autonomía física, económica y política de las mujeres en la región, presentando la segunda tasa elevada de violencia por parte de sus parejas o ex parejas. Si bien es cierto existen leyes que hacen frente a la violencia en el ámbito doméstico, son muy pocos países en América latina y el Caribe quienes los han legislado. (PNUD & ONU, 2017)

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud realizó una encuesta a nivel mundial en donde se manifestó que entre el 10% y el 69% de las mujeres en algún momento de su vida habría sufrido de agresiones físicas por parte de una pareja masculina, asimismo manifestando que los hechos desencadenantes se relacionaban con la desobediencia o discusiones, en función a no tener la comida lista a tiempo, preguntarle sobre amistades femeninas o el dinero, no cuidar satisfactoriamente de la casa o de los niños, sospechar de infidelidad de la mujer y/o negarse a mantener relaciones sexuales. (OMS, 2002)

A nivel nacional:

El INEI (2016) indicó que las mujeres son más propensas de verse involucradas en situaciones de violencia por parte de sus compañeros o esposos, evidenciando que el 61,4% de mujeres sufrió de violencia psicológica en algún momento de su vida, el 31,1% fueron víctimas de violencia física, el 23,6% víctimas de violencia económica y el 15,1% violencia sexual.

Asimismo, reporta las creencias, imaginarios y actitudes que apoyan la violencia, indicando que el 56,3% de las mujeres admiten que la pareja siempre debe ser el jefe del hogar y quien represente a su familia, así como el 55,7% prevaleció el amor y la paciencia a su pareja sobre todo lo demás y que esto tarde o temprano haría que su pareja dejara de ser violento, como también si una mujer no cumple con los papeles del hogar, merece ser reprendida (45,5%) y ceder ante las discusiones (43,9%). (INEI, 2016)

Por otro lado, según el Instituto nacional de salud mental indica que en una encuesta demográfica y de salud familiar en el año 2012, mostraron que a nivel nacional el 74,1% de familias peruanas ha padecido de violencia (violencia contra la mujer, maltrato infantil, violencia contra el hombre), encontrándose proporciones mayores en las regiones de Huancavelica (86,1%), Apurímac (85,7%), Junín (83,1%), Loreto (83,1%), Cuzco (82,5%) y Tumbes (80,7%). Encontrando al mismo tiempo que la prevalencia anual de abusos y maltratos por parte de la pareja actual es mayor en Lima (46,9%). (INSM, 2013)

A nivel local:

Según RPP (2014) en una entrevista realizada al médico psiquiatra Morales Pedro, menciona que es inevitable no pensar que de cierta manera no dependemos de nuestra pareja, sin embargo, hace hincapié sobre nunca sobrepasar los límites pues nos podría conllevar a tener una necesidad patológica hacia la pareja y como consecuencia se mantendría un miedo irracional de ser abandonados o quedarse solos. Por ese motivo prefieren aferrarse produciendo dependencia, en donde uno de ellos será absorbido por el otro con el consentimiento de su pareja.

Asimismo, menciona que muchas veces se brinda un mensaje distorsionado a las niñas, haciéndoles creer que ellas son las encargadas del hogar, así como atender al marido y a los hijos, es por ello que muchas veces se niegan a abandonar a sus esposos porque no solo estarían perdiendo una pareja si no también el rol familiar que le insertó la sociedad. (Alarco, 2014)

Por otro lado, la problemática en el distrito de Carabayllo es realmente alarmante, por esa razón ENDES en el año 2012 ha recolectado información que permitan conocer más sobre esta población. El 66,3% de mujeres, mencionan haber

recibido algún tipo de control y que el 37,2 fueron víctimas de violencia física o sexual por parte de su pareja. Por motivos como estos en que aún continúa siendo un problema social que debe atenderse. (Municipalidad Distrital de Carabayllo, 2013)

Es por ello que con todo lo anterior mencionado se hace relevante indagar la dependencia de las madres del colegio público en Carabayllo, donde se observa población altamente vulnerable a este tema.

La institución educativa *Ciro Alegría*, es un colegio público mixto de nivel primaria y secundaria, se encuentra construido de material noble, cuenta con 58 salones (26 salones de primaria y 32 de secundaria); cada salón cuenta con su propia pizarra, armario, escritorio para el docente y mesas y sillas para el alumnado. Además, posee 3 lozas deportivas (1 para primaria y 2 para secundaria), 1 laboratorio, 1 sala de cómputo y 3 baños (1 para primaria y 2 para secundaria)

La muestra está conformada por 86 madres de familia de primer grado de educación primaria, secciones “A”, “B”, “C” y “D” de la Institución Educativa N°2037 *Ciro Alegría*.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “*Ciro Alegría*” del distrito de Carabayllo?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuáles es el nivel de miedo a la ruptura en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “*Ciro Alegría*” del distrito de Carabayllo?
- ¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “*Ciro Alegría*” del distrito de Carabayllo?

- ¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo?
- ¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo?
- ¿Cuál es el nivel de deseos de exclusividad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo?
- ¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo?
- ¿Cuál es el nivel de deseos de control y dominio en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de dependencia emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de miedo a la ruptura en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.

- Describir el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.
- Indicar el nivel de prioridad de la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.
- Determinar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.
- Estimar el nivel de deseos de exclusividad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.
- Identificar el nivel de subordinación y sumisión en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.
- Determinar el nivel de deseos de control y dominio en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.

1.4 Justificación e importancia

Es de vital importancia investigar la dependencia emocional en madres, debido que son ellas quienes en su mayoría se encargan del cuidado emocional del niño. Muchas veces en el hogar las mujeres no son conscientes del daño que ocasionan sus decisiones en sus hijos, en muchos casos la violencia contra la mujer se da en presencia de ellos, y en vista que el maltrato se aprende, es necesario actuar inmediatamente según la psicóloga Liliana Tuñoque en una entrevista. (RPP, 2017)

Asimismo, en el diario Andina realizó una entrevista a Ladd Huarachi, quien mencionó que un modelo parental adecuado es la clave para evitar a futuro más incidentes, es así como mencionó que, si la crianza en la familia solo conllevaba problemas y/o relaciones de pareja, la persona inconscientemente buscará vínculos similares, no siendo óptimo para su salud mental. (Andina, 2015)

Por las razones anteriores se hace significativo entonces en el aspecto teórico, que continúen realizándose investigaciones que permitan comprender y ampliar el conocimiento sobre la dependencia emocional en madres respecto a sus parejas, y evaluar más adelante posibles consecuencias en sus menores hijos, quienes se involucran de forma directa con la vida sentimental de sus padres.

En el aspecto práctico, podremos recabar información relevante para identificar el grado de dependencia en las madres y en función a ello plantear diferentes modos de intervención que sean adecuadas a las necesidades.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Reyes (2018) en Guatemala realizó una investigación cuyo fin fue estudiar **“Dependencia emocional e intolerancia a la soledad en parejas que asisten a la Iglesia de cristo, del Municipio de San Antonio Suchitepéquez”**, cuyo objetivo fue identificar el nivel de dependencia emocional e intolerancia que presentan las parejas. El método empleado fue de tipo descriptivo, la cual se realizó en una muestra de 26 parejas entre las edades de 18 a 60 años de edad. El instrumento utilizado fue el Inventario de dependencia emocional (IDE), donde se identificó el nivel de intolerancia a la soledad. Reflejan que el grupo manifiesta dependencia emocional a nivel moderado alto, debido que tolera actitudes y conductas injustificadas. Asimismo, obtienen un nivel alto de intolerancia a la soledad, conservando el deseo de tener a la pareja cerca. No obstante, una de las conclusiones más importantes se refiere que las mujeres presentan más intolerancia a la soledad que dependencia emocional, una relación basada en el miedo e insatisfactoria fundamentada en la falta de confianza.

Castro (2015) en Ecuador publicó la investigación **“La influencia de los estilos parentales en la dependencia emocional hacia la pareja en madres adolescentes de 15 a 18 años del hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora”**, cuyo objetivo fue: analizar cómo influyen los estilos parentales en la dependencia emocional hacia la pareja en madres. El método empleado fue de tipo correlacional no experimental. La población estuvo conformada por 50 madres adolescentes de entre 15 a 18 años. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Dependencia Emocional CDE y la Escala de estilo de sociabilización parental para adolescentes ESPA-29. Una de las conclusiones más importantes tenemos que los estilos parentales percibidos por las adolescentes como consistentes de tipo autoritario presenta niveles bajo de dependencia emocional, mientras que los niveles

moderados y altos en dependencia emocional mantienen una relación con el estilo parental consistente de tipo indulgente, al igual que los estilos parentales inconsistentes.

Lemos, Jaller, Gonzales, Díaz & De la Ossa (2011) en Colombia realizaron un estudio sobre el tema **“Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín”**. Llevaron un estudio con el fin de identificar el perfil cognitivo de los estudiantes universitarios con dependencia emocional, donde se utilizó un análisis de regresión logística. Se realizó una muestra aleatoria estratificada de 569 estudiantes, utilizándose el Cuestionario de Dependencia emocional (CDE), Cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos (YSQ-L2), Cuestionario de Creencias Centrales de los Trastornos de la personalidad (CCE-TP), Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Modificado. Se encontró que dependencia emocional se presenta en el 24.6% de los estudiantes evaluados, con una proporción de 74.6% en mujeres. En el modelo se encuentran el esquema desadaptativo temprano de “desconfianza/abuso”, “creencias centrales de trastorno de personalidad dependiente o paranoide”, la distorsión cognitiva de “falacia de cambio” y la estrategia de afrontamiento de “autonomía”.

Acosta, Amaya y Espriella (2010) en Colombia realizaron un estudio sobre el tema **“Estilos de Apego Parental y Dependencia Emocional en las Relaciones Románticas de los Adolescentes”**. El tipo de estudio es de diseño no experimental transaccional cuantitativo de tipo descriptivo correlacional. La muestra del estudio estuvo conformada por 51 estudiantes de ambos géneros de un colegio de Bogotá, entre los 15 y 18 años y que mantengan actualmente una relación de pareja. Los instrumentos utilizados eran los siguientes: Cuestionario de Apego con Padres y Pares y la Escala para Medir Adicción al Amor en Adolescentes. Se encontró un estilo de apego ambivalente como predominante en ambos padres y ausencia de dependencia emocional en esta muestra, concluyendo que la relación entre estas dos variables no mostró niveles significativos.

De la Villa, García, Cuetos y Sirvent (2017) en España realizaron un estudio sobre **“Violencia en el noviazgo, dependencia emocional, autoestima en adolescentes y jóvenes españoles”**, cuyo objetivo fue comprobar las relaciones existentes entre violencia en el noviazgo, autoestima y dependencia emocional. Realizándose mediante un muestreo bietápico de conveniencia con submuestreo aleatorio intragrupo seleccionándose 224 participantes de 15 a 26 años a quienes se les aplicó los siguientes cuestionarios: Dependencia Sentimentales (IRIDS-100), Escala de Autoestima de Rosenberg, Inventario de Relaciones Interpersonales y el Cuestionario de Violencia entre Novios (CUVINO). Obteniendo como resultados que la tasa de violencia y dependencia emocional es superior en los estudiantes de educación secundaria frente a los universitarios, asimismo, los jóvenes victimizados presentan menor autoestima y mayor dependencia emocional que los no victimizados.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Ojeda (2018) ejecutó un estudio con el objetivo de determinar el nivel de **“Dependencia emocional hacia la pareja en madres de familia del nivel inicial de la Institución Educativa Parroquial Gratuita “Madre Admirable” del distrito de San Luis, 2017”**. El método empleado fue de tipo descriptivo, la cual se realizó en una muestra de 122 madres. El instrumento utilizado fue el Inventario de dependencia emocional (IDE). Donde se identificó que existe una “alta” dependencia emocional en sus siete dimensiones que componen la prueba: miedo a la ruptura, deseos de exclusividad, necesidad de acceso a la pareja, subordinación y sumisión, miedo e intolerancia a la soledad, prioridad de la pareja y deseos de control y dominio.

García y Herrera (2015) realizaron un estudio sobre **“Satisfacción marital y dependencia emocional en madres de las organizaciones sociales de mujeres del Distrito de la Victoria”**. Llevaron un estudio con el fin determinar la relación entre satisfacción marital y dependencia emocional, donde se empleó el método de tipo descriptivo correlacional la cual se aplicó a 260 madres que cumplieron con los criterios. Los

instrumentos aplicados fueron: Satisfacción marital de Pick y Andrade y el Inventario de Dependencia emocional de Aiquipa. Se encontró que para los factores de interacción marital y aspectos organizacionales con dependencia emocional no existe correlación. Además, en satisfacción marital se obtuvo un nivel “Medio” y en Dependencia Emocional se encontró un nivel “Alto”.

Espil (2016) realizó un estudio con el tema “**Dependencia Emocional según género en docentes casados de colegios privados de la provincia de Chepén**”, cuyo objetivo fue determinar las diferencias de la Dependencia Emocional según género en la muestra. El método empleado es de tipo sustantivo, con diseño de corte descriptivo- comparativo, donde la está conformada por 90 docentes (46 mujeres y 44 hombres) casados con edades que oscilan entre 28 y 55 años. El instrumento utilizado para el recojo de información fue el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). Llegando a la conclusión que existen diferencias altamente significativas respecto a la dependencia emocional entre docentes mujeres y docentes varones, siendo las féminas quienes obtienen en su mayoría puntajes elevados.

Berrú (2017) ejecutó un estudio con el objetivo de determinar el nivel de “**Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito “Tres de Diciembre” de Junín**”. El método empleado fue de tipo descriptivo, la cual se realizó en una muestra de 41 mujeres maltratadas. El instrumento utilizado fue el Inventario de dependencia emocional (IDE). Donde se identificó que existe una “alta” dependencia emocional en la muestra del estudio, en donde las dimensiones miedo a la ruptura, miedo e intolerancia la ruptura, subordinación y sumisión, necesidad de acceso a la pareja y deseos de exclusividad se encontraron de igual manera en la categoría “Alto”.

Sartori y De la Cruz (2016) realizó un estudio que tenía como objetivo determinar la “**Dependencia emocional de parejas en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima**”. La muestra estuvo conformada por 60 participantes, a quienes se les aplicó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). Donde se obtuvo como resultado que el 80% de personas padecían de dependencia emocional hacia sus parejas. Encontrándose que

eran las mujeres solteras con mayor porcentaje a comparación de las casadas, convivientes y divorciadas. Además, esta diferencia también se evidenció en el grado de instrucción evidenciándose el técnico- superior a comparación del nivel primaria, secundaria y superior universitaria.

2.2 Bases teórica

2.2.1 La Dependencia Emocional

Castelló lo define como un patrón frecuente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan camuflar de forma desadaptativamente con los demás. El autor indica que la persona se encuentra frustrada en el área afectiva que trata de compensar con sus relaciones de pareja, viviéndolo de una forma tan intensa que llega a creer que lo único realmente importante es el otro, por lo que siempre aportará más en la relación y sus pensamientos rondarán en torno a la aprobación o al temido rechazo del otro. (Castelló, 2012)

Asimismo, Congost (2013) menciona que la dependencia emocional es un vínculo tóxico que se puede dar entre dos personas: entre madre e hijo, amigos, hermanos, etc. Sin embargo, es el de la pareja el más dañino para la salud mental, en donde no eliges al otro, sino que lo necesitas. No muy lejano de ello Riso señala que es una vinculación emocional y mental (generalmente obsesiva) hacia determinadas personas, creyendo que el vínculo les proveerá de forma permanente y única seguridad, placer y autorrealización, no logrando concebir la idea de ser feliz sin él o ella. Por lo que se podría decir que la dependencia no es tanto el deseo sino la incapacidad de renunciar a él/ella cuando debería hacerse. (Riso, 2013)

2.2.2 Características de la dependencia

Castelló (2005) nos brinda características, mencionando que no es preciso que se cumplan todas y cada una de ellas para determinar que alguien sufre de dependencia emocional.

1. Área de las relaciones de pareja

Sin lugar a dudas es este el contexto en donde se encuentran más inmersos y por ello es el más relevante en los dependientes emocionales a pesar de que puedan tener situaciones de soledad, más o menos deseada o incluso parejas ficticias, como internet o a distancia.

a) Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él: También conocido con el nombre de “craving”, es sentir la necesidad psicológica de estar con el otro o pensar que se es incapaz de hacer algo solo sin la necesidad de tener contacto con la pareja. (Llamadas, mensajes de texto, realizar cualquier actividad juntos constantemente, etc).

b) Deseos de exclusividad en la relación: El dependiente emocional se aísla voluntariamente en mayor o menor medida de su entorno para dedicarse a su pareja y sus necesidades, encontrándose en el anhelo que la pareja también sea participe de la “burbuja”.

c) Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa: La pareja es considerada como el centro de atención, el que le da sentido a su vida, sin importar nada más, incluyéndose a sí mismo o a sus hijos. Esta característica es la más frecuente y más observada por el entorno social.

d) Idealización del objeto: La falta de autoestima y la carencia de afecto que pueda tener el dependiente, le hace poseer una visión de sí mismo como negativa y empequeñecida a comparación de la pareja a quien ve como alguien endiosado y salvador, sobrevalorándolo muchas veces sobre los demás.

e) Relaciones basadas en la sumisión y la subordinación: Frecuentemente esta característica es una respuesta casi inmediata. Los dependientes consideran la sumisión como como una ofrenda o pago a su pareja, además de su admiración, para congraciarse con ella.

f) Historia de relaciones de pareja desequilibradas: Muchas veces la historia de los dependientes es una sucesión de relaciones de pareja

tormentosas e inestables, que se dan en un inicio de la adolescencia o un principio de la adultez.

g) Miedo a la ruptura: Por muy nefasta que estas personas manifiesten que es su relación y las humillaciones, desprecios o malos tratos que toleran, pese a ello, lo peor que pueda ocurrirles es que la relación con la persona a quien admiran y se han aferrado, se rompa.

h) Asunción del sistema de creencias de la pareja: De manera constante el dependiente asume creencias del otro como propias que se encuentran involucradas en los siguientes aspectos: concepto de la relación, la inferioridad del dependiente y la superioridad del objeto (pareja).

2. Área de las relaciones con el entorno interpersonal

Aunque en su mayoría el dependiente emocional expresa su patología en sus relaciones de pareja, muchas veces también presentan peculiaridades en sus relaciones interpersonales (amigos, familia o compañeros de trabajo).

a) Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas: esta característica es muy similar a la anterior mencionada, a comparación que la exclusividad también la desea en personas de su entorno más cercano. De hecho, esta exclusividad suele manifestarse con más fuerza en su entorno, debido que se ven obligados a aceptar las restricciones de su pareja.

b) Necesidad de agradar: Constantemente debe buscar la aprobación no solo de la pareja, sino de las personas de quienes lo rodean, tratando de agradar debido al miedo a ser rechazado o no gustar al otro.

c) Déficit de habilidades sociales: esta característica se presenta debido a su notable falta de asertividad; es decir, no hacer valer sus derechos y que permitan que otras personas, generalmente cercanas, se aprovechen. Como consecuencia del miedo al rechazo, ignoran sus propias demandas personales haciendo que no expresen con libertad sus intereses.

3. Área de autoestima y estado de anímico

Los dependientes emocionales muchas veces presentan un estado anímico triste, debido que se valoran poco y colocan a los demás por encima de sí mismo. Normalmente suele manifestarse aún más cuando se encuentran solos o al borde de una ruptura.

a) Baja autoestima: Esta característica es la responsable de toda la problemática, pues muchas veces estas personas manifiestan pensamientos negativos respecto a sí mismos, sobre si se quieren, si se encuentran a gusto consigo mismo o si consideran merecedores de cariño.

b) Miedo e intolerancia a la soledad: Como consecuencia de la característica anterior, muchos de ellos manifiestan el miedo a la soledad, debido que se desprecian, mantienen una gran aversión a estar consigo mismo, prefiriendo centrarse en el otro.

c) Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes: con o sin patología inmersa en estas personas, es evidente que el estado de ánimo es caracterizado por la tristeza, notable nerviosismo e inseguridad personal con preocupación en el rostro.

