



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LA  
DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE  
EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO DE LIMA

**Línea de investigación:**

**Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con mención  
en Psicología Clínica

**Autora:**

Campos Meza, Nelissa Tadea

**Asesor:**

Espíritu Álvarez, Fernando  
(ORCID: 0000-0002-0065-8414)

**Jurado:**

Vallejos Flores, Miguel Ángel  
Mayorga Falcón, Luz Elizabeth  
Del Rosario Pacherres, Orlando

**Lima - Perú**

**2022**

**Referencia:**

Campos, N. (2022). *Programa cognitivo conductual para el manejo de la dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5710>



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Vicerrectorado de  
INVESTIGACIÓN

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LA  
DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE  
EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO DE LIMA**

**Línea de investigación:**

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con mención en Psicología  
Clínica

**Autora:**

Campos Meza, Nelissa Tadea

**Asesor:**

. Espíritu Álvarez, Fernando

**Jurado:**

Vallejos Flores, Miguel Ángel

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Del Rosario Pacherres, Orlando

**Lima – Perú**

**2022**

### **Dedicatoria**

A mis padres, Nelly y Adalberto, a quienes admiro por su amor, apoyo incondicional y motivación. A mi hermana Ada, por su ejemplo y paciencia. A Eldibrando, Victoria y Julio, por creer en mí, los extrañaré siempre.

### **Agradecimientos**

A los docentes de la Universidad Nacional Federico Villarreal por guiar y acompañar mi proceso de aprendizaje en el campo de la Psicología durante mi formación profesional.

## Índice

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos .....	3
Índice.....	4
Resumen.....	6
Abstract.....	7
I. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1. Descripción y formulación del problema.....	10
1.2. Antecedentes .....	12
1.2.1. <i>Antecedentes Internacionales</i> .....	12
1.2.2. <i>Antecedentes Nacionales</i> .....	13
1.3. Objetivos .....	15
1.4. Justificación.....	16
1.5. Hipótesis.....	17
II. MARCO TEÓRICO .....	20
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	20
2.1.1. <i>Definición de dependencia emocional</i> .....	20
2.1.2. <i>Características de la dependencia emocional</i> .....	21
2.1.3. <i>Factores de riesgo de la dependencia emocional</i> .....	23
2.1.4. <i>Tipos de dependencia emocional más comunes observados en la práctica clínica, según Riso (2003)</i> .....	23
2.1.5. <i>Modelo de intervención cognitivo conductual para la dependencia emocional</i> .....	25
III. MÉTODO .....	28
3.1. Tipo de investigación .....	28

3.2.	Ámbito temporal y espacial.....	28
3.3.	Variables.....	28
3.4.	Población y muestra .....	31
3.5.	Instrumentos.....	33
3.6.	Procedimientos.....	35
3.7.	Análisis de datos.....	36
3.8.	Consideraciones éticas .....	36
IV.	RESULTADOS.....	38
4.1.	Resultados descriptivos e inferenciales.....	38
4.2.	Contrastación de hipótesis.....	43
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	46
VI.	CONCLUSIONES.....	51
VII.	RECOMENDACIONES.....	53
VIII.	REFERENCIAS.....	54
IX.	ANEXOS .....	59

**Programa cognitivo conductual para el manejo de la dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima**

Nelissa Tadea Campos Meza

Universidad Nacional Federico Villarreal

**Resumen**

La presente tesis tuvo como objetivo determinar los efectos del Programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional y sus componentes. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima con edades entre los 18 a 30 años y con un puntaje muy alto en dependencia emocional observado en el IDE de Aiquipa, 2012, distribuidos en dos grupos, control y experimental. El diseño fue de tipo cuasi-experimental, con mediciones pre y post test, para dichas mediciones también se empleó como instrumento el IDE. Los resultados permiten apreciar efectos positivos y significativos del Programa para el manejo de la dependencia emocional y sus componentes ( $p < .05$ ). Asimismo, no se encuentran diferencias significativas en los promedios según edad ( $p > .05$ ). Se concluye que el Programa cognitivo conductual tiene efectos positivos y significativos en el manejo de la dependencia emocional y en todos sus factores ( $p < .05$ ).

*Palabras claves:* dependencia emocional, mujeres, programa cognitivo-conductual.

**Cognitive behavioral program for the management of emotional dependency in students  
of a Private Pedagogical Higher Education Institute of Lima**

Nelissa Tadea Campos Meza

Universidad Nacional Federico Villarreal

**Abstract**

The objective of this thesis was to determine the effects of the cognitive-behavioral program for the management of emotional dependence and its components. The sample consisted of 30 students from a Private Pedagogical Higher Education Institute in Lima with ages between 18 to 30 years and with a very high score in emotional dependence observed in the IDE of Aiquipa, 2012, distributed in two groups, control and experimental. The design was quasi-experimental, with measurements before and after the test, for measurements the IDE was also used as an instrument. The results allow to appreciate positive and significant effects of the Program for the management of emotional dependence and its components ( $p < .05$ ). Likewise, no significant differences were found in the averages according to age ( $p > .05$ ). It is concluded that the Cognitive Behavioral Program has positive and significant effects on the management of emotional dependence and on all its factors ( $p < .05$ ).

*Keywords:* emotional dependence, women, program, cognitive-behavioral.

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación pretende brindar una propuesta de un programa cognitivo conductual para el manejo de la dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, siendo esta variable muy poco estudiada bajo el diseño cuasi-experimental. Asimismo, se ponen a prueba los efectos de dicho programa en una muestra determinada.

La dependencia emocional afecta la integridad, repercute en la calidad de vida, disminuye la autoestima y es un factor de riesgo para la permanencia en relaciones donde se desarrolla la violencia (física, psicológica y sexual). Como señala Riso (2013), si hay dependencia emocional se vende lo que no está en venta, se negocia con el respeto y se arrastra la dignidad con tal de conseguir la dosis afectiva que se necesita. Pese a esto, muchos dependientes emocionales no saben que lo son, aún no son conscientes.

El dependiente se dedica completamente al otro, buscando exclusivamente su bienestar, sin considerar el propio, puesto que, ven en el amor la resolución de sus problemas. La pareja asume el rol de un salvador, por lo que su ausencia (aún temporal) genera pérdida de control. Quien sufre de dependencia emocional no logra vivir y disfrutar el amor en toda su dimensión de profundidad e intimidad. A causa del miedo al abandono, a la separación, a la soledad, niega sus deseos y necesidades, obstaculizado el propio crecimiento personal.

En ese sentido, por la relevancia de la variable, la presente tesis se propone determinar los efectos del Programa cognitivo conductual para el manejo de la dependencia emocional, para lo cual se ha organizado en siete apartados, en el primer apartado se describe y formula el problema de investigación, también se presentan los antecedentes internacionales y nacionales identificados.

Se redacta el objetivo general y los específicos, así como las hipótesis. Se describe la justificación del presente estudio, en sus diferentes niveles.

En el segundo apartado, luego de una búsqueda bibliográfica minuciosa de fuentes confiables, se presentan las bases teóricas de la variable, donde se define qué es la dependencia emocional, cuáles son sus características, los factores de riesgo, los tipos y el modelo cognitivo conductual para su abordaje. Castelló y Riso son los autores más resaltantes y el sustento teórico del estudio.

En el tercer apartado se observa la metodología aplicada para el desarrollo de la investigación, por lo que se describe el diseño cuasi-experimental utilizado, las características de la población y la muestra. Asimismo, se presenta la variable y el instrumento empleado para su medición; los procedimientos de recolección y análisis de datos, las consideraciones éticas.

En el cuarto apartado se presentan los resultados descriptivos e inferenciales con su interpretación, lo cual permite aceptar o rechazar la hipótesis general y las específicas. En el quinto apartado se discuten los resultados contrastándolos con estudios similares y se analiza la coherencia con el modelo teórico asumido. En el sexto apartado se muestran las conclusiones del estudio y en el séptimo, se formulan las recomendaciones para futuras investigaciones sobre la variable. Finalmente se tienen los anexos y las referencias.

Por lo mencionado en los párrafos anteriores, el aporte de la investigación es presentar un programa cognitivo conductual de doce sesiones, para el manejo de la dependencia emocional, lo cual permitirá tener una nueva propuesta de abordaje para que las mujeres sean más independientes afectivamente, controlando los estímulos que refuerzan la conducta de búsqueda de la pareja,

reestructurando las creencias erróneas que sostienen su dependencia, el miedo a la soledad y al abandono, incrementando su nivel de autoestima y asertividad, mejorando su desenvolvimiento en las distintas áreas de su vida, entrenando su autocontrol, su capacidad para resolver conflictos y retomando su proyecto de vida individual, así como actividades placenteras que dejó en segundo plano por priorizar a la pareja.

### **1.1. Descripción y formulación del problema**

La dependencia emocional es un tema de interés a nivel mundial para la psicología y otros campos de estudio porque afecta la dinámica de la pareja, pues se distorsiona el concepto de amor, ya que la persona dependiente siente una necesidad de acceder a la pareja y de su aprobación, la cual se incrementa, generando que elabore un pensamiento distorsionado de que la pareja es una persona primordial en su vida, manteniéndose en un estado de angustia, desconfianza e incertidumbre, generando disfuncionalidad en los principales ámbitos donde se desenvuelve, hasta convertirse en un patrón de respuesta que acompañe al sujeto en sus relaciones.

Según Castelló (2006), es entendida como una serie de comportamientos y respuestas cognitivas, en una vinculación donde hay una búsqueda constante de afecto, acompañada de un miedo a la soledad, al abandono y angustia cuando siente la ausencia de la pareja, lo cual va causando modificaciones en las respuestas fisiológicas, emocionales, motoras, sociales y cognitivas de la persona afectada.

En ese sentido, facilita también la aparición de otros problemas, por ejemplo, podría ser uno de los factores para permanecer en una relación donde hay violencia, pues en algunos casos, las personas dependientes refieren que siguen sintiendo amor por sus parejas, sin importar la

gravedad de los malos tratos, humillaciones y desprecios, resistiéndose a terminar la relación, a pesar del malestar que les genera, en detrimento de su amor propio y su calidad de vida.

Riso (2008), en España, señalaba que afecta a un 10 % de la población y que, si bien puede presentarse en ambos sexos, distintas edades e influir negativamente, es más frecuente hallarla en mujeres (75%). Asimismo, mencionaba que, es probable que la mitad de la consulta psicológica a nivel de los países latinoamericanos se deba a dificultades ocasionadas o relacionadas con dependencia emocional patológica, la cual les impide iniciar y mantener vínculos amorosos saludables. Hoy en día no hay estudios epidemiológicos sobre esto, pero dado el panorama de violencia en la pareja, podría sugerirse que los índices de dependencia emocional se han incrementado también considerablemente.

Pese a la relevancia que ha adquirido la dependencia emocional en el Perú como posible explicación de la permanencia en relaciones de pareja no saludables y violentas hay escasez de programas de prevención primaria o secundaria, intervención o abordajes sistematizados contra la formación de parejas con conductas poco saludables y la promoción de la independencia afectiva (Espíritu, 2013).

En el presente estudio se propone una forma de manejo de la dependencia en mujeres, a través de un programa basado en técnicas cognitivo conductuales, para que ellas aprendan a considerarse responsables de sus propios pensamientos, acciones y emociones y mejoren su relación consigo mismas, sin necesitar de otra persona para sentirse auto eficaces, asimismo, se busca contribuir con su empoderamiento.

Por todo lo mencionado anteriormente, nace el interés de analizar en una muestra de mujeres de un Instituto Superior Pedagógico, que evidencian características y puntuaciones altas en dependencia emocional que han perjudicado su desempeño en diferentes áreas: ¿Cuál será el efecto del programa cognitivo - conductual para el manejo de la dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes Internacionales***

En el ámbito internacional se identificaron pocas investigaciones que desarrollen una propuesta para el manejo de la dependencia emocional.

