



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Taller “Elecciones poderosas” en la dependencia emocional
en adolescentes de una Institución Educativa Privada de
Trujillo.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTOR:

Br. Narro Ruiz, Inecita Rosmery

ASESOR:

Mg. Fernández Burgos, Maria Celeste

SECCIÓN:

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Modelo de prevención y promoción

PERÚ – 2018

PÁGINA DEL JURADO

Dra. CAMPOS MAZA, Carmen Cristina
Presidenta

Dra. CRUZADO VALLEJO, María Peregrina
Secretaria

Mg. FERNÁNDEZ BURGOS, María Celeste
Vocal

DEDICATORIA

A mi madre, Carmen Corina Ruiz Lafora, quien ha luchado mucho por sacarme adelante, por ser mi madre y padre, y la fortaleza para ser mejor persona día con día. Y a mi familia por apoyarme y cuidarme.

A mí, por pese a todas las adversidades no haberme rendido. Por haber perseverado y esforzado para concluir esta etapa de mi vida; y a mis hijos por haberme abrazado desde el cielo.

Br. NARRO RUIZ, Inecita Rosmery

AGRADECIMIENTO

A Dios, por la vida y la fortaleza brindada en esta etapa. Por haberme dotado de paciencia y perseverancia.

A los directivos de la Institución Educativa, quienes tuvieron a bien permitirme ejecutar mi investigación con sus alumnos y la predisposición de colaboración brindada.

A las asesoras, por haberme encaminado en este periodo académico. Por su paciencia, entrega y disposición a brindar sus conocimientos, para mi crecimiento profesional.

Br. NARRO RUIZ, Inecita Rosmery

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD


Yo, Inecita Rosmery Narro Ruiz, estudiante del programa de maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, identificada con DNI N° 71053810, con la tesis titulada: Taller “Elecciones poderosas” en la dependencia emocional en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Trujillo.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido plagiada; es decir no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales no han sido falseados, ni duplicados ni copiados y por tanto los resultados que se presenta en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsedad (representar falsamente las ideas de otro), asumo las consecuencias y sanciones que de acción se deriven sometiéndome a la normalidad vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Trujillo, enero 2019



Br. Inecita Rosmery Narro Ruiz

Br. Inecita Rosmery Narro Ruiz

DNI N° 71053810

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada: Taller “Elecciones poderosas” en la dependencia emocional en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Trujillo, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo para obtener el Grado Académico de Maestra en intervención psicológica

Este documento consta de 09 capítulos, incorporados a sus páginas preliminares, en los cuales se ha explicado el proceso ocurrido en la mejora del desarrollo sensorial táctil y están expresados en los resultados de esta investigación.

En tal sentido, se espera que ésta cuente con los requisitos académicos necesarios y logre ser un aporte a nuestra educación, coloco a vuestro criterio la evaluación de esta tesis.

LA AUTORA

ÍNDICE

PÁGINA DEL JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
ÍNDICE	vii
INDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	xi
I. INTRODUCCION	13
1.1. Realidad problemática:	13
1.2. Trabajos previos:	16
1.3. Teorías relacionadas al tema:	17
1.4. Justificación del estudio:	23
1.5. Hipótesis:	23
1.6. Objetivos:	24
II. MÉTODO:	25
2.1. Diseño de investigación:	25
2.2. Variables, operacionalización:	26
Variable Independiente:	26
Variable Dependiente:	27
2.3. Población y muestra:	28
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad:	29
2.5. Métodos de análisis de datos:	30
2.6. Aspectos éticos:	31
III. RESULTADOS:	31
IV. DISCUSIÓN	41
V. CONCLUSIONES	50
VI. RECOMENDACIONES	52
VII. REFERENCIAS	52

VIII. ANEXOS.....	57
CALIFICACIÓN:	58

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes del cuarto grado de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Trujillo.	Pág. 28
Tabla 2. Distribución de la muestra de estudiantes del cuarto grado de secundario de una institución educativa privada de la ciudad Trujillo	Pág. 28
Tabla 3. <i>Distribución según nivel de Dependencia emocional en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo</i>	Pág. 31
Tabla 4. <i>Distribución según nivel en dimensión de Dependencia emocional en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo</i>	Pág. 32
Tabla 5. <i>Comparación de la Dependencia emocional en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo</i>	Pág. 33
Tabla 6. <i>Comparación de la dimensión Autonomía en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del</i>	Pág.35

Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Tabla 7. Comparación de la dimensión Emocional en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Pág. 36

Tabla 8. Comparación de la dimensión Motor en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Pág. 37

Tabla 9. Comparación de la dimensión Social en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Pág. 39

Tabla 10. Comparación de la dimensión Cognitiva en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Pág. 40

Anexo 1. <i>Carta de consentimiento informado</i>	Pág.59
Anexo 2. <i>Ficha técnica de la escala de dependencia emocional acca.</i>	Pág. 60
Anexo 3. <i>Constancia emitida por la institución educativa.</i>	Pág. 63
Anexo 4. <i>Matriz de consistencia.</i>	Pág.64
Anexo 5. <i>Tabla 11 Prueba de Normalidad de Shpiro-Wilk de la distribución de las puntuaciones en Dependencia emocional antes de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo</i>	Pág. 69
Anexo 6. <i>Tabla 12 Prueba de Normalidad de Shpiro-Wilk de la distribución de las puntuaciones en desarrollo de la competencia social, después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo.</i>	Pág. 71
Anexo 7. <i>Programa “elecciones poderosas en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo”</i>	Pág. 72

RESUMEN

El objetivo de la investigación es determinar la influencia del taller “elecciones poderosas” en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo. Se utilizó el diseño de la investigación cuasi-experimental. Se trabajó con una población de 49 adolescentes, donde se aplicó el tipo el muestreo no probabilístico y se obtuvo una muestra conformada por 14 adolescentes de grupo control y 14 del grupo experimental. Para la recolección de los datos se trabajó Escala de Dependencia Emocional ACCA (Tercera versión)

Se realizó un taller constó de 12 sesiones, 2 veces por semana, con una duración de 40 minutos cada sesión.

Finalmente, se obtuvo como resultados que una vez aplicado el taller se encontró diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre el grupo control y experimental, lo que indica que el taller mejora significativamente la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación

Palabras clave: dependencia emocional, adolescentes, taller, relaciones tóxicas

ABSTRACT

The objective of the research is to determine the influence of the workshop on powerful choices in emotional dependence in adolescents from a private educational institution in Trujillo. The design of the quasi-experimental research was used. We worked with a population of 49 adolescents, where the non-probabilistic sampling type was applied and a sample was obtained consisting of 14 adolescents from the control group and 14 from the experimental group. For the data collection was worked ACCA Emotional Dependence Scale (Third version)

A workshop consisted of 12 sessions, twice a week, with a duration of 40 minutes each session.

Finally, it was found that once the workshop was applied, a highly significant difference was found ($p < .01$) between the control and experimental groups, which indicates that the workshop significantly improves emotional dependence in adolescents of a private educational institution in Trujillo. where the research was conducted

Keywords: emotional dependence, adolescents, workshop, toxic relationships

I. INTRODUCCION

1.1. Realidad problemática:

Actualmente la salud mental está tomando mayor relevancia en el mundo entero, esto debido al aumento de casos que generan consternación en nuestra sociedad. Hoy en día se evidencian altos casos de feminicidio y separaciones matrimoniales, lo que hace darnos cuenta que ambas situaciones también son problemas psicosociales que necesitan ser estudiados a fondo y abordados de manera eficaz y efectiva.

Si buscamos una génesis de estos problemas, cuyas consecuencias afectan el núcleo de la sociedad, la familia, se nos viene a la cabeza los términos “relaciones tóxica”; entonces se indaga y se llega a la idea que para prevenir inadecuadas elecciones de pareja es necesario prevenir la dependencia emocional. se evidencia entonces que, las relaciones inadecuadas no solo se ven reflejadas en la relación de pareja sino también en nuestra interacción sociocultural (Filippe dos Reis, H. 2016).

Hablar de dependencia, según Castelló (2005), significa la agrupación de aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales, que van dirigidos a buscar satisfacción y seguridad personal. Generando creencias erradas sobre el amor, la vida de pareja y de sí mismo. Cuando los limite no están claros y prima la idealización, entonces no existe objetividad al momento de percibir y aceptar circunstancias negativas dentro de esta relación, tales como minimización de los talentos, expresiones peyorativas, restricción del círculo social, maltrato físico, infidelidades, pues direccionamos la atención central a nuestra pareja.

Por otro lado, Marroquín (2009) refiere que la dependencia emocional se produce por una serie de necesidades que la persona tiene de tipo emocional y de la cual intenta satisfacer por medio de una búsqueda de

relaciones interpersonales muy estrechas de la cual puede terminar siendo seriamente agobiantes para ambos en la pareja.

Para Castello, la dependencia emocional se genera por la carencia afectiva, dificultades en la funcionalidad intrafamiliar, temor a la soledad, búsqueda de protección y la búsqueda constante de aceptación e inclusión social.

Esta serie de necesidades no resueltas hacen que cada día las relaciones afectivas sean más intensas, menos duraderas y tenga menor edad para su inicio; es por ello que en México, de acuerdo a la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH 2011), se evidencio que a los 15 años, el 52% de las mujeres solteras tienen o han tenido una relación de pareja, situación que aumentan en un 74.5% a los 18 años.

A los 23 años ya se han casado o unido poco más de la mitad de las mujeres mexicanas y 79% de las que permanecen solteras han tenido o tienen una relación de pareja.

Una de las principales consecuencias de la dependencia emocional se ve reflejada en la violencia dentro las relaciones de pareja, las mismas que de acuerdo a la Encuesta sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN 2007) realizada en México, 76% de los entre los 15 y 24 fue víctima de algún tipo de violencia al menos una vez durante su relación. Situación que a la cual nuestro país no es ajena, pues la dependencia emocional conlleva a la formación de relaciones tóxicas, que predisponen a un desencadenamiento de situaciones conflictivas; las mismas que suelen ser constates de manera cíclica. Dicha situación es una de las principales causas en la incidencia de la violencia contra la mujer y en las relaciones familiares. Por ello, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) dio a conocer que en Perú, el 68,2% de las mujeres sufrieron algún tipo de violencia en el 2016.

En dicho estudio el INEI dio a conocer que en las regiones donde el índice de violencia aumenta son: Ica, Piura, Apurímac y Cusco.

Una relación dependiente que no es abordada de manera adecuada, va a conllevar a que la dinámica dentro de la interacción de la pareja presente mayores momentos de sufrimiento que de placer y alegría, en donde las discusiones y peleas se convierten en el foco central de la relación. Dentro de los diferentes tipos de violencia que existen, el 67.4% corresponde a la violencia psicológica y/o verbal, siendo la más común a nivel nacional. Esta violencia se ve reflejada a través de palabras hirientes, injurias, calumnias, gritos, insultos, burlas, situaciones de control, humillaciones, amenazas y otras acciones que buscan minimizar la autoestima de la pareja. (ENDES, 2015)

La dependencia emocional guarda relación con los intentos de suicidios en ambos géneros. En el estudio Epidemiológico Metropolitano en Salud Mental (2002) que se realizó en Lima Metropolitana y el Callao, se encontró que la principal causa de deseo de suicidio (31.9%) y del intento del mismo 45.1% son a consecuencia de los problemas de pareja. En los cuales se hace mención que la vida pierde sentido al concluir una relación amorosa.

Asimismo se encontró que existen factores de autoestima que se ven afectados después o durante una relación emocional dependiente; dicho hallazgo fue encontrado por Perez (2011) en la ciudad de quinto, donde además se evidencio prevalencia de dicho deterioro en mujeres.

Finalmente y por lo expuesto anteriormente se considera necesario realizar talleres que permitan prevenir en los adolescentes, considerada la población más vulnerable, la dependencia emocional y que esta a su vez genere elecciones de pareja inadecuadas y reenganches afectivos que resulten nocivos para su bienestar mental y desarrollo sociocultural.

1.2. Trabajos previos:

Agudelo y Gómez (2010) realizaron una investigación de estilos parentales y la dependencia afectiva. Estudio conformada por 36 adolescentes de la ciudad de Bogotá de 15 a 17 años, del nivel socioeconómico medio. Utilizándose el tipo de investigación cuantitativo descriptivo correlacional. Los instrumentos usados fueron, Estilos Parentales y el Cuestionario de Dependencia Emocional. Mostrándose que en el caso de la madre, el estilo parental rígido es el de mayor nivel de dependencia afectiva con un 57,9%, continua el estilo indulgente con un 50%, finalmente el estilo inductivo con un 42,1%; en el caso de los padres, el estilo rígido es el que se relacionó con la dependencia emocional de los adolescentes con un 50%, seguido del estilo inductivo con un 46,7%, y concluyendo con el estilo indulgente con un 43,8 %.

Aponte (2015), se hizo una investigación en la ciudad Lima, para establecer la relación que hay entre dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur, donde 374 estudiantes universitarios de las carreras de Psicología, Ingeniería de Sistemas, Administración Contabilidad y Derecho, permitieron obtener como resultados, que el nivel de dependencia emocional y felicidad de la muestra en general es promedio. No se evidenciaron diferencias significativas ni en las edades ni el género de la muestra estudiada.

Anicama, J. (2016) realizó un estudio que tuvo como objetivo encontrar la relación que existe entre dependencia emocional y autoeficacia en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima. El estudio se conformó con 377 estudiantes, de ambos géneros, del 1er a onceavo ciclo y de 15 a 38 años. Las pruebas empleados fueron la Escala de dependencia emocional ACCA (2013) de Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre; y la escala general de Autoeficacia de Schwarzer (1992). Finalmente, en lo que corresponde a la correlación entre variables se halló una relación negativa, débil y altamente significativa entre ambas variables ($p < 0.01$).

Bartolo (2010) realizó una investigación en la ciudad de Trujillo, donde se buscó a relación entre las variables Conflictos de Pareja, Depresión y Dependencia Emocional hacia la Pareja en Estudiantes Mujeres de del 2° al 10° Ciclo. Trabajándose con 71 alumnas mayores de 18 años de la Universidad Privada Antenor Orrego, donde se empleó el Cuestionario de Depresión de Beck, el Cuestionario de Dependencia Emocional y el Cuestionario de Conflicto de Pareja. Se evidencia que no existe una relación estadística entre los conflictos de pareja y la depresión, así como tampoco de ésta con rasgos de Dependencia Emocional.

1.3. Teorías relacionadas al tema:

Cuando hablamos de taller hacemos referencia a un modo de aprender y enseñar desde lo vivencial y no desde la transmisión de información. Donde prevalece aprendizaje sobre la enseñanza. Los aprendizajes son obtenidos mediante la práctica concreta y direccionada. Permitiendo así la interiorización de los conocimientos. Relacionando la información obtenida con la experiencia en campo. Es una metodología participativa en la que se enseña y se aprende a través de una tarea conjunta. Posee un enfoque sistémico, y se procura trabajar de manera interdisciplinaria. Careaga, Sica, Cirillo y Da Luz (2006).