2.2.3 Áreas de la dependencia Emocional

a) Área afectiva: Muchas veces el auto concepto que tienen de sí mismos se rige bajo aspectos más negativos que positivos, lo que provoca que en su mayoría se olviden de quienes son en realidad, pues se encuentran tan ensimismados con los otros, que no se ocupan de sí mismos. Los dependientes emocionales no tienen una valoración positiva respecto a ellos y por esa razón es más fácil camuflar sus carencias emocionales con un objeto externo que pueda cumplir con sus necesidades afectivas. (Seyls, 2017)

Asimismo, las manifestaciones de su inestabilidad emocional también se ven involucrados los celos obsesivos, sospechas y estados de alertas sobre el comportamiento de su pareja, ira, rabia, culpa, miedo al abandono y al rechazo (Gómez y Montenegro, 2015)

b) Área interpersonal: Es de esperarse que las personas con dependencia emocional puedan experimentar el miedo irracional e intenso a la soledad, como consecuencia de no saber convivir con ellos mismos. (Seyls, 2017)

c) Área cognitiva y conductual: Todo lo anterior mencionado es en su mayoría un aporte cognitivo, estas personas se alimentan constantemente de pensamientos irracionales, menosprecio de uno mismo, alimentan su miedo e idealizan a su pareja, lo que conlleva a realizar comportamientos disfuncionales y repetitivos con la finalidad de mantener sus relaciones. (Seyls, 2017) Estas ideas concebidas desde una perspectiva distorsionada se encuentran dirigidas a conservar a la pareja mediante conductas poco saludables, lo que provoca al mismo tiempo disminuir los pensamientos irracionales. (Gómez y Montenegro, 2015)

2.2.4 Causas y mantenimiento

No existen exactamente causas que puedan originar la dependencia emocional, sin embargo, el autor plantea hipótesis que con el pasar del tiempo estas se puedan sustentar con respaldo empírico. Castelló (2005) plantea que las dos primeras causas son factores necesarios para la aparición de dicho fenómeno, sin embargo, también puede llegar a formarse en función a la interacción entre los cuatro.

2.2.4.1. Factores causales

1. Carencias afectivas tempranas y relaciones insatisfactorias en fases tempranas de la vida: es de carácter ambiental, es decir cada uno de nosotros tenemos un esquema sobre algo que nos orienta a responder de cierta manera al medio y que se origina mediante la experiencia e interacción. Dentro de los primeros años de vida nosotros vamos formando nuestros esquemas respecto a nosotros mismos y nuestras primeras pautas de interacción con los demás, formando así aspectos básicos de su personalidad.

En la medida que las experiencias sean desfavorables y con carencia de afecto, es decir, no se encuentran presentes los padres o personas

sustitutivas que les hayan proporcionado afecto, que los hayan elogiado, abrazado o simplemente decidieron ser padres y/o cuidadores agresivos o negligentes, son estos menores quienes más adelante buscarán la atención y el cariño en los demás.

2. Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva de fuentes externas de la autoestima : Este factor se puede explicar mediante la elaboración intrapsíquica de las carencias afectivas que obtuvo la persona en sus primeros años de vida, lo que provoca que muchas veces llegan a interiorizar los sentimientos negativos provocando baja autoestima, autodesprecio y minusvaloración de sí mismos, es así como estas personas no disponen de una fuente de autoestima, utilizando solo y sin éxito la externa .

3. Factores biológicos es evidente que cuando hablamos de dependencia emocional lo relacionemos más con el sexo femenino, pues si, además que el factor género sea una variable, se deduce que es consecuencia de la desvinculación afectiva debido que es mucho más fácil en hombres que en mujeres. Asimismo, el temperamento y la dotación genética juegan un papel importante en la dependencia emocional, haciendo que cada una de las personas mantenga una predisposición a actuar de cierta manera. Finalmente, también encontramos esta característica en personas del trastorno del ánimo, que se encuentran dentro de la sintomatología ansioso-depresivo.

4. Factores socioculturales: Explica que la sociedad influye en nosotros y de cierta manera en nuestra cultura tenemos remarcado los géneros femenino y masculino, al varón se otorga un rol más agresivo, dominante, individualista, con cierta frialdad afectiva; por otro lado, a la mujer se la ve en un rol mucho más pasivo, comprensiva, con empatía y cuidado. Todo esto se verá reforzado en diferentes contextos como la familia o escuela. Es por ello que se deduce que las mujeres son quienes reciben una mayor influencia socio-cultural que la aproximan a la dependencia emocional.

2.2.4.2 Factores mantenedores

Así como hay componentes que pueden originar la dependencia emocional, también se encuentran los factores que las mantienen a lo largo del tiempo, sin embargo, cuando se refiere a los factores mantenedores no necesariamente se encuentra desligado de los factores causales, es así como su cronicidad creará un efecto continuo mantenedor del problema. Muchas veces las reacciones complementarias son respuestas de las personas con quienes se interactúa que refuerzan las pautas de interacción con ellos, formándose así un fortalecimiento mutuo de roles, sin embargo, muchas de las relaciones que mantiene un dependiente emocional perjudican su autoestima, viéndose como un factor que mantiene o incluso incrementa la dependencia.

2.2.5 Dimensiones de la Dependencia Emocional

Aiquipa (2015) hace mención de los componentes de la dependencia emocional, los cuales son:

- a) Miedo a la ruptura
- b) Miedo e intolerancia a la soledad
- c) Prioridad de la pareja
- d) Necesidad de acceso a la pareja
- e) Deseo de exclusividad
- f) Subordinación y sumisión
- g) Deseos de control y dominio

2.2.6 Teoría del apego

Bowlby, siempre se ha interesado desde un inicio de sus investigaciones por los factores más importantes del desarrollo futuro del niño, es por ello que no dudó en incluir dentro de sus preocupaciones la relación materno- infantil y el entorno social. Es así que inicia a investigar los efectos psicológicos en niños que experimentan separación materna en sus

primeros años de vida, lo que constituye un pilar primordial en su trabajo durante toda su carrera. (Citado en Cárcamo, 2013)

Se planteó una situación experimental, por Ainsworth con la intención de explorar las conductas de exploración y apego en los niños, estableciéndose tres distintos tipos de apego (Citado en Oliva, 2004)

- a) Apego seguro: Estos niños respondían de forma saludable al entorno, utilizaban a su madre como una fuente seguridad para explorar su ambiente. Cuando las madres se retiraban de la habitación, su conducta de exploración disminuía y una vez retornaba, se encontraban en la búsqueda del contacto físico.
- b) Apego inseguro- evitativo: Desde un inicio pueden comenzar la conducta exploratoria sin necesidad de la madre o su presencia. Se mantienen independientes y evitativos hacia la figura materna, sin buscar algún tipo de contacto físico si se retira y hasta podría rechazarla.
- c) Apego inseguro- ambivalente: Constantemente necesitan saber dónde se encuentra la figura de apego, sin embargo, su preocupación excesiva hacía que no exploraran el entorno. Cuando la madre se retiraba, mostraban angustia y al regresar buscaban mantener el contacto, acercarse, pero también se encontraban irritados o mostraban resistencia, mostrando así su ambivalencia.

La teoría del apego nos permite aseverar que un apego seguro con un cuidador continuo y estable, puede asegurar un adecuado desarrollo mental y cognitivo del niño que llegará a ser adulto. Definiendo el apego como la primera relación que posee el recién nacido con su madre o con un cuidador principal que se supone es receptivo y constante a las señales de necesidades afectivas del pequeño. (Bowlby, 1982)

Asimismo, refiere que la confianza que se producirá durante el primer año de vida con su cuidador, será crucial como un modelo de relaciones futuras para este niño. Es por ello que Bowlby afirma que el apego no es un proceso que termine con el parto o la lactancia, sino que es un proceso que sirve de base a todas las relaciones afectivas en la vida y, en general, a todas las relaciones entre miembros de la misma especie.

Como es evidente entonces la influencia del apego sobre las relaciones interpersonales en el individuo, también se comprueba que influye en las relaciones amorosas más adelante, debido que un adulto que presentó un apego seguro es más probable que sus relaciones se caractericen por ser estables y satisfactorias, sin necesidad de desconfiar en su pareja. (Feeney y Noller, 1990)

2.2.7 Teoría cognitivo conductual

Anicama (2016) propone esta teoría en base al modelo conductual cognitivo, la cual explica la Dependencia emocional mediante un modelo jerárquico acumulativo de organizaciones.

Esta teoría utiliza el modelo de “Clase de Respuesta” desarrollado inicialmente por Skinner, donde Anicama (2014) plantea que la dependencia emocional es una clase de respuesta aprendida ante un conjunto de estrés, que emite el organismo en sus diferentes modos de interacción con el ambiente: cognitivo, emocional, social y autonómica.

Tomando en cuenta lo mencionado, Anicama (2016) formula que la dependencia emocional, empieza en un primer nivel con una Respuesta específica operante o incondicionada que por medio del reforzamiento se convierte en un segundo nivel; es decir en un Hábito, el cual se aprende por asociación estímulo- respuesta, por moldeamiento operante y por imitación u observación de modelos de conductas dependientes. Así es como un conjunto de hábitos del mismo contexto, más adelante llegan a insertarse como un Rasgo del comportamiento en un tercer nivel y en un cuarto nivel estos nueve rasgos conforman la Dimensión Autonomía/ Dependencia Emocional, siguiendo así un modelo jerárquico acumulativo de organización.

2.2.8 Teoría de la vinculación afectiva

Esta teoría ha cobrado relevancia debido que algunos autores decidieron basarse en ella, como es el caso del cuestionario de dependencia emocional (Lemos y Londoño, 2006) en Colombia y el inventario de dependencia emocional (Aiquipa, 2012) en Perú.

En definitiva, Castelló (2005) trata de explicar cómo la unión de un sujeto con otras personas, puede generar una necesidad de crear y mantener los lazos disfuncionales. Este autor asegura que todos se encuentran con una actitud básica de vinculación o desvinculación con los demás y que además según la persona con la cual se interactúa puede manifestarse en diferentes grados o niveles, debido que estas actitudes afectivas no son estáticas, sino dinámicas. Es por ello que existen personas que se encuentran ligeramente vinculadas a los demás, otras bastante vinculadas, otras excesivamente, mientras que otras están un poco desvinculadas, otras algo más y otras enormemente desvinculadas.

Dentro de la vinculación afectiva se encuentran dos componentes o aspectos importantes; la aportación emocional que efectuamos a los demás y el afecto que recibimos de las otras personas, es decir el querer al otro y el de ser querido por el. En personas dependientes se observa que el segundo componente es superior al primero y por ello se caracterizan por encontrarse focalizados en sus parejas, ubicándose en una vinculación afectiva exagerada que resultaría de forma desadaptativa y patológica. (Castello, 2005)

2.2.9 Teoría de la dependencia relacional

Para Moral & Sirvent (2009) las dependencias relacionales engloban todo el espectro de dependencias suscitadas en las relaciones interpersonales, definiéndolas como manifestaciones de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basada en una asimetría de rol (sometimiento voluntario del dependiente) y una actitud dependiente (repetición de esquemas interpersonales) al otro, logrando como consecuencia la disolución de la personalidad dependiente.

Este supuesto se encuentra fundamentado desde un punto de vista psicosociológico en donde de acuerdo a las bases etiológicas nos encontramos dentro de una estructura social generadora de interdependientes a raíz de los mitos sobre las emociones y específicamente del amor. Donde elegimos relaciones de pareja e interpersonales cuya aprobación buscamos, convirtiéndose en ocasiones en un vínculo de unión

indeleble en tiempos de apasionamientos fingidos, superficialidad e intercambios frustrantes como los actuales tanto en la esfera pública, llegando a experimentar una identidad difusa, miedo irracional e intolerancia a estar solo, asimetría de roles, chantajes emocionales o enganches afectivos. (Moral & Sirvent,2008)

Se propone que estos trastornos relacionales se definen por tres componentes generales (Moral & Sirvent, 2008)

1) Adictofilicos: Subordinación sentimental con necesidad afectiva extrema, vacío emocional, anhelo intenso o craving, síntomas de abstinencia en ausencia de la pareja y búsqueda de sensaciones.

2) Vinculares: Apego invalidante con deterioro de la propia autonomía, estilo relacional (acomodación al status patológico) y rol ejercido (sobrecontrol, antidependiente o subordinado, juegos de poder, pseudoaltruismo, orientación rescatadora).

3) Cognitivos-afectivos: Mecanismos de negación y autoengaño, sentimientos negativos (abandono, inescapabilidad emocional, culpa) e integridad del yo (egoísmo/ egocentrismo en la interrelación, limites débiles/ rígidos, asertividad).

Asimismo, se plantea la clasificación de las dependencias relacionales (Sirvent, 2004)

a) Genuinas: Se dice dependencia relacional genuina cuando es esta la única patología por dependencia afectiva existente. (Dependencia emocional, adicción al amor y dependencias atípicas)

b) Mediatizadas: Se le llama dependencia relacional mediatizada cuando el sujeto está afectado o convive con un sujeto adictivo, calificada como coadicciones (codependencia y bidependencia)

Finalmente, la definición conceptual de los tipos de dependencia relacional (Sirvent, 2002)

a) **Codependencia:** Es la relación que se establece entre un sujeto no adicto respecto a un sujeto adicto. Caracterizándose por ejercer de cuidador o sobreprotector, muchas veces llegando a ser autonegligente, debido que se olvide de su mismo, para focalizar su vida hacia el otro.

b) **Bidependencia:** Es la dependencia relacional que se da entre un sujeto adicto respecto a un sujeto no adicto o también adicto. Muchas veces el bidependiente se muestra dominante, fatigando al otro y disolviendo su personalidad, debido a la búsqueda obsesiva de la pareja, frecuentes sentimientos de vacío que inhiben la propia autonomía y delegación la toma de decisiones como consecuencia de su falta de consciencia real del problema.

c) **Dependencia emocional:** Es el vínculo que se da entre dos sujetos no adictos. Definiéndose como un patrón habitual de demandas afectivas frustradas sobre una persona que se intentan satisfacer mediante relaciones interpersonales de apego patológico. (Moral & Sirvent, 2008), los cuales se caracterizan por mostrar incapacidad para romper ataduras, sentimientos negativos (miedo al abandono, vacío, culpa), desgaste energético intenso por mantener el contacto, mediante la posesividad, la voracidad de amor y cariño.

2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

2.3.1 Dependencia emocional: Se define como el trastorno relacional caracterizado por la manifestación de comportamientos adictivos en alguna relación interpersonal del individuo basada en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al otro. (Sirvent y Moral, 2008)

2.3.2 Miedo a la ruptura: Es el temor que experimenta la persona ante una posible ruptura en su relación de pareja, por ello sus conductas y comportamientos están orientados a mantener la relación, sin importar las consecuencias. También hace referencia a negación de la pérdida de la pareja, por lo que se obsesiona con reanudar la relación.

2.3.3 Miedo e intolerancia a la soledad: Comienzan sentimientos de angustia cuando la pareja se distancia, ya sea de manera momentánea o ruptura. Muchos de estos sujetos prefieren no encontrarse consigo mismo, como producto de ello intentan retomar la relación o buscan otra pareja lo más pronto posible.

2.3.4 Prioridad de la pareja: Es idealizar a la pareja a tal punto de identificarlos como el centro de su existencia, el sentido de su vida y el objeto predilecto de su atención, lo que muchas veces provoca anteponer a la pareja sobre cualquier otro aspecto o persona.

2.3.5 Necesidad de acceso a la pareja: Esta dimensión se define como el deseo de tener a la pareja en todo momento, ya sea mediante el pensamiento en torno a lo que hace, siente, piensa o de forma física.

2.3.6 Deseo de exclusividad: Estas personas mantienen una tendencia a enfocarse en la pareja, por lo tanto, como consecuencia se aíslan paulatinamente de su entorno, esperando que el otro muestre reciprocidad de esta conducta.

2.3.7 Subordinación y sumisión: Se caracterizan por poseer sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo, por lo contrario, a la pareja la sobreestiman, lo que conlleva muchas veces a tolerar agresiones, humillaciones o malos tratos.

2.3.8 Deseos de control y dominio: Es la búsqueda constante de afecto y cariño, con el fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

El tipo de investigación para el presente trabajo es descriptivo. Se entiende por Investigación descriptiva. Según Namakforoosh (2005), es una forma de estudio para saber quién, dónde, cuándo, cómo y porqué del sujeto del estudio. Es decir, este tipo de investigación describe las características de ciertos grupos.

3.1.2 Diseño

El diseño de la presente investigación es no experimental porque no se han manipulado las variables ni expuesto a estímulos.

Con respecto al diseño no experimental de tipo transeccional, según Toro & Parra (2006), sostiene que no hacemos variar intencionalmente las variables, lo que hacemos es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La muestra de la presente investigación está conformada por 86 madres de familia del primer grado de educación primaria, secciones “A”, “B”, “C” y “D” de la Institución Educativa N° 2037 “Ciro Alegría” de Carabaylo.

3.2.2 Muestra del estudio

El tipo de la muestra de la presente investigación es censal porque escogió al 100% de la población, numero considerado manejable de individuos. La muestra está conformada por 86 madres de familia. Vale la aclaración que en la presente investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

Según Ramírez (2012) evidencia que la muestra es de tipo censal porque el total de las unidades de investigación se toman como muestra.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

Tabla 1.

Operacionalización de variable Dependencia Emocional

VARIABLE	DIMENSIONES	Peso	N° de ítems	Ítems	Niveles
Dependencia Emocional La necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones (Castello, 2005)	Miedo a la ruptura (MR) temor de disolución de la pareja donde el dependiente adopta conductas para retener a la pareja.	18,4%	9	5,9,14,15,17,22,26,27,28	Alto Moderado Significativo Bajo Normal
	Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) Sentimientos desagradables cuando no está la pareja por distanciamiento o ruptura. Conductas para mantenerse ocupada.	22,4%	11	4,6,13,18,19,21,24,25,29,31,46	Alto Moderado Significativo Bajo Normal
	Prioridad de la pareja (PP) Mantener en primer lugar a la otra persona como centro de su existencia por encima de hijos, de sí mismo, amigos, etc.	16,3%	8	30,32,33,35,37,40,43,45	Alto Moderado Significativo Bajo Normal
	Necesidad de acceso a la pareja (NAP) Mantener físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa.	12,2%	6	10,11,12,23,34,48	Alto Moderado Significativo Bajo Normal
	Deseo de exclusividad (DEX) Aislarse de manera paulatina de su entorno, se acompaña de deseo de reciprocidad de la pareja.	10,2%	5	16,36,41,42,49	Alto Moderado Significativo Bajo Normal
	Subordinación y sumisión (SS) Sobreestimación de conductas, pensamientos y sentimientos e intereses de la pareja, va acompañado de descuido de la misma y sentimientos de inferioridad. Toleran agresiones.	10,2%	5	1,2,3,7,8	Alto Moderado Significativo Bajo Normal
	Deseos de control y dominio (DCD) Búsqueda activa de afecto para captar el control de la relación de pareja para experimentar bienestar.	10,2%	5	20,38,39,44,47	Alto Moderado Significativo Bajo- Normal

La variable a estudiar tiene como objetivo determinar los niveles de dependencia emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo.

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnicas

Trespalacios, Vázquez y Bello., 2005 y Bernal, (2010) indican técnicas que se han empleado en la investigación:

- a) Técnicas de recolección de información indirecta: Se recopiló información de fuentes bibliográficas y estadísticas; recurriendo a las fuentes de origen, pudiendo ser libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc.
- b) Técnicas de recolección de información directa. Se recopiló información mediante la aplicación de encuestas en muestras representativas de la población

3.4.2 Instrumento de evaluación

El instrumento que se usa para la investigación es el Inventario de Dependencia Emocional (IDE), elaborado y estandarizado por Aiquipa. A continuación, se presentará la ficha técnica y los detalles más importantes del instrumento.