Martínez (2016) tuvo como objetivo aplicar una propuesta de intervención en estudiantes del nivel superior de Psicología de la Universidad Miguel Hernández con puntajes altos en dependencia emocional, quienes fueron evaluados con el IDE, en una investigación experimental, desarrollada durante 8 sesiones, en las cuales se trabajaron las creencias irracionales, las habilidades sociales, el autoconcepto, entre otros aspectos. Se concluyó que la propuesta fue efectiva para disminuir el nivel de dependencia emocional y así promover futuras relaciones saludables en los participantes, gracias a la disminución de las creencias que hacían que permanezcan en vínculos dependientes.

Anguita (2017) en España tuvo como objetivo aplicar estrategias cognitivo – conductuales para superar la dependencia emocional (entendida como adicción afectiva), tras la ruptura de la pareja, en 65 personas (entre 18 a 55 años). El estudio fue experimental, conformado por 20 sesiones. Para la evaluación utilizó una entrevista clínica, propuesta por Castelló, así como el CDE

de Lemos y Londoño (2006). Concluyó que luego de la aplicación del programa, disminuyó el nivel de dependencia e incrementó el nivel de las variables relacionadas como la autoestima, entre otras.

Herrera (2019) desarrolló una investigación pre experimental de medidas repetidas, sobre terapia focalizada en la emoción, para el abordaje de 15 mujeres universitarias, con edades entre los 15 y 24 años, con dependencia emocional. Los instrumentos de evaluación fueron el IDE de Aiquipa y el Relationship Assessment Scale de Hendrick. Se desarrollaron 16 sesiones de tratamiento de 50 minutos cada una. Los resultados evidenciaron diferencias relevantes en el pre y post test, reduciendo los factores asociados como la ansiedad por la separación y la necesidad de acceso a la pareja.

### ***1.2.2. Antecedentes Nacionales***

Narro (2018) en una investigación cuasiexperimental, tuvo como propósito, determinar la influencia del taller “Elecciones poderosas” en la dependencia emocional, en 28 adolescentes de una I.E.P. de Trujillo, divididas en dos grupos, control y experimental, quienes fueron evaluadas con la Escala ACCA. El taller constaba de 12 sesiones de 40 minutos cada una. Los resultados evidenciaron una diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) entre ambos grupos, lo que facilita concluir que el taller tiene efectos positivos en la variable de estudio.

Espir (2019) en una investigación cuasiexperimental tuvo como objetivo, determinar el efecto que tiene el programa de intervención “Ewaya” sobre la dependencia emocional en 20 mujeres víctimas de violencia, distribuidas en un grupo experimental y otro control, evaluadas con el Cuestionario CDE. Los resultados evidencian el efecto positivo del programa en los puntajes

del posttest del grupo experimental, en la variable y sus dimensiones. En el grupo control no se identificó que los puntajes cambien significativamente. Se concluye que, el programa reduce los niveles de dependencia emocional.

Olivitos (2019) realizó un estudio pre experimental de un solo grupo, con el propósito de determinar los efectos de un Programa cognitivo – conductual sobre la dependencia emocional en víctimas de violencia. La muestra seleccionada fue de 20 mujeres de un Centro de atención público de Nuevo Chimbote, quienes fueron evaluadas con el IDE de Aiquipa. Los resultados evidenciaron que el programa tiene efectos positivos sobre la variable y sus dimensiones en víctimas de violencia.

Quispe (2019) tuvo como objetivo analizar el efecto de un programa de dependencia emocional de pareja en 79 alumnos de ambos sexos, quienes fueron divididos en grupo control y experimental. El instrumento utilizado para este estudio de diseño experimental, fue el IDE de Aiquipa (2012). Los resultados mostraron que luego de aplicar el programa preventivo al grupo experimental, se incrementó el porcentaje del nivel “bajo” en el puntaje total de dependencia emocional y en 4 factores, lo cual permitió concluir que tiene efectos significativos.

Torres (2019) en un estudio de tipo cuasi experimental, tuvo como propósito, identificar cómo influye el programa de empoderamiento en la dependencia emocional en 40 mujeres de 18 a 50 años, beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe, divididas en dos grupos (experimental y control), quienes fueron evaluadas con el CDE. Los resultados

permitieron concluir que, el programa es efectivo porque el grupo experimental mejoró significativamente el nivel de dependencia emocional.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

1. Describir las características de la dependencia emocional según edad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.
2. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente Miedo a la Ruptura en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.
3. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente Miedo e Intolerancia a la soledad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.
4. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente Prioridad de la pareja en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

5. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente Necesidad de acceso a la pareja en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.
6. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente Deseos de exclusividad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.
7. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente Subordinación y sumisión en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.
8. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente Deseos de control y dominio en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

#### **1.4. Justificación**

La dependencia emocional es un factor que influye en la permanencia de las mujeres en relaciones no saludables, donde predomina la violencia física y psicológica, generando en las personas daños considerables que comprometen su salud física y mental. Los estadísticos en el Perú, sobre la violencia contra las mujeres por parte de su pareja, son elevados y con tendencia a incrementarse, razón por la cual el presente estudio es relevante en contextos como el social, de salud pública y personal.

Otro punto importante que justifica al presente estudio es que en nuestro país son pocas las investigaciones que se centran en el abordaje cognitivo conductual de esta problemática. En tal sentido, se plantea este estudio, sistemático y estructurado, para permitir visualizar mejor las posibilidades que se tiene para el manejo de la dependencia emocional, poniendo a prueba, en una población en situación de riesgo, la efectividad de un programa de control o intervención que haga frente a la situación.

A nivel práctico, a partir de lo recolectado, se dispone de información precisa para crear otras estrategias o programas de prevención o de manejo de la dependencia emocional en otras muestras de estudio, teniendo en consideración fomentar conductas saludables, como una adecuada autoestima y empoderando a las mujeres, volviéndolas más independientes afectivamente, responsables de sus propios pensamientos, acciones y emociones, para que, si alguna vez se encuentran en una relación no saludable, no esperen desenamorarse para terminar.

Finalmente, desde el punto de vista metodológico, la tesis permite probar un programa nuevo basado en técnicas cognitivo conductuales como la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, el reforzamiento positivo, el control de estímulos, las autoinstrucciones, el modelado, entre otras, adaptadas a la realidad de las mujeres de Lima Sur.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Hipótesis general***

El Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional, reducirá el nivel de dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

### ***1.5.2. Hipótesis específicas***

***H<sub>1</sub>***: Las mujeres cuyas edades fluctúen entre los 26 a 30 años presentarán un puntaje mayor en dependencia emocional en comparación a las mujeres cuyas edades fluctúen entre los 18 a 25 años en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

***H<sub>2</sub>***: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional reducirá el nivel en el componente Miedo a la ruptura en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

***H<sub>3</sub>***: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional reducirá el nivel en el componente Miedo e intolerancia a la soledad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

***H<sub>4</sub>***: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional reducirá el nivel en el componente Prioridad de la pareja en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

***H<sub>5</sub>***: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional reducirá el nivel en el componente Necesidad de acceso a la pareja en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

**H<sub>6</sub>:** La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional reducirá el nivel en el componente Deseo de exclusividad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

**H<sub>7</sub>:** La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional reducirá el nivel en el componente Subordinación y sumisión en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

**H<sub>8</sub>:** La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional reducirá el nivel en el componente Deseo de control y dominio en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

En el presente apartado se define la variable y ciertos elementos relacionados con la misma, para una mejor comprensión de la investigación.

#### 2.1.1. *Definición*

Riso (2013) refiere que la dependencia es una vinculación cognitiva, emocional y conductual (usualmente obsesiva) a objetos, personas, actividades, ideas o sentimientos, causada por la creencia irracional de que esa conexión brindará, de forma única y permanente, placer, satisfacción, seguridad, reconocimiento o autorrealización. Un tipo de dependencia es la dependencia emocional a la pareja.

Castelló (2006) explica que cuando en la pareja hay dependencia, se necesita afecto en un nivel extremo de la otra persona. Este patrón se repite en el dependiente con sus distintas parejas o también cuando no las tiene, aunque esto no sea lo más habitual porque suele buscar una nueva pareja rápidamente, puesto que, no soporta la soledad y tiene poco autocontrol.

Patton (2007) añade que las personas dependientes suelen subordinarse y buscan reafirmar su propia imagen a través del otro, por ende, le delegan sus responsabilidades, solicitan su opinión para tomar decisiones, no expresan su desacuerdo, se anulan a sí mismas. Todo esto origina que se deteriore la salud mental (Nishihara, s.f.).

### ***2.1.2. Características de la dependencia emocional***

Castelló (2005) enumera una serie de características de las personas dependientes, divididas en tres áreas:

#### **A. Relaciones interpersonales**

- Priorización de la pareja antes que el trabajo, la familia o los amigos. Por ello, en ocasiones, se aísla de los demás y organiza sus planes en función de la disponibilidad de su pareja o pensando en que, si ésta le propone algo a última hora, no puede decir que no.
- Constantemente requieren tener acceso a su pareja, por ello pueden tener conductas como, llamarla insistentemente, enviar mensajes, intentar contactarla a través de otras personas, buscarla sin previo aviso, desear compartir todas las actividades sin respetar su espacio personal. Lo que motiva esta necesidad de acceso es la ansiedad y el miedo ante una posible ruptura, o el pensamiento de que, si su pareja no está a su lado es porque la está dejando de querer (Massa et al., 2011).
- Necesitan la aprobación de otras personas de manera excesiva, puesto que, sienten que así se reafirman como personas valiosas.
- Suelen subordinarse ante la pareja y acceder a todo lo que les pide.
- Minimizan los errores o defectos que pueda tener la pareja puesto que la idealizan.
- Pánico ante la ruptura, por lo que el dependiente hace lo que sea (sin importar si vulnera su dignidad) para no perder la relación o intentar reanudarla. Esto suele ocurrir hasta que consigue una nueva pareja que satisface sus necesidades afectivas y que pasa a ser el centro de su existencia (Salcedo y Serra, 2013).
- Miedo e intolerancia a la soledad y al abandono.

- Habilidades sociales bajas, como falta de asertividad, dificultad para solucionar problemas, entre otras.

## B. Autoestima

La Autoestima y el autoconcepto son muy bajos y se identifican como la base del miedo a la soledad (Aiquipa, 2015). Asimismo, de acuerdo con Riso (2008) también tienen un nivel inadecuado en otros componentes de la autoestima, como la autoimagen, autorrefuerzo y autoeficacia. Algunos casos pueden ser la excepción y desarrollar un nivel adecuado de autoconcepto, pero solo en algunas áreas (por ejemplo, en el área laboral) (Moral y Sirvent, 2009).

## C. Estado de ánimo

Tienen distintas creencias irracionales que giran en torno a la pareja, relacionadas con el abandono, el futuro de la relación, estar sola, entre otras, las cuales podrían originar un estado de ánimo triste y lleno de angustia (Cubas et al., 2004).

Por otra parte, Congost (s.f), identifica que en las relaciones dependientes a veces hay maltrato psicológico, el cual se visualiza cuando se analizan y profundizan en terapia los detalles de la relación. En los casos extremos, la dependencia puede ser la base en los casos de violencia física, por ende, pese a que se vulnera su integridad, el dependiente no abandona el vínculo.

Para Beck (1990) todas las características mencionadas ponen de manifiesto la creencia errónea de que su existencia carece de sentido sin la pareja, porque han perdido su individualidad, a causa de una relación simbiótica, en la cual buscan controlar todo lo que hace su pareja y/o subordinarse ante ella.

Mayor (2000) menciona que al ser la dependencia emocional un tipo de adicción se puede identificar que hay tolerancia, puesto que la necesidad a la pareja se incrementa; síndrome de abstinencia que se manifiesta por un malestar intenso (físico y psicológico) cuando no se tiene acceso a la pareja o ante la posibilidad de perderla; pérdida de control, porque el dependiente no puede alejarse por sí mismo de la pareja, por más que haya malos tratos o se vulnere su dignidad en la relación.