El modelo participativo integrador, surge a partir del incremento de diversos problemas psicosociales, con aras de prevenir situaciones de riesgo. El Instituto de Medicina (IOM 1994) que clasifica la prevención en tres dimensiones: universal, selectiva e indicada.

Este modelo cuenta con tecnologías aplicadas para el diseño, instrumentación y evaluación de materiales didácticos.

Lo que permite que la manera de intervenir abarque no solo la prevención, sino también la promoción de conductas saludadas para el desarrollo social.

El modelo participativo, también es integral; ya que observa a individuo de un modo holístico; respetando su cultura y conocimientos básicos.

Dependencia Emocional

La Dependencia, para Hirschfeld, Klerman, Barrett, et al (1977) es una relación interpersonal que saca de foco la autoimagen y la falta de objetividad para observar nuestra relación con los demás.

De una manera más directa, para Rathus y O'Leary (1997) dependencia emocional es fijar nuestro bienestar personal en función a las acciones, sentimientos o decisiones de la pareja.

Del mismo modo Castelló (2005, 2006) agrega que la necesidad es meramente afectiva; es Cid (2011) ratifica la propuesta de Castelló, aseverando que dicha necesidad afectiva es un patrón el cual se podría presentar en cada elección y relación romántica. Generando así la concepción que la pareja y la relación son el centro de la vida del individuo.

Por otro lado Sánchez (2010), afirma que la dependencia emocional, no es otra cosa que un trastorno de alguna dimensión de la personalidad. y Congost (2011) la describe como una adicción hacia la pareja.

Características de la dependencia emocional

Para B.Schaeffer (1998) estas son los aspectos que caracterizan a una persona con dependencia emocional.

Necesitan, de manera excesiva la aprobación de los demás. Motivo por el cual suelen buscar encajar dentro de los estándares del otro. Generando fijaciones sobre su aceptación por un determinado grupo. Algunos buscando proyectar la apariencia que más impacto cause, o situaciones que dirijan el afecto y la atención.

Suelen adoptar posturas “asimétricas” dentro de la relación. En muchas ocasiones, aun cuando proyecten una postura segura, se caracterizan por tener una autoestima inadecuada. Por lo general suelen tolerar acciones despreciativas por parte de la pareja, recibiendo un modo de afecto inadecuado, el mismo que puede desencadenar en un maltrato emocional y físico.

Dentro de las teorías más conocidas tenemos la de Castelló (2005), quien define la Dependencia Emocional como “una necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”.

Castelló hace referencia que una relación de pareja es frecuente asumir roles de contención, apoyo y soporte. Pues todos necesitamos sentirnos apoyados y valorados, pero si estas situaciones se dan de manera más profunda y con carencia de límites, entonces podemos hablar de una dependencia emocional. Lo que incluyen conductas sumisas y pensamientos obsesivos hacia la pareja, en los cuales está incluido el miedo al abandono.

Una peculiaridad de este tipo de personas que suelen tener parejas desde muy temprana edad y les cuesta trabajo estar solos, románticamente hablando, porque se reenganchan en relaciones con facilidad.

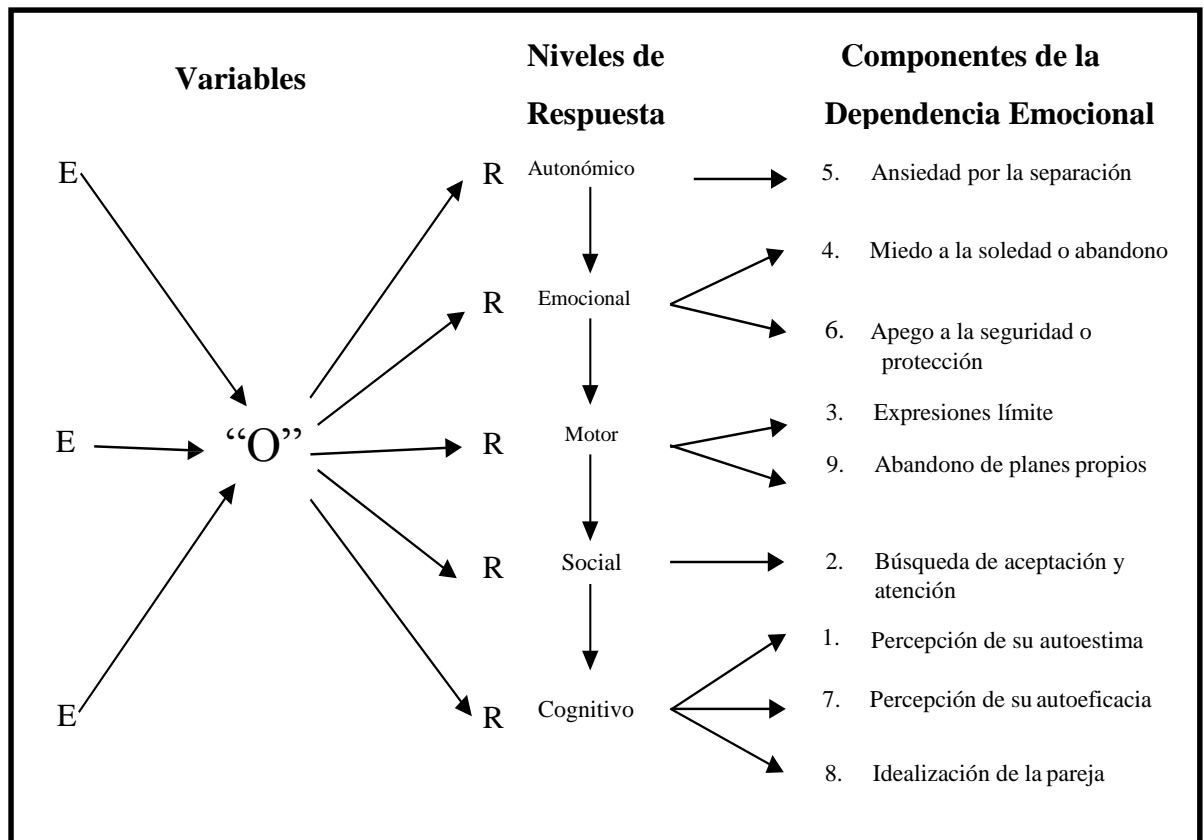
Es común que estas personas busquen parejas que tengan como características el egocentrismo, de personalidad dominante, que posean incluso cierto encanto interpersonal, el mismo permite una fácil “encantamiento”.

Asimismo, Anicama et. al. (2013) ha desarrollado el modelo conductual cognitivo que se expresa en diferentes etapas: concepción del modelo que se presenta en la figura 1, asumiendo el concepto de “clase de respuesta” postulado por Skinner en 1957, para explicar la conducta verbal y por Anicama en el 2000, para explicar el desorden emocional y la conducta de violencia. Además, ha postulado que la dependencia emocional se aprende de manera jerárquica, comenzando con un primer nivel: una Respuesta específica

Incondicionada u operante que se convierte luego en un segundo nivel: un Hábito, que cuando se asocian varios hábitos del mismo contexto se convierte, en el tercer nivel: un Rasgo y en el cuarto nivel, encontramos los nueve rasgos que conforman la dimensión Dependencia emocional/ Independencia emocional. Siendo así un modelo jerárquico acumulativo de organización de la Dependencia Emocional. La explicación conductual cognitivo de este modelo es que la dependencia emocional es "una clase respuesta" que el organismo emite en sus cinco componentes de interacción con el ambiente: autonómica, emocional, motor, social y cognitivo, las cuales se expresan, para este caso, en nueve componentes de la dependencia emocional (Anicama et. al. 2013))

Factores que influyen en la dependencia emocional

Genero.- Lazo (1998, citado por Aiquipa, 2012) hacen referencia que la mayor parte de la población que presenta dependencia emocional es femenina. Sin importar el estrado socio-cultural o económico.



Los varones presentan facilidad para desvincularse afectivamente. Para Martínez, (2008), citado por Hernández (2013), hace mención que las mujeres presentan como factor de dependencia emocional (comprensión y cuidado), y los varones evidencian mayor autosuficiencia.

Carencias afectivas tempranas. Castello (2005), hace mención que la búsqueda de amor o aceptación constante suele ser consecuencia de un hogar donde las ausencias físicas y afectivas han sido predominantes. Es por ello que en la infancia se comienza a tener un concepto inapropiado, donde la minimización de la persona prima.

Temperamento y la dotación genética: se habla de un factor predisponente, el cual acentúa la vinculación afectiva en situaciones desfavorables. De modo tal que la dependencia emocional sea más compleja de intervenir.

Factores socioculturales: guardaran relación en función a su entorno y los roles que este les asignen. Lo que indique que la cultura, el nivel social y económico generan un impacto ya sea positivo o negativo en la conducta de los individuos, así como también en los modelos o ideas de varón y mujer.

Áreas de dependencia emocional

En la dependencia emocional se han detallado seis áreas según (Castelló, 2005, Lynch, Robins y Morse, 2001 y Schaeffer, 1998; Villa & Sirvent, 2008), las cuales son:

Ansiedad por separación: hace referencia al es cuando se expresa un terrible miedo al abandono o el aislamiento. Lo que predispone a la persona para unirse de modo tal a la pareja que siente que no debe separarse. Es decir su bienestar depende netamente de la presencia de la pareja. Evitando de forma constante la soledad. (Castelló, 2005; Schaeffer, 1998).

La expresión afectiva: hace referencia a la búsqueda constante de seguridad y de sentirse, lo que genera una búsqueda constante de pruebas que le permitan certificar el afecto y unión afectiva.(Lynch, Robins y Morse, 2001).

Modificación de los planes: a causa que el centro de la vida de una persona dependiente es su pareja, suelen ponerlas como prioridad, por tal motivo buscan pasar la mayor parte del tiempo con esta. Incluso aislando de su círculo social y familiar. (Castelló, 2005).

El miedo a la soledad: hace referencia al miedo de no tener una relación romántica, la que le permite sentir tranquilidad y seguridad.

Límite de expresión: las personas pueden pasar de dar amor extremo y sentirse vivos cuando están con su pareja, a sentir que el mundo no vale nada y que no merecen vivir cuando esta los deja. Para algunos especialistas estas expresiones no son más que un modo de manipular a la pareja para evitar el abandono. Sin embargo lo que sí, queda claro que el fin de una relación, para una persona dependiente simboliza una acción realmente fulminante.

La búsqueda de atención: promueve que la relación sea el núcleo de la vida de ambos (Castelló, 2005).

Adolescencia y enamoramiento

Adolescencia Pineda y Aliño (2002) refieren que la adolescencia es la etapa de transición entre la niñez y la adultez; en la cual se presentan cambios físicos, emocionales y socioculturales. Estas variaciones pueden presentar modificaciones conductuales con ellos mismos y su medio.

Por tal motivo cuando hablamos de un noviazgo entre adolescentes suele ser caracterizado, según Morales y Díaz (2013) en una situación meramente atractiva, donde se genera un soporte emocional, acompañamiento y relación afectiva.

1.4. Justificación del estudio:

La presente investigación es conveniente puesto que permitirá evidenciar que los niveles de dependencia emocional en adolescentes pueden ser influenciados mediante la aplicación de talleres, promoviendo además su uso como estrategia de abordaje. El presente trabajo cuenta con implicancias prácticas pues a través del taller se brindará estrategias a los adolescentes para relacionarse de manera adecuada, sin características de dependencias emocionales, con sus pares, familia y pareja. Desde una perspectiva social la prevención de conductas dependientes emocionalmente ayudará a la prevención de la sintomatología depresiva, logrando a la vez un cambio cognitivo sino también emocional y conductual que influenciará satisfactoriamente en los adolescentes en su ámbito personal, familiar y social.

La presente investigación contribuirá con datos estadísticos actuales e información teórica que permitirá ampliar el marco de referencia para la próxima elaboración de talleres. Los mismos que podrán abordar puntos específicos para potencializar los recursos en los adolescentes.

Finalmente, el presente trabajo cuenta con utilidad metodológica ya que servirá como antecedentes para futuras investigaciones interesadas en el tema.

1.5. Hipótesis:

Hipótesis General:

Hi: El taller “Elecciones poderosas” influye en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo.

Ho: El taller “Elecciones poderosas” no influye en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo.

Hipótesis específica

H₁: El taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Autonómico de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

H₂: El taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Emocional de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

H₃: El taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Motor de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

H₄: El taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Social de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

H₅: El taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Cognitivo de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

1.6. Objetivos:

Objetivo general:

Determinar la influencia del taller "elecciones poderosas" en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Objetivo específicos

Identificar el nivel de dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo, después de la aplicación del taller “Elecciones poderosas”.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Autonómico de los adolescentes de una institución Educativa privada de la ciudad de Trujillo.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosos”, influye en el nivel Emocional de los adolescentes de una institución Educativa privada de la ciudad de Trujillo.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel motor de los adolescentes de una institución educativa privada de la ciudad de Trujillo.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Social de los adolescentes de una institución Educativa privada de la ciudad de Trujillo.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Cognitivo de los adolescentes de una institución Educativa privada de la ciudad de Trujillo.

II. MÉTODO:

2.1. Diseño de investigación:

Tipo de investigación:

El presente trabajo es de tipo Experimental, pues se construye el contexto y se manipula de manera intencional la variable independiente y se observa el efecto de esa manipulación sobre la variable dependiente. Hernández et. al (2010)

Diseño investigación:

El presente trabajo presenta el diseño Cuasi experimental: Los adolescentes incluidos en los grupos de estudio ya están asignados o constituidos y consiste en que una vez que se dispone de los dos grupos, se debe evaluar a ambos en la variable dependiente, luego a uno de ellos se le aplica el tratamiento experimental y el otro sigue con las tareas o actividades rutinarias Sánchez y Reyes (2006)

Esquema:

Donde;

G.E	:	-X	O ₁
			O ₁
G.C	:		O ₂
			O ₂

O₁: PRE TEST.