Inventario de Dependencia Emocional

Ficha técnica

- Nombre: Inventario de Dependencia Emocional IDE MP 106-2
- Autor: Aiquipa Tello ,Jesús Joel
- Procedencia: Facultad de Psicología – Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Perú
- Forma de aplicación: Individual y colectiva
- Ámbito de aplicación: Abarca los ámbitos clínicos y de investigación. Además puede aplicarse de manera adecuada a sujetos cuyas edades están comprendidas entre los 18 y 55 años, de diferente nivel socioeconómico y comprensión lectora adecuada (equivalente a 6 años de escolaridad básica y que hayan tenido por lo menos una relación de pareja (heterosexual u homosexual)
- Duración: 20 a 25 minutos
- Finalidad: Evaluar la Dependencia Emocional en siete áreas específicas:
- 1) Miedo a la ruptura; 2) Miedo e intolerancia a la soledad; 3) Prioridad de la pareja; 4) Necesidad de acceso a la pareja; 5) Deseos de exclusividad; 6) Subordinación y sumisión; 7) Deseos de control y dominio
- Normas de Puntuación:
1. **Rara vez o nunca** es mi caso
 2. **Pocas veces** es mi caso
 3. **Regularmente** es mi caso
 4. **Muchas veces** es mi caso
 5. **Muy frecuente o siempre** es mi caso

3.4.3. Confiabilidad y Validez

La confiabilidad, se obtuvo a través del método de consistencia interna, usando los coeficientes alfa de Cronbach y “r” de Pearson corregido con la fórmula Spearman- Brown. Finalmente, después de someterse a un segundo pretest, la prueba final consta de 49 reactivos, con una media de 103,61, desviación estándar de 31,96 y un alfa de 0,96. La validez de contenidos se realizó mediante el criterio de jueces, el cual consiste en solicitar la aprobación o desaprobación sobre la inclusión de un reactivo por parte de un número determinado de jueces. De este modo, 100% de los jueces en este caso consideró que más de 95% de los reactivos eran apropiados para medir el constructo dependencia emocional.

3.4.3 Baremos

En siguiente tabla se describe la interpretación en función del puntaje total de Dependencia emocional. Por otra parte, en la tabla 3, se describe la interpretación en función de las dimensiones. Estas categorías fueron elaboradas mediante el análisis del planteamiento de los baremos percentilares de Aiquipa (2015).

Tabla 2.

Baremos de la escala general

Puntaje	Percentil	Categoría Diagnostica
125-196	71-99	Alto
106-124	51-70	Moderado
85-105	31-50	Significativo
49-84	1-30	Bajo o Normal

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3.

Baremos de las dimensiones de Dependencia Emocional

	Alto	Moderado	Significativo	Bajo o Normal
F1. Miedo a la ruptura	19-35	15-18	14-12	11-9
F2. Miedo e intolerancia a la soledad	47-28	26-23	21-18	17-9
F3. Prioridad a la pareja	36-20	19-16	15-13	12-8
F4. Necesidad de acceso a la pareja	28-18	17-14	13-12	11-6
F5. Deseos de exclusividad	23-13	12-11	10-9	8-5
F6. Subordinación y sumisión	24-15	14-13	12-10	9-5
F7: Deseos de control y dominio	23-15	14-12	11-10	9-5

Fuente: Nuñez (2018)

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

- Se comenzó a tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2016 y IBM SPSS Statistics versión 22)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas: Valor Máximo, valor mínimo y media aritmética

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

Donde:

\bar{X} = Promedio o media aritmetica

$\sum X_i$ = Sumatoria de todos los datos

n = Total de la muestra

4.2 Presentación de resultados

Tabla 4.

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de dependencia emocional

N	Válido	86
	Perdidos	0
Media		109,40
Mínimo		55
Máximo		170

El estudio realizado de 86 sujetos, sobre la dependencia emocional tiene como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 109,40 se categoriza como “Moderado”
- Un valor mínimo de 55 que se categoriza como “Bajo o Normal”
- Un valor máximo de 170 que se categoriza como “Alto”

Tabla 5.

Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la dependencia emocional

	Miedo a la ruptura	Miedo e intolerancia a la soledad	Prioridad a la pareja	Necesidad de acceso a la pareja	Deseos de Exclusividad	Subordinación y Sumisión	Deseos de control y dominio
Válido	86	86	86	86	86	86	86
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media	17,30	23,85	15,91	15,43	12,14	12,70	12,07
Mínimo	9	11	8	6	5	5	5
Máximo	32	40	31	28	24	22	22

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

- En la dimensión Miedo a la ruptura se puede observar:
Una media de 17,30 que se categoriza como “Moderado”
Un mínimo de 9 que se categoriza como “Bajo o Normal”
Un máximo de 32 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Miedo e intolerancia a la soledad se puede observar:
Una media de 23,85 que se categoriza como “Moderado”
Un mínimo de 11 que se categoriza como “Bajo o Normal”
Un máximo de 40 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Prioridad a la pareja se puede observar:
Una media de 15,91 que se categoriza como “Significativo”
Un mínimo de 8 que se categoriza como “Bajo o Normal”
Un máximo de 31 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Necesidad de acceso a la pareja se puede observar:
Una media de 15,43 que se categoriza como “Moderado”
Un mínimo de 6 que se categoriza como “Bajo o Normal”
Un máximo de 28 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Deseo de exclusividad se puede observar:
Una media de 12,14 que se categoriza como “Moderado”
Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo o Normal”
Un máximo de 24 que se categoriza como “Alto”

- En la dimensión Subordinación y sumisión se puede observar:
Una media de 12,70 que se categoriza como “Moderado”
Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo o Normal”
Un máximo de 22 que se categoriza como “Alto”
- En la dimensión Deseos de control y Dominio se puede observar:
Una media de 12,07 que se categoriza como “Moderado”
Un mínimo de 5 que se categoriza como “Bajo o Normal”
Un máximo de 22 que se categoriza como “Alto”

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, pasaremos a dar una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, referente a las dimensiones de dependencia emocional.

Tabla 6.

Resultados del Nivel de Dependencia Emocional

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o Normal	20	23,3	23,3	23,3
Significativo	22	25,6	25,6	48,8
Moderado	11	12,8	12,8	61,6
Alto	33	38,4	38,4	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Dependencia Emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 38,4% se considera la categoría “Alto”
- El 25,6%, se considera la categoría “Significativo”
- El 23,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 12,8%, se considera la categoría “Moderado”

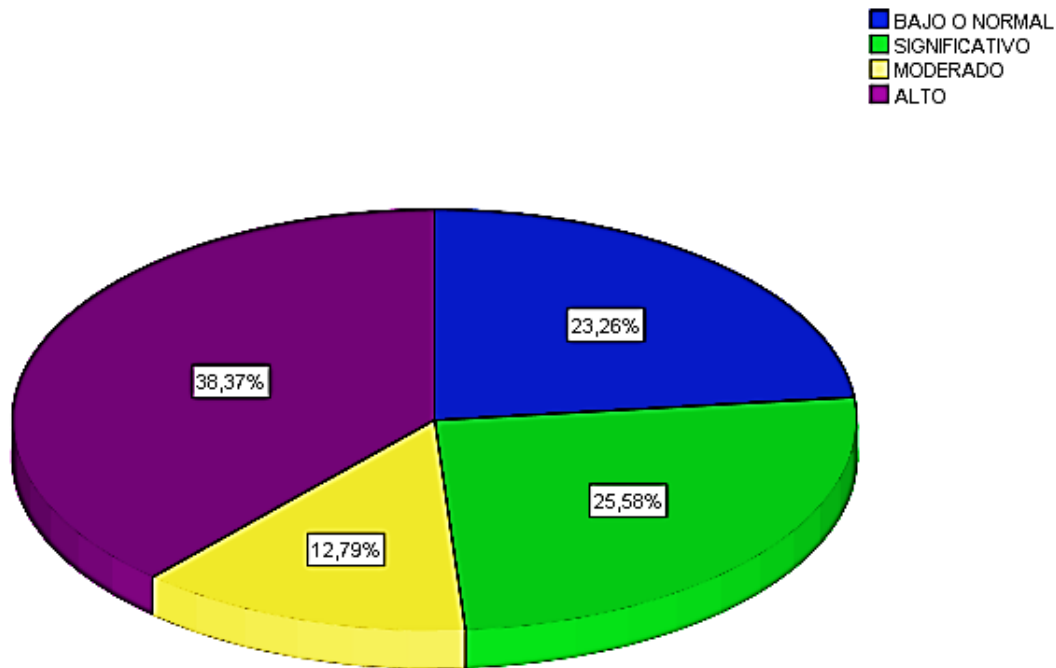


Figura 1. Resultados del Nivel de Dependencia Emocional

Comentario:

El nivel de Dependencia Emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 38,37%, se considera la categoría “Alta”
- El 12,79%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 7.

Nivel de Miedo a la Ruptura

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o Normal	16	18,6	18,6	18,6
Significativo	16	18,6	18,6	37,2
Moderado	22	25,6	25,6	62,8
Alto	32	37,2	37,2	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Miedo a la ruptura en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37,2%, se considera la categoría “Alto”
- El 25,6%, se considera la categoría “Moderado”
- El 18,6%, se considera la categoría “Significativo”
- El 18,6%, se considera la categoría “Bajo o Normal”

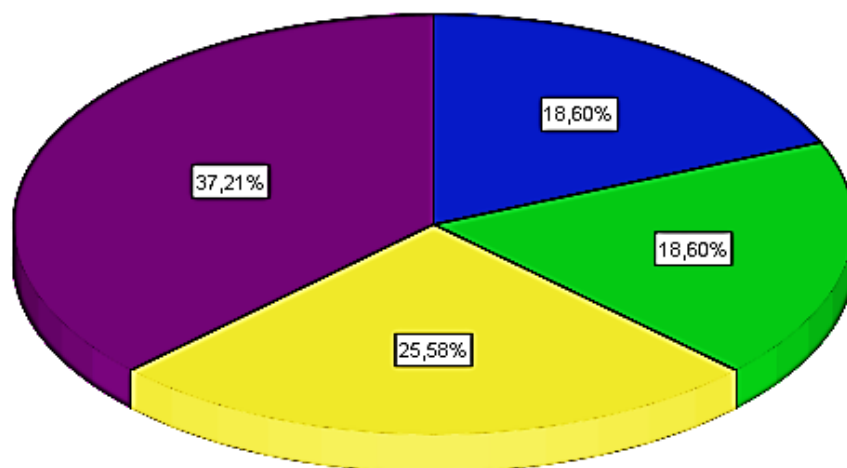
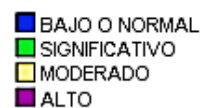


Figura 2. Resultados del Nivel de Miedo a la Ruptura

Comentario:

El nivel de Miedo a la ruptura en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37,21%, se considera la categoría “Alto”
- El 18,60%, se considera las categorías “Significativo” y “Bajo o Normal”

Tabla 8.

Nivel de Miedo e intolerancia a la soledad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o Normal	17	19,8	19,8	19,8
Significativo	24	27,9	27,9	47,7
Moderado	16	18,6	18,6	66,3
Alto	29	33,7	33,7	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Miedo e intolerancia a la soledad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,7%, se considera la categoría “Alto”
- El 27,9%, se considera la categoría “Significativo”
- El 19,8%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 18,6%, se considera la categoría “Moderado”

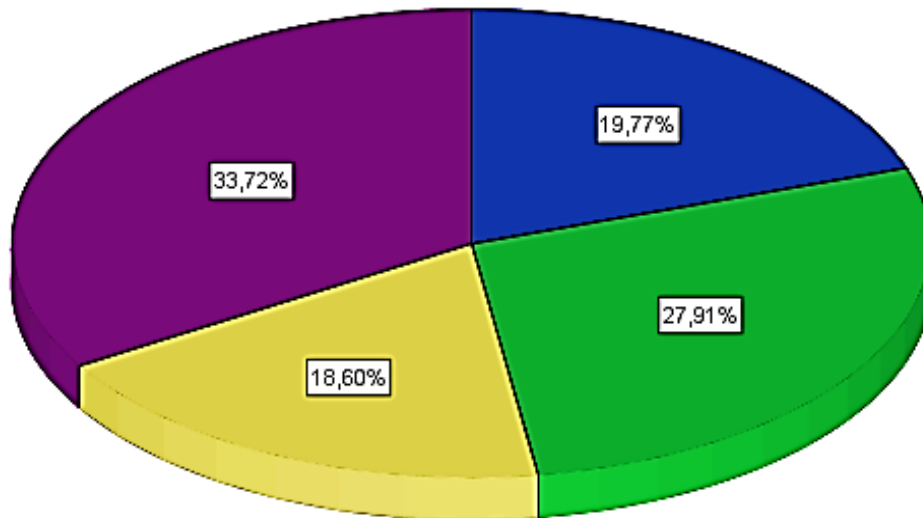
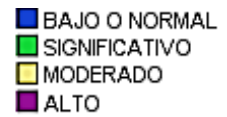


Figura 3. Resultados del Nivel de Miedo e intolerancia a la soledad

Comentario:

El nivel de Miedo e intolerancia a la soledad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,72%, se considera la categoría “Alto”
- El 18,60%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 9.

Nivel de Prioridad a la Pareja

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o Normal	21	24,4	24,4	24,4
Significativo	22	25,6	25,6	50,0
Moderado	10	11,6	11,6	61,6
Alto	33	38,4	38,4	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Prioridad a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 38,4%, se considera la categoría “Alto”
- El 25,6%, se considera la categoría “Significativo”
- El 24,4%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 11,6%, se considera la categoría “Moderado”

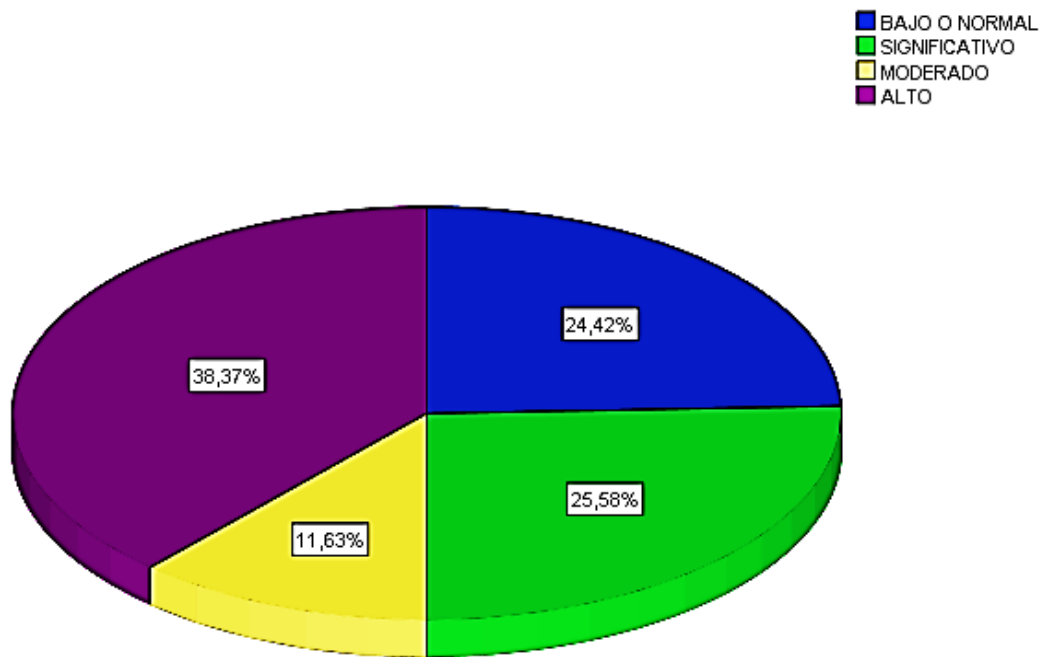


Figura 4. Resultados del Nivel de Prioridad a la pareja

Comentario:

El nivel de Prioridad a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 38,4%, se considera la categoría “Alto”
- El 11,63%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 10.

Nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o Normal	18	20,9	20,9	20,9
Significativo	19	22,1	22,1	43,0
Moderado	17	19,8	19,8	62,8
Alto	32	37,2	37,2	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Necesidad de acceso a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37,2%, se considera la categoría “Alto”
- El 22,1%, se considera la categoría “Significativo”
- El 20,9%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 19,8%, se considera la categoría “Moderado”

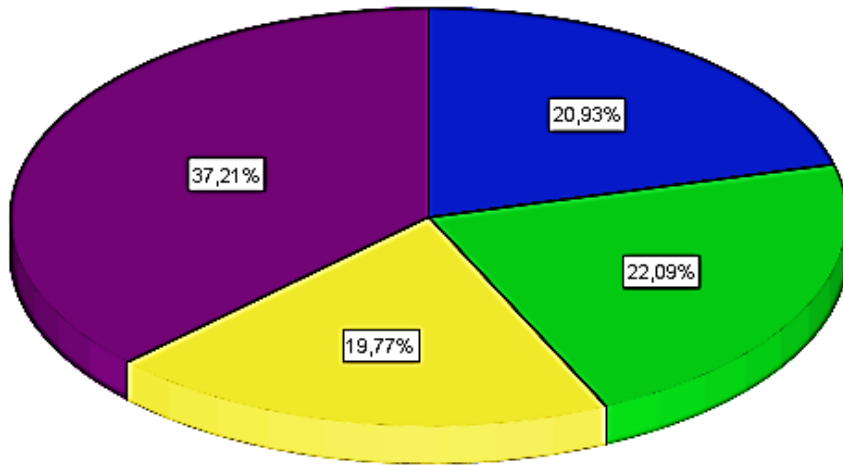
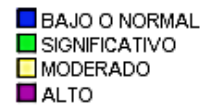


Figura 5. Resultados del Nivel de Necesidad de Acceso a la Pareja

Comentario:

El nivel de Necesidad de acceso a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37,21%, se considera la categoría “Alto”
- El 19,77%, se considera la categoría “Moderado”

Tabla 11.

Nivel de Deseos de exclusividad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o Normal	17	19,8	19,8	19,8
Significativo	18	20,9	20,9	40,7
Moderado	20	23,3	23,3	64,0
Alto	31	36,0	36,0	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Deseos de exclusividad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 36,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 23,3%, se considera la categoría “Moderado”
- El 20,9%, se considera la categoría “Significativo”
- El 19,8%, se considera la categoría “Bajo o Normal”

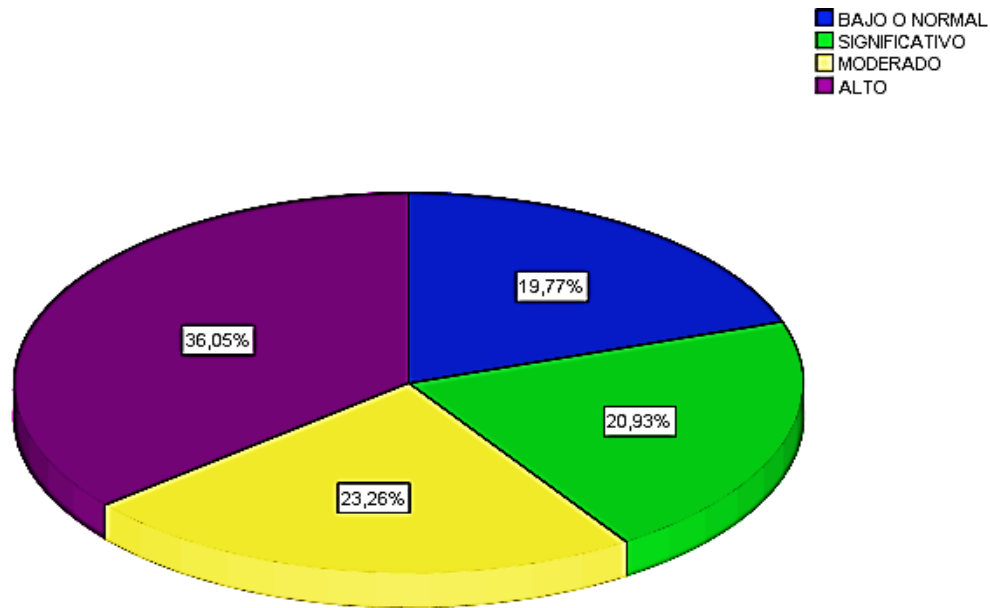


Figura 6. Resultados del Nivel de Deseos de Exclusividad

Comentario:

El nivel de Deseos de exclusividad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 36,05%, se considera la categoría “Alto”
- El 19,77%, se considera la categoría “Bajo o Normal”

Tabla 12.