### ***2.1.3. Factores de riesgo de la dependencia emocional***

Castelló (2012) refiere que el origen de la dependencia puede estar en la mezcla entre las carencias afectivas tempranas, el tipo de apego y las experiencias vitales de obtención de afecto cuando se cumplen las expectativas de los demás, en este caso, la pareja. Por su parte Young y Klosko (2013) mencionan que la dependencia, como un esquema maladaptativo temprano, puede ser causado por la influencia de padres sobreprotectores o ausentes.

Según Mayor (2000) algunos factores de riesgo de la dependencia emocional son, un nivel bajo de autoestima, creencias irracionales, dificultad para actuar o comunicarse de manera asertiva en la interacción con la pareja, escasas habilidades para solucionar problemas, pocas estrategias de afrontamiento ante el síndrome de abstinencia.

### ***2.1.4. Tipos de dependencia emocional, según Riso***

Riso (2013), menciona que, de acuerdo con la historia personal afectiva, los aprendizajes recibidos y las debilidades propias, cada quien selecciona su fuente de dependencia o cada dependencia lo selecciona a uno. Él pone énfasis en los tipos de dependencia más habituales en la

práctica clínica y refiere que algunos de ellos están reforzados por esquemas maladaptativos y otros, por gusto o placer. El dependiente puede apegarse a uno o a todos.

Los tipos que menciona son los siguientes:

a) La vulnerabilidad al daño y la dependencia a la seguridad/protección.

El esquema que predomina es la poca autoeficacia. La idea que mueve a las personas con este tipo de dependencia es sentirse seguras y protegidas, aunque las señales sean muy sutiles y aparentemente sin sentido, son significativas para el dependiente. La pareja puede actuar de manera poco afectuosa y demostrativa, pero su sola presencia produce la sensación de estar a salvo.

b) Miedo al abandono y la dependencia a la estabilidad/confiabilidad

Las personas con este tipo de dependencia han sufrido pérdidas, engaños, infidelidades, despechos, rechazos o abandonos amorosos que no procesaron de manera adecuada. La dificultad no es de autoestima, sino miedo al abandono, a soltar, por ello, el dependiente busca mantener la relación de manera obsesiva para garantizarse que la historia no se repita.

c) La baja autoestima y la dependencia a las manifestaciones de afecto

Si bien buscan estabilidad, su objetivo principal es sentirse amados, puesto que, existe un miedo al desamor y por ende hay una necesidad de recibir afecto. En ocasiones, las personas con dependencia confunden la deseabilidad sexual con afecto, lo cual puede ponerlas en situaciones de riesgo. Su necesidad de amor puede confundirlos.

d) Los problemas de autoconcepto y la dependencia a la admiración

Estas personas requieren ser reconocidas y admiradas por su pareja, porque no se sienten valiosas ni reconocen su capacidad ni sus méritos, su autoconcepto resalta más debilidades que fortalezas. Existe un miedo a la desaprobación y al desprecio y una necesidad de aprobación.

### ***2.1.5. Modelo de intervención cognitivo conductual para la dependencia emocional***

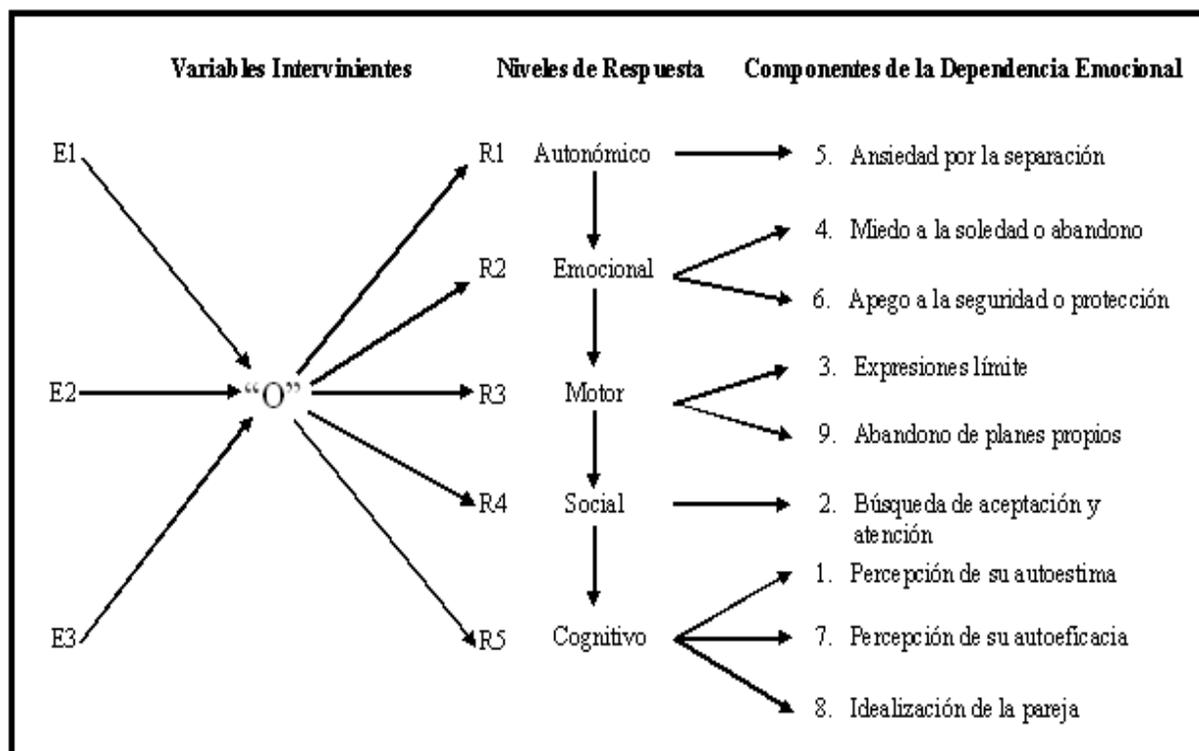
Anicama et al. (2013) señalan que, es una "Clase de Respuesta" inadaptada que tiene una persona en sus cinco ámbitos de interacción con el ambiente: cognitivo, autonómico, motor, socioafectivo, que se obtiene, conserva y altera por las mismas leyes derivadas de la teoría del aprendizaje, que rigen el comportamiento.

Asimismo, Anicama et al. (2017) hacen referencia que este conjunto de respuestas se aprenden de manera jerárquica acumulativa, empezando en un primer nivel con una respuesta específica incondicionada u operante que se transforma luego en un segundo nivel en un hábito; a continuación, el tercer nivel ocurre cuando se agrupan diversos hábitos del mismo contexto y se convierten en un rasgo y en el cuarto nivel estos rasgos dan origen a la Dimensión Dependencia/ Independencia.

En la Figura 1 se observa los niveles de respuesta en cada uno de los componentes de la dependencia emocional que propone el autor.

**Figura 1**

*Concepción de la Dependencia Emocional como “Clase de respuesta”.*



*Nota:* Tomado de Construcción y propiedades psicométricas de una Escala de Dependencia Emocional en universitarios de Lima por Anicama et al. (2013), Instituto de Investigaciones Psicológicas.

Riso (2012) menciona algunas de las distorsiones cognitivas más comunes que impiden alcanzar una postura realista y que fortalecen la conducta dependiente: excusar el poco amor recibido, minimizar los defectos de la pareja, creer que todavía hay amor donde no lo hay, persistir en recuperar un amor perdido y alejarse, pero no del todo: “Me quiere, pero no se da cuenta”, “los problemas psicológicos que tiene, le impiden amarme”, “me quiere, pero tiene impedimentos externos”, “es su manera de amar”, “nadie es perfecto”, “hay parejas peores”, etc.

Para Beck (1990) las creencias irracionales que están presentes en la dependencia emocional, se encuentran inmersas en sus distintos componentes y pueden reestructurarse a través de la aplicación de las técnicas de la terapia cognitiva. Por su parte Mayor (2000) y Riso (2008) señalan que para superarla se tienen que fomentar y/o desarrollar la autoestima (en sus 4 componentes, autoeficacia, autorefuerto, autoimagen y autoconcepto) y asertividad, optimar las estrategias en la solución de problemas, y prevenir las recaídas con el uso de autoinstrucciones y técnicas de relajación y respiración.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

El diseño es de tipo cuasi-experimental, con un grupo experimental y otro control, con mediciones pre test y post test. En línea con esto, Hernández et al. (2014), argumentan que, en este diseño se manipula intencionalmente al menos una variable independiente (dentro de una situación de control) para analizar las consecuencias que esto tiene sobre la variable dependiente (la cual se mide). Sin embargo, no es posible tener el control y manipulación absolutos de las variables (Kerlinger y Lee, 2002).

Como sugieren Rossi y Freeman (1989), si bien los diseños cuasi-experimentales difieren de los experimentales en la equivalencia de los grupos, esto no quiere decir que sea imposible tener un caso donde los grupos sean equiparables en las variables relevantes para el estudio. En ese sentido, para que este diseño alcance mayor validez interna, se consideró la equivalencia inicial de los grupos de acuerdo a la edad y al estado civil. Asimismo, las participantes fueron apareadas según el puntaje inicial en la variable dependiente, de esta manera se reduce también la varianza intersujetos.

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

La tesis se realizó de manera virtual a través de la Plataforma Zoom, durante los meses de junio y octubre del año 2021.

#### 3.3. Variables

**Variable independiente:** El programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional.

El programa Cognitivo - Conductual se aplicó a través de la Plataforma Zoom. Está conformado por técnicas del modelo cognitivo - conductual como psicoeducación, asertividad, solución de problemas, estrategia racional-emotiva, reestructuración cognitiva, autoinstrucciones, etc. Se busca mejorar la autonomía, la autoestima, reestructurar las creencias irracionales y plantear un proyecto de vida exitoso para reducir el nivel de dependencia emocional. La aplicación del programa se realizó en 12 sesiones, cada una de 90 minutos, con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

El Programa Conductual – Cognitivo para mejorar el nivel de dependencia emocional se muestra a continuación:

**a) Objetivo conducta terminal**

La muestra de estudio con un muy alto nivel de dependencia emocional, al finalizar el programa serán capaces de reducirlo.

**b) Análisis de tareas**

Se diseña un plan de abordaje desde el enfoque cognitivo conductual, tomando en consideración, las principales características que presentan los dependientes emocionales: baja autoestima, asertividad, pobre conciencia del problema, déficit en autonomía, creencias irracionales, reducción de las fuentes de refuerzo de su ambiente, entre otras. Las tareas que se trabajan tienen relación con:

- Lograr una conciencia mayor del problema y por ende disminuir los mecanismos de autoengaño y negación.
- Reestructurar las creencias irracionales relacionadas con la variable.

- Incrementar el nivel de autoestima
- Fomento de la autonomía
- Incrementar el nivel de asertividad
- Tolerar la soledad y las emociones que el dependiente considera como negativas
- Incrementar la regulación emocional
- Elaborar objetivos y metas, logrando de esta manera tener un proyecto de vida.

**c) Definición de estrategias del tratamiento**

- En este programa no se requieren programas correctivos para el nivel de línea base.
- El sistema motivacional estará basado en el uso de reforzadores secundarios de tipo verbal y alabanza social, para retroalimentar los logros que se van obteniendo según los cambios en las creencias irracionales, autoestima, autonomía, asertividad y planeamiento de vida.
- Los reforzadores potenciales posibles: tiempo de recreación, actividades agradables.
- Los estímulos suplementarios previstos: Si los estudiantes tienen dificultad para reproducir la conducta asertiva, los pasos para la solución de problemas o reconocer sus metas y objetivos; se empleará la instigación verbal apropiada en cada caso, mediante un entrenamiento constante de la conducta terminal.

**d) Selección del diseño experimental y procedimientos**

- ✓ **El diseño cuasi-experimental:** Un diseño cuasi-experimental con grupo experimental y grupo control, con mediciones pre test y post test.