X: TRATAMIENTO

O₂: POS TEST

2.2. Variables, operacionalización:

Variable Independiente:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	UNIDAD DE ANALISIS
Taller "Elecciones Poderosas"	Reestructuración cognitiva	- Autovaloración: Los participantes realizaran su análisis FODA Fortalecimiento de la autoimagen de los participantes	Institución Educativa Privada de Trujillo
		- Toma de decisiones: Priorización de actividades Planificación de metas personales. -Autonomía: resolución de una tarea por sí mismos, sin pedir la aprobación de los demás.	
	Aquí y ahora	- A partir de una autoevaluación identifican si vive el pasado, presente o futuro	
	Dramatización	- Resolución de conflictos: Se plantearán situaciones simuladas complejas que dramatizarán para evidenciar tipos de afrontamiento adecuados.	
	Romper lazos	- Identificación de lazos dependientes: de manera individual se generará la ruptura de ataduras mentales con personas o situaciones que limiten la autonomía y libertad de los participantes.	
	Proyección	- Idealización de la pareja: Generar en ellos la creación de su pareja ideal y a la vez hacer la descripción de aquello que les molesta más de ellos mismo. Con la finalidad de	

Variable Dependiente:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION	UNIDAD DE ANALISIS	INSTRUMENTO DE RECOJO DE INFORMACION
DEPENDENCIA EMOCIONAL	Autonomía	Ansiedad por la separación	11,12,13	ESCALA NOMINAL	Institución Educativa Privada de Trujillo	Escala de Dependencia Emocional ACCA de Anicama, J., Cirilo, J., Caballero, G., y Aguirre, M, 2013
	Emocional	Miedo a la soledad o abandono	1,2,3, 4			
		Apego a la seguridad o protección	23, 24, 25, 26			
	Motor	Expresiones limites	6,7, 8, 9. 10			
		Abandono de planes propios	36,37, 38, 39,40, 41			
	Social	Búsqueda de aceptación	15,16,17			
	Cognitivo	Percepción de autoestima	18,19,20,21			
		Percepción de su autoeficacia	27,28,29,30 31			
		Idealización de la pareja	36, 37, 38, 39, 40, 41			

2.3. Población y muestra:

Población:

La población, objeto de estudio, está constituido por 49 Adolescentes de ambos sexos del cuarto grado de Educación Secundaria de una institución Educativa de Trujillo, periodo 2018, tal como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla N° 1: Distribución de la población de estudiantes del cuarto grado de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Trujillo.

SESIONES	SEXO		N° de Estudiantes
	Femenino	Masculino	
A	5	9	14
B	8	6	14
C	4	5	9
D	6	5	11
TOTAL	23	26	49

Muestra:

Para elegir el tamaño de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, conforme se detalla en el siguiente cuadro:

Tabla N° 2: Distribución de la muestra de estudiantes del cuarto grado de secundario de una institución educativa privada de la ciudad Trujillo

SESIONE S	SEXO		N° DE ESTUDIANTE S
	FEMENIN O	MASCULIN O	
A	5	9	14
B	8	6	14
TOTAL	13	15	28

Muestreo:

Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia el cual consiste en un procedimiento de muestreo cuantitativo donde el investigador elige a los individuos, los mismo que evidencian facilidad para su evaluación (Cuesta, 2009)

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad:**Técnicas:**

La técnica utilizada en el presente estudio es la técnica psicométrica

Instrumentos:

Escala de Dependencia Emocional ACCA (Tercera versión)

La escala de dependencia emocional ACCA, cuyos autores Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre. Fue realizada en el 2013, en la Universidad Nacional Federico Villareal.

Puede realizarse de manera puede ser individual o colectiva y tiene una duración aproximada de 20 minutos. La edad de aplicación es de 15 a 60 años.

Comprende 37 ítems que evalúan 9 áreas y 5 ítems que evalúan deseabilidad social, sumando un total de 42 ítems. Cuando esta área aumenta en a tres, se entiende que no confiable o se anula. Cuyos ítems son: 5, 14, 22, 32 y 42. Donde apoyados en los baremos emitirá la categoría correspondiente

Este test tiene como objetivo evaluar la Dependencia Emocional como una clase de respuesta inadaptada de las siguientes áreas o factores expresados en; Miedo a la Soledad, Expresión Limite, Ansiedad por Separación, Búsqueda de Aceptación y Atención, Percepción de su Autoestima, Apego a la Seguridad o Protección, Percepción de Autoeficacia, Idealización de la Pareja, Abandono de los Planes

Propios para satisfacer los planes con los demás y Deseabilidad Social.

Está basada en un modelo Conductual Cognitivo. Y hace referencia que la Dependencia Emocional es una "Clase de Respuesta" emitida por el organismo, basado en sus cinco componentes de interacción con el ambiente, los cuales son: autonómico, emocional, motor, social y cognitivo, es de aquí de donde se desglosan las dimensiones (Anicama, 2014).

2.5. Métodos de análisis de datos:

Taller en mención. Para esto se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, con la que se identificó una distribución asimétrica en los puntajes obtenidos por el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación del taller, decidiéndose utilizar las pruebas t de Student para grupos independientes y la U de Mann Whitney para comparar los grupos y la prueba.

Para el análisis de los datos obtenidos se emplearán estadísticos como:

Prueba "t" de student.

La discusión de los resultados se hizo mediante la confrontación de los mismos con las conclusiones de las tesis citadas en los "antecedentes" y con los planteamientos del "marco teórico".

Las conclusiones se formularon teniendo en cuenta los objetivos planteados y los resultados obtenidos.

La verificación de hipótesis se realizará mediante una prueba de "medias".

Los resultados se mostrarán a través de gráficos y tablas.

2.6. Aspectos éticos:

Para el estudio se respetará los datos personales de los participantes, por lo cual serán confidenciales. Para fines del presente trabajo además se ha establecido la carta de consentimiento informado

III. RESULTADOS:

Resultados sobre la distribución según nivel de Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Tabla 3

Distribución según nivel de Dependencia emocional en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Nivel de Dependencia emocional	Grupo de estudio			
	Antes de aplicación del Taller		Después de aplicación del Taller	
	n	%	n	%
Bajo	1	7,1	9	64,3
Medio	5	35,7	5	35,7
Alto	8	57,1	0	0,0
Total	14	100,0	14	100,0

Los resultados presentados en la tabla 3 referentes a los niveles de dependencia emocional antes y después de la aplicación del taller al grupo experimental, evidencian que después de la aplicación de Taller, ocurre una modificación substancial en los niveles bajo y alto de dependencia emocional, respecto a los niveles respectivos antes de su aplicación; Es así como, del 7.1% de estudiantes con nivel bajo antes de la aplicación del taller, el 64.3% alcanzó este nivel al finalizar su aplicación; Situación inversa ocurre en el

grupo control, en el que del 57.1% de estudiantes que fueron identificados con nivel alto de dependencia emocional antes de la aplicación del taller, ninguno de ellos evidenció este nivel después de su aplicación.

Tabla 4

Distribución según nivel en dimensión de Dependencia emocional en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Nivel de Dependencia emocional	Grupo de estudio			
	Antes de aplicación del Taller		Después de aplicación del Taller	
	n	%	n	%
Autonomía				
Bajo	1	21,4	1	64,3
Medio	5	57,1	5	35,7
Alto	3	21,4	0	0,0
Total	14	100,0	14	100,0
Emocional				
Bajo	1	21,4	1	57,1
Medio	5	21,4	5	42,9
Alto	8	57,1	0	0,0
Total	14	100,0	14	100,0
Motor				
Bajo	1	7,1	1	64,3
Medio	5	35,7	5	21,4
Alto	8	57,1	2	14,3
Total	14	100,0	14	100,0
Social				
Bajo	1	21,4	1	71,4
Medio	5	42,9	5	28,6
Alto	5	35,7	0	0,0
Total	14	100,0	14	100,0
Cognitiva				
Bajo	1	14,3	1	57,1
Medio	5	21,4	5	35,7
Alto	9	64,3	1	7,1
Total	14	100,0	14	100,0

En la tabla 4, se presentan los niveles según dimensiones de la Dependencia emocional en los estudiantes integrantes del grupo experimental; observando que antes de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” la distribución en las cinco dimensiones de la dependencia emocional muestra evidencias de mejora, por los cambios sustantivos especialmente en los niveles bajo y alto; Es así como, el porcentaje de estudiantes que formaron parte del grupo control que mostraron nivel 7.1% y 21.4%; mientras que después de la aplicación del taller este porcentaje oscila entre las dimensiones de dependencia emocional oscila entre 57.1% a 71.4%; situación contraria ocurre en el nivel alto, en el que se observa una importante disminución porcentual después de la aplicación del taller.

Resultados sobre la Comparación en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Tabla 5

Comparación de la Dependencia emocional en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba T-S / M-W
	Experimental (n=14)	Control (n=14)	
<i>Antes de aplicación del taller</i>			
Media	15,7	15,1	t = -.394
Desviación estándar	2,6	2,6	p = .694
<i>Después de aplicación del taller</i>			
Media	7,6	14,1	Z = -4.39
Desviación estándar	2,2	2,7	p = .000**
Prueba de Wilcoxon	t=9.4 p=.000**	t=1.2 p=.261	

**p<.01

La comparación de promedios de la Dependencia emocional en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Taller, a través de la prueba t de Student para grupos independientes, no identifica evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en los promedios de los integrantes de los grupos experimental (15.7) y control (15.1), indicando que los grupos antes de la aplicación del taller eran homogéneos; una vez aplicado al grupo experimental, la prueba U de Mann-Whitney se evidencia de diferencia altamente significativa ($p < .01$) correspondiente al grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 7.6, frente a una puntuación media de 14.1 en el grupo control. Asimismo, la prueba t de Student para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones en dependencia emocional, obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (15.7) y después (7.6) de realizarse el taller. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación la cual indica que la aplicación del Taller mejora significativamente la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación.

Tabla 6

Comparación de la dimensión Autonomía en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba M-W
	Experimental (n=14)	Control (n=14)	
<i>Antes de aplicación del taller</i>			
Media	1,0	1,0	Z = .000
Desviación estándar	0,7	0,7	p = 1.00
<i>Después de aplicación del taller</i>			
Media	0,4	1,1	Z = -2.61
Desviación estándar	0,5	0,7	p = .009**
Prueba de Wilcoxon	Z=3.0 p=.003**	Z=-.57	p=.564

**p<.01

En la tabla 6, se observa la comparación de promedios en la dimensión Autonomía en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de que se realice el Taller, a través de la prueba U de Mann-Whitney para grupos independientes no identifica diferencia significativa ($p>.05$) en las puntuaciones promedio de 1.0 puntos en los grupos experimental y control, lo que indica que antes de que se realice el taller los grupos eran homogéneos; en tanto que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba encuentra evidencia de diferencia altamente significativa ($p<.01$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de .4, frente a una puntuación media de 1.1 en el grupo control. Por otro lado, la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p<.01$) entre las puntuaciones en la dimensión Autonomía obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (1.0) y después (0.4) de aplicarles el referido taller. En consecuencia, se acepta la hipótesis de

investigación que indica que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Autonomía de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación.

Tabla 7

Comparación de la dimensión Emocional en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

	Grupo de estudio		Prueba M-W
	Experimental (n=14)	Control (n=14)	
Antes de aplicación del taller			
Media	3,6	3,4	Z = -.326
Desviación estándar	2,0	1,5	p = .744
Después de aplicación del taller			
Media	1,4	2,7	Z = -2.30
Desviación estándar	0,6	1,6	p = .022*
Prueba de Wilcoxon	t=4.8 p=.000**	Z=-2.3 p=.054	

*p<.05

En la tabla 7, se evidencia comparación de promedios en la dimensión Emocional en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Taller, a través de la prueba U de Mann-Whitney para grupos independientes no identifica diferencia significativa ($p>.05$) en las puntuaciones promedio en los grupos experimental de 3.6 y el grupo control de 3.4, indicando que antes de la aplicación del taller los grupos eran homogéneos; en tanto que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba encuentra evidencia de diferencia significativa ($p<.05$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 1.4, frente a una puntuación media de 2.7 en el grupo control. Asimismo, la prueba t de Student para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa

($p < .01$) entre las puntuaciones en la dimensión Emocional obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (3.6) y después (1.4) de aplicarles el referido taller. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación que indica que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Emocional de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación.

Tabla 8

Comparación de la dimensión Motor en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

	Grupo de estudio		Prueba M-W
	Experimental (n=14)	Control (n=14)	
Antes de aplicación del taller			
Media	4,1	3,9	Z = .239
Desviación estándar	1,5	1,2	p = .811
Después de aplicación del taller			
Media	2,2	4,0	Z = -3.18
Desviación estándar	1,2	1,5	p = .001**
Prueba de Wilcoxon	t=4.2	p=.000**	t=-.46 p=.655

** $p < .01$

Según la comparación de promedios en la dimensión Motor en los miembros del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Taller, mediante la prueba U de Mann-Whitney para grupos independientes, se observa que no se encuentra evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en las puntuaciones promedio en los grupos experimental de 4.1 y el grupo control de 3.9, lo que hace referencia que antes de que el taller sea aplicado, los grupos era homogéneos; mientras que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba de Mann-Whitney para grupos independientes encuentra evidencia de diferencia altamente significativa ($p < .01$) a favor del

grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 2.2, frente a una puntuación media de 4.0 en el grupo control. Asimismo, la prueba t de Student para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones en la dimensión Motor obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (4.1) y después (2.2) de aplicarles el referido taller. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación evidencia que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Motor de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación.

Tabla 9

Comparación de la dimensión Social en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

	Grupo de estudio		Prueba TS /M-W
	Experimental (n=14)	Control (n=14)	
Antes de aplicación del taller			
Media	1,2	1,3	t = -.220
Desviación estándar	0,9	0,8	p = .828
Después de aplicación del taller			
Media	0,3	1,1	Z = -2.52
Desviación estándar	0,5	0,9	p = .012*
Prueba de Wilcoxon	Z=2.7 p=.006**	Z=1.34 p=.180	

* $p < .05$

Los resultados obtenidos de la comparación de promedios en la dimensión Social en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Taller, mediante la prueba t de Student para grupos independientes, señalan que la prueba no se encuentra evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en las puntuaciones promedio en los grupos experimental de 1.2 y el grupo control de 1.3, lo que muestra que ante de que

el taller sea aplicado los grupos eran iguales; en tanto que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba U de Mann-Whitney encuentra evidencia de diferencia significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de .3, frente a una puntuación media de 1.1 en el grupo control. Por otro lado, la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas existe una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones en la dimensión Social obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (1.2) y después (0.3) de aplicarles el referido taller. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación la cual indica que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Social de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación.

Tabla 10

Comparación de la dimensión Cognitiva en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

	<i>Grupo de estudio</i>		Prueba
	Experimental (n=14)	Control (n=14)	
Antes de aplicación del taller			
Media	5,7	5,5	t = .280
Desviación estándar	1,8	2,2	p = .781
Después de aplicación del taller			
Media	3,4	5,2	t = -3.19
Desviación estándar	1,2	1,8	p = .004**
Prueba de t de student	t=3.1	p=.002**	t= .73 p=.465

**p<.01

Los resultados obtenidos de la comparación de promedios en la dimensión Cognitiva en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Taller, mediante la t- Student para grupos independientes, señalan que la prueba no se encuentra evidencia de diferencia significativa ($p>.05$) en las puntuaciones promedio en los grupos experimental de 5.7 y el grupo control de 5.5, refiriendo entonces que ambos grupos se encontraban en iguales condiciones antes de la aplicación del taller; y después de su aplicación al grupo experimental, la prueba t de Student se evidencia una diferencia altamente significativa ($p<.01$) que favorece al grupo experimental, que obtuvieron una puntuación media de 3.4, frente a una puntuación media de 5.2 en el grupo control. Igualmente, la prueba de t Student para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p<.01$) entre las puntuaciones en la dimensión Cognitiva conseguidas por los integrantes del grupo experimental antes (5.7) y después (3.4) de realizado el taller. Por ello,

se acepta la hipótesis de investigación la que nos indica que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Cognitiva de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación.