Nivel de Subordinación y sumisión

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o Normal	12	14,0	14,0	14,0
Significativo	24	27,9	27,9	41,9
Moderado	20	23,3	23,3	65,1
Alto	30	34,9	34,9	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Subordinación y sumisión en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 34,9%, se considera la categoría “Alto”
- El 27,9%, se considera la categoría “Significativo”
- El 23,3%, se considera la categoría “Moderado”
- El 14,0%, se considera la categoría “Bajo o Normal”

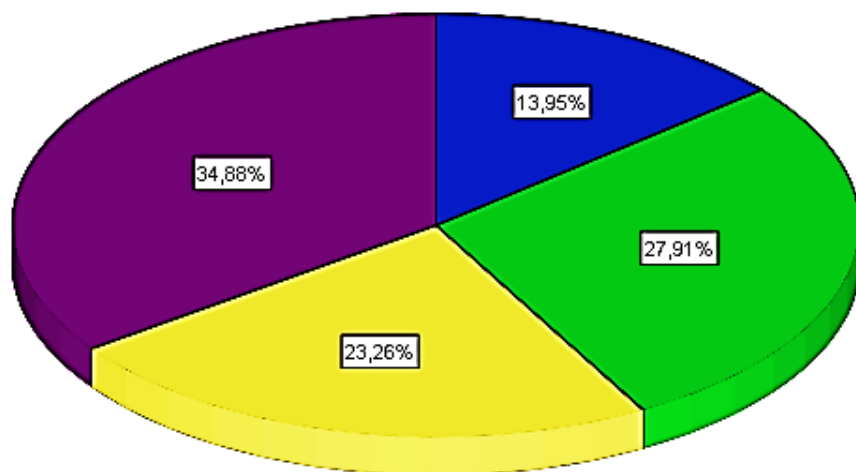
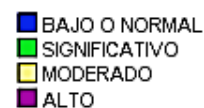


Figura 7. Resultados del Nivel de Subordinación y sumisión

Comentario:

El nivel de Subordinación y sumisión en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 34,88%, se considera la categoría “Alto”
- El 13,95%, se considera la categoría “Bajo o Normal”

Tabla 13.

Nivel de Deseos de control y dominio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo o Normal	20	23,3	23,3	23,3
Significativo	24	27,9	27,9	51,2
Moderado	11	12,8	12,8	64,0
Alto	31	36,0	36,0	100,0
Total	86	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Deseos de control y dominio en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 36,0%, se considera la categoría “Alto”
- El 27,9%, se considera la categoría “Significativo”
- El 23,3%, se considera la categoría “Bajo o Normal”
- El 12,8%, se considera la categoría “Moderado”

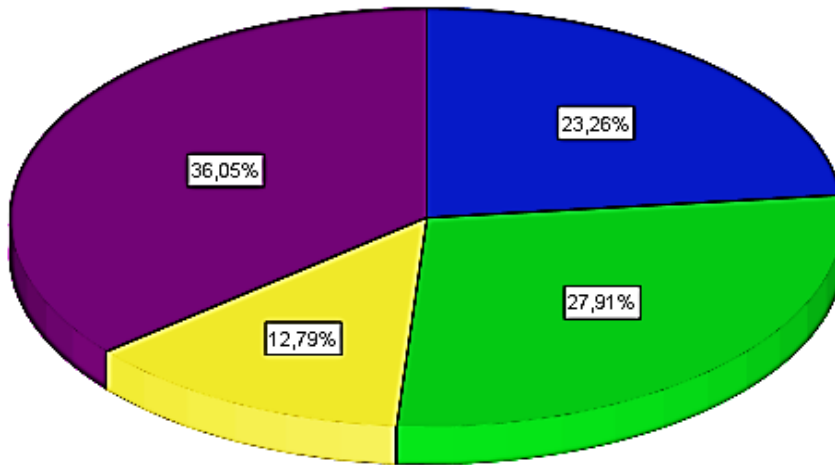
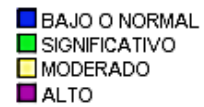


Figura 8. Resultados del Nivel de Deseos de control y dominio

Comentario:

El nivel de Deseos de control y dominio en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, se considera “Alto”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 36,05%, se considera la categoría “Alto”
- El 12,79%, se considera la categoría “Moderado”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general el de determinar el nivel de dependencia emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabaylo, contando con 86 madres para la evaluación del Inventario de Dependencia Emocional de Aiquipa (2015).

Obteniendo como resultado un Nivel “Alto” de 38.37% en Dependencia emocional, indicando que las madres de familia presentan una necesidad alta de vinculación afectiva a la pareja, considerándose en niveles disfuncionales. Por otro lado, se obtiene un 12,79% con una categoría de “Moderado”, indicando una necesidad moderada de vinculación afectiva a la pareja, encontrándose en niveles disfuncionales.

Estos resultados fueron similares con el trabajo de investigación de Reyes Agueta, Sulma en San Antonio Suchitepéquez en Guatemala (2018), con un total de 52 parejas que asisten a la Iglesia de Cristo, obteniendo como resultado un nivel Alto en el inventario de dependencia emocional con un 38,4% y con un nivel Bajo o normal de 40,4% respecto a los niveles de intolerancia a la soledad. Asimismo, se comprobó que las mujeres obtuvieron un 40% de nivel Alto de dependencia emocional, evidenciándose la vulnerabilidad más en mujeres que en hombres.

Asimismo, Ojeda García, Merlí en la ciudad de Lima en Perú (2018), en su estudio realizado a madres de familia en una institución educativa del nivel inicial, se obtuvo como resultado un nivel de categoría Alto con un 95,90%, indicando que la mayor parte del grupo presenta dependencia emocional.

Por otro lado, Guzman García, Marianela y Herrera Raquel, Silvia realizaron su investigación a madres que conforman las organizaciones sociales del distrito de la victoria en Perú (2015), con un total de 260 participantes, obteniendo como resultado un nivel Alto en el inventario de dependencia emocional con un 46,2% y con un nivel Medio respecto a la satisfacción marital con un 58,8%, concluyendo que no existe relación entre estas dos variables, por lo que se rechaza la hipótesis.

Por otra parte, según la investigación de Espil Cabanillas, Jackelin (2016), quien realizó una comparación según el género a docentes de instituciones de colegios privados de la provincia de Chepén en Perú, se obtuvo como resultados que el 34,8% de las mujeres se ubica en la categoría Alto respecto a la dependencia emocional, mientras que el 50,0% de los hombres se ubican en el nivel Bajo o normal, evidenciándose que las mujeres son más vulnerables a una alta dependencia emocional.

Según Castelló (2005) sostiene que la dependencia emocional es la necesidad afectiva que suele tener una persona hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja y que involucra tres rasgos principales: las relaciones de pareja desequilibradas, baja autoestima y la intolerancia a la soledad.

Comentario: La dependencia se puede dar en varios aspectos no solo en el plano sentimental, sino también en lo económico, pues deriva de una incapacidad de valerse por sí misma. Estas relaciones disfuncionales que se van aprendiendo por diversos factores, que en su mayoría afectaron a las mujeres con la imagen de una mujer sumisa frente a quien se refieren como “el jefe del hogar”, quien provee de seguridad y solventa económicamente en muchas ocasiones. Es evidente que para la mentalidad actual en la que se forman muchas mujeres no es un ambiente donde tengan como ideas la independencia económica ni emocional (Gonzales, 2007). Del mismo modo, Sánchez (2015) menciona que el no contar con un empleo actualmente genera una profunda angustia emocional y de la identidad, por lo que de cierta manera daña la autoestima; especialmente si se considera que vivimos actualmente en una sociedad donde el consumo es una de las medidas de bienestar y de valía personal.

Con respecto a nuestro **primer objetivo específico**, sobre determinar el nivel de miedo a la ruptura en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo. Se observa que el 37,2% participantes se ubican dentro de la categoría “**Alto**” lo cual indica que experimentan temor ante la idea de una ruptura con su pareja, por lo que adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar las consecuencias, sin embargo, las categorías “Bajo o Normal” y “Significativo” obtuvieron un porcentaje de 18,60% cada uno, lo cual nos hace ver que una parte

de las madres que participaron no experimentan temor frente a la separación de su relación y por consiguiente sus conductas y comportamientos en esta dimensión se dan en niveles funcionales.

Según esta investigación se encontraron resultados similares en el trabajo de Reyes (2018) que trata sobre la intolerancia a la soledad y la dependencia emocional en parejas que asisten a la Iglesia de Cristo del Municipio San Antonio, Guatemala, dicha investigación dio como resultados en el Nivel de Miedo a la Ruptura un puntaje de 51.92% ubicándolo en la categoría “Alto”. Asimismo, Guzmán y Silva (2015) en su investigación sobre dependencia emocional y satisfacción marital en madres que forman parte de las organizaciones sociales del distrito de la Victoria, Perú. Dio como resultados en el nivel Miedo a la ruptura un puntaje de 60,4% ubicándolo en la categoría “Alto”, indicando que negación de una posible ruptura.

Según Aiquipa (2012) este miedo a la ruptura se mueve mediante temores frente a la idea del rompimiento con la pareja o la negación por parte de la persona cuando la ruptura se hace realidad. Todo ello hace que se ejerzan conductas y comportamientos para reanudar o mantener la relación, sin percibir las secuelas.

Comentario: Este temor exagerado puede darse en cualquier etapa de una relación, pero es evidente que es mayor en matrimonios “supuestamente” consolidados desde ya hace años y con hijos (Cañamares, 2005) debido que la pérdida involucraría definitivamente muchos más aspectos, los hijos, la casa, los deberes, etc. Es por ello que en el contexto en el cual se ven inmersas estas madres de familia una ruptura no sería una opción y por ende terminarían realizando comportamientos con la finalidad de mantener y conservar su relación de pareja, sin percatarse que puede ser perjudicial para ella, su pareja y/o hijos.

Con respecto a nuestro **segundo objetivo específico**, sobre determinar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo. Se observa que el 33,72% participantes se ubican dentro de la categoría “**Alto**”, indicando que las participantes en su mayoría mantienen sentimientos desagradables cuando la pareja no se encuentra cerca de ella, asimismo, el 18,60%

de madres están ubicadas en la categoría “Moderado”, lo cual de igual forma nos hace ver que adoptan cualquier tipo de conducta para evitar permanecer sola.

Según la investigación de Ojeda (2018) que trabajó con el tema de “Dependencia emocional hacia la pareja en madres de familia del nivel inicial de la Institución Educativa Parroquial Gratuita “Madre Admirable” del distrito de San Luis”, obtuvo resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el 54,10% de las madres se encuentran en la categoría “Alto”, también se planteó algo similar en otra investigación hecha por Espil (2016) en donde investigó la dependencia emocional según el género, observándose que las mujeres obtuvieron una mayor puntuación con 34.8% en la categoría “Alto” a comparación de los hombres en la dimensión Miedo e intolerancia a la soledad.

Según Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre (2013) el miedo e intolerancia a la soledad consiste en el temor por la persona a perder a la pareja, lo que conlleva a manifestar una necesidad de tenerla a su lado, experimentando un vacío cuando no se encuentra con él o ella.

Comentario: El miedo es algo que aparece en todas partes, muchas veces derivados de la inseguridad y de la falta de confianza en sí mismo y es un ingrediente crucial en la vida de una mujer debido que estos miedos aparecen en la relación cotidiana con la pareja (Alberdi, 1979). Estos temores involucran diferentes aspectos en donde la mujer se ve inmersa a aceptar por miedo a muchas cosas: miedo a la soledad, miedo a no encontrar a nadie más, miedo a no poder superarlo, miedo a la violencia, miedo al qué dirán si me separo, miedo a ser independiente, por el hecho de no sentirse autónoma o no sentirse cómoda al encontrarse consigo misma y por consiguiente siempre necesitará suplantarlos con una pareja, alguien que le provee seguridad y aprobación constante de las actividades que realiza para sentirse grata.

Con respecto a nuestro **tercer objetivo específico**, sobre determinar el nivel de Prioridad a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo. Se observa que el 38,37% participantes se ubican dentro de la categoría “**Alto**”, identificando a sus parejas como el centro de su existencia, sentido de su vida y objeto predilecto de su

atención, asimismo, el 11,63% de madres están ubicadas en la categoría “Moderado”, manteniendo de igual manera en un primer lugar a sus parejas sobre cualquier otro aspecto.

Según la investigación de Guzmán y Silva (2015) que trabajaron con la dependencia emocional en madres que participan de las organizaciones sociales, obtuvieron resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionaron que el 46,9% de las madres evaluadas se encuentran en el Nivel “Alto”, lo que indica que un porcentaje mayor de ellas prioriza a la pareja, dejando a un lado los demás.

Según Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre (2013) esta dimensión involucra sacrificar y dejar atrás proyectos personales con el fin de simpatizar a la pareja y priorizar sus necesidades antes que las nuestras, siendo el centro de atención en la vida del individuo.

Comentario: Muchas personas actualmente tienen la idea distorsionada del amor, creen que mientras más tiempo, más sacrificas cosas por tu pareja, son signos de tu amor hacia el otro, sin embargo, el complacer es una forma de retener y asegurarnos de transmitirle que somos mejores para él o ella. Lo que nos lleva que muchas veces caigamos en la pérdida de nuestras necesidades como madre, hija, profesional, etc. Está obsesionada idea que se mantiene sobre brindarle aspectos de más a mi pareja, no guarda ninguna relación con el amor sino con el miedo, como menciona Norwood (1999) la mujer brinda al hombre un amor desenfrenado, llena de ilusión y obsesión con la finalidad que él se ocupe de sus miedos.

Con respecto a nuestro **cuarto objetivo específico**, sobre determinar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo. Se observa que el 37,21% participantes se ubican dentro de la categoría “**Alto**”, indicando que les agrada pensar o tener físicamente a su pareja de forma desmedida y disfuncional, asimismo, el 19,77% de madres están ubicadas en la categoría “Moderado”, observándose que de igual manera este grupo se encuentra constantemente pensando en el otro o deseando encontrarse justo a él.

Según la investigación de Berrú (2018) que trabajó la dependencia emocional en madres de una institución educativa de nivel inicial, obtuvo como resultados en esta dimensión que el 46% de las madres se encuentra en la categoría “Alto”, también se plantea algo similar en otra investigación hecha por Espil (2016), obteniendo que el 41,3% de las mujeres se encuentran en la categoría “Alto” en esta dimensión, por lo que se podría decir que existe un porcentaje significativo que manifiesta deseos de tener a su pareja o pensar en ella de una forma patológica.

Según Aiquipa (2012) la necesidad de acceso a la pareja es el deseo que mantiene una persona de tener presente en todo momento a la pareja, ya sea de pensamiento o físicamente en torno a lo que hace, siente o piensa el otro.

Comentario: En esta población es muy común que se dé la infidelidad dentro del entorno familiar es por ello que controlar o saber de su pareja es una manera de calmar su ansiedad frente a la pérdida del ser querido. Además de ello, Rodríguez (2015) asegura que actualmente controlar a la pareja para la sociedad no es un verdadero problema, sino que es vista como un comportamiento de alguien enamorado que quiere saber y hacer todo con su pareja, sin embargo todo ello se convierte en una obsesión más que en una muestra de amor.

Con respecto a nuestro **quinto objetivo específico**, sobre determinar el nivel de deseos de exclusividad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo. Se observa que el 36,05% participantes se ubican dentro de la categoría “**Alto**”, indicando que suelen enfocarse en su pareja, llegando a aislarse paulatinamente de su entorno, sin embargo, el 19,77% de madres están ubicadas en la categoría “Bajo o Normal”, observándose que mantienen sus actividades distribuidas, sin necesidad de centrarse en su pareja.

Según la investigación de Ojeda (2018) que trabajo la dependencia emocional en madres de familia, obtuvo resultados similares en esta dimensión. Estos resultados mencionan que el 45,90% de las madres se encuentran en la categoría “Alto”, lo cual indica que tienden a centrarse en sus parejas de manera disfuncional, aislándose muchas veces de los demás.

Según Aiquipa (2012) los deseos de exclusividad es la tendencia a enfocarse en la pareja, lo que provoca que se aisle de los demás y de su entorno paulatinamente. Muchas veces esto se acompaña con sentimientos de reciprocidad por parte del otro.

Comentario: El dependiente muchas veces buscará la exclusividad recíproca, no dudarán en aislarse del resto para así pasar más tiempo con su pareja, sin embargo, Deza (2012) menciona que esta entrega total que ellas consideran como afecto, puede jugarles un punto en contra, debido que muchas veces se aíslan, ya no contarían con el soporte emocional ante alguna violencia o abuso de su pareja.

Con respecto a nuestro **sexto objetivo específico**, sobre determinar el nivel de subordinación y sumisión en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo. Se observa que el 34,88% de las participantes se ubican dentro de la categoría “**Alto**”, indicando que sobreestiman a su pareja lo que provoca que muchas veces descuiden sus propios intereses, sin embargo, el 13,95% de madres están ubicadas en la categoría “Bajo o Normal”, observándose que este pequeño grupo no tolera agresiones por parte de su pareja debido que se sobreestima y confía en sí misma.

Según esta investigación se encontraron resultados similares en al trabajo de Berru (2017) que trata sobre la dependencia emocional en mujeres maltratadas, dicha investigación dio como resultados en el Nivel de Sumisión y subordinación un puntaje de 71% ubicándolo en la categoría “Alto”, indicando que muchas sobrestiman a su pareja, relegando o considerando menos importante los propios.

Según Aiquipa (2012) menciona que la sumisión y subordinación se da cuando la persona mantiene desprecio hacia uno mismo y sentimientos de inferioridad, provocando muchas veces que sobreestime las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja sobre las propias y que tal vez llegue a tolerar agresiones por parte del otro.

Comentario: Por muchos años era más habitual en la sociedad continuar con tu matrimonio a pesar de los problemas que finalizar por los sano, por ello tras un tiempo, la mayoría normaliza estas conductas. Mingote y Requena (2008)

mencionan que la sumisión se puede considerar como un rasgo cultural, en el que los condicionamientos sociales o sus rasgos femeninos o masculinos están profundamente arraigados.

Así es como se ve bajo esta premisa las madres deben conformarse con aparentar el modelo de esposa sumisa, pues no tienen control de su propiedad, ni potestad sobre los hijos o independencia económica.

Con respecto a nuestro **séptimo objetivo específico**, sobre determinar el nivel de deseos de control y dominio en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo. Se observa que el 36,05% de las participantes se ubican dentro de la categoría “**Alto**”, indicando que se encuentran constantemente buscando la atención y afecto en su relación de pareja, asimismo, el 12,79% de madres están ubicadas en la categoría “Moderado”.

Según esta investigación se encontraron resultados similares en el trabajo de Guzmán y Silva (2015) que estudió la dependencia emocional y la satisfacción marital en madres de las organizaciones sociales, dicha investigación dio como resultados en el Nivel de Deseos de control y dominio un puntaje de 46,2% ubicándolo en la categoría “Alto”, indicando la desean el dominio de la relación con el fin de asegurar su permanencia.