- ✓ **Sesión conductual y procedimientos de aplicación:**
- **Evaluación de entrada o diagnóstica:** Previamente al desarrollo del programa se aplica el instrumento IDE creado por Aiquipa (2012), de manera virtual y se obtiene un puntaje. Luego se seleccionan los participantes del programa.
  - **Evaluación durante el proceso:** Se realizan registros de observación de conductas al finalizar cada una de las sesiones.
  - **Evaluación final:** En la última sesión del programa se aplica nuevamente el Inventario.
  - **Procedimiento:** Se desarrollan 12 sesiones de 90 minutos, con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

**Variable dependiente:** Disminución en la conducta dependiente en las mujeres estudiantes pertenecientes a la muestra, medida a través del Inventario IDE.

### **Variables de control**

- Nivel muy alto en dependencia emocional.
- Edades: 18 a 30 años
- Género: Femenino

## **3.4. Población y muestra**

### **Población**

Compuesta por 120 estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima de sexo femenino, cuyas edades fluctúan entre los 18 a 30 años.

## **Muestra**

Conformada por 30 mujeres de las edades mencionadas, que alcanzaron un puntaje muy alto en dependencia emocional observado en el IDE, quienes fueron divididas en dos grupos; experimental y un grupo control (apareado por la variable dependiente, según el puntaje inicial en el IDE), cada uno de 15 estudiantes.

Las participantes firmaron 2 consentimientos informados, uno por la aplicación del Inventario y otro para la participación en el programa.

## **Tipo de muestreo**

En el presente estudio la muestra se determinó de manera no probabilística a través del muestreo de Tipo Intencional. De acuerdo con Sánchez y Reyes (2009) el investigador selecciona la muestra de acuerdo a su juicio, utilizando métodos de observación, por ende, no todos los miembros de la institución pueden formar parte, solo aquellos que tengan los atributos que el investigador considera (nivel muy alto de la variable).

## **Criterios de inclusión**

- Mujeres con un nivel muy alto de dependencia emocional, según puntajes obtenidos en el IDE.
- Entre los 18 y 30 años.

## **Criterios de exclusión**

- Mujeres que no cuenten con una herramienta tecnológica como laptop, computadora o celular para acceder a las sesiones.

- Mujeres que no tengan un espacio fijo en casa para conectarse a las sesiones (sin ruido ni distracciones)

### **3.5. Instrumentos**

a. **Una Ficha de datos personales**, que permite tener las características principales de la muestra, como la edad, estado civil, si tiene o no tiene pareja y el número de parejas que ha tenido hasta la actualidad. Dichos datos sirven para la descripción de la muestra de estudio.

b. **Inventario de Dependencia Emocional**

Se utiliza el IDE creado por Aiquipa, en el 2012, un instrumento objetivo de dominio específico, que utiliza una escala en formato Likert con 5 alternativas de respuesta y está conformado por 49 ítems distribuidos en siete factores de 9, 11, 8, 6, 5, 5 y 5 ítems respectivamente. Puede ser aplicado a mujeres mayores de 18 años, de forma individual o colectiva, durante 20 a 25 minutos.

#### **Calificación e Interpretación:**

La puntuación establecida es de 1 a 5 puntos por cada ítem. Una vez que la evaluada termina de resolver el Inventario, se suman los puntajes por cada factor y el puntaje global. Luego se sitúan los puntajes directos y los percentiles. Para la interpretación se usan baremos percentiles, trabajados en una muestra de 400 sujetos. Según el puntaje total se obtendrán niveles, bajo, moderado, alto y muy alto. A mayor puntaje, mayor nivel (Aiquipa, 2012).

## **Confiabilidad**

Aiquipa (2012) realiza pruebas de confiabilidad para analizar el instrumento, mediante el método de consistencia interna, utilizando los coeficientes Alfa de Cronbach y “r” de Pearson corregido con la fórmula Spearman – Brown. La versión final del IDE tiene un Alfa de 0.965 para la escala global.

## **Validez**

En el 2012 Aiquipa realiza pruebas de validez en 4 muestras (un total de 757 sujetos). Al analizar la distribución en cada una de las muestras, se identificó que es normal. En el análisis de ítems, se encontró que los índices de homogeneidad o correlación ítem – test fueron optimizándose. Se mantuvieron los reactivos con un r igual o mayores a 0.50, puesto que, con esto se garantiza una mejor correlación para el análisis factorial.

## **Evidencia de validez de Contenido**

Cinco jueces (1 psicólogo experto en construcción de test, 3 Psicólogos clínicos, 1 médico psiquiatra), determinaron índices de acuerdo, con valores de 0.80 y 1.00 para más del 95% de los reactivos. En ese sentido, más del 95% de los reactivos fueron estimados como óptimos para medir el constructo por todos los jueces.

## **Evidencia de validez Factorial**

El Análisis Factorial Exploratorio se realizó con 400 sujetos. Se establecieron los índices de la bondad de ajuste a este tipo de análisis. Se identificaron 7 factores que explicaron el 58.25% de la varianza total, conteniendo ítems con saturaciones satisfactorias (desde 0.404 hasta 0.702).

### 3.6. Procedimientos

La ejecución se realizó en etapas:

**Primera etapa:** Se tramitaron los permisos necesarios para poder trabajar con la muestra indicada. Asimismo, se hizo de conocimiento a los participantes sobre el programa, se solicitó su consentimiento y se administró el instrumento de manera grupal para poder determinar los puntajes y niveles que poseen en el Inventario mencionado.

**Segunda etapa:** A los estudiantes que obtuvieron un muy alto puntaje en el Inventario, se les asignó para que conformen el grupo experimental y control. Luego, a los participantes del grupo experimental se les requirió que firmen el consentimiento informado para participar en el Programa.

**Tercera etapa:** Se aplicó el programa cognitivo conductual, que fue construido para este estudio, al grupo experimental en el horario de las tardes a través de la plataforma Zoom. Este programa está constituido por 12 sesiones, las cuales fueron ejecutadas una o dos veces por semana con un tiempo de 90 minutos.

**Cuarta etapa:** Se realizó la segunda evaluación con el Inventario en el grupo experimental y control, cuidando la varianza para prevenir o disminuir fuentes de dispersión de los datos. Para ello, se procuró disminuir las posibles distracciones procedentes del ambiente externo.

**Quinta etapa:** Los datos obtenidos en estas mediciones fueron procesados estadísticamente, utilizando el programa denominado SPSS 25 para Windows.

### **3.7. Análisis de datos**

Los puntajes recolectados en el Inventario se organizaron en una base de datos para ser procesados con el Software SPSS 25.0. Primero se trabajó con estadísticos descriptivos como frecuencias, porcentajes, medias, desviación estándar, etc. para las comparaciones en el grupo control y experimental, en las medidas pre test y post test.

A continuación, se procedió a analizar la distribución de los datos, utilizando el estadístico Shapiro Wilk puesto que los grupos estaban constituidos por 15 participantes. Con este estadístico se determinó que los datos no seguían una distribución normal y que las pruebas para probar las hipótesis y analizar las diferencias significativas tenían que ser no paramétricas ( $p < .05$ ).

Finalmente, de acuerdo a la distribución de los datos, se prueban la hipótesis general y las hipótesis específicas sobre las dimensiones, utilizando el estadístico de Wilcoxon (para grupos apareados). Para poder hallar las diferencias de acuerdo a la edad se utilizó la Prueba de “Friedman” (grupos apareados). Todos los valores son estimados según una  $p < .05$ .

### **3.8. Consideraciones éticas**

La presente investigación contempla los principios éticos sugeridos por la Asociación Americana de Psicología - APA (2017), donde se señala que es necesario contar con la aprobación de la institución donde se realiza la recolección de datos. Para esto se utiliza una carta de presentación, la cual fue firmada y/o sellada por las autoridades pertinentes.

También se consideró lo referido en el Código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), en el capítulo cuatro especializado en trabajo de investigación, donde se señala que se debe utilizar un consentimiento informado, donde se detalle minuciosamente el objetivo y las condiciones de ejecución, resaltando la confidencialidad y utilizando un lenguaje claro y comprensible.

En cuanto a las apreciaciones éticas del proceso y la investigación misma, se garantiza la veracidad de los resultados, puesto que han sido manejados con suma responsabilidad, sin manipulaciones. También se respeta la propiedad intelectual de los autores citados en el presente estudio (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017). Finalmente, a través de la autorización de publicación de tesis, surge el compromiso de brindar los datos a quien lo solicite, con el propósito de cotejar las afirmaciones a través de un nuevo análisis (Asociación Americana de Psicología, 2017).

#### IV. RESULTADOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos por medio de los análisis estadísticos descriptivos e inferenciales de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteadas en la investigación.

##### 4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

**Tabla 1**

*Frecuencias y porcentajes de los niveles de dependencia emocional según la muestra del grupo control*

Nivel	Grupos	<i>f</i>	%
Muy Alto	Pre test	15	100
	Post test	15	100
Alto	Pre test	0	0
	Post test	0	0
Moderado	Pre test	0	0
	Post test	0	0
Bajo o Normal	Pre test	0	0
	Post test	0	0

En la Tabla 1 se observan las frecuencias y los porcentajes de los niveles de la variable de la muestra del grupo control. Se observa que en ambas mediciones la mayor frecuencia se encuentra en el nivel Muy Alto, representando al 100% de la muestra, es decir no hubo cambios significativos en el grupo.

**Tabla 2**

*Frecuencias y porcentajes de los niveles de dependencia emocional según la muestra del grupo experimental*

Nivel	Grupos	<i>f</i>	%
Muy Alto	Pre test	15	100
	Post test	0	0
Alto	Pre test	0	0
	Post test	0	0
Moderado	Pre test	0	0
	Post test	6	40
Bajo o Normal	Pre test	0	0
	Post test	9	60

En la Tabla 2 se aprecian las frecuencias y los porcentajes de los niveles de la variable de la muestra del grupo experimental. Se visualiza que en la medición inicial el 100 % de participantes se ubica en el nivel Muy Alto, caso contrario, en la medición final el mayor porcentaje de participantes se encuentra en el nivel Bajo (60%).

**Tabla 3**

*Características de la dependencia emocional en el pre y post test del grupo control*

Variable	Grupos	$\bar{x}$	D.E	C.V.
Dependencia emocional	Pre test	192.40	3.01	1.56
	Post test	192.46	3.02	1.57

En la tabla 3 se visualiza que el promedio para la variable se mantuvo en el mismo rango en el post test, en comparación con el pre test. Asimismo, los C.V. evidencian que la dispersión de las puntuaciones es homogénea.

**Tabla 4**

*Características de la dependencia emocional en el pre y post test del grupo experimental*

Variable	Grupos	$\bar{x}$	D.E	C.V.
Dependencia emocional	Pre test	192.60	2.77	1.45
	Post test	86.47	12.12	14.02

En la tabla 4 se observa que el promedio para la variable dependencia emocional disminuyó en el post test, en comparación con el pre test. Asimismo, los C.V. indican que la dispersión de las puntuaciones es homogénea en ambas mediciones, por lo que la media es representativa.

**Tabla 5**

*Características en los factores de la dependencia emocional en el pre y post test del grupo control*

Variable	Grupos	$\bar{x}$	D.E	C.V.
Factor 1	Pre test	35.87	2.23	6.22
	Post test	35.87	2.23	6.22
Factor 2	Pre test	42.27	1.27	3.00
	Post test	42.27	1.27	3.00
Factor 3	Pre test	32.13	1.64	5.10
	Post test	32.13	1.64	5.10
Factor 4	Pre test	24.47	1.30	5.31
	Post test	24.47	1.30	5.31
Factor 5	Pre test	19.47	1.30	6.68
	Post test	19.47	1.30	6.68
Factor 6	Pre test	19.33	1.23	6.36
	Post test	19.47	1.36	6.99
Factor 7	Pre test	18.87	1.40	7.42
	Post test	18.80	1.47	7.82

En la tabla 5 se aprecian los resultados para los 7 factores de la variable en el grupo control. Se observa que los promedios se mantuvieron en el post test en cinco de los factores. En el factor 6 se incrementó y en el factor 7 disminuyó ligeramente. Los C.V. indican que la dispersión es homogénea en todos los factores.