IV. DISCUSIÓN

En la actualidad los términos “Dependencia Emocional” suenan mucho en nuestra realidad. Quizás porque estamos empezando a comprender la amplitud y consecuencias que este tiene en nuestra presente sociedad. Los casos de feminicidios o fracasos matrimoniales, no son más que la continuación de aquello que inicio como una relación toxica, que en su mayoría de caso dio muestras de dependencia emocional. Por ello Castelló (2005), quien la describe una forma de constante de afecto, la cual se suele acentuar en las relaciones amorosas, se enmarcan los roles de pasividad y la búsqueda de dominio. El autor también refiere que a mayor fallecimiento y uso de recursos, será más complejo involucrarse en la dependencia emocional.

A partir de estos planteamientos se genera el interés por tener conocimiento si el Taller “Elecciones Poderosas” influye en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

En la tabla N° 3 se aprecia la distribución de según nivel de Dependencia Emocional en los integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller “Elecciones Poderosas” en alumnos el nivel Secundario en una institución Educativa Privada de la Ciudad de Trujillo, donde se encontró que antes del taller el 57,1% de los adolescentes se encuentran ubicados en un nivel alto, un 35% en el nivel medio y 7,1% en nivel bajo. Ello indica que en su mayoría la población de estudio muestra un inadecuado nivel de Dependencia Emocional, es decir que presentan dificultades para manejar con calma algunas emociones y sentimientos negativos, teniendo

una predisposición para relacionarse de manera inadecuada con las personas de su entorno. Buscando en otras personas protección, aceptación y amor; brindando un amor excesivo donde se prioriza las necesidades del otro. Este resultado es corroborado por Pérez (2011), quien encontró que en cuanto más joven eres, mayor es el porcentaje Dependencia Emocional, ya que en esta etapa de vida, existe mayor búsqueda de protección y pertenencia, así como también de respaldo socio-afectivo. Tal y como lo menciona Papalia et al. (2010), la búsqueda constante por la identidad personal, predispone a los adolescentes a no centrarse en un solo estilo de vida. Generando en ocasiones sigan pautas y estilos de vida poco saludables, basados en encajar en grupos sociales.

En la misma tabla se aprecia que después de la aplicación del taller el 92.9% se ubica en el nivel bajo, el 7,1.5% en el nivel medio y 0% en el nivel alto, lo que evidencia que la mayor parte de los jóvenes son capaces de identificar situaciones de riesgo. Asimismo, de fortalecer recursos que les permitan enfrenta relaciones no saludables, que terminen por generar una dependencia emocional. Potencializando su autoconcepto y fortaleciendo su autoestima. Estos resultados coinciden con Núñez Ramos (2010) quien en su investigación encontró que a mayor estrategias de afrontamiento y mejora en los estilos de percepción del problema, mayor probabilidad de mejoría o prevención de situaciones que conlleven a la dependencia emocional.

Así también en la tabla N° 4 se observa la distribución según nivel en dimensión Autonomía, en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo, encontrando que antes de la aplicación del taller en las dimensiones emocional, motor y cognitiva predomina el nivel alto con porcentajes que oscilan entre 57,1% y 64,3% , ello indica que dichos estudiantes presentaban dificultades para enfrentar la soledad o el abandono, generando un apego negativo. El mismo que direcciona la formación de relaciones interpersonales en una búsqueda

constante de protección. Presentan expresiones límites en los comportamientos, lo que significa que puede pasar de respuestas extremas para con su entorno o sí mismo. Una característica de estas inadecuadas relaciones es priorizar las necesidades y planes del resto, dejando las propias en un segundo plano. Conllevando a una búsqueda inadecuada de pareja, pues se tiene una percepción errada del otro y de sí mismo. Ello es corroborado por Lemos y Londoño (2006) en una muestra de mujeres y hombres de edades entre 16 y los 55 años de Medellín Colombia, observó que la subescala Expresión Límite puntuaban más alto en adolescentes. Lo que se explica por la búsqueda constante de reafirmación en otros por parte de los adolescentes. Quienes buscan ser incluidos y aceptados por sus pares. En este sentido, Castelló (2005) menciona que la presencia del otro se hace necesaria para una persona con dependencia emocional. Sintiendo que no pueden vivir sin su pareja, priorizando las necesidades del otro para poder obtener estabilidad emocional.

En la misma tabla se observa que después de haber sido aplicado el taller que las dimensiones; autonómica, emocional, motor, social y cognitiva obtuvieron un nivel bajo con porcentajes que oscilan entre 57,1% y 71,4%, ello indica que los estudiantes actualmente pueden identificar situaciones de riesgo en ellos y su entorno. Logrando comprender la importancia de fortalecer su autoestima para relacionarse con los demás, que el entorno es un soporte y no el pilar de su crecimiento. Son capaces de planificar, y ejecutar lo planeado; priorizando sus necesidades sin minimizar la del resto. Asimismo los alumnos han mejorado su capacidad de escucha, de enfrentamiento de situaciones negativas y sobre todo a su percepción de la realidad. Esto es corroborado por (Bados, 2008; Carrasco, 1995; Carrasco y Espinar, 2008). Quienes mencionan que la teoría de la reestructuración cognitiva, busca cambiar el modo como observamos las situaciones complejas de la vida, moldeando nuestros hábitos cognitivos y por consecuencia la respuesta a ellos. En tal sentido, Castelló (2005), explica que una forma de poder trabajar tanto para prevención como mejoría en los

casos de dependencia emocional, es generar recursos y modificar el tipo de pensamiento desde la experiencia. Fomentando el aumento de la autoestima y toma de decisiones.

Luego de haber realizado el análisis de las tablas descriptivas se procederá a realizar el análisis de las tablas de comparación entre grupo experimental y control.

Es así que en la tabla N° 5 se observa Comparación de la Dependencia Emocional en los alumnos de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller Elecciones Poderosas en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo; encontrando que antes de la aplicación del taller la prueba t de Student para grupos independientes no encuentra evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en los grupos experimental (15.7) y el grupo control (15.1), lo que hace referencia que ambos grupos antes de que sea aplicado el taller eran iguales en condiciones; una vez realizado el taller al grupo experimental, la prueba encuentra evidencia de diferencia muy significativa ($p < .01$) a favor del grupo experimental, quienes obtuvieron una puntuación media de 7.6, frente a una puntuación media de 14.1, en el grupo control, entonces se acepta la hipótesis de investigación que nos indica que una vez aplicado el Taller se mejora significativamente la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde ejecutamos el estudio; esto indica que luego del taller donde se hizo uso de estrategias introspectivas y de reestructuración cognitiva los adolescentes ahora son capaces identificar sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades; enfrentar situaciones negativas e identificar personas tóxicas en su entorno. Siendo capaz de planificar y priorizar. Tomar decisiones analizando las consecuencias de los mismos. Realizar actividades por si solos, las mismas que estén dirigidas a la resolución de tareas y dificultades. Este avalado por Branden, (1995) quien hace referencia que la herramientas y estrategias de afrontamiento, así como las adaptativas contribuyen con la mejoría de la percepción de la realidad

permitiendo la potencialización de recursos e interviniendo en los casos de dependencia emocional.

Es así que en la tabla N° 6 se observa comparación de promedios de la dimensión Anomia en los alumnos que integran los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller Elecciones Poderosas en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo; encontrando que antes de la aplicación del taller la prueba U de Mann-Whitney para grupos independientes no encuentra evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en los grupos experimental (1.0) y el grupo control (1.0), lo que evidencia que ambos grupos eran homogéneos antes de que se realice el taller; En tanto que después de su aplicación al grupo experimental, la prueba encuentra evidencia de diferencia muy significativa ($p < .01$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 4, frente a una puntuación media de 1.1, en el grupo control. Por otro lado, la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones en la dimensión Autonomía obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (1.0) y después (0.4) de aplicarles el referido taller. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación que indica que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Autonomía de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación. Ello indica que el uso de la técnica de la reestructuración cognitiva, la cual se emplea para identificar y modificar nuestras creencias negativas y conductas desadaptativas. La finalidad de dicha técnica es revalorizar la percepción de nosotros mismos. A partir de ellos, los adolescentes son capaces de reconocer el apoyo brindado por su entorno y la capacidad que ellos poseen para brindar apoyo a los demás, del mismo modo emplear recursos para sobreponerse a situaciones desagradables, pidiendo ayuda de manera adecuada y oportuna. Así mismo enfrentan de manera adecuada situaciones negativas, propias de su edad, y evidencian mejor respuesta

frente a frustración. Esto es apoyado por Lazarus y Folkman (1984, en Holahan y Moos, 1994) proponen que si destacan los recursos de cada persona, se desarrolla una actitud positiva y se ampliarían las estrategias para resolver Conflictos. Disminuyendo así el temor constate al error y trasladarlo a el constante aprendizaje.

Es así que en la tabla N° 7 se observa comparación de promedios de la dimensión Emocional en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller Elecciones Poderosas en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo; encontrando que antes de la aplicación del taller la prueba U de Mann-Whitney para grupos independientes no encuentra evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en los grupos experimental (3.6) y el grupo control (3.4), mostrando que antes que se realice el taller los grupos eran homogéneos; una vez aplicado el taller al grupo experimental, se evidencia diferencia significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 1.4, frente a una puntuación media de 2.7, en el grupo control. Asimismo, la prueba t de Student para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones en la dimensión Emocional obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (3.6) y después (1.4) de realizarse el taller. Entonces, se acepta la hipótesis de investigación que indica que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Emocional de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación. Lo que implica que la estrategia de aquí y ahora, les permitirá revalorizar el presente y generar recursos. Por ello, los adolescentes son capaces de disfrutar y valorar la soledad, sin desesperarse por reponer las interacciones sociales. Lo que les permitirá elegir mejor a sus amigos, parejas y círculo social, del mismo modo posee estrategias y herramientas para mejorar su seguridad, lo que les permitirá afrontar situaciones conflictivas de manera asertiva. Esto se corrobora por Castelló (2005), menciona que el ser

humano busca de distintas maneras formar lazos que le permitan tener un entorno que sume, lo que contribuye con contactos saludables.

Es así que en la tabla N° 8 se observa comparación de promedios de la dimensión Motor en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller Elecciones Poderosas en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo; encontrando que antes de la aplicación del taller la prueba U de Mann-Whitney para grupos independientes no encuentra evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en los grupos experimental (4.1) y el grupo control (3.9), lo que indica que los grupos antes de la aplicación del Taller eran equivalentes; la prueba de Mann-Whitney para grupos independientes encuentra evidencia de diferencia altamente significativa ($p < .01$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 2.2, frente a una puntuación media de 4.0 en el grupo control. Asimismo, la prueba t de Student para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones en la dimensión Motor obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (4.1) y después (2.2) de aplicarles el referido taller. En consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación que refiere que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Motor de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación. Esto quiere decir empleando las estrategias tales como el Foda y el árbol de necesidades, brinda una forma de autoevaluación y a la vez el aprender a jerarquizar nuestras actividades, deseos, metas y planes. Indicando que los adolescentes son capaces de ponerse en primer lugar, valorándose y cuidando de sí mismos, jerarquizando sus actividades, buscar alternativas de solución, expresando sus necesidades. Asimismo los adolescentes son capaces de respetar los planes y diferencias de los otros, al igual que su integridad. Este estudio contrasta con el realizado por en Medellín Colombia Lemos y Londoño (2006) encontró que en lo que correspondería al

componente motor los adolescentes puntúan alto, predominado la tendencia a las expresiones limitamos y la priorización del otro (pareja). En este sentido, Castelló (2005) refiere que la dependencia emocional implica la necesidad de estar junto a otra persona, por ello se va a buscar por cualquier medio no separarse y en ese camino satisfacer y priorizar al otro.

Es así que en la tabla N° 9 se observa comparación de promedios de la dimensión Social en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller Elecciones Poderosas en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo; encontrando que antes de la aplicación del taller la prueba t de Student para grupos independientes no encuentra evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en los grupos experimental (1.2) y el grupo control (1,3), indicando que antes de la aplicación los grupos eran homogéneos antes que se aplique el taller; una vez que se realizó el taller al grupo experimental, la prueba U de Mann-Whitney encuentra evidencia de diferencia significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de .3, frente a una puntuación media de 1.1 en el grupo control. Por otro lado, la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones en la dimensión Social obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (1.2) y después (0.3) de aplicarles el referido taller. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación que refiere que la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión Social de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación. Esto indica que el uso de la técnica de la dramatización, la cual hace referencia a un modo teatral de plasmar situaciones reales del día a día. Permitiendo así el desarrollo de un aprendizaje de estrategias que contribuyen a resolver conflictos de manera grupal. Asimismo usando el cambio de roles permite empatizar y fomentar la creación de lazos. Por ello los adolescentes, han comprendido que la Autoaceptación es la base de las relaciones interpersonales. Por ellos son capaces de formar lazos saludables y

relacionarse de positiva con sus pares y el resto de su entorno. Asimismo son capaces de promover la autenticidad como carta de presentación al momento de iniciar una relación interpersonal, comprendiendo que adaptación no guarda relación con el sometimiento. Este resultado es apoyado por Papalia (2010) quien expresa que en la etapa de la adolescencia, existe una búsqueda constante de atención y aceptación por el entorno cercano; predisponiendo entonces a los adolescentes a establecer relaciones tóxicas. Por ello Lazarus y Folkman (1984, en Holahan y Moos, 1994), manifiestan que el apoyo social contribuyen a una mejor percepción de entorno y por ende a un mejor afrontamiento de las situaciones estresantes, pues brindan estrategias y sirven como herramienta de protección al otro. Por ello la aplicación de talleres, cursos o mensajes subliminales son recomendados para revertir inadecuadas elecciones.