Según Aiquipa (2012) se refiere al deseo de control y dominio como una búsqueda activa de afecto y atención de la pareja con el propósito de obtener el control de la relación, asegurando así su continuación.

Comentario: Según Fernández (2012) la búsqueda del amor es una necesidad básica de todo ser humano, sin embargo, cuando se transforma en una obsesión, amar puede resultar ser un tormento. Las participantes en su mayoría albergan un sinfín de carencias y aun así siendo conscientes que no son felices, se entregan completamente a una relación destructiva. Castelló (2005) menciona que estas conductas se ven relacionadas con familias perturbadoras que provocaron una autoestima deficitaria por diferentes aspectos, produciendo un afecto patológico.

4.4 Conclusiones

- El nivel de Dependencia Emocional que predomina en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de Miedo a la ruptura en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de Miedo e intolerancia a la soledad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de Prioridad a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de Necesidad de acceso a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de Deseos de exclusividad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de Subordinación y sumisión en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se encuentra en la categoría **ALTO**.
- El nivel de Deseos de control y dominio en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo, se encuentra en la categoría **ALTO**.

4.5 Recomendaciones

- Elaborar un programa de intervención enfocado a las siete dimensiones examinadas, para lograr concientizar y sensibilizar a las madres de familia sobre la dependencia emocional y sus consecuencias en su vida diaria.
- Identificar a los grupos de madres de familia que tuvieron nivel alto en el Inventario de Dependencia Emocional para poder realizar una intervención a fin de prevenir su salud mental.
- Dotar al individuo de las capacidades y habilidades necesarias para detectar y actuar en caso de violencia en la relación de pareja tanto verbal y fisiológico.
- Se sugiere realizar otra investigación que contemple la posibilidad de evaluar a los hijos de las madres que puntúen alto en dependencia emocional, con la finalidad de obtener consecuencias en el menor.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“SINCHI WARMI”

Introducción

La dependencia emocional se puede interpretar como una necesidad de tener la aprobación de los demás para vivir en armonía, es así como estas personas buscan en los demás su felicidad otorgándole al otro el poder de decidir sobre su bienestar emocional. (Thoele, 2003). Es por ello que se puede ver claramente que dentro de las características más relevantes de las personas dependientes, se encuentran involucradas la baja autoestima, tendencias a establecer relaciones de parejas desequilibradas y miedo e intolerancia a la soledad. (Castelló, 2005).

A partir de lo anterior, lo que se espera es favorecer un avance en su autoestima tomando este como prioridad en la mayoría de las sesiones, sin embargo también enfocado a la comunicación asertiva, resolución de problemas y miedo a la soledad con la finalidad de elevar la autonomía emocional, logrando un mayor manejo de sus pensamientos, sentimientos y actos en función a su relación de pareja, por esa razón este programa de intervención se enfoca en promover hábitos, métodos y/o técnicas a través de las sesiones que se encontrarán orientadas a cumplir con los objetivos propuestos, mediante actividades lúdicas que induzcan a la participación e interacción entre los miembros.

El programa se llevará a cabo mediante 10 sesiones en las cuales la primera de ellas “Conciencia del problema”, pretende que analizar sobre el tema y evaluar que tanto repercute en sus vidas. Después, se tocarán temas respecto al autoestima “Conócete”, “Mi ventana según Johari”, “El miedo no me vencerá”, “Autoevaluación”, “Autoaceptación”, “Si no me respeto ¿Quién lo hará?”, donde las participantes puedan manifestar sus cualidades, explorar y cuestionar pensamientos, sentimientos y actos que realizan. Las siguientes sesiones serán “Comunicación asertiva” y “Los problemas, fuera”, para prevenir, mediar y resolver problemas, así como el uso del estilo asertivo a su vida diaria. Finalmente, la sesión

“Nunca estas sola”, está orientado a incentivar que cada una de ellas ponga en práctica lo aprendido mediante un diario.

5.1 Descripción del problema

Los hallazgos encontrados en la Investigación, sobre la dependencia emocional refleja la mayoría de las madres de familia (38,37%) se encuentran dentro de la categoría Alto. En cuanto a la dimensión prioridad a la pareja el 38,37% se ubican en la categoría Alto debido que existe una tendencia a idealizar a la pareja haciendo que la identifiquen como el centro de su existencia, en la dimensión Miedo a la ruptura el 37,21% se encuentran en la categoría Alto, manifestando comportamientos que se encuentran orientados a mantener la relación por el miedo a la separación, asimismo se obtuvo el mismo porcentaje de 37,21% en dimensión necesidad de acceso a la pareja encontrándose dentro de la categoría Alto, observándose un deseo disfuncional de tener a la pareja en función a lo que hace, siente, piensa o hace. En la dimensión deseos de exclusividad el 36,05% se ubica dentro de la categoría Alto, mostrando una tendencia a enfocarse en la pareja lo cual provoca un aislamiento paulatino, del mismo modo en la dimensión deseos de control y dominio el 36,05% se encuentran en la categoría Alto, debido que se encuentran constantemente en la búsqueda de afecto y cariño en su pareja. Respecto a la dimensión subordinación y sumisión el 34,88 se encuentran en la categoría Alto, caracterizándose por asentar sentimientos de inferioridad y desprecio hacia una misma. Finalmente, en la dimensión miedo e intolerancia a la soledad el 33,72% se ubican dentro de la categoría Alto, manifestando sentimientos de angustia frente al distanciamiento de la pareja, siendo esto de manera momentánea o por una ruptura.

5.2 Justificación del programa

Es relevante implementar este programa en las madres de familia en visto que se identificó que la mayoría de ellas muestra conductas disfuncionales en su relación de pareja, manifestando así una dependencia emocional. Asimismo, se puede observar que es un problema de salud público en la mayoría de las mujeres, que como consecuencia muchas veces conlleva a algún tipo de violencia.

Por lo anterior expuesto, el presente programa de intervención tiene como propósito empoderar a la mujer mediante el fortalecimiento de su identidad personal y autoestima, así como erradicar la perspectiva absorbente que se tiene de la pareja con la finalidad que se reconozca como una persona individual e independiente y obtener así el respeto y/o aprecio de sí mismo favoreciendo relaciones saludables con los demás. (Alcántara, 2004)

5.3 Objetivos:

5.3.1 Objetivo General:

Potenciar la autonomía emocional en las madres de familia mediante el programa de intervención con la finalidad de lograr una relación de pareja saludable.

5.3.2 Objetivos Específicos:

- Fortalecer el autoconocimiento en madres de familia a través de la retroalimentación y el refuerzo social positivo. (Prioridad a la pareja)
- Desarrollar el autoconcepto en madres de familia mediante la técnica de la ventana de Johari y el modelamiento encubierto. (Miedo a la ruptura)
- Impulsar la autoevaluación en madres de familia a través del A-B-C de Ellis. (Necesidad de acceso a la pareja)
- Propulsar la autoaceptación en madres de familia a través de la silla vacía (Deseos de control y dominio)
- Reforzar el autorespeto en madres de familia a través del contrato de contingencias (Deseos de exclusividad)
- Incentivar la comunicación asertiva en madres de familia a través del role playing y entrenamiento en solución de problemas. (Subordinación y sumisión)

- Facilitar la tolerancia a la soledad en madres de familia a través de una actividad grupal “mi diario”. (Miedo e intolerancia a la soledad)

5.4 Alcance

El presente programa está dirigido a las 86 madres de familia de los estudiantes de primer grado de educación primaria, secciones “A”, “B”, “C” y “D” de la Institución Educativa N° 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.

5.5 Metodología

En la intervención se utilizará un enfoque holístico, debido que se encuentra flexible a rectificar, cambiar e integrar las diferentes psicotécnicas que han demostrado su utilidad en el ámbito clínico, con la finalidad de escoger las actividades en relación a las necesidades de las madres haciendo énfasis a un nuevo estilo de vida que permita elevar su autonomía emocional.

Este programa de intervención se divide en 10 sesiones, donde las madres trabajarán de manera individual o grupal. Cada sesión estará conformada por 21 o 22 personas, es así que se creará 4 grupos (secciones A, B, C y D), en los horarios de jueves y viernes por la tarde, con una duración de 1 hora y 30 minutos aproximadamente por cada sesión.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

- Psicólogo responsable del programa: Claudia Negrón Valdiviezo
- Director: Ángel Sandoval Velásquez
- Docentes

5.6.2 Materiales

- Computadora, equipo de sonido, proyector y ecran.
- Materiales de escritorio: Hojas bond, lápices, lapiceros, tijeras, goma borrador, sobres manila, paleógrafos, colores y plumones.

- Copias
- Cinta adhesiva
- Bolsa de globos, pedazo de tela
- Una caja
- Silla y mesas
- Ambiente adecuado amplio, limpio e iluminado.

5.6.3 Financieros

CANTIDAD	MATERIALES	COSTO S/.
1350	Hojas Bond	S/25.00
20	Hoja Bond de colores	S/5.00
86	Lápices	S/45.00
5	Tijeras	S/5.00
2	Gomas	S/8.00
22	Borradores	S/.20
10	Tajadores	S.8.00
5	Sobres manila	S/3.00
4	Cajas de colores	S/.32.00
4	Cajas de plumones gruesas	S/40.00
88	Papelógrafos	S/44.00
2	Cintas adhesiva	S/4.00
1	Pedazos de tela	S/15.00
90	Globos	s/.18.00
	Servicios de impresión y copias	S/25.00
	TOTAL	S/.297.00

Este presupuesto será cubierto por la Institución Educativa N° 2037 Ciro Alegría.

5.7 Cronograma

Las sesiones tendrán como fecha de inicio el jueves 07 de marzo y culminando el viernes 10 de mayo.

Actividades	Marzo				Abril				Mayo			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Conciencia del problema (Prioridad a la pareja)	X											
Conócete (Prioridad a la pareja)		X										
Mi Ventana según Johari (Miedo a la ruptura)			X									
El miedo no me vencerá (Miedo a la ruptura)				X								
Autoevaluación (Necesidad de acceso la pareja)					X							
Autoaceptación (Deseo de control y dominio)						X						
Si no me respeto ¿Quién lo hará? (Deseo de exclusividad)							X					
Comunicación asertiva (Subordinación y sumisión)								X				
Los problemas, afuera (Subordinación y sumisión)									X			
Nunca estoy sola (Miedo e intolerancia a la soledad)										X		

5.8 Desarrollo de sesiones

Programa de Intervención

“Sinchi Warmi”

Sesión 1 “Conciencia del problema”

Objetivo: Concientizar a las madres de familia respecto al problema de dependencia emocional con la técnica de las esculturas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Brindar información sobre los puntos a tratar durante el programa.	La psicóloga se presentará y dará a conocer de forma breve las sesiones que se trabajarán más adelante, como también el objetivo de dicho programa.	10 minutos	
Dinámica “El Tren”	Permitir que las participantes interactúen entre ellas.	Se les pedirá que todos se coloquen unos detrás de otros, para formar un “tren”, en donde se les explicará que cuando escuchen la palabra: Verde (deberán avanzar), Rojo (Detenerse), Amarillo (voltearse y cambiar de dirección) y Morado (deshacer el tren y cambiarse de sitio, para formar otro nuevo). Una vez culminado se le entregará un pedazo de papel de color a cada una y volverán a sus lugares. Más adelante servirán para formar grupos.	15 minutos	Hojas de colores
Explicación sobre el tema: “Dependencia en la pareja”	Exponer sobre la dependencia y sus consecuencias en grupo.	En un principio observarán un corto animado: “The Gift”: https://www.youtube.com/watch?v=lzkmYA7_tec Una vez hayan visto se juntarán en grupo (en función a los colores que se les fue otorgado hace un momento) y reflexionarán respecto al video entre grupos de 5 personas. ¿Sobre qué trata el video? ¿Qué roles cumplen las relaciones de pareja en nuestra vida? ¿Qué tanto permitimos que nos absorba?	20 minutos	Computadora y multimedia

		<p>Una vez finalizado el tiempo, cada representante del grupo explicará de forma breve las preguntas según la apreciación de cada grupo.</p> <p>De forma breve y resumida la psicóloga explicará los siguientes puntos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dependencia Emocional 2) Características de una persona dependiente 3) Consecuencias en el ámbito familiar, social, personal, etc. 		
Técnica de las esculturas	Expresar de forma no verbal emociones respecto a la pareja y su situación actual.	<p>La psicóloga pide al participante que, de forma individual, realicen una representación de su situación o momento actual con su pareja de forma mental, para después colocarse en parejas y turnarse para realizar “la escultura”. La que en un primer momento adopte el papel de escultora, va a utilizar los cuerpos, moldeando las posturas, los gestos, las distancias y los contactos. Las personas moldeadas, procurarán sentir esos pequeños cambios que se vayan produciendo, hasta que sea el escultor quien decida si ya se finalizó la escultura. Finalmente, el propio escultor buscará una posición, gesticulación, expresión, etc. concreta. La escultura va a permanecer estática, tomando un tiempo para vivenciar la postura, detectando que sensaciones surgen, tomando consciencia de lo que implica cada posición de la figura.</p> <p>Al finalizar se les explicará las esculturas facilitan la elaboración de un trabajo a nivel emocional, debido a la expresión de emociones, el conocimiento de la situación que se está viviendo y de todos aquellos pasos necesarios para iniciar un cambio.</p>	25 minutos	
Actividad de cierre “Resumen”	Reflexionar sobre lo mencionado durante la sesión.	<p>El grupo se formará en círculo dando la oportunidad de forma voluntaria o al azar de mencionar un comentario sobre una idea en particular, una emoción o lo aprendido en sesión. Alentando y aplaudiendo a las participantes para que continúen.</p> <p>Una vez culminada la intervención se procederá a dar un pequeño resumen de lo que dijeron, señalando la importancia de los límites.</p> <p>Al finalizar, se les mencionará que para la siguiente sesión deberán traer una foto de sí mismas.</p>	10 minutos	

Sesión 2 “Conócete”

Objetivo: Reforzar la habilidad en observarse y conocerse a sí misma mediante el reforzamiento social.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollará en la sesión.	La facilitadora les dará la bienvenida, en donde presentará el nombre de esta segunda sesión.	5 minutos	
Dinámica “El Círculo”	Reflexionar sobre cuáles son los aspectos más relevantes en su vida.	<p>A cada participante se le entregará una hoja con un círculo en medio y un color en donde deberán separar por porcentajes la importancia que le otorga a cada persona o actividad (Ejm: pareja, hijos, trabajo, amigos, etc.)</p> <p>Una vez finalizada la actividad preguntamos a algunas de las madres ¿cuál es el mayor porcentaje en su dibujo? Como se podrá observar muchas de ellas pondrán a otros por encima de sí mismas y se les preguntará ¿Por qué creen que eso pasa? ¿Por qué no piensan en ustedes como una prioridad? Mirarán la hoja y cada una escribirá ¿Qué les da esa área que no pueden dársela ustedes mismas?</p>	15 minutos	Hojas bond Colores
Exposición “Autonocimiento”	Conocer más sobre el autoconocimiento	<p>Se trabajará la definición del autoconocimiento que según Bennet Michaael (2008), menciona que se trata de ver tanto aspectos negativos como positivos de uno mismo en función a nuestro interior y nuestra forma de actuar, sin censurarse ni reprobarse, mucho menos juzgarse. A continuación, se le explicará el proceso que conlleva reconocerse a sí mismo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tener consciencia de uno mismo 2. Descubrir y explorar el propio pensamiento, los sentimientos y los actos. 	15 minutos	Computadora y multimedia

		3. Observar y estudiar las experiencias pasadas para que nos sirvan en el presente y, por tanto, en el futuro.		
Técnica de reforzamiento social	Reconocer aspectos positivos que nos identifica como personas únicas.	<p>En una hoja escribirán en la parte superior “las 20 cosas que más me gustan de mí misma” y en la misma hoja (al revés) deberán titularlo “las 20 cosas que me gustaría cambiar en mi misma” y escriben.</p> <p>Posteriormente toman una fotografía de sí mismas y la pegan en otra hoja, debajo de la fotografía escribirán 20 afirmaciones de autoestima construidas tomando como base las 20 cosas que escribiste que te gustan más de ti.</p> <p>Ejemplo para que en base a esta afirmación concibas las 18 que faltan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yo me amo por ser una persona (inteligente) - Yo me amo por ser una persona (que no se deja vencer por la diversidad) <p>Al finalizar se formarán en círculo escogerán una afirmación que deberán decirlo con todas sus fuerzas en el medio del círculo una por una, mientras que los otros integrantes aplaudirán con entusiasmo y repetirán “ella es una persona”.</p>	30 minutos	Hojas bond Colores Goma
Actividad de cierre “Completar oraciones”	Expresar mediante oraciones incompletas lo que la sesión les generó.	<p>Al finalizar las actividades cada una de forma personal completará las siguientes frases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hoy me sentí orgullosa de mi misma por 2. Hoy me siento agradecida conpor 3. Hoy me di cuenta de que 4. Hoy aprendí que <p>Algunas personas serán escogidas al azar para poder leerlo y explicarnos sus respuestas.</p>	15 minutos	Hoja bond con las oraciones impresas Lápices

Sesión 3 “Mi Ventana según Johari”

Objetivo: Permitir el conocimiento propio y la idea que tienen los demás sobre si mismas mediante la ventana de Johari.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Retroalimentación	Repasar las ideas más relevantes de la sesión anterior.	Al inicio de la sesión la psicóloga preguntará las ideas principales que se obtuvieron de la sesión anterior, por lo que pedirá voluntariamente a las participantes recordar lo aprendido mediante frases, comentarios, ideas, etc.	5 minutos	
Dinámica “Sígueme”	Facilitar la atención hacia las actividades posteriores para un mejor desarrollo de la sesión.	La psicóloga se parará en frente y les brindará una instrucción sencilla “hacer lo que ella hace” La psicóloga levanta los brazos y los baja y anima a las madres que lo repitan, después lo hace más rápido e intercalado (brazos arriba y arriba otra vez), procurando confundir al grupo para que presten atención a los movimientos y puedan encontrarse activas en la participación.	10 minutos	
Exposición “Autoconcepto”	Permitir profundizar más sobre el auto concepto.	Pilar Sauro (1996) menciona que el autoconcepto se encuentra formado por diversos elementos: 1. Ideas, imágenes y creencias que alguien tiene sobre sí mismo. 2. Imágenes que los demás tienen sobre la persona. 3. Imágenes de cómo le gustaría llegar a ser en la persona. 4. Imágenes que el individuo le gustaría tener.	15 minutos	Computadora y multimedia
Técnica “La Ventana de Johari”	Ofrecer y recibir retroalimentación de acuerdo a los procesos de interacción de cada una.	Se repartirá una hoja impresa con 4 cuadrantes que componen la ventana de Johari, una vez todas tengan su hoja les comentará lo que hay dentro. En la parte superior de los cuadrantes dice “EL YO” y a la izquierda de los cuadrantes se encuentra escrito “EL GRUPO”. A continuación, se les muestra mediante la multimedia las instrucciones que deberán seguir mediante un ejemplo para facilitar los pasos en cada cuadrante (Anexo 6): 1. En el primer cuadrante yo voy a escribir como creo que soy.	30 minutos	Hojas bond Colores Mesas