**Tabla 6**

*Características en los factores de la dependencia emocional en el pre y post test del grupo experimental*

Variable	Grupos	$\bar{x}$	D.E	C.V.
Factor 1	Pre test	36.13	2.45	6.78
	Post test	14.73	2.37	16.09
Factor 2	Pre test	42.40	1.72	4.06
	Post test	21.40	2.99	13.97
Factor 3	Pre test	31.93	1.75	5.48
	Post test	13.73	2.25	16.39
Factor 4	Pre test	24.27	1.22	5.03
	Post test	10.67	2.09	19.59
Factor 5	Pre test	19.33	1.72	8.89
	Post test	8.67	1.45	16.72
Factor 6	Pre test	19.47	1.40	7.19
	Post test	8.07	1.71	21.18
Factor 7	Pre test	19.07	1.22	6.39
	Post test	9.20	1.93	20.98

En la tabla 6 se visualizan los resultados para los 7 factores de la variable en el grupo experimental. Se observa que los promedios disminuyeron en el post test en comparación con el pre test en todos los factores. La dispersión es homogénea en todos los factores ( $C. V < 30$ ), tanto en el pre test como en el post test.

**Tabla 7**

*Características y diferencias significativas en la dependencia emocional según edad en el pre test y post test del grupo experimental*

Medición	Grupos	$\bar{x}$	D.E	C.V.	<i>p</i>
Pre test	18-21	192.80	2.77	1.44	.735
	22-25	193.00	3.53	1.83	
	26-30	192.00	2.45	1.28	
Post test	18-21	84.60	12.60	14.89	.706
	22-25	90.80	13.66	15.04	
	26-30	84.00	11.55	13.75	

En la tabla 7 se evidencia que el grupo de edad de 26-30 años alcanza una media menor en el pre y post test. Asimismo, en todos los grupos, los C.V. indican que la dispersión de las puntuaciones es homogénea en ambas mediciones. Por otro lado, los coeficientes de Shapiro Wilk señalan que se utilice una prueba no paramétrica para la comparación según edad. Los resultados conseguidos con la Prueba de “Friedman” para muestras apareadas indican que la diferencia no es significativa en ambas mediciones ( $p > .05$ ).

#### **4.2. Contrastación de hipótesis**

**Tabla 8**

*Diferencias entre los puntajes del pre y post test en la dependencia emocional en el grupo experimental*

Variable	Grupos	$\bar{x}$	D.E	C.V.	$p$
Dependencia emocional	Pre test	192.60	2.77	1.45	.001
	Post test	86.47	12.12	14.02	

En la tabla 8 se observa que la media disminuyó en el post test en el grupo experimental. Los C.V. indican que la dispersión de las puntuaciones es homogénea en ambas mediciones, por lo que la media es representativa. Por otro lado, los coeficientes de Shapiro Wilk, obtuvieron probabilidades significativas ( $p=.041$ ) en el grupo post test, lo cual justifica el empleo de una prueba no paramétrica para la comparación. En ese sentido, los resultados obtenidos con la prueba Wilcoxon para grupos apareados, indican que la diferencia entre ambos grupos es significativa ( $p < .05$ ). Al analizar los datos con la  $g$  de Hedges, se halló un tamaño del efecto grande ( $g > 0.8$ ), es decir, la diferencia entre ambas mediciones es explicada por la variable independiente.

### Tabla 9

*Diferencias entre los puntajes del pre y post test en los factores de la dependencia emocional en el grupo experimental*

Variable	Grupos	$\bar{x}$	D.E	C.V.	$p$
Factor 1	Pre test	36.13	2.45	6.78	
	Post test	14.73	2.37	16.09	.000
Factor 2	Pre test	42.40	1.72	4.06	
	Post test	21.40	2.99	13.97	.000
Factor 3	Pre test	31.93	1.75	5.48	
	Post test	13.73	2.25	16.39	.000
Factor 4	Pre test	24.27	1.22	5.03	

	Post test	10.67	2.09	19.59	.000
Factor 5	Pre test	19.33	1.72	8.89	
	Post test	8.67	1.45	16.72	.000
Factor 6	Pre test	19.47	1.40	7.19	
	Post test	8.07	1.71	21.18	.000
Factor 7	Pre test	19.07	1.22	6.39	
	Post test	9.20	1.93	20.98	.000

---

En la tabla 9 se observa que la media disminuyó en el post test en todos los factores. Asimismo, la dispersión es homogénea en todos los factores ( $C.V > 30$ ), en ambas mediciones. Por otro lado, los coeficientes de Shapiro Wilk, obtuvieron probabilidades significativas ( $p < .05$ ) en todos los grupos, por lo que, se utiliza una prueba no paramétrica para la comparación entre pre y post test. Al respecto, los resultados obtenidos con la prueba Wilcoxon, indican que la diferencia entre los grupos es significativa ( $p < .05$ ), en los 7 factores. Al analizar los datos con la g de Hedges, en cada uno de los factores, se halló un tamaño del efecto grande ( $g > 0.8$ ), es decir, la diferencia entre ambas mediciones es explicada por la variable independiente.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A pesar de que los terapeutas se encuentran cada vez con un mayor número de casos de dependencia emocional en sus consultas, su abordaje no ha sido muy estudiado hasta la fecha ni está incluido en los manuales de diagnósticos actuales. Por ello, en la presente tesis se propuso un manejo de la dependencia emocional, a través de un Programa cognitivo conductual.

Al analizar los efectos del Programa en el grupo experimental, se halló que el nivel promedio de las participantes al iniciar se encontraba dentro del rango Muy Alto y al finalizar, el nivel disminuyó y se ubicó en el rango Moderado y Bajo. Esta diferencia fue significativa ( $p < 0.05$ ) y con un efecto grande ( $g > 0.8$ ) y no se encontró en el grupo control, por lo que es explicada por la variable independiente en la muestra de estudio.

Lo mencionado en el párrafo anterior confirma la hipótesis general y coincide con lo mencionado por Mayor (2000) y Anicama et al. (2013), quienes señalan que al ser la dependencia emocional una clase de respuesta aprendida, las técnicas cognitivo conductuales como la reestructuración cognitiva, psicoeducación, solución de problemas y autoinstrucciones, tienen efectos positivos en su control.

Asimismo, está en línea con lo hallado por Cubas et al. (2004) quienes también crearon un Programa cuyos resultados evidenciaban que el manejo cognitivo conductual, puede ser una alternativa válida para personas con características de dependencia emocional, quienes requieren reelaborar las creencias irracionales que las mantienen en este tipo de relaciones y valorarse como personas únicas e independientes.

Por otra parte, al analizar los efectos del Programa Cognitivo Conductual en los factores, se encontró que fueron grandes, positivos ( $g > 0.8$ ) y significativos en todos ( $p < 0.05$ ). Esto pone en evidencia que se confirman en esta muestra de estudio las hipótesis específicas sobre los 7 factores.

A continuación, analizaremos cada uno de ellos:

Con relación al primer objetivo específico sobre describir las características de la dependencia emocional según edad, el cual es concordante con la primera hipótesis específica, se encontraron diferencias en los puntajes en ambas mediciones, a favor del grupo de 26 a 30 años, en comparación a los grupos de 18 a 21 y de 22 a 25, sin embargo, estas diferencias no fueron significativas, es decir la dependencia emocional puede afectar sin distinción a mujeres de todas las edades, esto coincide con lo hallado por Riso (2012), quien señala que si bien lo esperado es que a mayor edad, mayor madurez emocional y por ende mayor independencia afectiva, las creencias que bombardean la sociedad sobre el amor y la pareja como complemento hacen que la dependencia emocional no discrimine si eres adolescente, joven o adulta.

En cuanto al segundo objetivo específico sobre el componente Miedo a la Ruptura, entendido como el miedo que surge por la creencia de que sin la pareja la vida no tiene mayor sentido, o de que nadie podrá igualar el afecto que da la pareja, se identificó en los resultados que el Programa cognitivo-conductual tuvo efectos positivos en el puntaje total de dicho componente, pues el promedio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ), es decir, como señala Castelló (2006) mediante técnicas de reestructuración cognitiva es probable disminuir las creencias irracionales que sostienen el miedo a la ruptura.

Con relación al tercer objetivo específico sobre el componente Miedo e Intolerancia a la soledad, entendido como la incomodidad, malestar e incluso ansiedad que siente la persona al imaginar la vida sin una pareja a su lado, se encontró que el Programa cognitivo-conductual tuvo efectos positivos en el puntaje total de dicho componente, pues el promedio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ), esto está en relación con la técnica de reestructuración cognitiva que se enseñó en el programa y con lo señalado por Riso (2012) quien menciona que una forma de disminuir el miedo a la soledad es brindarle a la persona estrategias para disminuir la creencia de que estar solo es algo negativo y enseñarle que la soledad es una oportunidad de autoconocimiento.

En lo que respecta al cuarto objetivo específico sobre el componente Prioridad de la pareja, el cual es entendido como la acción de una persona de anteponer a la pareja al resto de familiares, amigos, obligaciones, etc. relegando otros aspectos de su vida, se encontró que el Programa cognitivo-conductual tuvo efectos positivos en el puntaje total de dicho componente, pues el promedio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ), esto concuerda con la estrategia usada en una de las sesiones del programa de elaborar un proyecto de vida que incluya actividades que generen satisfacción personal y coincide también con lo señalado por Riso (2008) quien menciona que la persona dependiente olvida sus propios sueños, planes y metas personales en afán de estar el mayor tiempo posible con la pareja, y una forma de combatirlo es recuperando objetivos personales a corto y/o largo plazo en las distintas áreas de su vida.

En cuanto al quinto objetivo específico, relacionado con el componente Necesidad de acceso a la pareja, el cual se puede comprender como la exigencia por ver a la pareja o deseos de

saber de ella la mayor parte del tiempo, a través de llamadas, mensajes, correos, visitas inesperadas, etc., se halló que el Programa cognitivo-conductual tuvo efectos positivos en el puntaje total de dicho componente, pues el promedio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ), esto coincide con lo encontrado por Cubas et al. (2004) quienes hallaron cambios significativos haciendo uso de técnicas de autocontrol.

Respecto al sexto objetivo sobre el componente Deseos de exclusividad, el cual es entendido como la necesidad que tiene el dependiente de ser el eje primordial de la vida de su pareja, aislándose con tal de pasar más tiempo con ella, se encontró que el Programa cognitivo-conductual tuvo efectos positivos en el puntaje total de dicho componente, pues el promedio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ).

Con relación al séptimo objetivo, basado en el componente Subordinación y sumisión, el cual es entendido como la acción de anularse, con el fin de cautivar a su pareja, llegando incluso a tolerar actos denigrantes, se encontró que el Programa cognitivo-conductual tuvo efectos positivos en el puntaje total de dicho componente, pues el promedio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ), esto podría deberse a las sesiones en las que se abordó el tema de la autoestima y el respeto por uno mismo y concuerda con lo hallado por Cubas et al. (2004) quienes al trabajar la autoestima también vieron disminuido el puntaje.

En cuanto al octavo objetivo relacionado con el componente Deseos de control y dominio, el cual es entendido como la necesidad que tiene la persona dependiente de sentir que el comportamiento y los pensamientos de su pareja giran en torno a ella, se identificó que el Programa

cognitivo-conductual tuvo efectos positivos en el puntaje total de dicho componente, pues el promedio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ).

Finalmente, es importante destacar que las mujeres con dependencia emocional, distorsionan el concepto de amor, confundiéndolo con necesidad, por lo que, como señala Riso (2013), la independencia es el único camino para tener relaciones saludables. Asimismo, si bien se han obtenido cambios significativos en los componentes de mantenimiento de la dependencia, como las creencias irracionales y la baja autoestima, también es cierto que el cambio de otras características requiere de una intervención personalizada y con mayor número de sesiones, como por ejemplo la terapia individual.