Es así que en la tabla N° 10 se observa comparación de promedios de la dimensión Cognitivo en integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller Elecciones Poderosas en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo; encontrando que antes de la aplicación del taller la prueba t- Student para grupos independientes no encuentra evidencia de diferencia significativa ($p > .05$) en los grupos experimental (5,7) y el grupo control (5,5), indicando que antes que se realice el taller los grupos eran semejantes; una vez realizado el taller al grupo experimental, la prueba t de Student se muestra una diferencia altamente significativa ($p < .01$) a favor del grupo experimental, que obtuvieron una puntuación media de 3.4, frente a una puntuación media de 5.2 en el grupo control. Igualmente, la prueba de t- Student para muestras relacionadas identifica una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones en la dimensión Cognitiva obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (5.7) y después (3.4) de aplicarles el referido taller. Por ello, se acepta la hipótesis de investigación que evidencia que la ejecución del Taller mejora significativamente la dimensión Cognitiva de la

Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación. Los adolescentes son capaces de reconocer sus recursos para enfrenar el entorno y sentirse competentes frente a otros, asimismo han aplicado su conocimiento sobre las relaciones y personas tóxicas, y como identificar si ya se encuentran en interacción son saludables. Mejorar su modo de dirigirse a otros compañeros, valorando al otro y reconociendo también sus defectos y cualidades. Esto es corroborado por Carver et al. (1989, los que mencionan que las personas que presentan una actitud positiva a la vida, suelen tener mejor forma de afrontar las cosas y sobreponerse ante los problemas. Así como también tienen mayores estrategias de afrontamiento.

V. CONCLUSIONES

En la tabla N° 3 se observa la distribución según nivel de Dependencia Emocional en integrantes del grupo experimental, hallando que antes de la aplicación del taller "Elecciones Poderosas" en alumnos del nivel Secundario en una institución Educativa Privada de la Ciudad de Trujillo, predomina el nivel alto con el 75% de adolescentes, mientras que luego de la aplicación del taller predomina el nivel bajo con el 64.3% de la muestra y 35% en un nivel medio.

En la tabla N° 4 se observa la distribución según nivel en dimensión de Dependencia Emocional en los miembros del grupo experimental, se evidencia que antes de la aplicación del taller "Elecciones Poderosas" predomina el nivel alto con porcentajes que oscilan entre 64.3% y 57.1%, mientras que una vez aplicado el taller predomina el nivel bajo con porcentajes que oscilan entre 71.4% y 57,1% de los estudiados.

En la tabla N° 5 se observa la comparación de promedios de la Dependencia emocional en los integrantes del grupo experimental,

empleando la prueba U de Mann-Whitney, evidencia de diferencia altamente significativa ($p < .01$) correspondiente al grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 7.6, frente a una puntuación media de 14.1 en el grupo control

En la tabla N° 6 se muestra la comparación de promedios en la dimensión Autonomía, a través de la prueba U de Mann-Whitney en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Taller, después de su aplicación al grupo experimental, la prueba muestra una diferencia altamente significativa ($p < .01$) a favor del grupo experimental, obteniendo una puntuación media de .4, a diferencia una puntuación media de 1.1 en el grupo control.

En la tabla N° 7 se muestra la comparación de promedios en la dimensión Emocional, a través de la prueba U de Mann-Whitney en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Taller, después de su aplicación al grupo experimental, la prueba encuentra evidencia de diferencia significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 1.4, frente a una puntuación media de 2.7 en el grupo control.

En la tabla N° 8 comparación de promedios en la dimensión Motor en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes de la aplicación del Taller, después de su aplicación al grupo experimental, la prueba de Mann-Whitney para grupos independientes encuentra evidencia de diferencia altamente significativa ($p < .01$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 2.2, frente a una puntuación media de 4.0 en el grupo control.

En la tabla N° 9 los resultados obtenidos de la comparación de promedios en la dimensión Social en los integrantes del grupo experimental y del grupo control, después de su aplicación al grupo experimental, la prueba U de Mann-Whitney encuentra evidencia de diferencia significativa

($p < .05$) a favor del grupo experimental, obteniendo un puntaje de .3, en comparación a una puntuación media de 1.1 en el grupo control.

En la tabla N°10 los resultados obtenidos de la comparación de promedios en la dimensión Cognitiva en los alumnos del grupo experimental y del grupo control, después de su aplicación al grupo experimental, la prueba t de Student se observa una diferencia altamente significativa ($p < .01$) a favor del grupo experimental, quienes alcanzaron una puntuación media de 3.4, a comparación de la puntuación media de 5.2 en el grupo control.

VI. RECOMENDACIONES

- A la institución educativa promover la aplicación de talleres con temas relacionados al fortalecimiento de autoestima, autoconocimiento, relaciones interpersonales y planificación de metas.
- Promover actividades de integración entre padres de familia y alumnos, con la finalidad de fortalecer lazos y generar en los menores un soporte emocional sólido.
- Realizar tamizajes correspondientes a habilidades sociales y estilos de afrontamiento, con la finalidad que poder identificar a los alumnos que requieren un trabajo direccionado, el mismo que puede ser abordado de manera grupal o individual.

VII. REFERENCIAS

Acevedo, Y. (2017). *Habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en enfermeras del Hospital Militar, Lima 2017*. Tesis para optar el grado de Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud. Universidad César Vallejo: Perú.

- Acosta, D.; Amaya, P. y De la Espriella, C. (2010). *Estilos de Apego Parental y Dependencia Emocional en las Relaciones Románticas de los Adolescentes* (Tesis inédita de especialización). Instituto de Postgrados FORUM, Universidad de la Sabana. Bogotá, Colombia.
- Agudelo, S. y Gómez, L. (2010). *Asociación entre Estilos Parentales y Dependencia Emocional en una Muestra de Adolescentes Bogotanos* (Tesis inédita de postgrado). Instituto de Postgrados, Universidad de la Sabana. Bogotá, Colombia.
- Aiquipa, J. (2012). *Diseño y validación del inventario de Dependencia emocional (IDE)*. Revista IIPSI de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Perú, 15, (1), 133- 145.
- Alarcón, R. (1991). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Fondo Editorial UPCH.
- Anicama, J. (2013). Construcción de una escala de evaluación de la dependencia emocional en universitarios de Lima. Recuperado de <http://bit.ly/2i2xUqJ>
- Anicama, J. (2014). La evaluación de la dependencia emocional: La Escala ACCA. En: Anicama y Briceño 2014, Memorias del Sexto Congreso Internacional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú. Lima. Fondo Editorial Universidad Autónoma del Perú.
- Anicama, J. (2014). Manual de Evaluación de la Escala de Dependencia Emocional ACCA. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Anicama, J. (2016). La Evaluación de la dependencia emocional: La Escala ACCA en estudiantes universitarios de Lima. Acta Psicológica Peruana, 1(1), 73-92.
- Anicama, J. Caballero, I. y Chumbimuni, A. (2017). Dependencia emocional y comportamiento sexual temprano de Riesgo en adolescentes de Lima.

Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad Nacional Federico Villarreal.

Anicama, J; Caballero, G; Aguirre, M. y Cirilo, I. (2013). Construcción y propiedades psicométricas de una Escala de Dependencia Emocional en universitarios de Lima. Lima: Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad Nacional Federico Villarreal.

B. Schaeffer. (1998)¿Es amor o es adicción?. 31 de diciembre del2018, de Barcelona: Apóstrof Sitio web: <http://www.dependenciaemocional.org/ANALISIS%20DEL%20CONCEPTO%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>

Castelló,J.(2005),Dependencia Emocional: Características y Tratamiento, Madrid: Alianza Editorial -Madrid.

Carega, Sica, Cirillo y Da luz. (2006). Metodología Participativa Comunitaria. Brasil: UNA-psbrazil.

Castelló,J.(2006),Dependencia Emocional y Violencia Doméstica, Revista Futuros, vol. 4,(14).

Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2011). Recuperado el 01 de marzo del 2018 de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/ENVIM_2006.pdf

Encuesta sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN. 2007). Recuperado el 26 de febrero del 2018 de: <http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO>

Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, 2015). Recuperado el 02 de marzo de <http://rpp.pe/peru/actualidad/endes-el-682-de-las-mujeres-del-peru-fuevictima-de-violencia-de-su-esposo-o-pareja-noticia-1054427>

Filippe dos Reis, H. (2016). La elección de objeto de amor desde el enfoque Modular-Transformacional: el encuentro con el Otro. Madrid – editorial

Hernandez, R,. Fernandez, C. & Baptista, P. (2010) Metodología de la Investigación. (5°ed.). Mexico: Mc Graw- Hill

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2016). Recuperado el 2 de marzo de: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-682-de-las-mujeres-fueron-victimas-de-violencia-psicologica-fisica-yo-sexual-alguna-vez-por-el-esposo-o-companero-9772/>

Instituto de Medicina de los Estados Unidos. (1994). Prevención en salud. 3 de diciembre 2019, de IOM Sitio web: file:///C:/Users/ROSMERY/Downloads/art%C3%ADculo_redalyc_83960202.pdf

Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi". (2002). Anuales de Salud Mental. Estudio Epidemiológico Metropolitano en Salud Mental, XVIII, (1- 2).

Marroquín, S. (2009). La dependencia emocional. Recuperado el 24 de febrero de:

http://www.dequate.com/artman/publish/mujer_pareja/ladependenciaemocional.shtml#.VonkN5iQI5Q

OMS. (2013). Informe de la OMS destaca que la violencia contra la mujer es un problema de salud global de proporciones epidémicas. Recuperado de http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence_against_women_20_130620/es/

Montalvo, J.; Nápoles, O.; Espinosa, M. y González, S. (2011). Efectos cualitativos de una técnica de PNL en la dependencia emocional de pareja. Revista Electrónica de Psicología Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, 14, (1), 1-23.

Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. Interamerican Journal of Psychology, Organismo Internacional, 43, (2), 230-240.

Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. (2010). Desarrollo humano. Undécima edición. México D.F.: The McGraw-Hill Companies

- Pérez, K. (2011). Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja. Tesis para la obtención del título en Psicóloga Clínica. Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador.
- Sánchez,G.(2010),La dependencia Emocional, Causas, Trastornos, Tratamiento, Recuperado 3 de Marzo de 2018 de: <http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/relaciones-de-pareja/dependencia-emocional-gemma.pdf>
- Sánchez, H. & Reyes, C.(2006-9. Metodología y diseños en la investigación científica. (4º ed.). Lima: Editorial Versión Universitaria.
- Sánchez, C. y De La Torre, J. (2013). Las relaciones intrafamiliares y su asociación con la sintomatología depresiva en alumnas de Psicología. Revista de Educación y Desarrollo de México, 25, 57-62.
- Sirvent, C. y Moral, M. (2007). La dependencia sentimental o afectiva. 8º Congreso Virtual de Psiquiatría. 1-18.

VIII. ANEXOS

ANEXO 1: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a mujeres con problemas de fertilidad. Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio determinar la influencia del taller "elecciones poderosas en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo
- El procedimiento consiste en la aplicación del Escala de Dependencia Emocional Acca
- El tiempo de duración de mi participación es de 20 minutos aproximadamente.
- Soy libre de rehusarme en participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con él (la) autor(a) de la investigación Inecita Rosmery Narro Ruiz, mediante correo electrónico (rossmsc_93@hotmail.com) para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo, dede 2018.

Nombres y Apellidos

DNI N°:

ANEXO 2: FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL ACCA

(Ver más en el Capítulo III, Técnicas e instrumentos de medición)

NOMBRE: Escala de Dependencia Emocional ACCA (Tercera versión)

AUTORES: Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre

AÑO: 2013

INSTITUCIÓN: Universidad Nacional

Federico Villareal

FORMA DE APLICACIÓN: Individual o colectiva

DURACIÓN DE LA PRUEBA: 20 minutos

EDAD DE APLICACIÓN: Desde los 15 hasta los 60 años.

MATERIALES: Manual y protocolo

OBJETIVO DE LA APLICACIÓN: Evaluar la Dependencia Emocional como una clase de respuesta inadaptada.

CALIFICACIÓN:

Se identifican los ítems que conforman el área de Deseabilidad Social o Mentiras que son los siguientes: 5, 14, 22, 32 y 42. Si la respuesta del evaluado coincide con la clave de respuestas en dichos ítems, se le agrega un punto indicando que es una mentira. Si tiene más de tres mentiras se le anula la prueba.

De tener tres o menos mentiras, se continúa con la puntuación de los ítems según la clave de respuestas.

Se procede a establecer con los baremos su ubicación en el percentil, que permitirá obtener la categoría diagnóstica que corresponde.

ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL ACCA

Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre (2013).

Tercera versión

INSTRUCCIONES

La presente escala contiene una lista de afirmaciones relacionadas con la forma de pensar, sentir ya hacer las cosas de la vida diaria, en diferentes situaciones. Lea cada frase con cuidado y señale con una “equis” si está de acuerdo o no con la afirmación escrita.

No hay respuestas correctas o erróneas, todas sus respuesta son válidas. No dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente responda lo que considere se ajusta mejor a su forma de actuar, pensar o sentir.

Nº	ITEMS	SI	NO
1	Mi miedo se incrementa con la sola idea de perder a mi pareja.		
2	Experimento un vacío intenso cuando estoy sin mi pareja.		
3	Necesito tener siempre a mi pareja conmigo.		
4	Mi mayor temor es que mi pareja me abandone.		
5	Estoy completamente libre de prejuicios de cualquier tipo.		
6	Sin darme cuenta he arriesgado mi vida para mantener a mi lado a mi pareja.		
7	Mi necesidad de tener a mi pareja conmigo me hizo realizar acciones contra mi vida.		
8	Creo en la frase “la vida sin ti no tiene sentido”.		
9	Pienso que el amor por mi pareja no tiene límites incluso el dar la vida.		
10	Por evitar que mi pareja me abandone le he causado daño físico como también a otras personas.		
11	Cuando tengo que ausentarme por unos días de las actividades bajo mi responsabilidad me siento angustiado.		
12	Me preocupa la idea de no tener apoyo de nadie.		
13	Me preocupa que dejen de quererme y se alejen de mí.		
14	Respondo inmediatamente los correos electrónicos que recibo.		
15	Hago todo lo posible para que los demás me presten atención.		
16	Necesito ser considerado siempre en los grupos sociales para sentirme bien.		
17	Soy feliz cuando soy aceptado por los demás.		
18	Si no consigo mis objetivos propuestos me deprimó con facilidad.		
19	Me gusta mi carrera y permaneceré laborando en un área de la misma.		

20	Tengo muchas razones para pensar que a veces no sirvo para nada.		
21	Me inclino a pensar que tengo motivos más que suficientes para sentirme orgulloso(a) de mí mismo(a).		
22	Nunca he dicho mentiras en mi vida.		
23	En general creo que, mis padres han dado lo mejor de sí mismos cuando era pequeño(a).		
24	Siento que no me gusta depender de los otros, sino ser autónomo.		
25	Considero que me gusta sentirme seguro y tomo las medidas que el caso requiere.		
26	Me siento ansioso cuando me comprometo emocionalmente con otra persona.		
27	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto para alcanzar mis metas propuestas.		
28	Me percibo competente y eficaz.		
29	Puedo ser capaz de manejar eventos inesperados.		
30	Cuando enfrento un problema siempre dispongo de alternativas para resolverlo.		
31	Me considero capaz de atraer y gustar a otra persona.		
32	Todos mis hábitos o costumbres son buenos y correctos.		
33	Quiero tanto a mi pareja, considerándola insustituible.		
34	Hago siempre lo que dice mi pareja porque asumo que es correcto.		
35	Siempre me gusta hacer lo que mi pareja demanda o pide, para complacerla.		
36	Cuando estoy ocupado(a) y mi pareja propone hacer otros planes dejo lo que estoy haciendo para unirme a los planes de ella (él).		
37	Priorizo en primer lugar las necesidades de mi pareja antes que las mías.		
38	He renunciado a mi trabajo/estudios porque mi pareja así lo demanda para estar más tiempo cerca de ella (él).		
39	Me satisface ayudar y terminar las tareas de estudios/trabajo de mi pareja antes que las mías.		
40	Sustituyo el tiempo que dedico a mis amigos por mi pareja.		
41	Utilizo gran parte de mi tiempo en hacer las actividades de mi pareja antes que las mías.		
42	Solo algunas veces he llegado tarde a una cita o a mi trabajo.		