		<ol style="list-style-type: none"> 2. En el segundo cuadrante (parte de abajo) yo voy a colocar aspectos que sé que los demás no conocen de mí y lo oculto. 3. Una vez escrito todo lo anterior, en la parte superior escribirán sus nombres y se repartirán las hojas entre su grupo, es decir las compañeras llenarán los otros dos recuadros. 4. Una vez tenga la hoja de una compañera, en el recuadro 3, escribiré como yo creo que es. 5. En el recuadro 4 escribiré algo que he notado en ella, pero no he podido decírselo, teniendo en cuenta que las afirmaciones pueden ser tanto negativas como positivas, sin embargo, deberá ser dicho con respeto hacia la persona (tanto en el recuadro 3, como el 4). 6. Paso el papel de mi compañera a otra y sigo llenando las otras hojas. <p>Cada uno busca su hoja y se les mostrará una imagen (Anexo 7)". Donde se les explicará de forma breve que quiere decir dicho cuadrante.</p>		
Reflexión	Propiciar el conocimiento de una misma en una reflexión sobre la propia realidad personal y social.	<p>Se organizan en grupos de 5 personas; se les entregará una hoja donde; cada participante toma hojas y escribe:</p> <p>¿Qué es lo que los demás piensan que soy? ¿Qué desearía ser yo? ¿Qué hay en común con todo lo positivo que dicen sobre mí? ¿Qué hay de común en todo lo negativo que dicen sobre mí? Analizo todo lo anterior y respondo: ¿quién soy yo?</p> <p>Libremente, cada integrante puede explicar en el grupo la síntesis de lo que contestó. Luego se hace una conversación de ayuda recíproca o de profundización.</p>	10 minutos	Hoja bond Lápices

Sesión 4 “El miedo no me vencerá”

Objetivo: Reconocer los miedos que mantienen en una relación de pareja para persuadirlo a través del modelamiento encubierto.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Organizar a los participantes para dar inicio a la sesión.	Saludar en una primera instancia a las madres de familia e invitarlas a tomar asiento para continuar con las sesiones establecidas, presentándoles el nombre de la sesión del día de hoy “ El miedo no me vencerá”	5 minutos	
Dinámica “Mi secreto”	Describir los miedos que las mantienen en tensión y revelarlos.	<p>Se le entregará un pequeño papel a cada una y se les mencionará que deberán pensar en dos miedos que sienten y que le pesan, relacionado con su pareja.</p> <p>Cuando todas estén listas, se les invitará que busquen a una persona a quien casi no conocen para que puedan exponerle sus temores. La otra persona si así lo desea puede dar una opinión, un consejo o mostrarle empatía; escuchándola.</p> <p>Al final cada quien escribirá en su papel “Me fijé que yo.....” y lo compartirá con su compañera.</p>	15 minutos	Hojas bond Colores
Exposición “¿Mis miedos serán reales?”	Analizar los tipos de miedo que cada una de las participantes mantienen.	<p>Según Covas & Sánchez (2006) mencionan que las personas pueden escribir una lista de todos los miedos que tengan para establecer la probabilidad de que eso ocurra. Estos autores aluden que haciendo la lista nos daremos cuenta que existen tres tipos de miedo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los que tú controlas. 2. Los que no existen o es poco probable que sucedan. 3. Los que inevitablemente debes afrontar. 	15 minutos	Computadora y multimedia

<p>Técnica de modelamiento encubierto</p>	<p>Alterar una secuencia negativa de conducta.</p>	<p>La psicóloga mencionará que cada una pensará en una situación con su pareja que desee cambiar por diferentes motivos, siguiendo las siguientes instrucciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribir la conducta problemática como una secuencia de pasos aislados. 2. Escribir la conducta deseada de la secuencia de pasos que escribió en el punto N°1 (adicionando o sustrayendo si es necesario) 3. Practicaremos en nuestro asiento la visualización del contexto en el que se da la conducta problemática. 4. Imagine a alguien diferente a sí misma en la situación realizando la conducta deseada. 5. Imagina a alguien similar a si misma realizando la conducta deseada en el contexto. 6. Imagínese a sí misma en el contexto problemática, realizando la acción deseada. 7. Cada una de ellas buscará una compañera con la quien pueda realizar la conducta deseada. <p>Cuando estos pasos sean explicados se les mostrará un ejemplo (Anexo 8) en el proyector para mayor facilidad de la aplicación de la técnica, una vez finalizada cada una de las participantes realizará la actividad.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Hojas bond Colores</p>
<p>Reflexión</p>	<p>Favorecer la reflexión de sus conductas respecto a su relación de pareja.</p>	<p>Al finalizar la técnica responderán las siguientes preguntas en grupo: ¿Fue fácil identificar la situación problemática y la conducta deseada? ¿Cómo me sentí al pensar que puedo realizar la conducta deseada?</p>	<p>10 minutos</p>	

Sesión 5 “Autoevaluación”

Objetivo: Reflexionar sobre las creencias irracionales que manejamos en nuestra relación de pareja con el ABC de Ellis.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Feedback	Incentivar que recuerden el tema de la sesión anterior.	La psicóloga saludará al grupo y preguntará a las madres de familia si recuerdan algo en particular sobre la sesión anterior (el tema, los ejercicios, emociones, etc)	5 minutos	
Dinámica “Me proyecto”	Hacer conscientes de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellas mismas.	En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismas dentro de 10 años. Cuando han cerrado los ojos, se lee en voz alta las siguientes preguntas (Anexo 9), para que cada una, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas Al finalizar se les preguntará si lo que visualizaron ¿se encuentra en un futuro lejano o cercano? Y ¿De quién depende que eso ocurra? Para dar inicio a la participación voluntaria.	15 minutos	
Exposición “Nuestras creencias irracionales”	Conocer más sobre las creencias irracionales.	Se les planteará las creencias irracionales según Ellis, quien formula 11 creencias. Él asegura que intentar descubrir la irracionalidad de nuestros pensamientos nos conlleva a sanar emociones dolorosas, dramatizadas y distorsionadas. 1. Necesito aprobación y amor de todos los que me rodean. 2. Debo conseguir todo lo que me propongo, para ser valioso. 3. Los malos serán penados por sus malas acciones. 4. Es catastrófico cuando algo no resulta como uno quiere. 5. La desgracia humana es debido a orígenes externos y la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus perturbaciones. 6. Debo pensar constantemente que puede ocurrir algo malo. 7. Es mucha más fácil evitar responsabilidades que afrontar dificultades. 8. Se debe depender de alguien más fuerte, en quien confiar. 9. El pasado de una persona determina su presente y futuro.	20 minutos	Computadora y multimedia

		10. Deberíamos sentirnos preocupados por los problemas de los demás. 11. Cada problema tiene una solución acertada, si no se encuentra sería una catástrofe.		
Técnica basado en el esquema A-B-C-D-E	Analizar las consecuencias de nuestras acciones por la influencia de nuestras cogniciones.	La psicóloga mencionará una pequeña reseña de la técnica explicando que se parte de la hipótesis de que no son los acontecimientos (A) los que nos generan los estados emocionales (C), sino la forma en que se interpreta (B). No es la situación (A) que me hace responder de cierta forma (C), sino es la manera en que la interpreto (B). Por tanto, si reconocemos y cambiamos esos esquemas mentales (D), se podrá ser capaz de generar nuevos estados emocionales (E) menos tormentosos y más acordes con la realidad, por tanto, más racionales y realistas. 1. Se les brindará una hoja con el esquema A-B-C, donde elegirán la situación problema en relación a su pareja. 2. Una vez realizado lo anterior colocarán debajo de los cuadrante B y C, los cuadrantes D y E. (Anexo 10) 3. Modificarán la manera en como lo están interpretando (D) para generar nuevos estados emocionales (E) Una vez realizada la actividad reflexionarán las siguientes preguntas: ¿Cómo vez ahora la situación? ¿Crees que se puede cambiar? Se agruparán en 5 y cada una comentará, permitiendo la oportunidad de escuchas las opiniones de las demás.	30 minutos	Hojas bond Lápices
Despedida	Culminar la sesión.	Luego del trabajo realizado durante la sesión se despide a las madres, agradeciéndole su participación e invitarlas a continuar.	5 minutos	

Sesión 6 “Autoaceptación”

Objetivo: Reconocer y aprobar las propias cualidades y limitaciones a través de la silla vacía.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Organizar a los participantes para dar inicio a la sesión.	Saludar en una primera instancia a las madres de familia para agradecerles por su asistencia a la sesión.	5 minutos	
Dinámica “Fuera Etiquetas”	Analizar todas aquellas etiquetas que les han sido impuestas desde el exterior.	<p>La psicóloga comenzará la sesión explicando que muchas veces escuchamos comentarios sobre nosotras (buenos o malos), recordando la ventana de Johari. En función a ello escogerán TODAS LAS ETIQUETAS que se les colocó, pero no solamente esas sino que además pensarán en etiquetas que tal vez les dijo su pareja (Ejm: Torpe, desordenada, vaga, amistosa, etc.)</p> <p>Se dejará en la mesa pedazos de papel para que ellas agarren las que consideren necesarias y una vez escrita todas las etiquetas se las pegarán por todo el cuerpo. A continuación, cada una se auto observará y decidirá con cuáles se queda y las que no quiere, se las quitará. Finalmente, se les explicará que a pesar de todas las etiquetas que les coloquen, ellas también tienen el poder de cambiarlas o quitárselas.</p>	15 minutos	Hojas bond Colores Cinta
Exposición “Reconocer”	Aprender a reconocer si cumpla con los criterios de dependencia.	<p>Walter Riso (2013) menciona que para propiciar un cambio es importante primero aceptar que hay un problema de por medio, es por ello que realiza criterios para saber si padecemos de dependencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Necesidad de estar cerca de la persona amada o sentir amor la mayor parte del tiempo. 2. Abstinencia manifiesta, si no se tiene las manifestaciones de afecto necesarias por la persona amada. 3. Incapacidad de controlar compulsión de estar con la persona. 	15 minutos	Computadora y multimedia

		<p>4. Se emplea demasiado tiempo mental y físico en el otro.</p> <p>5. Presenta conductas obsesivas, de preocupación y/o comportamientos vigilantes y controladores por miedo a perder la fuente del placer/ seguridad.</p> <p>6. Reducción de actividades sociales, laborales, recreativas, etc.</p> <p>Al evaluar cada una de estos criterios, preguntar ¿Qué descubriste? ¿Se identifican con alguno? ¿Más de dos? ¿Todos? Es importante que si hay más de dos criterios aceptar para hacerlo frente y vencerlo con el propósito de una relación más saludable.</p>		
Técnica de "La silla vacía"	Promover el reconocimiento de emociones respecto a si mismos por medio del cambio de roles en la silla.	<p>Cuando la persona proyecta aspectos de su propia personalidad en la silla vacía, permite mirarse y examinarse a distancia, desde afuera. A veces, el negar aspectos radica en la lucha entre el deseo de la persona y la restricción moral, que lleva a la no aceptación de sí mismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se colocará frente a una silla vacía y se imaginará a si misma sentada en esa silla (A una mujer que en algún momento se sintió triste, humillada, molesta, etc, con su pareja) 2. Conectar con las emociones que surgen e incentivar a que les digan algo a esa mujer que se encuentra sentada al frente. 3. Cambiarán de posición para responderle lo más sincera posible. 4. Finalmente, ya desde la otra posición tratará de conciliar, aceptar o consolar. <p>Al finalizar esta actividad se tomarán unos minutos sentadas para analizar cada pensamiento, idea, emociones o expresión corporal y/o verbal se presentaron antes, durante y después de la técnica.</p>	30 minutos	Sillas
Cierre de sesión "Plasmar mis emociones"	Identificar como se sienten consigo mismas e idear un dibujo que lo represente.	Al finalizar a cada una se le entregará una hoja y en ellas dibujarán las emociones que tienen respecto a sí mismas. Puedo ser un dibujo abstracto, si lo desean. Cuando terminen se escogerá al azar para exponer lo que hizo.	10 minutos	Hojas Bond Colores Plumones

Sesión 7 “Si no me respeto ¿Quién lo hará?”

Objetivo: Incentivar el aprecio y reconocimiento sobre si misma a través del contrato de contingencias.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Organizar a los participantes para dar inicio a la sesión.	Saludar en una primera instancia a las madres de familia e invitarlas a tomar asiento para continuar con las sesiones establecidas, presentándoles el nombre de la sesión del día de hoy “Si no me respeto ¿Quién lo hará?”	5 minutos	
Dinámica “Caricias verbales”	Analizar todas aquellas etiquetas que les han sido impuestas desde el exterior.	<p>La psicóloga les preguntará ¿Hace cuánto que no reciben una caricia verbal? Explicándoles que se refiere a un cumplido que le haya alegrado el día.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se les pedirá que recorran el lugar y cuando sientan que tienen algo que decirle a alguien, la mira a los ojos y se lo dice. 2. Continuar así con diferentes personas. 3. Las personas pueden responder también con una sonrisa, unas gracias, etc. <p>Al culminar se preguntarán a sí mismas ¿Se sintieron cómodas al recibir una caricia?</p>	15 minutos	
Exposición “¿Amor insano?”	Ofrecer información respecto a las relaciones saludables y poco saludables.	<p>Una vez finalizada la dinámica anterior se mencionará que “cuando el amor deja de ser amor” se exterioriza una serie de conductas por parte de la persona misma o de la pareja, que pueden ir deteriorando la relación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El control, el acoso, los celos, el aislamiento, la descalificación, las amenazas, la indiferencia afectiva, el chantaje emocional, la humillación, la negligencia sexual y la presión. <p>Asimismo, se explicará los componentes de una relación saludable:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respeto mutuo, libertad, independencia, varias visiones de amar, autonomía, corresponsabilidad, empatía, igualdad, equidad y comunicación asertiva. 	20 minutos	Computadora y multimedia

		<p>Todos estos puntos se les será explicada de forma breve mediante el proyector.</p>		
<p>Técnica de "Contrato de contingencias"</p>	<p>Promover el reconocimiento de emociones respecto a si mismos por medio del cambio de roles en la silla.</p>	<p>Cada persona se le entregará una hoja, donde podrán decorar como deseen, mencionándoles que dejen un espacio al medio para escribir. Después de ello en función a las "relaciones poco saludables" escribirán un compromiso consigo mismas sobre qué aspectos en sus vidas han decidido no tolerar más en función a su relación de pareja. Una vez finalizado, todas lo firmarán y pegarán sus hojas en un cartel de colores que se pegará en la puerta principal.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Hojas bond Colores Goma</p>
<p>Cierre de sesión "lluvia de ideas"</p>	<p>Brindar opiniones respecto a la sesión.</p>	<p>Finalmente, se les incentivará para mencionar algún comentario, opinión, idea, emoción, etc respecto a la sesión de forma voluntaria.</p>	<p>10 minutos</p>	

Sesión 8 “Comunicación asertiva”

Objetivo: Generar habilidades de comunicación asertiva a través del role playing.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer el tema de la sesión.	La psicóloga saludará a las participantes y mencionará el nombre de la sesión que se llevará a cabo.	5 minutos	
Dinámica “¿Qué es eso?”	Intentar mantener una comunicación adecuada con su compañero.	La psicóloga comenzará la dinámica ¿Creen ustedes que son buenas comunicadoras? Formarán grupos de 2 y a una de ellas se le entregará una imagen (Anexo 11); que la otra no puede ver; las demás se encontrarán frente a una papelografo listas para comenzar a dibujar lo que su compañera les digas. Sin embargo, el juego tiene una regla, quien se encuentra dibujando no puede preguntar y solo tratará de hacer las indicaciones de su compañera. Al finalizar todas mostrarán sus imágenes ¿Son iguales a la imagen brindada? , se dialogará sobre ello y pensarán ¿Qué factores influenciaron el resultado final?, buscando la participación activa.	20 minutos	Papelografos Plumones Hojas impresas
Exposición “Comunicación asertiva”	Informar sobre los tres estilos de comunicación que se puede dar en las relaciones interpersonales.	La comunicación asertiva como lo explica Gan y Triginé (2006) hace referencia a una persona que permita declarar sus derechos, y expresarlos alejándose tanto de la pasividad como de la agresividad. <ul style="list-style-type: none"> ◆ Estilo débil: Poseen una escasa convicción, falta de claridad, puede huir de la misma, a la obediencia o sumisión, no hace respetar su opinión o derechos. Características: Ojos hacia abajo, voz tenue, signos de evitar la situación, o risas falsas o nerviosas. Una persona pasiva o insegura, sienten que no pueden o no poseen un poder personal, baja autoestima, miedo, tensión, miedo a equivocarse. <ul style="list-style-type: none"> ◆ Estilo Agresivo: Se caracteriza minimizar los derechos del otro, reprochando muchas veces de forma directa o bien la insinuación de posibilidades negativas y la baja escucha activa. 	20 minutos	Computadora y multimedia

		<p>Características: Se muestra como una persona impulsiva, con tono de enfrentamiento o de amenaza, postura intimidatoria, ira no controlada, baja flexibilidad. Tiende a exigir, no a pedir ni solicitar.</p> <p>◆ Estilo Asertivo: Se manifiesta mediante una comunicación clara, firme, utilizando la escucha activa, respetando los derechos del otro, pero también los propios.</p> <p>Características: Realiza movimientos pausados pero firmes, voz segura, postura de cercanía e interés, actitud de escucha, mostrándose flexible, activo y proactivo (busca soluciones y oportunidades).</p>		
Técnica de "Role Playing"	Representar una situación o caso en concreto de la vida real, actuando según el papel que se les ha asignado.	<p>La psicóloga pasará con una caja por cada una de las participantes otorgándoles un estilo (pasivo, agresivo o asertivo). Donde al reverso dirá la mitad de una frase.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se mencionará que busquen a su pareja en función a la frase que se les otorgó. 2. Ya establecidas con su compañera deberán escoger una situación de pareja en donde se manifieste los roles otorgados. 3. Una vez realizado el roleplaying, las demás tratarán de adivinar qué estilo de comunicación se encuentra representando cada una de ellas. <p>Al finalizar se preguntarán ¿Qué pasa cuando actuamos como el estilo pasivo/ agresivo/ asertivo? ¿Qué estilo de comunicación es el ideal? ¿Me sentí cómoda interpretando el rol que interprete en la dinámica? ¿Qué estilo suelo manifestar frecuentemente? Agrupándose en 5 para que puedan conversar.</p>	30 minutos	Hojas bond Caja
Cierre de sesión "Despedida"	Realizar un cierre de sesión despidiendo a las madres.	Después del trabajo realizado durante la sesión, se despide a las madres.	5 minutos	

Sesión 9 “Los problemas, afuera”

Objetivo: Generar habilidades para prevenir, mediar y resolver problemas en relaciones interpersonales mediante la técnica de solución de problemas.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Feedback	Repasar el tema anterior.	La psicóloga pedirá recordar a las participantes que realizaron la sesión anterior incentivando a mencionar ideas, comentarios, etc.	5 minutos	
Dinámica “Enredados”	Incentivar la comunicación entre las compañeras para presentar una solución.	Se incentivará a escoger una compañera con quien no tenga tanta familiaridad y se pondrán una frente a la otra. La psicóloga pasará con diferentes telas que serán colocadas en las muñecas de las participantes, haciendo que se crucen entre ellas. El objetivo principal es buscar una solución para “soltarse” sin quitarse el material de las muñecas, pasando por encima o debajo de ellas, cambiando de posición, etc. Se les dará un tiempo determinado.	15 minutos	Tela
Exposición “Resolución de Problemas”	Brindar información sobre los problemas más habituales en una relación de pareja.	Según Chapman (2012) afirma que toda pareja siempre tiene problemas, es normal debido que somos seres únicos, sin embargo, el error común es exigir que mi pareja percibe el mundo como yo lo hago. Es por ello que se requiere que tratemos las ideas y sentimientos de la pareja con respeto, no con juicio y optar por brindar una postura en donde ambos trabajen como equipo para solucionar todo aquello que los aqueja.	20 minutos	Computadora y multimedia