## VI. CONCLUSIONES

- El Programa cognitivo-conductual tiene efectos favorables en el manejo de la dependencia emocional en la muestra experimental de estudio, pues el promedio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ).
- El grupo de mujeres de 26 a 30 años, tienen un menor puntaje en dependencia emocional, en ambas mediciones, en comparación a los grupos de 18 a 21 y de 22 a 25, sin embargo, a pesar que los promedios son ligeramente diferentes, estadísticamente no se encuentran diferencias significativas.
- El promedio en el componente Miedo a la ruptura disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ) luego de aplicar el Programa cognitivo-conductual, es decir, tiene efectos positivos.
- El promedio en el componente Miedo e intolerancia a la soledad disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ) luego de aplicar el Programa cognitivo-conductual, es decir, tiene efectos positivos.
- El promedio en el componente Prioridad de la pareja disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ) luego de aplicar el Programa cognitivo-conductual, es decir, tiene efectos positivos.
- El promedio en el componente Necesidad de acceso a la pareja disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ) luego de aplicar el Programa cognitivo-conductual, es decir, tiene efectos positivos.
- El promedio en el componente Deseos de exclusividad disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ) luego de aplicar el Programa cognitivo-conductual, es decir, tiene efectos positivos.

- El promedio en el componente Subordinación y sumisión disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ) luego de aplicar el Programa cognitivo-conductual, es decir, tiene efectos positivos.
- El promedio en el componente Deseos de control y dominio disminuyó de forma significativa en la medición post test ( $p < .05$ ) luego de aplicar el Programa cognitivo-conductual, es decir, tiene efectos positivos.

## VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar futuras investigaciones con el Programa en otras muestras de estudio más grandes, para comprobar sus efectos.
- Se recomienda realizar próximas investigaciones sobre la variable dependencia emocional, con un diseño experimental, empleando otros instrumentos de medición para las variables asociadas con la misma, como la autoestima, asertividad, entre otras.
- Se recomienda aplicar el Programa cognitivo conductual al grupo control para analizar sus efectos.
- Se recomienda incrementar el número de sesiones del Programa para un mejor abordaje y desarrollo de las técnicas, así como hacer un seguimiento a los participantes.

## VIII. REFERENCIAS

- Aiquipa, J. (2012). Diseño y Validación del Inventario de Dependencia Emocional – IDE. *Revista de Investigación en Psicología, Facultad de Psicología, UNMSM, 15(1)*, 133-145.  
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v15i1.3673>
- Aiquipa, J.J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Investigación en Psicología, 33(2)*, 412-437.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2>
- American Psychological Association. (2017). *American Psychological Association ethical principles of psychologists and code of conduct*.  
<http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>
- Anicama, J., Caballero, G., Aguirre, M. & Cirilo, I. (2013). *Construcción y propiedades psicométricas de una Escala de Dependencia Emocional en universitarios de Lima*. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Anicama, J., Caballero, G. y Chumbimuni, A. (2017). *Dependencia emocional y comportamiento sexual temprano y de riesgo en adolescentes de Lima*. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad Nacional Federico Villarreal
- Anguita, A. (2017). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia emocional tras la ruptura de la pareja*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Madrid.  
[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680162/anguita\\_corbo\\_alba\\_tfm.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680162/anguita_corbo_alba_tfm.pdf?sequence=1)
- Beck, A. (1990). *Con el amor no basta*. Editorial Paidós.

- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2006). Dependencia emocional y violencia doméstica. *Revista Futuros*, 14(4), 1-9.  
<http://www.dependenciaemocional.org/DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20Y%20VIOLENCIA%20DOMESTICA.pdf>
- Castelló, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional. Como impedir que el amor se convierta en un suicidio*. Ediciones Corona Borealis.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional*.  
<http://www.colegiodepsicologosperu.org/w/imagenes/enlaces/archivos/CodigoEticaPeru>
- Congost, S. (s.f). *Manual de Dependencia Emocional Afectiva*.  
<http://psicopedia.org/wpcontent/uploads/2014/02/GUIADEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf>
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A. y Terrones, M. (2004). Intervención Cognitivo Conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 5(2), 81-90. [http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2004/II/6-INTERVENCION\\_COGNITIVO\\_CONDUCTUAL\\_EN\\_UN\\_GRUPO.pdf](http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2004/II/6-INTERVENCION_COGNITIVO_CONDUCTUAL_EN_UN_GRUPO.pdf)
- Espir, I. (2019). *Programa Ewayá para la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja en Huamachuco*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].  
Repositorio de la Universidad César Vallejo.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37552>

- Espíritu, L. (2013). Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Chimbote. *Revista de Investigación de estudiantes de Psicología Jang*, 2(2), 123-140. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1894>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6a ed.). Interamericana Editores. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sextaedicion.compressed.pdf>
- Herrera, M. (2019). *La Terapia Focalizada en la Emoción para el tratamiento de mujeres universitarias que presentan dependencia afectiva patológica*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Francisco de Quito]. Repositorio de la Universidad San Francisco de Quito. <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8172>
- Kerlinger, F. N. y Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ª ed.). McGraw-Hill.
- Massa, J.; Pat, Y.; Keb, R.; Canto, M. y Chan, N. (2011). La definición de amor y dependencia en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 176-193. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/27652>
- Mayor, I. (2000). *¿Por qué siempre nos enamoramos de quién no debemos?* Librería Argentina.
- Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 230-240. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28412891004.pdf>

- Narro, I. (2018). *Taller “Elecciones poderosas” en la dependencia emocional en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Trujillo*. [Tesis de Maestría de la Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31355>
- Nishihara, K. (s.f.). *Amor adictivo, relación destructiva*. [www.psicoterapia.cl/articulos/pareja/amor\\_adictivo\\_relacion\\_destructiva.htm](http://www.psicoterapia.cl/articulos/pareja/amor_adictivo_relacion_destructiva.htm).
- Olivitos, J. (2019). *Programa cognitivo-conductual sobre la dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuevo Chimbote, 2018*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36563>
- Patton, S. (2007). *El coraje de ser tú misma: Una guía para superar tu dependencia emocional y crecer interiormente*. Edición Inprove.
- Quispe, D. (2019). *Programa preventivo de dependencia emocional de pareja en estudiantes de la facultad de ingeniería civil de una universidad pública de Lima Metropolitana*. [Tesis para Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3328>
- Riso, W. (2008). *Amar o depender*. Editorial Planeta.
- Riso, W. (2012). *Desapegarse sin anestesia*. Editorial Planeta.
- Riso, W. (2013). *Guía práctica para vencer la dependencia emocional*. Phrónesis.

Rossi, P. y Freeman, H. (1989). *Evaluation. A systematic approach*. (3a ed.). Sage.

Martínez, R. (2016). *Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional*. [Tesis para Licenciatura, Universitat Miguel Hernández]. Repositorio de la Universidad Miguel Hernández. <http://dspace.umh.es/handle/11000/3015>

Salcedo, A. y Serra, E. (2013). *Amores dependientes. Teoría del apego como origen, mantenimiento y solución a la dependencia en el amor*. Tirant Humanidades.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2009). *Metodología de la Investigación y Diseños en la Investigación Científica*. Visión Universitaria.

Torres, M. (2019). *Efectos de un programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37967>

Young, J. & Kloslo, J. (2013). *Reinventing Your Life*. A Pluma Book.

## IX. ANEXOS

## ANEXO A

## MATRIZ DE CONSISTENCIA EXPERIMENTAL

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO
PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO DE LIMA.	¿Cuál será el efecto del programa cognitivo - conductual para el manejo de la dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima?	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir las características de la dependencia emocional según edad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</li> <li>2. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente miedo a la ruptura en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</li> <li>3. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente miedo e intolerancia a la soledad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</li> <li>4. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente prioridad de la pareja en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</li> <li>5. Determinar los efectos del programa</li> </ol>	<p>Hipótesis General</p> <p>El programa cognitivo conductual para el manejo de la dependencia emocional reducirá el nivel de dependencia emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p>Hipótesis Específica</p> <p><math>H_1</math>: Las mujeres cuyas edades fluctúen entre los 26 a 30 años presentaran un puntaje mayor en dependencia emocional en comparación a las mujeres cuyas edades fluctúen entre los 18 a 25 años en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p><math>H_2</math>: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional tendrá efectos positivos en el componente Miedo a la ruptura en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p><math>H_3</math>: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional tendrá efectos positivos en el componente Miedo e intolerancia a la soledad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p><math>H_4</math>: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional tendrá efectos positivos en el componente Prioridad de la pareja en estudiantes</p>	<p>Variable Independiente</p> <p>Programa cognitivo - conductual para el manejo de la dependencia emocional en mujeres.</p> <p>Variable dependiente</p> <p>Nivel de dependencia emocional medida con el Inventario de Dependencia Emocional IDE de Aiquipa, J. (2012)</p> <p>Variables de control: Estudiantes de un Instituto de Educación Superior</p>	<p>Tipo de Diseño</p> <p>Diseño pre test y post test con dos grupos apareados por la variable dependiente, uno experimental y otro control.</p> <p>Participantes</p> <p>La muestra se determinará de manera No probabilística a través del muestreo de Tipo Intencional y quedará integrada por 30 Mujeres con edades entre los 18 a 30 años que obtenga un puntaje muy alto en dependencia emocional observado en los puntajes obtenidos en la Escala de Dependencia emocional IDE. Serán divididas en 2 grupos, de 15 participantes.</p>

		<p>cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente necesidad de acceso a la pareja en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p>6. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente deseos de exclusividad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p>7. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente subordinación y sumisión en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p>8. Determinar los efectos del programa cognitivo – conductual para el manejo de la dependencia emocional en el componente deseos de control y dominio en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p>	<p>de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p><i>H<sub>5</sub></i>: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional tendrá efectos positivos en el componente Necesidad de acceso a la pareja en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima</p> <p><i>H<sub>6</sub></i>: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional tendrá efectos positivos en el componente Deseo de exclusividad en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p><i>H<sub>7</sub></i>: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional tendrá efectos positivos en el componente Subordinación y sumisión en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p> <p><i>H<sub>8</sub></i>: La aplicación del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la dependencia emocional tendrá efectos positivos en el componente Deseo de control y dominio en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima.</p>	<p>Pedagógico Privado de Lima con indicadores de un nivel muy alto en dependencia emocional</p> <p>Género: Femenino Edad: 18 a 30 años</p>	
--	--	--	---	--	--

## ANEXO B

### **PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN USUARIAS DEL SERVICIO PSICOLÒGICO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA**

El programa Cognitivo - Conductual para el manejo de la dependencia emocional se aplicará a mujeres con indicadores de un nivel muy alto de dependencia emocional, de entre 18 y 30 años. El programa integral estará conformado por técnicas del modelo cognitivo - conductual como Psicoeducación, Reestructuración cognitiva, Modelado, Rol Playing, Autoinstrucciones, etc. La aplicación del programa se realizará en 12 sesiones, cada una de 90 minutos. La evaluación del nivel inicial y final de dependencia emocional de las participantes no está considerada como parte de las sesiones.

El Programa Cognitivo– Conductual para mejorar los niveles de dependencia emocional se muestra a continuación:

**Objetivo conducta terminal:** Las mujeres con alto nivel de dependencia emocional al finalizar el programa tendrán efectos en el nivel de dependencia emocional con el que iniciaron, el cual será medido con el Inventario de Dependencia Emocional IDE.

#### **Definición de estrategias del tratamiento**

- En este programa se requiere un nivel de línea base.
- El sistema motivacional estará basado en el uso de reforzadores secundarios de tipo verbal y alabanza social, para retroalimentar los logros que se van obteniendo.
- Los reforzadores potenciales posibles: alguna actividad agradable, tiempo de recreación, elogios.