ANEXO 3: Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio

Trujillo, 13 de Septiembre del 2018

Sra:

Dora Rojas Díaz

DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "DANTE ALIGHIERI"

Me dirijo a usted en calidad de Br. En Psicología con el fin de poder solicitar el acceso al plantel que hoy lidera, con la finalidad de desarrollar el Taller que lleva como nombre "Elecciones Poderosas", el cual tiene como finalidad promocionar relaciones saludables y prevenir la dependencia en adolescentes. El taller consta de 12 sesiones, las mismas que estarían finalizando en el mes de Octubre; está dirigido a los alumnos del 4° del nivel secundario.

De antemano agradezco su atención y quedo al pendiente de su pronta respuesta a esta solicitud.

Sin otro particular me despido de usted, y por medio del presente expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente,



Br. Inecita Rosmery Narro Ruiz

CPP 27449



Mg. María Celeste Fernández Burgos
PSICOLOGA
C.Ps.P. 16818

ANEXO 4: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Taller “Elecciones poderosas” en la dependencia emocional en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Trujillo

AUTOR(ES): Narro Ruiz Inecita Rosmery

PROMELA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DEFINICION OPERACIONAL	DISEÑO DE INVESTIGACION
¿El Taller “Elecciones poderosas” influye en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo?	Objetivo General; Determinar la influencia del taller "elecciones poderosas en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo	Hipótesis General: Hi: El taller “Elecciones Poderosas” influye en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo. Ho: El taller “Elecciones Poderosas” no influye en la dependencia	V. Independiente: Taller “elecciones poderosas”	VI: el taller es una herramienta psicología basada en el modelo de intervención Participativo Preventivo Integral de la teoría de la psicología social	Por su funcionalidad: Aplicativo Por su naturaleza: Cuantitativo

	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar el nivel de dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo, antes de la aplicación del taller “Elecciones poderosas”.</p> <p>Identificar el nivel de dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo, después de la aplicación del taller “Elecciones poderosas”.</p>	<p>emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo.</p> <p>H₁: El taller de “elecciones positivas”, influye en el área de Miedo a la Soledad de los adolescentes de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>H₂: El taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Autónomo de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>H₃: El taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Emocional de los adolescentes de una institución Educativa</p>	<p>V. Dependiente:</p> <p>Dependencia emocional</p>	<p>VD: la medición de la variable será a través de la Escala de Dependencia Emocional</p> <p>De Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre(2013). La cual comprende 5 dimensiones subdivididas en 9 áreas, que conforman un total de 42 ítems. Tomando como opciones de respuesta SI = 1/ NO = 0</p>	<p>Por el tipo: Experimental</p> <p>Por su Carácter: Explicativo</p>
--	---	--	---	---	--

	<p>Determinar si la aplicación del taller de “elecciones positivas”, influye en el área de Miedo a la Soledad de los adolescentes de una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>Determinar si la aplicación del taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Autonómico de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>Determinar si la aplicación del taller de “elecciones</p>	<p>particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>H4: El taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Motor de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>H5: El taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Social de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>H6: El taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Cognitivo de los adolescentes de una institución Educativa</p>			
--	--	---	--	--	--

	<p>positivas”, influye en el nivel Emocional de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>Determinar si la aplicación del taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Motor de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p> <p>Determinar si la aplicación del taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Social de los adolescentes de una institución Educativa particular</p>	<p>particular de la ciudad de Trujillo</p>			
--	---	--	--	--	--

	<p>de la ciudad de Trujillo.</p> <p>Determinar si la aplicación del taller de “elecciones positivas”, influye en el nivel Cognitivo de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.</p>				
--	---	--	--	--	--

ANEXO 5: Tabla 11

Prueba de Normalidad de Shpiro-Wilk de la distribución de las puntuaciones en Dependencia emocional antes de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

	Grupo de estudio	Estadística	Grados de libertad	Sig.(p)
Dependencia emocional	Experimental	,934	14	,347
	Control	,904	14	,130
Autonomía	Experimental	,810	14	,007 **
	Control	,810	14	,007 **
Emocional	Experimental	,871	14	,044 *
	Control	,947	14	,511
Motor	Experimental	,884	14	,067
	Control	,822	14	,010 *
Social	Experimental	,889	14	,079
	Control	,878	14	,055
Cognitiva	Experimental	,927	14	,281
	Control	,917	14	,199

**p<.01; *p<.05

En la tabla 13, se presentan los resultados de la prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk de la distribución de las puntuaciones de la Dependencia emocional y de sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa privada donde se realizó la investigación, que formaron parte de los grupos experimental y control antes de la aplicación del Taller, donde se observa que la distribución de las puntuaciones en la Dependencia emocional y en las dimensiones: Social y Cognitiva, al menos en uno de los grupos experimental o control, antes de la aplicación del Taller, difieren significativamente ($p<.05$) o de manera altamente significativa ($p<.01$) de la distribución normal. Sin embargo, la distribución de las dimensiones: Social

y Cognitiva no difiere significativamente ($p > .05$), de la distribución normal. De los resultados correspondientes a la evaluación de la normalidad, se dedujo que para llevar a cabo el proceso de comparación de promedios entre los grupos experimental y control, antes de la aplicación del Taller se utilizaría la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney en la comparación de promedios entre los grupos experimental y control antes de la aplicación del Taller, en las dimensiones: Autonomía, Emocional y Motor; Mientras que, a nivel general en Dependencia emocional y en las dimensiones: Social y Cognitiva se usaría la prueba paramétrica t de Student.

ANEXO 6: Tabla 12

Prueba de Normalidad de Shpiro-Wilk de la distribución de las puntuaciones en desarrollo de la competencia social, después de la aplicación del Taller “Elecciones Poderosas” en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

	Grupo de estudio	Estadística	Grados de libertad	Sig.(p)	
Dependencia emocional	Experimental	,924	14	,255	
	Control	,822	14	,010	*
Autonomía	Experimental	,616	14	,000	**
	Control	,821	14	,009	**
Emocional	Experimental	,771	14	,002	**
	Control	,884	14	,067	
Motor	Experimental	,862	14	,033	*
	Control	,830	14	,012	*
Social	Experimental	,576	14	,000	**
	Control	,874	14	,048	*
Cognitiva	Experimental	,894	14	,093	
	Control	,951	14	,575	

** $p < .01$; * $p < .05$

En la tabla 14, se presentan los resultados de la prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk de la distribución de las puntuaciones de la Dependencia emocional y de sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa privada donde se realizó la investigación, que formaron parte de los grupos experimental y control, donde se observa que la distribución de las puntuaciones en la Dependencia emocional y en las dimensiones: Autonomía, Emocional, Motor, y Social, al menos en uno de los grupos experimental o control, después de la aplicación del Taller, difieren significativamente ($p < .05$) o de manera altamente significativa ($p < .01$) de la distribución normal. Sin embargo, la distribución de dimensión Cognitiva no difiere significativamente ($p > .05$), de la distribución normal. De los resultados correspondientes a la evaluación de la normalidad, se dedujo que para llevar a cabo el proceso de comparación de promedios entre los grupos experimental y control, después de la aplicación del Taller se utilizaría la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney y en la comparación de promedios entre los grupos experimental y control antes de la aplicación del Taller; y solamente en la dimensión Cognitiva se usaría la prueba paramétrica t de Student

ANEXO 07: PROGRAMA “ELECCIONES PODEROSAS EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE TRUJILLO”

Datos Generales:

- 1.1. Denominación:** “ELECCIONES PODEROSAS ”
- 1.2. Beneficiarios:** alumnos del 3° de del nivel secundario
- 1.3. N° participantes:** 30
- 1.4. Fecha:** setiembre – octubre
- 1.5. Hora:** 4:30 pm
- 1.6. Responsable:** Rosmery Narro Ruiz

II. Justificación:

En la actualidad podemos observar como las relaciones toxicas terminan en desenlaces fatales, convirtiéndose en uno de los problemas psicosociales más relevantes en la sociedad peruana actual.

Por ello el presente taller pretende abordar la dependencia emocional de manera preventiva. Brindando estrategias que permitan mejorar y fortalecer su interacción en el ámbito personal, familiar y social. Permitiendo así, una mejor elección del entorno social y a su vez potencializar los recursos para poder identificar situaciones de riesgo en una relación.

III. Objetivos:

Objetivo General:

- Determinar la influencia del taller "elecciones poderosas en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo

Objetivo específicos

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Autonómico de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosos”, influye en el nivel Emocional de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Motor de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Social de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

Determinar si la aplicación del taller de “elecciones poderosas”, influye en el nivel Cognitivo de los adolescentes de una institución Educativa particular de la ciudad de Trujillo.

IV. Población beneficiaria: adolescentes de 4° grado del nivel secundaria

V. Número y duración de la sesiones: 12 sesiones

VI. Actividades:

- **Sesión 1:**

- **Denominación:** “ Vamos Viéndonos”

- **Fundamentación:**

En la presente sesión se trabajará la elaboración de un FODA personal, que permitirá el reconocimiento de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de cada uno de los participantes a través de la técnica reestructuración cognitiva.

- **Objetivo:**

- Identificar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de cada participante.
- Potencializar los recursos que sean reconocidos por los alumnos.
- Fomentar la interacción entre compañeros de grupos diferentes.

• **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presentación de la facilitadora. -Presentación de los participantes mediante la dinámica “saca el papel”. La que permitirá romper el hielo y agrupar a los adolescentes. 	<p>Solapines Plumones Lápices Hojas Pre test.</p>	<p>20 min</p>
<p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se formaran a los alumnos en nuevos grupos, procurando separarlos de aquellos con quienes tienen mayor afinidad empleando la dinámica del papel. - formados en pares, se brindará una hoja con el fin de cada compañero haga de espejo y describa el FODA de su compañero, los cuales serán contratados con el fin de generar en el menor que la imagen es una construcción de nuestra percepción y la del entorno e identificar cual es la que tiene mayor relevancia para el adolescente. 	<p>Hojas blancas Lápices Proyector multimedia</p>	<p>15 min</p>
<p>CIERRE:</p> <p>generar una lluvia de ideas que permita explicar a manera de conclusión que es la construcción de la autoimagen y en que consiste la autovaloración</p>	<p>Pizarra plumones</p>	<p>10 min</p>

- **Marco teórico:**

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVO

Vados y Garcia (2010) explican que la reestructuración cognitiva es una técnica psicológica que se enmarca dentro de la orientación cognitivo-conductual. Esta orientación ha demostrado ser una de las intervenciones más eficaces a la hora de tratar ansiedad, depresión, problemas de conducta y otros muchos trastornos.

La función de la reestructuración cognitiva es la de modificar pensamientos irracionales que nos provocan malestar y sustituirlos por otros

- **Sesión 2:**

- **Denominación:** “Construyéndonos”

- **Fundamentación:**

En esta sesión se trabajará con la percepción de la imagen personal, y se realizara un contraste con la imagen ideal. Pues muchos autores hacen de manifiesto que durante la etapa de la adolescencia es donde se construye la mayor parte del concepto de nosotros mismos. Uno de dichos autores es Papalia (2010) quien explica que durante dicha etapa, los factores externos e internos contribuyen en la formación de la persona. Por ello, se considera en este trabajo, promover la identificación de recursos y promover una buena autoestima.

- **Objetivo:**

Identificar en ellos aspectos positivos y reales de cada participante.

Promover

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentación del facilitador y explicar las reglas requeridas para la actividad (horario, asistencia, estímulos, etc.) <p>“DINAMICA YO SOY ASÍ”</p> <p>Consiste en a los alumnos se les reúne en grupos de máximo 4 personas y se les brinda una imagen de un dibujo. Ellos tienen que colocarle un nombre, cosas que les gusta hacer, que le gusta comer, en que es bueno y en cosas tiene dificultades. Una vez que los niños han terminado se da al azar un papel que indica que niño le corresponde salir a leer las descripciones que han realizado, empezando la lectura con la frase Yo Soy.</p>	<p>Plumones Lápices Hojas</p>	<p>20 min</p>
<p>DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se brinda la exposición del tema central “La Autoestima y sus Componentes” <p>Empleando como referencia la dinámica Yo soy</p>	<p>Hojas blancas Lápices Proyector multimedia</p>	<p>10 min</p>
<p>CIERRE:</p> <p>Cada alumno teniendo como modelo la imagen empleada en la primera dinámica, pero en este caso ellos colocaran a partir de esta imagen características personales de sus aspectos positivos las misma que será utilizadas como recursos para reforzar su autoestima.</p> <p>Forma de la asistencia.</p>	<p>Pizarra Plumones Hojas blancas Lápices colores</p>	<p>10 min</p>

- **Marco teórico:**

Según la Real Academia de la Lengua Española (2001) el significado de percibir es el de “recibir por uno de los sentidos las imágenes, impresiones o sensaciones externas” y también el de “comprender y conocer algo”. Si se aplica este término a la empresa que aquí se plantea, se puede dilucidar que la autopercepción que se espera analizar en el adolescente está referida a como éste se comprende y se conoce, es decir, como se vivencia. Para el resto de la sociedad, el hecho de entrar en el mundo adolescente supone indagar en los pensamientos y formas de sentir y comportarse que éste tiene ante el contexto y las personas que le rodean. La percepción que el adolescente tiene sobre sí mismo es, por lo general, muy coherente con su comportamiento externo y observable. Así, se ha relacionado en adolescentes la agresividad con sentimientos de percibirse en soledad e insatisfechos con su vida (Moreno, Ramos, Martínez y Musitu, 2010) y la insatisfacción personal percibida con la ansiedad e inestabilidad emocional (Molina, Inda y Fernández, 2009).

Bisquerra (2000), por su parte, realiza los cambios en la concepción de sí mismo y del mundo por parte de adolescente y destaca, además, la presencia de una autoestima social creciente y relevante en la vida de los adolescentes, una ambivalencia emocional y una necesidad de independencia creciente en referencia a los padres.

- **Sesión 3**

- **Denominación:** “Primer paso”

- **Fundamentación:**

Esta sesión es importante, pues busca promover el compromiso y el optimismo en los adolescentes, desplazando a ellos la responsabilidad de mejoría y cambio.