<p>Técnica de "Solución de problemas"</p>	<p>Incentivar a hallar soluciones nuevas a cualquier tipo de problema.</p>	<p>Al principio se presentarán diferentes casos de parejas (Anexo 12) para que ellas puedan tomar una decisión en función a la técnica.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Especificar el problema, identificar la situación problemática. 2. Perfile su respuesta, I situación (lista de problemas)- II Respuesta (Resumen de lo que realiza usted o deja de hacer) (Anexo 13) 3. Realizar una lista con las alternativas, en donde se excluyan las críticas, toda idea es válida, lo mejor es la cantidad, leer las alternativas y ver si alguna se puede combinar. 4. Vea las consecuencias mediante un cuadro y si la consecuencia es personal se otorgará 2 puntos, por otro lado, si la consecuencia es social, se otorgará 1 punto. Asimismo, la consecuencia puede ser a largo plazo, otorgándole 2 puntos o puede ser a corto plazo otorgándole 1. Es así como una consecuencia puede ser al mismo tiempo personal y de largo plazo por lo que se le otorgará 4 puntos. <p>Al finalizar la explicación se les proyectará un ejemplo con la finalidad de una mejor comprensión.</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Hojas Bond Lápices</p>
<p>Cierre de sesión "Completar frases"</p>	<p>Identificar lo aprendido mediante las frases.</p>	<p>Para culminar la sesión cada una deberá responder las siguientes frases que se encontrarán en la hoja que se les brindará.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aprendí ○ Ya sabía..... ○ Me sorprendí por ○ Me gustó..... ○ No me gustó..... ○ Estoy agradecido hoy por..... <p>Al finalizar se les pide que la siguiente sesión traigan un cuadernito, pueden decorarlo si así lo desean.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Hoja bond</p>

Sesión 10 “Nunca estoy Sola”

Objetivo: Aprender identificar, reflexionar, afrontar y valerse por sí misma a través de la actividad grupal “Mi diario”.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará en la sesión.	La facilitadora les dará la bienvenida, en donde presentará el nombre de esta segunda sesión.	5 minutos	
Dinámica “Observación consciente”	Permitir que las participantes tomen consciencia del presente.	La psicóloga iniciará la sesión pidiéndoles que busquen un objeto cualquiera, colocándolo entre sus manos y permitiendo que su atención sea totalmente absorbida por el objeto, solo se quedarán observando por unos minutos. Al finalizar se les se les preguntará ¿Cómo se sintieron? ¿Qué pensaron en ese momento de concentración? , y se explicará que esta actividad nos hacer estar presentes “en el aquí y ahora”, observando que tu mente se olvida de los pensamientos pasados como de los futuros y permitiéndonos estar presentes.	15 minutos	
Exposición “Miedo a la soledad”	Brindar información y propiciar un debate respecto al tema.	Reguillo (2006) trata de comprender el proceso de una persona que no le gusta estar sola, para él los miedos son individualmente experimentados (por diferentes factores), socialmente construidos y culturalmente compartidos. Es por ello como consecuencia asociamos la palabra soledad a lo malo, algo desagradable. Se formarán grupos de 5 y conversarán respecto a lo menciona ¿Crees que la soledad es mala? ¿Por qué? ¿Realmente creen que una puede estar completamente sola física o emocionalmente?	25 minutos	Computadora y multimedia

<p>Actividad grupal "Mi Diario"</p>	<p>Identificar comportamientos o pensamientos para liberar angustia, miedos o reflexionar sobre ello mediante el diario.</p>	<p>Cada participante tomará su cuaderno y en ella escribirán los siguientes pasos, aplicándolo en ese instante y cuando sea necesario más adelante por sí mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprende a no aceptar como verdades inmutables las afirmaciones adquiridas de tu entorno. Aprende a poner en cuestión las creencias y buscar alternativas más saludables. - Identifica tus miedos. Es necesario entender el porqué de nuestros miedos para que sea más fácil instaurar un plan de acción: ¿Cuándo siento ese miedo, en qué situaciones? ¿Qué ideas pasan por mi cabeza? ¿Qué emociones experimento? ¿Qué hago ante esa situación, cómo enfrento el miedo? - Reflexiona sobre tus miedos. ¿Qué es lo que más temes al quedarte sola? ¿Qué ha sucedido en circunstancias similares en otros momentos del pasado? ¿Qué pasaría si empezaras a afrontar estos miedos en vez de evitarlos? ¿En algún momento has superado algún miedo? ¿Obtuviste beneficios? ¿Qué pierdes o sacrificas al tener miedo, qué costes te genera? - Enfrenta tus temores progresivamente. Establece pequeños metas. Ganar autonomía en determinados contextos significa ir tomando de a pocas decisiones que a pesar de nuestros miedos o incluso pudor logremos hacerlo solas. -Priorízate, realiza actividades que sean gratificantes para ti y dedícate tiempo. - Pide ayuda. Si detectas que el miedo te limite en tu día a día. Es necesario pedir ayuda profesional 	<p>25 minutos</p>	
<p>Cierre del programa</p>	<p>Recordar lo aprendido de las sesiones anteriores.</p>	<p>Las participantes se juntarán en grupo de 5 para compartir con sus compañeras los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Me di cuenta a lo largo del taller que ... ◆ A partir de ahora yo ... <p>Una vez finalizado el tiempo, se les pedirá que escriban todos los temores que ahora ya no temen enfrentar, lo colocarán en un globo y una por una irá reventándolo, mientras se les aplaude. Finalmente, se les agradece por haber sido participe del taller.</p>	<p>15 minutos</p>	<p>Globos Hojas bond</p>

REFERENCIAS

- Acosta,D., Amaya, P., & De la Espriella, C. (2010). Estilos apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de los adolescentes (tesis de pregrado). Universidad de la Sabana, Colombia.
- ADN40, R. (10 de Marzo de 2018). ¿Cómo evitar relaciones tóxicas? *ADN40*, págs. 13-14.
- Aiquipa, J. (2012). *Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE*. *Revista de Investigación en Psicología*, 15(1), 133-145.
- Aiquipa, J. (2015). *Inventario de Dependencia Emocional*. México : El Manual Moderno.
- Alarco, C. (25 de Abril de 2014). *RPP Noticias*. Obtenido de RPP Noticias: <https://rpp.pe/lima/actualidad/dependencia-emocional-de-la-pareja-noticia-687370>
- Alberdi, I. (1979). *Historia y sociología del divorcio en España*. Madrid: Centro de investigaciones sociológicas.
- Alcántara, José. (2004). Educar la autoestima. En J. Alcántara, *Educar la autoestima* (págs. 13-15). Madrid: Ediciones CEAC.
- Andina. (13 de Febrero de 2015). *Andina*. Obtenido de Andina: <https://andina.pe/agencia/noticia-relacion-entre-enamorados-oprime-es-dependencia-emocional-no-amor-543337.aspx>
- Anicama, J. (29 de Octubre de 2015). *Universidad Autónoma del Perú*. Obtenido de Universidad Autónoma del Perú: <http://www.autonoma.pe/uploads/libro-memoria-vi-congreso-internacional-de-psicologia-final.pdf>
- Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento*. Valencia: Integralia la casa natural .

- Berrú, W. (2017). *Dependencia Emocional en Mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre"* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. New York : Basic Books.
- Cañamares, E. (2005). *¿Por qué le es Infiel?* Barcelona: Amat.
- Cárcamo, R. (2013) [Revisión del libro: *John Bowlby – Desde el Psicoanálisis hacia la Etología. Desentrañando las Raíces de la Teoría del Apego, por Frank van der Horst*]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/235426766_Revision_del_libro_John_Bowlby_-_Desde_el_Psicoanalisis_hacia_la_Etologia_Desentrañando_las_Raices_de_la_Teoria_del_Apego_por_Frank_van_der_Horst [accessed Nov 11 2018].
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional : Características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Castelló, J. (2012). *La superación de la Dependencia Emocional*. Málaga: Corona Borealis.
- Castro, M. (2014). *La influencia de los Estilos Parentales en la Dependencia Emocional hacia la Pareja en Madres Adolescentes de 15 a 18 años del Hospital Gineco- Obstétrico "Isidro Ayora"* (Tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Ecuador.
- Chapman, G. (2012). *Devocional en un año: Los lenguajes del amor*. Estados Unidos: Mafalda E. Novella.
- Congost, S. (2013). *Cuando amar demasiado es depender*. Barcelona: Planeta.
- Covas , A., & Sanchez , A. L. (2014). *La buena ruptura* . Barcelona: Think Greenwich.
- De la Villa, M., García, A., Cuetos. G., & Sirvent. C. (2017). *Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 8(2), 96-107, <https://doi.org/10.23923/j.rips.2017.08.009>

- Deza, S. (2012). *¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia?* Avances en Psicología, 20(1), 45-55
- Espil, J. (2016). *Dependencia emocional según género en docentes casados de colegios privados de la provincia de Chepén* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú
- Fernández, J. (03 de Febrero de 2012). *La vanguardia*. Obtenido de La vanguardia : <https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120203/54247144111/adictos-al-afecto.html>
- Feeney, J. y Noller, P. (1990). Estilo de apego como predictor de las relaciones amorosas en un adulto. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 58, 281-291.
- García, G. & Herrera, S. (2015). *Satisfacción marital y dependencia emocional en madres de las organizaciones sociales de mujeres del Distrito de la Victoria* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.
- Gan, F., & Trigini, J. (2006). *Manual de instrumentos de gestión y desarrollo de las personas en las organizaciones*. España: Díaz de Santos.
- Gonzales, G. (2007). Los trajes del gobernador: una perspectiva psiquiátrica de Puerto Rico . En G. Gonzales, *Los trajes del gobernador: una perspectiva psiquiátrica de Puerto Rico* (págs. 31-32). New York : Xlibris.
- Gómez, L. K. y Montenegro, K. M. (2015). Dependencia emocional en población homosexual de un centro comunitario de Chiclayo, 2015 (tesis de grado). Recuperado de <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/67/1/Tesis%20Gomez%20%26%20Montenegro.pdf>
- Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Gough, H. G., Barrett, J., Korchin, S. J. & Chodoff, P. (1977). *A measure of interpersonal dependency*. Journal of Personality Assessment, 41(6), 610-618.
- INEI. (11 de Mayo de 2016). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística e Informática : <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-los-ultimos-12-meses-el-282-de>

las-mujeres-de-18-y-mas-anos-fueron-victimas-de-violencia-por-parte-del-esposo-o-companero-9039/

INSM. (2013). *Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi"*. Obtenido de Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi": <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2013/014.html>

Instituto Vasco de la Mujer . (2006). *Guía de actuación ante el maltrato doméstico y la violencia sexual contra las mujeres para profesionales de los servicios sociales*. Bilbao: Esda Impresiones.

Lemos, M., & Londoño, N. (2006). *Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana*. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140

Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, Z. T. & De la Ossa, D. (2011). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia*. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.

López, D. (2017). *Emoción y Sentimientos* . Buenos Aires : Ariel .

Maturana, H. (2006). *Desde la Biología a la Psicología*. Santiago de Chile: Universitaria.

Mingote, J., & Requena, M. (2008). *El malestar de los jóvenes*. España : Díaz de Santos.

Molina, D. [Daniel Molina Psicólogo Emocional]. (2018, Marzo 14). The Gift cortometraje animado [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=lzkmYA7_tec

Moral, M. & Sirvent, C, (2009) Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), pp.230-240, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>

- Moral, M., & Sirvent, C. (2008). *Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación*. Revista Española de Drogodependencia, 150-167.
- Morán, R. (2004). Educandos con desórdenes emocionales y conductuales. En R. Morán, *Educandos con desórdenes emocionales y conductuales* (págs. 11-30). Puerto Rico: Universidad de Puerto Rico .
- Municipalidad Distrital de Carabayllo. (2013). *Plan Distrital contra la Violencia Hacia la Mujer, Familiar y Sexual de Carabayllo 2013 al 2021*. Carabayllo. Obtenido de <http://www.municarabayllo.gob.pe/ContentPublic/pdf/demuna/Anexo8.pdf>
- Norwood, R. (1999). Las mujeres que aman demasiado. En R. Norwood, *Las mujeres que aman demasiado* (págs. 4-5). Buenos Aires: Nora Escoms.
- Núñez, D (2018) Nivel de dependencia emocional es estudiantes de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Namakforoosh, M. (2005). *Metodología de la Investigación*. México: Limusa .
- Ojeda, M. (2018). *Dependencia emocional hacia la pareja en madres de familia del nivel inicial de la institución educativa parroquial gratuita "Madre Admirable" del distrito de San Luis* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.
- Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego . *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente* , 65-81.
- OMS. (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*. Washington: OPS.
- PNUD, & ONU. (2017). *Del Compromiso a la Acción: Políticas para Erradicar la Violencia contra las Mujeres América Latina y el Caribe*. Panamá: Oficina Regional para América Latina y el Caribe.
- Ramírez, F. (2012). *Cómo hacer un Proyecto de Investigación*. Caracas: Panapo.

- Reguillo, R. (04 de Enero de 2019). *Los miedos: Sus laberintos, sus monstruos, sus conjuros*. Obtenido de Los miedos: Sus laberintos, sus monstruos, sus conjuros:
http://envios.unsam.edu.ar/escuelas/humanidades/centros/c_cie/pdf/n2/REGUILLO.pdf
- Riso, W. (2013). *Para vencer la dependencia emocional*. Medellín: Phronesis.
- Rodriguez, N. (15 de Marzo de 2015). *Bekia*. Obtenido de Bekia:
<https://www.bekiapareja.com/amor/controlar-pareja-obsesion-normalidad/>
- RPP. (01 de Junio de 2017). *RPP Vital*. Obtenido de RPP Vital :
<https://vital.rpp.pe/vivir-bien/mujeres-que-no-denuncian-violencia-viven-en-dependencia-emocional-noticia-1054967>
- Reyes, S. (2018). *Dependencia Emocional e Intolerancia a la Soledad* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Sánchez, E. (27 de Diciembre de 2015). *La mente es maravillosa*. Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-estragos-la-dependencia-economica/>
- Santamaría, J., Marino, L., Montero, E., Cano, M., Fernandez, T., Cubero, P., López, O. & González, V. (2015). *Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional*. Revista Iberoamericana de Psicología, 36-46
- Sartori, K. & De la Cruz, C. (2016). *Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima*. Revista Cátedra Villareal , 4 (2), 215- 222, <http://dx.doi.org/10.24039/cv20164275>
- Saura, P. (1996). *La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas*. Murcia : Universidad de Murcia.
- Seyls, C. (2017). *Amor y desamor: Claves para superar con éxito una ruptura amorosa*. Oslo: Sirio.
- Sirvent, C. (2004). *Adicción al amor y otras dependencias sentimentales*. Encuentro de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones. 21-23 Octubre, 2004. Chiclana.
- Sirvent, C. (2002). *Las dependencias-relacionales: dependencia emocional, codependencia y bidependencia*. I Symposium Nacional sobre Adicciones

en la Mujer (págs. 164-215). Madrid : Instituto de la Mujer Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales .

Sirvent, C. & Moral (2008) *Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación*. Revista Española de Drogodependencias, 33(2), 150-167.

Sternberg, R. (1999). *El amor es como una historia* . Buenos Aires : Paidós Ibérica.

Thoele, S. (2003). *El coraje de ser tú misma*. En S. Thoele, *El coraje de ser tú misma* (págs. 23-25). Madrid: EDAF.S.A.

Toro, D., & Parra, R. (2006). *Método y Conocimiento : Metodología de la Investigación*. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.

Trespalacios, J., Vásquez, R., & Bello, L. (2005). *Investigación de mercado: métodos de recogida y análisis de la información para la toma de decisiones de marketing*. Madrid: Paraninfo.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

DEFINICION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>1. PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo?</p>	<p>1. OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar el nivel de dependencia emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.</p>	<p style="text-align: center;">Dependencia Emocional</p> <p>Es la necesidad extrema de carácter afectivo que tiene una persona a lo largo de sus diferentes relaciones (Castelló, 2005)</p>	<p>1. POBLACIÓN</p> <p>La muestra de la presente investigación está conformada por 86 madres de familia del primer grado de educación primaria, secciones “A”, “B”, “C” y “D” de la Institución Educativa N° 2037 Ciró Alegría de Carabayllo.</p>
<p>2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuáles es el nivel de miedo a la ruptura en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo?</p> <p>¿Cuál es el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo?</p> <p>¿Cuál es el nivel de prioridad de la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo?</p>	<p>2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar el nivel de miedo a la ruptura en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.</p> <p>Determinar el nivel de miedo e intolerancia a la soledad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.</p> <p>Determinar el nivel de prioridad de la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.</p>	<p style="text-align: center;">DEFINICIÓN OPERACIONAL</p> <p>Dimensión 1 Miedo a la ruptura (MR): Temor de disolución de la relación de pareja en donde se adoptan conductas para retener al otro.</p> <p>Dimensión 2 Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): Sentimientos desagradables debido al distanciamiento de la pareja, ya se momentáneo o por una ruptura.</p> <p>Dimensión 3 Prioridad a la pareja (PP): Mantener al otro como centro de su existencia por encima de los demás.</p>	<p>2. MUESTRA</p> <p>86 estudiantes.</p> <p>3. TECNICA DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA</p> <p>No probabilístico</p>

<p>¿Cuál es el nivel de necesidad de acceso a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de una institución educativa pública del distrito de Carabayllo?</p> <p>¿Cuál es el nivel de deseos de exclusividad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo?</p> <p>¿Cuál es el nivel de subordinación y sumisión en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo?</p> <p>¿Cuál es el nivel de deseos de control y dominio en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo?</p>	<p>Determinar el nivel de necesidad de acceso a la pareja en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.</p> <p>Determinar el nivel de deseos de exclusividad en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.</p> <p>Determinar el nivel de subordinación y sumisión en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.</p> <p>Determinar el nivel de deseos de control y dominio en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 “Ciro Alegría” del distrito de Carabayllo.</p>	<p>Dimensión 4 Necesidad de acceso a la pareja (NAP): Mantener físicamente o mediante el pensamiento a la pareja en torno de lo que hace, siente o piensa.</p> <p>Dimensión 5 Deseos de exclusividad (DEX): Centrarse tanto en la pareja que paulatinamente se aísla de su entorno.</p> <p>Dimensión 6 Subordinación y sumisión (SS): Sobreestimación de la pareja que provocan sentimientos de inferioridad.</p> <p>Dimensión 7 Deseos de control y dominio (DCD): Búsqueda de afecto para captar el control de la relación.</p>	<p>4. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Es una investigación de tipo descriptiva-transversal, de nivel aplicativo y no Experimental.</p>
---	---	---	---

Anexo 2. Carta de presentación de la universidad



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 27 de setiembre del 2018

Carta N° 2325-2018-DFPTS

Señor
ANGEL SANDOVAL VELASQUEZ
DIRECTOR
I.E. 2037 "CIRO ALEGRÍA"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Claudia Del Rosario NEGRÓN VALDIVIEZO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 72-2238650 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. 965041



M. ANGEL SANDOVAL VELASQUEZ
DIRECTOR

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

Anexo 3. Inventario de dependencia emocional

Nombre:.....Sexo: (M) (F) Edad:

Estado civil:.....Pareja Actual: (SI) (NO) Tiempo de relación:.....

Nivel educativo:.....Ocupación:.....

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

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

N°	REACTIVOS	1	2	3	4	5
1	Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3	Me entrego demasiado a mi pareja.					
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.					
5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.					
6	Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).					
7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.					
8	Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.					
9	Me digo y redigo: ¡Se acabó!, pero llega 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	Tolera algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.					
16	Si por mi 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: "Que sería de mí si un día mi pareja me dejara".					
22	Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.					
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.					
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.					

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
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 labores 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 mi cuando estoy con mi pareja.					
33	Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.					
34	Tanto el ultimo pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.					
36	Primero está mi pareja, después los demás.					
37	He regalado 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 mi 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**

Anexo 4. Aprobación por el asesor de la tesis



FERNANDO RAMOS RAMOS <framos1603@gmail.com>

Mar 5/03/2019 00:42

Usted 



TESIS FINAL NEGRON VALDIV...