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
1	Explicar que es la dependencia emocional, sus causas y consecuencias, para sensibilizar a los participantes y que sean conscientes de la importancia de su abordaje.	Conociendo y controlando la dependencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Psicoeducación</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> <li>✓ Feedback</li> <li>✓ Control de estímulos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se presentará el Programa de Dependencia emocional, a la facilitadora y a los participantes.</li> <li>2. Se explicará a los participantes que es la dependencia emocional y cuáles son sus principales características utilizando Diapositivas en Power Point.</li> <li>3. Se explicará a los participantes cuales son las principales cosas a las que nos apegamos en una relación (apego a la seguridad/protección, a la estabilidad/ confiabilidad, a las manifestaciones de afecto, a la admiración, etc.) poniendo énfasis en que tienen como base una necesidad no satisfecha en la infancia y/o adolescencia y creencias irracionales.</li> <li>4. Se explicarán los factores de riesgo de la dependencia emocional (baja autoestima, ilusión de permanencia, creencias irracionales)</li> <li>5. Seguidamente se les dividirá en grupos a través de la Plataforma Zoom y dialogarán sobre qué características de las mencionadas identificaron en ellas mismas y cuales consideran que son las consecuencias de la dependencia emocional.</li> <li>6. Se les pedirá que lean sus respuestas, enfatizando que, si no se aborda la dependencia emocional, las consecuencias pueden ser lamentables, como ser víctima de violencia hasta llegar a un feminicidio.</li> <li>7. Se establece un compromiso sobre la importancia del contacto cero con su última expareja y se identifican estímulos cotidianos antecedentes que desencadenan la conducta de buscar a esa persona (elaborar jerarquía)</li> <li>8. Se proponen medidas alternativas a tomar en cada posible situación de búsqueda de la expareja.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, celular o computadora.</li> <li>• Internet</li> <li>• Diapositivas de Power Point.</li> </ul>	Uso de una ficha virtual para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
2	<p>Identificar las creencias irracionales que sostienen a la Dependencia emocional.</p> <p>Resaltar la importancia e influencia de nuestros pensamientos en nuestras emociones y conductas.</p> <p>Brindar estrategias que permitan a los participantes identificar, y debatir pensamientos distorsionados: Enseñar el ABCDE</p>	Reestructurando mis creencias irracionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Psicoeducación</li> <li>✓ Identificación de creencias irracionales.</li> <li>✓ Modelado</li> <li>✓ ABC de Albert Ellis</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador explicará que son las creencias, poniendo énfasis en las creencias irracionales y como éstas afectan la calidad de vida de las personas.</li> <li>2. El facilitador explicará las principales creencias irracionales en la dependencia emocional utilizando Diapositivas en Power Point.</li> <li>3. El facilitador explicará el modelo ABC de Albert Ellis, resaltando la importancia e influencia de nuestros pensamientos en nuestras emociones y conductas.</li> <li>4. Se pedirá a las participantes que mencionen las creencias irracionales que han identificado en ellas mismas.</li> <li>5. Se desarrollarán las creencias mencionadas por las participantes de acuerdo al modelo ABC (Situación, pensamiento, emoción, conducta)</li> <li>6. Finalmente, se les provee de retroalimentación, y se les refuerza por cada uno de los logros alcanzados.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celular,</li> <li>Laptop o Computadora.</li> <li>• Internet</li> <li>• Diapositivas Power Point con las principales creencias irracionales.</li> </ul>	Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
3	Reforzar las estrategias de reestructuración cognitiva que permitan a los participantes identificar, y debatir pensamientos distorsionados, en base a lo presentado la sesión anterior.	Reestructurando mis creencias irracionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Psicoeducación</li> <li>✓ Identificación de creencias irracionales.</li> <li>✓ Modelado</li> <li>✓ Rol Playing</li> <li>✓ ABCDE de Albert Ellis</li> <li>✓ Debate</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora da la bienvenida a las participantes y refuerza lo trabajado en la sesión anterior a través de una lluvia de ideas.</li> <li>2. Se explica nuevamente el modelo de Albert Ellis, agregándole los componentes D, E (Debate y cuestionamiento de creencias irracionales y Nuevas creencias racionales) haciendo uso de diapositivas.</li> <li>3. Se les pedirá ejemplos de situaciones en sus relaciones de pareja, donde reconozcan una creencia irracional.</li> <li>4. Se pedirá a una participante voluntaria para demostrar mediante el Rol Playing como se debaten las creencias irracionales. La participante escogerá una de sus creencias, la cual será debatida por la facilitadora.</li> <li>5. Finalmente, se le provee de retroalimentación, y se les refuerza por cada uno de los logros alcanzados.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celular, laptop o computadora.</li> <li>• Internet</li> <li>• Diapositivas de Power Point.</li> </ul>	Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
4	<p>Debatir las creencias irracionales que sostienen las características de la dependencia emocional: Miedo a la ruptura, Subordinación y sumisión</p>	<p>Reconozco mis creencias irracionales, las debato y formulo nuevos pensamientos más adaptativos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Psicoeducación</li> <li>✓ Identificación de creencias irracionales.</li> <li>✓ Modelado</li> <li>✓ Rol Playing</li> <li>✓ ABC de Albert Ellis</li> <li>✓ Debate</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador brinda una retroalimentación de la sesión anterior sobre Creencias irracionales y el ABCDE.</li> <li>2. El facilitador explicará que el Miedo a la ruptura y la Subordinación y sumisión son 2 características de la Dependencia emocional que se basan en creencias irracionales.</li> <li>3. Se dividirá a los participantes en parejas a través de la plataforma Zoom y se le presentará a cada pareja una tarjeta en la cual figurará una creencia irracional relacionada al Miedo a la ruptura y a la Subordinación y sumisión, y se les pedirá que, bajo el modelo del ABC, utilicen el debate y planteen un nuevo pensamiento más adaptativo que reemplace a la creencia irracional. Uno de los integrantes asume el rol de terapeuta y el otro de paciente.</li> <li>4. Terminada la actividad anterior se seleccionará a dos parejas para que mediante el Rol Playing escenifiquen el debate de la creencia que les tocó.</li> <li>5. Por último, el terapeuta conducirá un proceso de debate para que el grupo analice y proponga pensamientos más adaptativos a la creencia representada por las parejas de la actividad anterior.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celular, laptop o computadora.</li> <li>• Internet</li> </ul>	<p>Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.</p>	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
5	<p>Debatir las creencias irracionales que sostienen las características de la dependencia emocional: Miedo a la soledad y necesidad de acceso a la pareja.</p>	<p>Reconozco mis creencias irracionales, las debato y formulo nuevos pensamientos más adaptativos II.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Psicoeducación</li> <li>✓ Identificación de creencias irracionales.</li> <li>✓ Modelado</li> <li>✓ Rol Playing</li> <li>✓ ABC de Albert Ellis</li> <li>✓ Debate</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador explicará que el Miedo a la soledad y la necesidad de acceso a la pareja son otras 2 características de la Dependencia emocional que se basan en creencias irracionales.</li> <li>2. Definir la soledad enfatizando en su importancia para el autoconocimiento.</li> <li>3. Se dividirá nuevamente a los participantes en parejas (distintas a la sesión anterior) y se le mostrará a cada pareja una tarjeta en la cual estará escrita una creencia irracional relacionada al Miedo a la soledad y a la necesidad de acceso a la pareja y se les pedirá que igual que la sesión anterior, bajo el modelo del ABC, utilicen el debate y planteen un nuevo pensamiento más adaptativo que reemplace a la creencia irracional. Uno de los integrantes asume el rol de terapeuta y el otro de paciente.</li> <li>4. Terminada la actividad anterior se seleccionará a dos parejas para que mediante el Rol Playing escenifiquen el debate de la creencia que les tocó.</li> <li>5. Por último, el terapeuta conducirá un proceso de debate para que el grupo analice y proponga pensamientos más adaptativos a la creencia representada por las parejas de la actividad anterior.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, celular o computadora.</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Internet</li> </ul>	<p>Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.</p>	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
6	Promover el conocimiento y aceptación de las características positivas y de los aspectos por mejorar de los participantes.	Una buena autoestima como factor protector ante las características de la dependencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificación de actitudes y características positivas.</li> <li>✓ Técnica Yo soy</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> <li>✓ Debate</li> <li>✓ Autoinstrucciones</li> <li>✓ Modelado</li> <li>✓ Rol playing</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora enseñará que es la autoestima, poniendo énfasis en 4 de sus componentes: autoconcepto, autoeficacia, autoimagen y autoreforzo y describiendo la importancia de cada uno de ellos.</li> <li>2. La facilitadora le pedirá a cada participante, que a través del WhatsApp digiten la palabra “YO SOY” y enumeren que características positivas y negativas consideran que tienen (autoconcepto)</li> <li>3. Seguidamente explica que los pensamientos negativos que tenemos sobre nosotros mismos, son creencias que se han ido instalando en la persona y que es necesario cambiarlos para alcanzar un bienestar emocional.</li> <li>4. La facilitadora explicará que una baja autoestima tiene como base creencias irracionales de “Exigencia y perfeccionismo”, “etiquetas globales”, “comparación”, “descalificación de lo positivo”, “Construcción de la valía personal en base a opiniones externas. Utilizará ejemplos para una mayor comprensión.</li> <li>5. La facilitadora desarrolla el concepto de autoeficacia y divide a las participantes en grupo para que dialoguen sobre situaciones en las que se han sentido incapaces de lograr lo que se proponían.</li> <li>6. La facilitadora explica acerca de cómo las autoinstrucciones son beneficiosas para elevar la autoeficacia.</li> <li>7. Realiza un rol playing, planteando una situación donde se utilicen autoinstrucciones en voz alta y voz baja.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, celular o computadora.</li> <li>• Diapositivas de Power Point</li> <li>• Internet</li> </ul>	Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
7	Promover el conocimiento y aceptación de las características positivas y de los aspectos por mejorar de los participantes.	Una buena autoestima como factor protector ante las características de la dependencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificación de actitudes y características positivas.</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> <li>✓ Tarea para casa</li> <li>✓ Debate.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora da la bienvenida, y recuerda los 4 componentes de la autoestima. Aborda la autoimagen y el autorefuero.</li> <li>2. La facilitadora plantea la interrogante ¿Qué es lo que ven, cuando se ven a un espejo? O ¿Qué es lo que ven cuando activan sus cámaras durante las sesiones?</li> <li>3. La facilitadora explica como la autoimagen a veces disminuye por las creencias que tenemos acerca de la belleza y explica que lo que se considera bello es un concepto subjetivo. Se debate lo mencionado.</li> <li>4. La facilitadora enseñará que para poder incrementar la autoestima y disminuir las creencias irracionales, también son importantes el autorefuero y el autoelogio.</li> <li>5. Para practicar el autorefuero, les pedirá que consigan una caja de cartón y tarjetas en blanco. Las participantes deberán ingresar en cada tarjeta en blanco frases positivas para ellas mismas y guardarlas en la caja. Se les dará la tarea de que cada día deben sacar una frase de la caja a manera de autoelogio. Solicitar que envíen evidencias a través del WhatsApp de que cumplieron con la actividad.</li> <li>6. La facilitadora les entrega como refuerzo un poema titulado “cuando me amé de verdad”</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, celular o computadora.</li> <li>• Diapositivas de Power Point</li> <li>• Internet</li> <li>• Caja de cartón</li> <li>• Tarjetas blancas</li> </ul>	Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
8	Hacer un análisis de todos los aspectos personales que se dejaron de lado por priorizar a la pareja.	Poniéndote en primer lugar: Menos prioridad a la pareja	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> <li>✓ Psicoeducación</li> <li>✓ Tareas para casa.</li> <li>✓ Planificación de actividades agradables</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador explicará que una de las características más frecuentes en la dependencia emocional es la prioridad que se le da a la pareja, poniendo énfasis en que amar no es anularse y olvidarse de la propia realización.</li> <li>2. Se divide a los participantes en grupos de 3 y se les pide que hagan un análisis sobre todos los aspectos que en algún momento dejaron de lado por priorizar a la pareja.</li> <li>3. A continuación, se les pedirá que a través del Chat escriban que pasatiempos y actividades que dejaron de lado por priorizar a la pareja les gustaría retomar.</li> <li>4. El facilitador les indica que tendrán que escoger una de las actividades, armar un horario de su rutina cotidiana e incluirla con el compromiso de volver a practicarla antes de que finalice el programa (Enviar evidencias por WhatsApp)</li> <li>5. Se culmina la sesión reforzando a cada uno de los integrantes y retroalimentándolos por el trabajo y apoyo mutuo que se han dado.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, celular o computadora.</li> <li>• Internet</li> <li>• Diapositivas de Power Point.</li> </ul>	Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
9	Elaborar un proyecto de vida personal que se dejó de lado por priorizar a la pareja	Retomando mi proyecto de vida personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> <li>✓ FODA</li> <li>✓ Psicoeducación</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El terapeuta inicia la sesión explicando que, en una relación de pareja dependiente, además de dejar de lado actividades, también en ocasiones se deja de lado el proyecto de vida personal.</li> <li>2. Luego el terapeuta les indica que para lograr tener un proyecto de vida personal es importante formularse objetivos a nivel personal, familiar, académico y laboral. Les solicita que en una hoja escriban 3 objetivos para cada nivel.</li> <li>3. Seguidamente los dividirá en parejas, en las cuales tendrán que responder ¿qué estoy haciendo para lograr mis objetivos? ¿qué me falta hacer para lograr mis objetivos?</li> <li>4. Realizan un análisis FODA para identificar que fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas tienen para cumplir con estos objetivos.</li> <li>5. Por último, los participantes realizan las conclusiones de lo que han aprendido y el terapeuta refuerza las ideas débiles o resuelve dudas, estimulando que puedan tener claro la importancia de un proyecto personal para promover la independencia emocional.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, computadora o celular.</li> <li>• Internet.</li> <li>• Hojas bond</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>	Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
10	<p>Enseñar que el deseo de control y dominio y la necesidad de acceso constante en las relaciones de pareja son características de la dependencia emocional.</p> <p>Enseñar la importancia del espacio personal en la pareja.</p>	Mi espacio personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Modelado</li> <li>✓ Rol Playing</li> <li>✓ Psicoeducación.</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador explicará que una de las características que está muy presente en las relaciones de pareja dependientes es el deseo de control y dominio y la necesidad de acceso constante a la pareja.</li> <li>2. El facilitador explicará que son los pensamientos o ideas, que se tienen sobre esa persona o situación determinada, los que generan las emociones acerca de ellos y a su vez generan la conducta de intentar controlar y dominar a la pareja o de estar constantemente con la pareja.</li> <li>3. El facilitador le indicará que identifiquen ¿en qué situaciones han permitido que se vulnere su espacio personal y en qué situaciones han vulnerado el espacio personal de su pareja?</li> <li>4. Seguidamente el facilitador presentará algunas situaciones que ocurren en las relaciones de pareja y las participantes tendrán que señalar si en dichas situaciones se está vulnerando el espacio personal de la pareja. Asimismo, deberán identificar los “pensamientos negativos” que propician dichas situaciones y convertirlos en “pensamientos racionales”. El facilitador presentará algunos ejemplos de estos tipos de pensamientos.</li> <li>5. El facilitador escuchará las respuestas reforzando las ideas y afirmando que son nuestros pensamientos los que activan e incrementan las emociones. En este punto se debe indicar que se deben buscar siempre los pensamientos saludables que permitan una mejor canalización de emociones.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, celular o computadora.</li> <li>• Internet</li> </ul>	<p>Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.</p>	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
11	Enseñar estrategias para canalizar las emociones ante situaciones donde se experimente la necesidad de acceso constante a la pareja.	Canalizando adecuadamente mis emociones para prevenir recaídas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Modelado</li> <li>✓ Psicoeducación.</li> <li>✓ Retroalimentación y refuerzo.</li> <li>✓ Técnicas de respiración</li> <li>✓ Técnicas de relajación.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La facilitadora explica que, en los casos de dependencia emocional, cuando no se tiene acceso a la pareja surgen emociones de enojo, angustia y frustración, las cuales, si no son canalizadas adecuadamente generan conductas que pueden resultar perjudiciales para la persona dependiente.</li> <li>2. La facilitadora recuerda el esquema ABC, para que las participantes tengan en cuenta como surgen las emociones.</li> <li>3. La facilitadora explica la diferencia entre tensión y relajación y les enseña ejercicios con algunos grupos musculares.</li> <li>4. La facilitadora les enseña algunas técnicas de respiración que pueden aplicar para canalizar sus emociones.</li> <li>5. Se pone énfasis en que cada participante identifique, que otras actividades las ayudan a disminuir el nivel de la emoción cuando ocurren situaciones desagradables con su pareja o cuando no tienen acceso a ella.</li> <li>6. Se entrega un material virtual con un resumen de estas estrategias para canalizar las emociones, para que puedan ponerlas en práctica durante su día a día, no solo en situaciones de pareja.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, celular o computadora.</li> <li>• Internet</li> </ul>	Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.	90 min