- **Objetivo:**

Generar en los adolescentes iniciativa para el cambio

Promover el optimismo entre los participantes

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>INICIO:</p> <p>Se inicia esta sesión realizando una lluvia de ideas sobre el tema tratado en la primera sesión correspondiente a la Autoestima, empleando papeles con sub títulos.</p> <p>Posteriormente se realiza con los adolescentes una simulación de las emociones, empleando gestos y palabras que identifiquen o representen mejor dicha emoción.</p> <p>El objetivo de esta primera etapa es poder saber cuánto impacto tuvo la primera sesión e identificar recursos en los niños, así como también el conocimiento de las emociones</p>	<p>Cañon multimedia</p>	<p>20min</p>
<p>DESARROLLO:</p> <p>Se les invita a los adolescentes a ponerse de pie y caminar explicando el tema que tiene como base a la Fuerza de Voluntad. Colocándonos paso a paso en la explicación y en cómo podrían avanzar. Del tal modo que les permita tomar conciencia que para poder avanzar se tiene que poner un pie delante del otro, esperando dar un paso a la vez.</p>	<p>Hojas blancas Lápices Proyector multimedia</p>	<p>10 min</p>
<p>CIERRE:</p> <p>Finalmente se realizará a dinámica de la pelota preguntona, mediante el cual los participantes irán pasando dicha mientras suena una canción, cuando la música se detenga, el participante que se quedó con la pelota, deberá responder una pregunta que se le asignará</p>	<p>Pizarra Plumones Hojas blancas Lápices colores</p>	<p>10 min</p>

- **Marco teórico:**

Avia, D. & Vazquez, C. (1998) mencionan en su libro Optimismo inteligente, que es la capacidad no para huir de cualquier peligro o algún acontecimiento negativo, sino para tener esa sensación de que se superará a mediano plazo.

Seligman, M. (1987) presenta el libro El optimismo aprendido, donde se plantea que esta virtud se puede aprender desde la niñez, y que se debe enseñar a los pequeños a pensar de forma positiva frente al futuro.

Esto demuestra ser de gran importancia en la psicología positiva y los beneficios que brinda trabajar con este punto.

Por ello se utilizará las técnicas conductuales, ensayo conductual, consiste en la práctica de las respuestas o competencias que el paciente ha de aprender. Dicha práctica se puede dar en situaciones de la vida real o simulada.

Sesión 4:

- **Denominación:** “Conociendo mis emociones”

- **Fundamentación:**

Este taller se inicia con esta sesión acerca de las emociones, ya que es de suma importancia la identificación y el significado que le da a las emociones

- **Objetivo:**

- Identificar las emociones de uno mismo y de su entorno.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación del taller y de la sesión. Explicación del objetivo.	Cañón multimedia	10 minutos

<p>Realizar la dinámica del sombrero, empleando música, a quien se quede con el sombrero deberá responder una pregunta; la misma que estará relacionada con algún tema anteriormente explicado</p>	<p>música</p>	
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Explicación del tema, acerca de las emociones y de las emociones que se encuentran presentes en cuanto al afrontamiento al estrés, antes y durante el tratamiento, acerca de la importancia de las emociones básicas y que cada emoción contribuye a resolver un tipo específico.</p> <p>Se realizarán unas cartillas de colores donde estén puesto las emociones primarias (ira, tristeza, miedo, felicidad, amor, sorpresa, desagrado, donde cada uno estará descrita por sus respectivas emociones), los participantes se acercarán y al ritmo de la música comenzaremos a ordenarlo respectivamente como se sienten regularmente en el día, y se irá conociendo los sentimientos que las aborda en ese momento.</p>	<p>Presentación en diapositivas</p> <p>Cartilla de colores, impresas con emociones.</p>	<p>10 minutos.</p>
<p>Fase de cierre:</p> <p>Dinámica de cierre.</p> <p>Nombre:</p> <p>“Una sola palabra”</p> <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sintetizar e una sola palabra la idea que se tiene del grupo – Promover el debate acerca de cómo nos sentimos en el grupo y que posiciones ocupamos en el mismo 	<p>Dinámica final</p>	<p>15 minutos</p>

- **Marco teórico:**

Según Sroufe (2000) menciona que cada uno de sus enfoques presentan concordancias en que las emociones tienen múltiples aspectos, en los que se considera ciertos factores comportamentales, cognitivos y sociales.

Por ello en las situaciones donde se interactúa socialmente, se identifica las emociones de uno mismo y del entorno, así mismo la

comprensión de los pensamientos, emociones y los propósitos distintos de los nuestros.

En esta sesión se utilizará la técnica de asertividad, esta conducta involucra la expresión de los sentimientos, opiniones, necesidades respetando a los demás sin violar los derechos de los mismos, demostrando el respeto hacia uno y los demás.

Así también la expresión de emociones primarias, se dice que las emociones primarias son las que se sienten frente a algún acontecimiento, habiendo personas que no expresan dichas emociones por temor, entonces con esta técnica las pacientes expresaran sus emociones frente al problema que estén atravesando. Y con mayor relevancia si es que están pasando por un proceso de estrés.

Y por último la técnica de escribir un diario, de importancia porque puede darse de manera personal o manera grupal y así compartir ciertos sentimientos, pensamientos que no pueda expresarlo, lo realice en sesión, siendo situaciones positivas las que funcionaría como reforzador y estimulando y en cuanto a las situaciones negativas, esto permite en expresar los sentimientos y que no se vuelva problemático, ya que el hecho de expresarlo ayuda a evitar cualquier acontecimiento negativo.

- **Sesión 5:**

- **Denominación:** “Manejo de emociones”

- **Fundamentación:**

En esta sesión se trabajará acerca de cómo los adolescentes manejan sus emociones frente a situaciones de estrés, así mismo se tomará con mayor relevancia la empatía, el conocimiento y conciencia de uno mismo y de los demás y como es que las pacientes están afrontando su problema de fertilidad en cuestión a las emociones y si lo están sobrellevando de la mejor manera.

- **Objetivo:**

Habiéndose identificado las emociones presentes en cada paciente, se empezará a trabajar el manejo de las mismas.

En cuanto a las emociones negativas que se presenten en la sesión, se trabajará para que se alivie y aprendan a manejarlo.

Potenciar la identificación y comunicación emocional con las personas que las rodean.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>Fase inicial:</p> <p>Presentación de la sesión correspondiente.</p> <p>Se realizará una dinámica, donde las participantes tengan que escenificar una historia acerca de personas con diferentes emociones negativas, y como creen ellas que se debería tener un adecuado manejo de dichas emociones negativas. (ejemplo: irá, enfado, desagrado, etc)</p>	<p>Presentación de diapositivas</p> <p>Hoja con varios casos para escenificar</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Se proyectará un vídeo sensibilizando a que debemos tener un adecuado manejo de nuestras emociones, para poder lograr los objetivos trazados, no solo en la parte reproductiva si no, en el día a día.</p> <p>Se realizará la dinámica del: “El Semáforo”</p> <p>La dinámica consiste en aplicar el funcionamiento del semáforo para enseñar a los participantes a que aprenda a gestionar sus emociones negativas (cólera, ira), asociando los colores del mismo con dichas emociones y la conducta:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ROJO: PARAR cuando no podemos controlar una emoción negativa (sentimos mucha rabia y queremos agredir a alguien). 	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Presentación de diapositivas</p> <p>Video</p> <p>Cartillas con diversos sentimientos</p>	<p>20 Min</p>

<ul style="list-style-type: none"> – AMARILLO: PENSAR y darse cuenta del problema que surgió y de lo que se está sintiendo. – VERDE: PASAR Y SOLUCIONAR el conflicto o problema, eligiendo la mejor solución. <p>Para ello, se solicitará la participación, de 3 voluntarios, uno de ellos sostendrá los tres semáforos y le mostrará el indicado, cuando sea necesario, al participante elegido para manejar su cólera o ira (2° voluntario) cuando es molestado por otro compañero (3er voluntario). Posteriormente, se solicitará la participación de otros 3 voluntarios, siendo en esta ocasión una mujer quien deberá controlar sus emociones.</p> <p>Luego, Finalmente se dará una reflexión:</p> <p>“Cada vez que nos dejamos llevar por nuestras emociones negativas y golpeamos o insultamos a alguien, es como si no estuviéramos respetando las “reglas de tránsito” y podemos ocasionar algún daño; por el contrario, cada vez que respetamos estas reglas; es decir, nos detenemos y controlamos, pensamos antes de actuar y escogemos la mejor solución o reacción frente al problema, no vamos a ocasionar daño a los de demás ni a nosotros mismos. Por ello, si en algún momento agredimos física o verbalmente a alguien, de hoy en adelante podemos cambiar la forma de reaccionar para que esto no suceda, nadie se sienta mal y podamos llevarnos bien”.</p>		
<p>Fase de cierre:</p> <p>Dinamica de cierre</p> <p>Nombre:</p> <p>“Abrazo del grupo”</p> <p>Objetivo:</p> <p>Reflexionar con el grupo sobre la importancia de la unión grupal donde todos tienen la oportunidad de compartir las actividades vivenciadas con integración y descontracturados.</p>	<p>Material:</p> <p>Música para suave.</p>	<p>10 minutos</p>

--	--	--

- **Marco teórico:**

Goleman, D. (1995), en su libro *Inteligencia Emocional*, considera que lo emocional es fundamental en la toma de decisiones, y que en los diversos momentos difíciles en la vida no solo se utiliza la razón para la toma de decisiones, sino que con mayor influencia se da por lo que dictan las emociones.

Batson et. al. (1997), definida como la habilidad que tiene cada individuo de relacionar los pensamientos y sentimientos de los demás, generando sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

Se utilizará las técnicas de *Inteligencia emocional*, según Goleman, D. (1995) plantea propuestas que comprenden de habilidades como, ser capaz de motivarse y persistir frente a las frustraciones, control de impulsos, humor, empatía, esperanza, conocer y respetar los sentimientos de los demás.

- **Sesión 6:**

- **Denominación:** “Habilidades interpersonales”

- **Fundamentación:**

La sesión de habilidades interpersonales, ya que en algunos estudios se ha reflejado que en diversas culturas las personas que asumen ciertos momentos difíciles en la vida solas, caso contrario cuando los asumen rodeados de personas (Csikszentmihalyi, 1997).

Dentro de esta sesión se tocarán temas relevantes que permitan ayudar a las pacientes en sus habilidades interpersonales, siendo, la comunicación, la percepción, reforzar la parte de pensamientos y sentimientos, la intencionalidad y los objetivos, y la acción que presenta cada participante, antes y durante el taller.

- **Objetivo:**

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>Fase inicial:</p> <p>Se les dará a todos los participantes una hoja con un cuadro, el mismo que tendrá los siguientes enunciados; nombre, apodo, edad, lugar favorito y mejor aventura. Se les hará dos círculos. Los del centro se quedaran quietos y los de afuera giraran como las manecillas del reloj, realizando pregunta, una vez que escuchen una palmada deberán avanzar a la siguiente persona.</p> <p>Al finalizar se ve cuanta información recolectaron.</p>	<p>Hojas impresas lapices</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Breve explicación del tema sobre las habilidades interpersonales, acerca del valor social de las emociones.</p> <p>Se realizarán un breve cuestionario el cual nos ayudará a identificar si hay alguna dificultad con las sesiones anteriores y que percepción tiene acerca de las habilidades interpersonales</p> <p>¿Qué concepto tienes de ti mismo?</p> <p>¿Cuál crees que es el concepto que tienen los demás sobre ti?</p> <p>¿Cuál es la percepción que presentan las personas que recién te conocen?</p> <p>¿Qué esperas de las personas con las que interactúas?</p>	<p>Presentación de diapositivas</p> <p>Trabajo practico (materiales) Hojas bond, lapiceros</p>	<p>5 min</p> <p>5 min</p>

<p>Fase de cierre:</p> <p>Recomendaciones de cómo mejorar las habilidades interpersonales en los diversos aspectos de la vida.</p> <p>Dinámica de cierre</p> <p>Nombre:</p> <p>“listones”</p> <p>Objetivo:</p> <p>Trabajo en equipo-Comunicarse</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Hacer un circulo con varias personas, colocar la cinta en la mano, subirla por todo el cuerpo sin usar las manos hasta pasarla a otro compañero, todos deben pasar la cinta hasta llegar donde inicio. Motivar para que todos logren el objetivo. Puede ser sincronizado.</p>	<p>Recomendaciones</p> <p>Dinámica final</p> <p>Materiales</p> <p>(listones)</p>	<p>15 minutos</p>
---	---	-------------------

- **Marco teórico:**

Habilidades interpersonales, se refiere a la facilidad que presenta una persona para lograr comunicarse con su entorno para lograr un objetivo ya sea, social, laboral, psicológico, emocional, etc.

Dentro de las habilidades interpersonales se desencadenan diversos temas que son de suma importancia para la mejora de este. Donde encontramos la comunicación, percepción, asertividad, empatía, el respeto, el liderazgo, la amabilidad.

En esta sesión se utilizará la técnica de la psicología positiva donde se trata de fomentar la asertividad, donde las pacientes expresen pensamientos y sentimientos de afecto o de lo contrario, como lo menciona Castanver (2014), que el ser asertivo es un síntoma de una buena autoestima.

- **Sesión 7:**

- **Denominación:** “el cariño de manera correcta”

- **Fundamentación:**

- **Objetivo:**
Mejorar la conexión con la capacidad de amar, dar y recibir dicho sentimiento.
Identificar si expresan sus sentimientos, y darle el cauce correcto a la vida de cada participante.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>Fase inicial: Presentación de la sesión correspondiente. Dinámica Nombre: "el osito de regalo" Desarrollo: El líder debe recrear una historia, por ejemplo: "Ayer en la tarde me encontré a un amiguito, él estaba triste, tenía pena porque se sentía muy solo, ya que no cuenta con nadie que lo quiera y lo ame. Yo lo invité a la reunión, y le dije que dentro de nuestro grupo encontraría amigos que lo iban a querer mucho". Luego de esta historia presenta al osito, diciendo: "Este es Pepito, y todos le vamos a demostrar cuánto le queremos en forma concreta". Después de esto se le pasa el osito a cada miembro del grupo y se le pide que le demuestre su amor y cariño a través de una frase y un gesto concreto. "Hola Pepito, te quiero mucho y espero que nunca más te sientas solito, te doy un besito o un abrazo". Una vez que todos realicen este ejercicio el líder dice lo siguiente. "Bueno el osito Pepito está contento porque todos ustedes le demostraron su cariño, pero ahora es necesario que le confirmemos que también nosotros</p>	<p>Presentación de diapositivas</p> <p>Dinámica inicial</p>	<p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>10 minutos</p>

<p>somos capaces de amarnos y querernos en forma sincera y sin temores. Entonces ahora, todo lo que ustedes le dijeron e hicieron al osito Pepito, se lo van a hacer a sus compañeros que tienen a su izquierda y a su derecha".</p>	<p>1 oso de peluche y una hoja con una historia)</p>	
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Se proyectará un vídeo en el cual explique el porqué de la importancia de empezar a quererse, aceptarse y respetarse uno mismo, y el dejarse amar por los demás, contando con el apoyo y el amor.</p> <p>Se realizará con las participantes un árbol de la autoestima que consiste dibujar un árbol grande, y en las ramas se coloca los logros, dejando ver que estos se obtuvieron por esfuerzos propios y éxitos que han logrado a lo largo de su vida, en el tallo colocan su nombre y en la raíz las cualidades que posee.</p>	<p>Presentación de diapositivas</p>	<p>3 minutos</p>
	<p>Árbol de autoestima Materiales (hojas bond y plumones de colores)</p>	<p>15 minutos.</p>
<p>Fase de cierre:</p> <p>Realizar una cajita de recursos, en la cual se debe ir colocando todos los trabajos realizados en el taller. La finalidad que poder tener un botiquín para cuando nos sintamos mal emocionalmente</p>		<p>10 minutos</p>

- **Marco teórico:**

Maslow, A. (1979) refiere a la necesidad de confianza y respeto de uno mismo, ya que todos tenemos el deseo de ser aceptados y

valorados por los demás, por ende, satisfacer dicha necesidad de autoestima hace que las personas se sientan más seguras de sí mismas, por el contrario, al no poder tener dicho reconocimiento por los logros que ha adquirido por su esfuerzo, puede conllevar a tener sentimientos de inferioridad o al fracaso.