7 MB

Buenas Noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos



Anexo 5. Resultado del anti plagio



Plagiarism Checker X Originality Report
Similarity Found: 14%

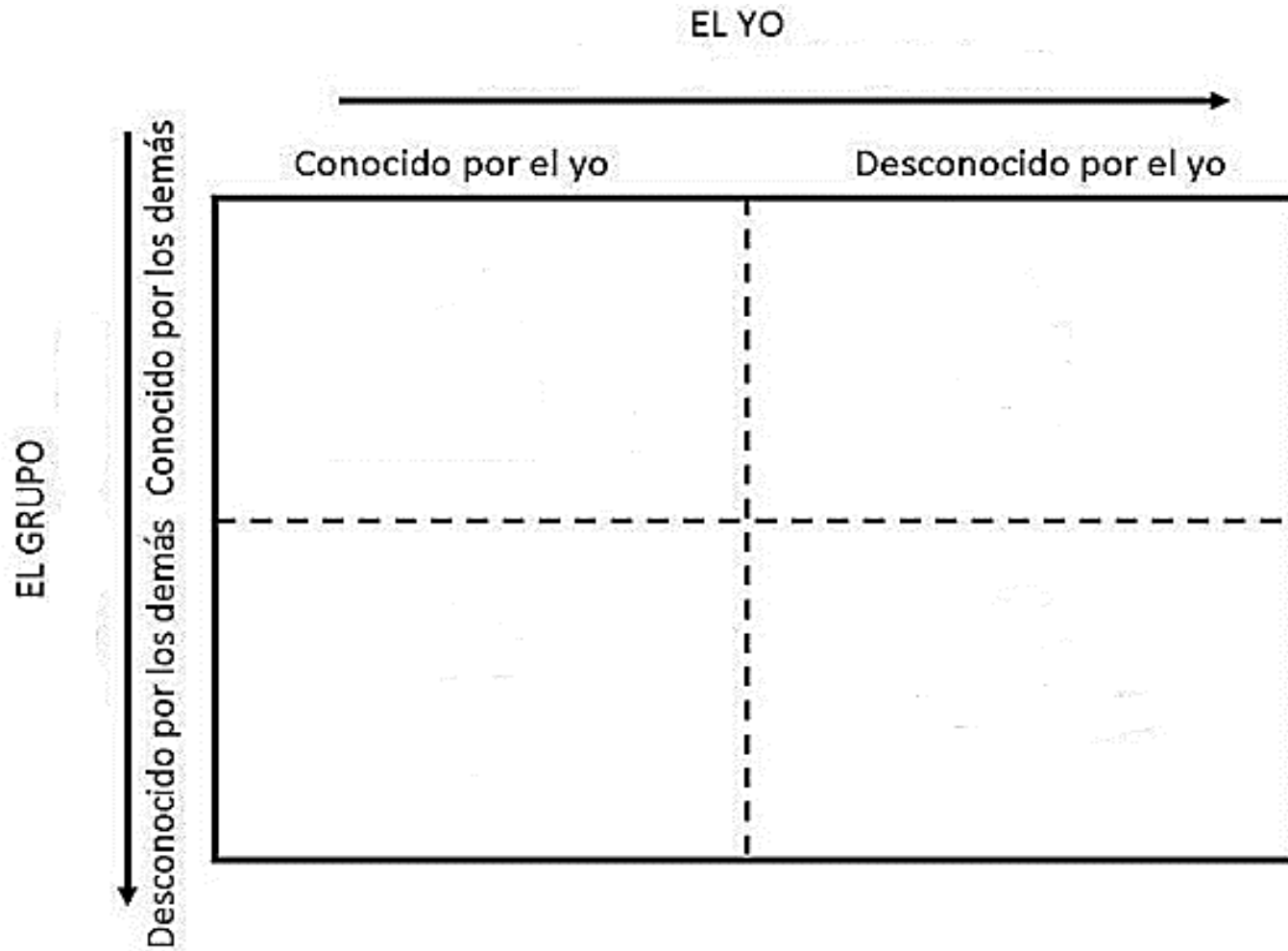
Date: viernes, Febrero 22, 2019

Statistics: 3964 words Plagiarized / 23069 Total words

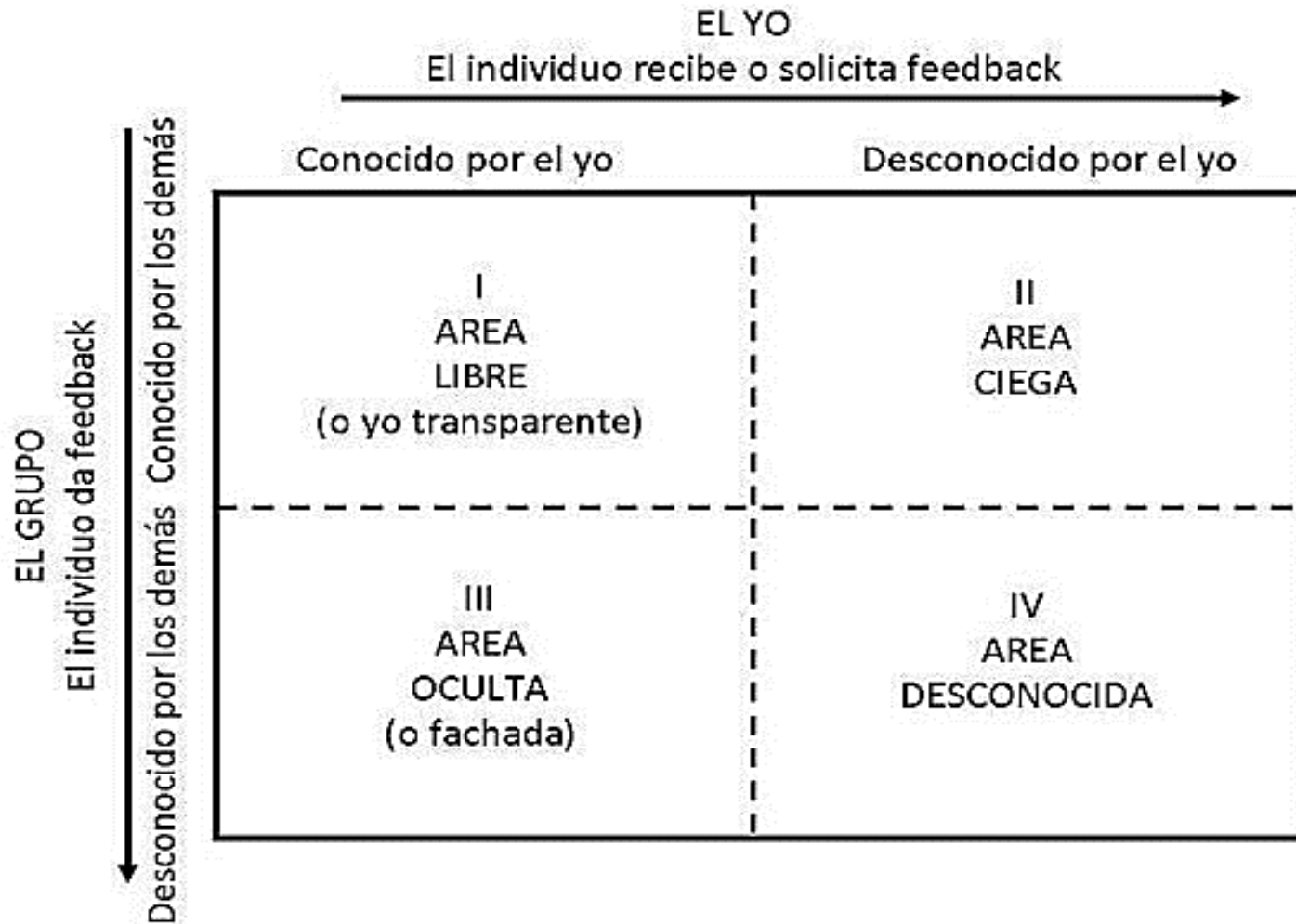
Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Dependencia Emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 "Ciro Alegría" del distrito de Carabayllo Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Claudia Del Rosario Negrón Valdiviezo Lima-Perú 2018

Anexo 6. Sesión 3: Mi Ventana según Johari. Actividad: Técnica “La Ventana de Johari”



Anexo 7. Sesión 3: Mi ventana según johari. Actividad: Técnica “La ventana de Johari”



Anexo 8. Sesión 4: El miedo no me vencerá. Actividad: Técnica de modelamiento encubierto

PREGUNTAS

1. ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?
2. ¿Qué aficiones tienes?
3. ¿Con quién vives?
4. ¿Qué amigos tienes?
5. ¿Tienes pareja?
6. ¿Cómo es la relación con tu pareja?
7. ¿Tienes más hijos?
8. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
9. ¿De qué te sientes más orgulloso?
10. ¿Eres feliz?

PREGUNTAS

1. ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?
2. ¿Qué aficiones tienes?
3. ¿Con quién vives?
4. ¿Qué amigos tienes?
5. ¿Tienes pareja?
6. ¿Cómo es la relación con tu pareja?
7. ¿Tienes más hijos?
8. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
9. ¿De qué te sientes más orgulloso?
10. ¿Eres feliz?

RECORTAR CADA RECUADRO Y ENTREGAR A CADA MADRE PARTICIPANTE

Anexo 9. Sesión 5: Autoevaluación. Actividad: Dinámica “Me proyecto”

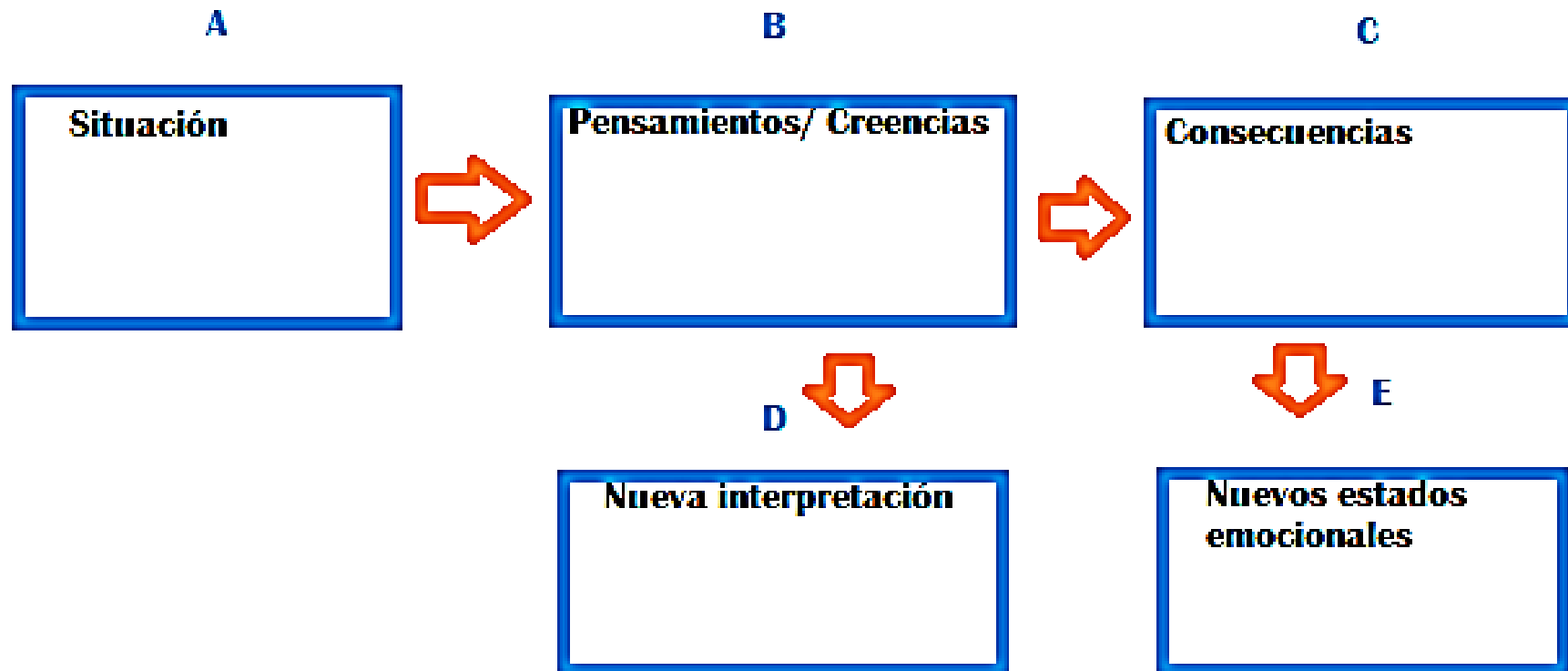
Ejemplo

1. Escribir la conducta problemática como una secuencia de pasos aislados.
 - a) Mi esposo se enfada porque no quiere cuidar a los niños.
 - b) Él termina gritándome delante de los niños que llega cansado a casa.
 - c) Me pongo ansiosa y solo me retiro sin decir nada.
 - d) Él toma sus cosas y dice que se irá un rato de la casa.
 - e) Yo lo retengo y suplico que por favor se quede, pidiéndole perdón por lo ocurrido.
2. Escribir la conducta deseada de la secuencia de pasos que escribió en el punto N°1 (adicionando o sustrayendo si es necesario)
 - a) Le pido amablemente a mi esposo si puede vigilar a los niños mientras preparo la comida.
 - b) Él grita que está cansado por el trabajo.
 - c) Le digo calmadamente que por favor realmente necesito su ayuda para terminar y cenar pronto.
 - d) Termina haciéndolo a regañadientes y le agradece por cooperar con sus hijos, pero también le explica que es un deber como padre ayudarla. Que entienden que se encuentra cansado, pero ella también debe hacer las cosas del hogar.
3. Practicaremos en nuestro asiento la visualización del contexto en el que se da la conducta problemática.
4. Imagine a alguien diferente a sí misma en la situación realizando la conducta deseada.
5. Imagina a alguien similar a sí misma realizando la conducta deseada en el contexto.
6. Imagínese a sí misma en el contexto problemática, realizando la acción deseada.
7. Cada una de ellas buscará una compañera con la quien pueda realizar la conducta deseada.

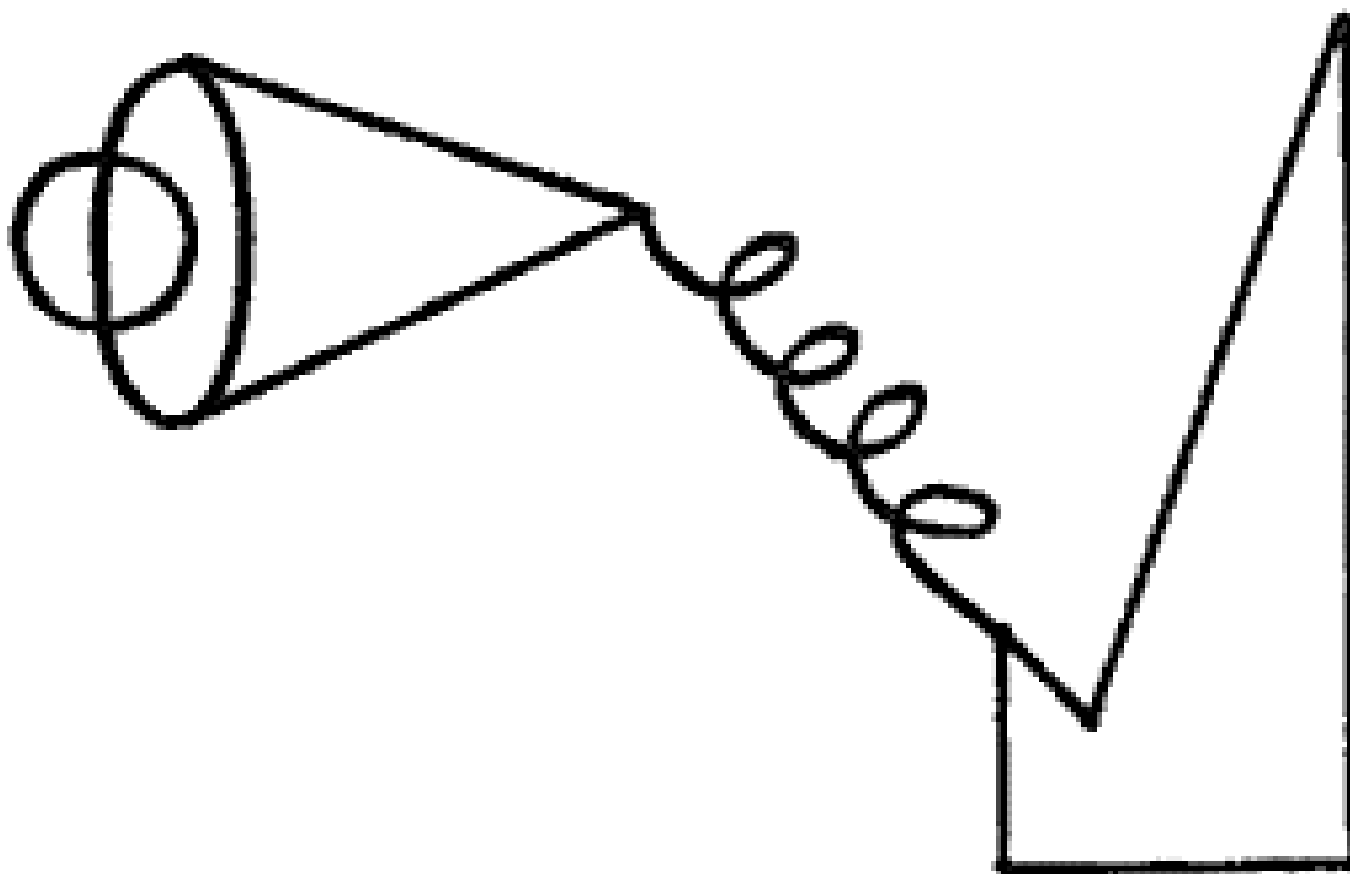


Anexo 10. Sesión 5: Autoevaluación. Actividad: Técnica Basada en el Esquema A-B-C-D-E

EL ABC DE ELLIS



Anexo 11. Sesión 8: Comunicación Asertiva. Actividad: Dinámica ¿Qué Es Eso?



Anexo 12. Sesión 9: Los problemas, afuera. Actividad: Técnica de “Solución de problemas”

CASO 1

Diana tiene constantes peleas con su pareja, su pareja suele ser agresivo verbalmente, llegando a pelear por motivos de la casa, los hijos o deberes del hogar. Cuando eso sucede Diana solo se va a dar una vuelta para tranquilizarse, pero al regresar todo sigue igual y continúan peleando hasta que se duerman .

CASO 2

Josselyn tiene una relación de 10 años, tiene 1 hijo con su pareja. Pero siempre se ha sentido incomoda debido que en varias oportunidades resulta ser un problema cada vez que le dice a su pareja que va a salir. Su pareja comienza a preguntar “¿Con quién? ¿Dónde? ¿A qué hora regresas? ¿Por qué te vistes así? ¿A quién vas a ver?” y comienza un problema tan grande que al final por el fastidia, decide quedarse en casa, sin embargo ambos se encuentran molestos.

CASO 3

Kiara, mantiene una relación de pareja. Ella siempre ha mencionado que tanto ella como su esposo deben tener sus propios espacios, sin embargo cuando su esposo le dice que saldrá con sus amigos, se siente algo incomoda pues piensa que puede hacer algo inadecuado. No le comenta sobre su inseguridad pero cuando se va, se queda en casa pensando constantemente sobre que estará haciendo



Anexo 13. Sesión 9: Los problemas, afuera. Actividad: Técnica de “Solución de problemas”

Especificar el problema:				
Perfilar las respuestas:	SITUACIÓN Quien está implicado _____ Que ha sucedido o ha dejado de suceder _____ _____ Donde sucede _____ Cuando sucede _____ Cómo sucede _____ Por qué sucede _____	RESPUESTA Donde lo hago _____ Cuando lo hago _____ Como lo hago _____ Como me siento _____ Porque lo hago _____ Que quiero _____		
Haga una lista con las alternativas :	OBJETIVOS Objetivo A _____ _____ _____ Objetivo B _____ _____ _____	Objetivo C _____ _____ _____		
Evaluar las consecuencias	Estrategia:			
	Consecuencias positivas	Puntuación	Consecuencias negativas	Puntuación
	Total		Total	