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	METODOLOGÍA	MATERIALES	SISTEMA EVALUACIÓN	TIEMPO
12	<p>Enseñar estrategias de solución de problemas para fomentar la autonomía.</p> <p>Practicar la asertividad.</p>	<p>Enfrentando mis problemas sin depender de otros.</p> <p>Resolviendo mis problemas de manera asertiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Solución de problemas</li> <li>✓ Entrenamiento asertivo</li> <li>✓ Role playing</li> <li>✓ Modelado</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador explica que en la base de la conducta dependiente hay dificultades para resolver conflictos sin el apoyo de la pareja.</li> <li>2. Explica las etapas para solucionar un problema: Orientación hacia el problema, definición y formulación, generación de soluciones alternativas, toma de decisiones, llevar a cabo el plan de acción y verificar el resultado.</li> <li>3. Se explican los diferentes estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.</li> <li>4. Se dividen en grupos y se pide que seleccionen 1 situación problemática de una de las integrantes y que analicen los pensamientos relacionados con la misma.</li> <li>5. Cada grupo comenta la situación que escogieron y el facilitador explica cómo podrían aplicarse las etapas de solución de problemas y una comunicación más asertiva.</li> <li>6. Se plantea una situación adicional con la ayuda de dos participantes y se hace un role playing.</li> <li>7. En grupo se comentan actuaciones asertivas ante la situación planteada.</li> <li>8. Se retroalimenta y refuerza al grupo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop, computadora o celular.</li> <li>• Internet.</li> <li>• Hojas bond</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>	<p>Uso de una ficha para calificar la asistencia, participación y responsabilidad, en una escala de 0 al 2, donde 0=mal, 1=regular, 2=bueno.</p>	90 min

## ANEXO C

## Inventario de Dependencia Emocional IDE

- Por favor, lea cuidadosamente estas instrucciones antes de empezar.
- Este cuestionario contiene una serie de frases que las personas suelen utilizar para describirse a sí mismas con respecto a su relación de pareja.
- La relación de pareja se define como el vínculo o relación de tipo afectivo – esposo, etc. Esta relación puede ser heterosexual u homosexual y puede tener una duración de algunos días como muchos años.
- Si es que actualmente no tiene pareja, piense en su(s) relación(es) de pareja(s) anterior(es) y conteste a función a ello.
- Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a cómo, generalmente, siente, piensa o actúa en su relación de pareja, anotando sus respuestas con una “X” en la “Hoja de respuestas” que se le ha entregado. Las alternativas de respuestas son:

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

REPRESENTACIÓN DE LA HOJA DE RESPUESTAS						
E1		1	2	3	<del>4</del>	5
E2		1	<del>2</del>	3	4	5

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

- No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Tampoco hay límite de tiempo para contestar todas las preguntas, pero lo mejor es hacerlo con rapidez, sin pensarlo mucho. Trate de ser SINCERO(A) CONSIGO MISMO(A) y contestar con espontaneidad.
- No debe hacer ninguna anotación en este cuadernillo.

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

4. Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.
5. Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.
6. Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).
7. Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.
8. Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.
9. Me digo y redigo: “¡se acabó!”, pero llego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.
10. La mayor parte del día, pienso en mi pareja.
11. Mi pareja se ha convertido en una “parte” mía.
12. A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.
13. Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.
14. Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin él/ella.
15. Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.
16. Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.
17. Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.
18. No sé qué haría si mi pareja me dejara.
19. No soportaría que mi relación de pareja fracase.
20. Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañina, no quiero perderla.
21. He pensado: “Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara”.
22. Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.
23. Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.
24. Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.
25. Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.
26. Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.
27. Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.
28. Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.
29. Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.
30. Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas para estar con mi pareja.
31. No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.
32. Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.
33. Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.
34. Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.

35. Me olvido del “mundo” cuando estoy con mi pareja.
36. Primero está mi pareja, después los demás.
37. He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.
38. Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.
39. Me cuesta aceptar que mi pareja quiere pasar un tiempo solo(a).
40. Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.
41. Sí por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.
42. Yo soy sólo para mi pareja.
43. Mis familiares y amigos me dicen que descuido mi persona por dedicarme a mi pareja.
44. Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.
45. Me aísló de las personas cuando estoy con mi pareja.
46. No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.
47. Siento fastidio cuando mi pareja disfruta de la vida sin mí.
48. No puedo dejar de ver a mi pareja.
49. Vivo para mi pareja

**FIN DE LA PRUEBA**

**POR FAVOR ASEGÚRESE DE HABER CONTESTADO TODAS  
LAS FRASES**

## ANEXO D

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

<b>(Adultos)</b>	
<b>Título del estudio:</b>	PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL
<b>Investigador (a):</b>	NELISSA CAMPOS MEZA
<b>Institución:</b>	INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO SM

Estimado participante:.....

Con el debido respeto me presento a usted, mi nombre es **Nelissa Tadea Campos Meza**, egresada de la Universidad Nacional Federico Villarreal– Lima. En la actualidad me encuentro realizando una investigación para determinar los efectos de un **Programa cognitivo conductual para el manejo de la Dependencia Emocional**; y para ello quisiera contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de una prueba psicológica: **Inventario de Dependencia Emocional-IDE y del Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la Dependencia Emocional** antes mencionado. De aceptar participar en la investigación, afirmo haber sido informado de todos los procedimientos de la investigación. A continuación, se explicará detalladamente en qué consistirá el Programa.

Gracias por su colaboración.

Atte. Nelissa Tadea Campos Meza

EGRESADA DE LA EAP DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL

#### **Procedimientos:**

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente

1. Se tomará una prueba psicológica al inicio del programa, para evaluar su nivel de dependencia emocional, en caso obtenga un puntaje ubicado en un nivel Muy alto, será seleccionada.
2. Se iniciará el Programa Cognitivo Conductual para el Manejo de la Dependencia emocional, el cuál constará de 12 sesiones de 90 minutos cada una. En cada sesión se evaluará la asistencia, participación y responsabilidad.
3. Al finalizar se tomará una prueba psicológica para evaluar su nivel de dependencia emocional final.

#### **Riesgos:**

El estudio no implica ningún tipo de riesgo.

**Beneficios:**

La dependencia emocional es un componente que influye en la permanencia de las mujeres en relaciones no saludables, donde predomina la violencia física y psicológica, generando en las personas daños considerables que comprometen su salud física y mental. Por ello, un Programa para el manejo de la dependencia emocional permitiría fomentar conductas saludables, volviendo a las mujeres más independientes afectivamente, responsables de sus propios pensamientos, acciones y emociones para que, si alguna vez se encuentran en una relación no saludable, no esperen desenamorarse para terminar.

Se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan del estudio. Los costos serán cubiertos por el estudio y no le ocasionarán gasto alguno.

**Costos y compensación:**

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:**

Se guardará su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

**Derechos del participante:**

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, o preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente por favor contacte al investigador principal y coordinador del estudio Nelissa Tadea Campos Meza, o llame al teléfono 994904241.

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

## ANEXO E

## DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Yo.....con  
 número de DNI: ..... acepto voluntariamente participar en la  
 investigación Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la Dependencia Emocional,  
 2021 de la Srta. Nelissa Tadea Campos Meza. Comprendo de las actividades en las que  
 participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y  
 que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

---

**Nombres y Apellidos**

Participante

---

Fecha y Hora

---

**Nombres y Apellidos**

Participante

---

Fecha y Hora

**Día:** ...../...../.....