Por ello se pone como base la autoestima, para así poder trabajar con lo que puede entregar a las personas de su entorno, en este caso dar amor y dejarse amar. Teniendo a uno de los máximos exponentes de la Psicología Positiva, afirma que esta disciplina se puede resumir en una sola frase: “Los demás son importantes” (Peterson, 2006). Basándose en la convicción que la capacidad de amar y el de ser amado es de suma importancia para el bienestar en los diferentes aspectos de la vida, desde la primera infancia hasta la vejez.

Se utiliza la técnica de árbol de autoestima, consiste en dibujar un árbol grande, y en las ramas se coloca los logros, dejando ver que estos se obtuvieron por esfuerzos propios y éxitos que han logrado a lo largo de su vida, en el tallo colocan su nombre y en la raíz las cualidades que posee (Rodríguez, 1988).

- **Sesión 8:**

- **Denominación:** “ tóxicamente amados”

- **Fundamentación:**

El presente taller está basado en prevenir conductas de riesgo que conlleven al establecimiento de relaciones toxica. Por ello se busca en esta sesión que los adolescentes puedan identificar situaciones de riesgo, y buscar formar lazos que sean saludables. Por la edad que ellos tienen, es necesario realizar actividades vivenciales que les permitan interactuar a la vez interiorizar el mensaje.

- **Objetivo:**

Identificar situaciones y personas toxicas

Identifica sentimientos nocivos para consigo y el entorno.

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>INICIO: se realizará la una dinámica a la cual se le denomina “vamos a depurar”</p> <p>La dinámica consiste en colocar en un papel todas aquellas cosas que nos incomodan, fastidian, y que no nos agradan. En una cara de nosotros y en la otra cara, aquello que no nos agrada del resto.</p> <p>Una vez puesto. Se colocan en otra hoja todos los sentimientos negativos que alguna vez hayamos tenido. Y en la otra cara, todo aquello que nos hizo sentir mal, de la actitud de otra persona.</p> <p>Una vez realizado se colocaran en un sobre; el mismo que será utilizado al finalizar la sesión.</p>	<p>Lapiceros</p> <p>Hojas</p> <p>Sobres negros</p>	<p>10 min</p>

<p>DESARROLLO:</p> <p>Se brindan a los estudiantes unas cartillas de colores, que permitirán formar 4 grupos, en las cartillas se relata una situación concreta de la vida real, la misma que tendrá que ser representada por los estudiantes, mediante la “dramatización”. Una vez realizada la dramatización se le pide a los grupos que no actuaron identificar todas las situaciones negativas.</p> <p>Explicación referente a que es una relación y persona toxica</p>	<p>Cartillas de colores</p>	<p>25 min</p>
<p>CIERRE:</p> <p>generar una lluvia de ideas que permita explicar a manera de conclusión</p>	<p>Pizarra plumones</p>	<p>5 min</p>

- **Marco teórico:**

De acuerdo con Riso (2010) cuando en las relaciones de pareja se confunde el enamoramiento con el amor, las personas llegan a justificar el sufrimiento afectivo y terminan enredadas en una relación negativa que amarga y complica la vida, porque erróneamente creen que el amor es así y hay que hacer todo por él; en estas relaciones los individuos se ven sometidos a un gran desgaste por sostener “solos” la relación y muchos de ellos se debilitan física y psicológicamente, dejando de lado su propia personalidad y esencia como individuos llegando hasta el punto de negarse a sí mismos como un legítimos otros en la convivencia a fin de mantener una relación irracional y angustiada. Hay diferentes razones por las cuales una pareja o un individuo se ve involucrado en una relación toxica, estas causas pueden derivarse de elementos psicológicos propios de cada persona tales como la inmadurez emocional, el no tener conciencia de la identidad e individualidad propia y de su pareja, dificultad para comunicarse y comprender al otro, el no tener claras las reglas, límites, ritos y necesidades propias y de su

pareja, la emergencia de miedos, angustias, celos, envidia, inseguridad, duelos no elaborados y deseos de control o dominio de los demás (Iam, M. 2008, pp.40-41), pues este tipo de relaciones se caracterizan por la mutua dependencia y circularidad, con alianzas inconscientes en las que el estado mental y emocional de las expectativas sobre la relación y la pareja “llegan a convertirse en necesarias, indispensables e insoportables en el sujeto” (Bosch. 2009, p.131).

- **Sesión 9:**

- **Denominación:** “tóxicamente amados”²

- **Fundamentación:**

- **Objetivo:**

Identificar la idealización de personas y la concepción real de la misma

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>INICIO: Se inicia formando a los integrantes en grupos de 3 y les entrega un Papelógrafo donde deben dibujar a su pareja ideal y colocarle características.</p>	<p>Lapiceros Hojas papelografos</p>	<p>10 min</p>
<p>DESARROLLO: Se hace la explicó correspondiente a nuestras necesidades y aquello que buscamos Y se genera una comparación, entre lo que deseamos y la sesión anterior donde colocamos todo aquello que no deseamos en nuestra vida o nos causó dolor en algún momento.</p>	<p>Papelografos Hojas de colores</p>	<p>25 min</p>

Se solicita hacer entonces un cuadro reflexivo donde podamos observar si algunas personas de nuestro entorno poseen esas características que no nos agradan y buscamos información de pro que continúan en nuestra vida.		
CIERRE: generar una lluvia de ideas que permita explicar a manera de conclusión	Pizarra plumones	5 min

- **Marco teórico:**

- **Sesión 10:**

- **Denominación:** “Espiritualidad”

- **Fundamentación:**

En esta sesión que respecta a la espiritualidad, siendo este un punto muy poco trabajado en la psicología, por ello es que se toma relevancia en la psicología positiva, por ende, trabajaremos esta sesión poniendo énfasis que la espiritualidad no necesariamente esté vinculada con una religión en particular, sino es la manera de conectarse con nuestra propia vida, nuestro ser.

La importancia de que las personas hagan uso de la espiritualidad se caracteriza por tener claras sus fortalezas internas y la positividad de percepción que tienen de la vida. Habiendo anteriormente trabajado dichos puntos.

- **Objetivo:**

Permitir tener una perspectiva más firme de uno mismo, y también la sensación de pertenencia, lo que ayuda a encontrar significado y valor a la vida.

Capacidad de perdonar.

Aprendan a ser conscientes de sus propios errores, analizar que tendrían que mejorar para lograr su bienestar, y que recursos deben seguir trabajando para seguir creciendo como personas.

<p>espiritualidad, por ejemplo, si un valor importante es ser buen profesional, estar en familia, mantenerse activo, saludable, entonces se analizara si lo están realizando de la manera correcta, dedicándole el tiempo y la manera adecuada, de forma que se logre conseguir lo anhelado. Buscar acciones que ayuden a alinearse a los valores primordiales.</p> <p>Analizar que se debe realizar para adoptar un significado a la vida. Ya que tener sentido es un principio de emociones positivas que las ayudará en sentirse más tranquilas y felices, disminuyendo los niveles de estrés.</p> <p>Se realizarán unos minutos de relajación, donde se pueda vaciar la mente de la carga de pensamientos, y poder concentrarse en su respiración y en sí mismo.</p>	<p>Hoja con la historia redactada</p>	<p>15 minutos</p>
	<p>Presentación en diapositivas</p>	<p>20 minutos.</p>
	<p>Diario.</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Fase de cierre:</p> <p>Brindar las recomendaciones acerca del tema.</p> <p>Nombre: “Arte-terapia”</p> <p>Objetivo: Aprender nuevas vías de expresar las emociones.</p> <p>Desarrollo: La persona que dirige el grupo, les indicará que a través de esta dinámica lo que pretende es que cada uno exprese sus emociones plasmándolas en el papel. Cada uno tomará asiento en el que tendrá acceso a la superficie para pintar y a los colores. El facilitador pondrá música y cada uno, debe expresar en el papel cómo se siente. Durante este rato, está prohibido hablar o comunicarse con otros compañeros. Si se desea abordar el objetivo de expresar distintas emociones, se pondrán distintas canciones que fomenten</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Dinámica final</p> <p>(materiales) Papel continuo o cartulinas, colores con los que pintar (lápices, rotuladores, témperas).</p>	<p>10 minutos</p> <p>20 minutos</p>

<p>distintas expresiones emocionales. Por ejemplo: alegría, tristeza, soledad, etc.</p>		
---	--	--

<p>Cuando el facilitador lo estime oportuno, cortará la música y fomentará un debate en grupo para explorar las emociones a nivel individual.</p>		
---	--	--

- **Marco teórico:**

Se menciona en el libro de la psicología positiva, acerca de la espiritualidad que esta se relaciona con los aspectos de desarrollo personal, lo que esto se presenta en la calidad de vida, y los beneficios de la misma, siendo así que las personas hallan en esto un significado a las experiencias vividas. Se refiere a espiritualidad el apoyo que este se presenta en momentos de crisis, buscando la orientación adecuada para los más importante en la vida de cada ser humano (Tapia, 2012)

Hay diferentes significados que le dan los psicólogos con respecto a la espiritualidad, ya que en psicología positiva es un punto importante, es por ello que para esta sesión se tomó con relevancia los significados que van acorde con la variable trabajada.

Como se menciona que la espiritualidad se expresa en los diferentes temas que concierne a la psicología, fundamentalmente en los deseos y la motivación de cada individuo, el propósito que tienen en cuanto a la vida, lo que refiere que puede o no presentar una situación religiosa.

- **Sesión 11:**

- **Denominación:** “Creatividad - Humor”

- **Fundamentación:**

La Psicología Positiva tiene como principal objetivo el bienestar del individuo, insistiendo en la construcción de competencias y la prevención de la aparición de trastornos mentales y patologías. En

el presente artículo vamos a hacer una revisión teórica de cómo el humor incide favorablemente hacia el bienestar del individuo. El humor, considerado como el pilar fundamental de la Psicología Positiva, es descrito por Seligman (1999) como una de las principales fortalezas del ser humano. Se han definido y explicado los diferentes conceptos que el humor envuelve en la medida de lo posible, puesto que no existe un criterio unívoco y terminal para éste. Los términos que se van a exponer con más detenimiento a lo largo del trabajo en los diferentes contextos son los de humor positivo, humor negativo y el sentido del humor, estudiándose éstos desde diferentes perspectivas, aunque esencialmente centradas en tres ámbitos de aplicación bien determinados: la educación, la salud y el trabajo.

- **Objetivo:**

- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIE MP O
Fase inicial: Presentación de la sesión correspondiente.	Presentación de diapositivas	10 min utos

<p>Nombre: "Conteo regresivo"</p> <p>Objetivo: Animar al grupo</p> <p>Desarrollo: Divida el grupo en parejas y que se pongan de frente uno a otro. Uno, en voz alta, contará en forma decreciente de "100" hasta el "0", sin interrupciones, y otro tiene que hacerlo reír de la manera que quiera, pero sin tocarlo. Si uno se equivoca debe comenzar de nuevo. Después se cambian los roles. "Gana" el que llegó más veces a "0" en un intervalo de tiempo a convenir. En este caso, el que hace reír y desconcentrar al otro, puede solo hacerlo sin salirse del tema de la clase y sirve para cualquier materia.</p>	<p>Dinámica</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Fase de desarrollo: Explicación del tema. Importancia de la creatividad y el buen humor</p>	<p>Presentación de diapositivas</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Nombre: "Doblando"</p> <p>Objetivo: Plasmar mediante esta dinámica lo expuesto en la sesión.</p> <p>Desarrollo: Divida el grupo en varios equipos. Se graba un programa de televisión y se proyecta en la sala de clase, o donde sea. Cada equipo escribirá los diálogos de forma cómica, para decirlos sobre las imágenes, como doblándolos, cuando le quiten el sonido a las imágenes. Este funciona mucho si se manda a hacer de tarea por equipos y que el tema del doblaje sea sobre la materia que se está impartiendo.</p>	<p>Dinamica</p>	<p>20 minutos</p>

Repaso del diario	Diario	10 minutos
<p>Fase de cierre:</p> <p>Nombre: “Vida de objetos”</p> <p>Objetivo: Interacción de los participantes, y ver su nivel de creatividad</p> <p>Desarrollo: Divida el grupo en equipos y a cada uno le da un objeto distinto (una botella, una silla, un zapato, o lo que sea. En un tiempo determinado por usted, los participantes deben inventarle una historia al objeto y frente al resto del grupo exponerlo y responder a las preguntas que surjan. Este juego sirve para todas las materias que se estén impartiendo, ya que se pone como regla que todo lo improvisado, preguntado y respondido sea sobre el tema.</p>	Dinámica final	15 minutos

- **Marco teórico:**

Edward de Bono (1983), El humor es la actividad más significativa del cerebro humano, nos dice mucho más del comportamiento del sistema que ninguna otra actividad humana, nos dice que tenemos un sistema auto-organizante realizando patrones asimétricos.

La creatividad es igual, en la creatividad nosotros vamos por el camino principal y si de alguna manera podemos movilizarnos en forma lateral, de allí surge la palabra. Si de alguna manera nos podemos mover en sentido lateral una vez que estamos aquí mirando hacia atrás esto es obvio. Ahora esto suscita un gran

problema que es el siguiente: cada idea creativa valiosa siempre será lógica mirando retrospectivamente, luego de haberla visto. Esto genera un problema porque la gente dice, luego de tener una idea, qué lógico, no hace falta creatividad, porque una vez que estamos aquí es lógico, cuando estamos aquí no lo es.”