



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

“Efectos de un programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal de una institución educativa de la ciudad de Piura” - 2018

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA:

Bach. MORALES NOBLECILLA, JACQUELINE IVETT

ASESOR:

Dr. OSCAR MANUEL VELA MIRANDA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

PIURA – PERÚ

2018

El Jurado en cargo de evaluar la tesis presentada por don (a)
..... *Morales Noblerilla Jacqueline Ivett*
cuyo título es: *Efectos de un programa de Alfabetización emocional*
en la dependencia afectiva de videncia conyugal de una
institución educativa de la ciudad de Piura 2018.
.....

Reunido en fecha, escucho la sustentación y la resolución de preguntas por es estudiante,
otorgándole el calificativo de: *15* (Número) *quince* (Letras).

Trujillo (o Filial) *Piura, 74* de *Diciembre* Del 20 *18*


.....
PRESIDENTE


.....
SECRETARIO




.....
VOCAL

DEDICATORIA

A mis padres, quienes son el pilar fundamental de mi vida tanto profesional como personal, por siempre estar conmigo y brindarme su apoyo incondicional en todo momento.

La autora

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, a Dios, quien me brinda la fortaleza necesaria para salir adelante a pesar de las adversidades y me colma de bendiciones constantemente a través de aprendizajes, experiencias y felicidad.

A mi familia:

A cada miembro de mi familia por siempre estar acompañándome emocionalmente, en especial a mis padres y hermana quienes son mi inspiración para salir adelante y no dejarme vencer nunca y sobre todo a tres miembros muy importantes de mi familia que ya no se encuentran a mi lado físicamente, pero empezaron junto a mí en toda esta etapa universitaria, sé que estarán muy orgullosos de mí.

A mi mejor amigo y compañero:

Quien fue mi soporte emocional durante toda mi etapa universitaria, confió en mí en todo momento y me brindó su apoyo incondicional alentándome siempre y recordándome de todo lo que soy capaz si me lo propongo.

A mi asesor:

Gracias por todo su tiempo, su paciencia, sus enseñanzas en cada momento y, sobre todo por su aporte a esta investigación.

Y a todas mis amigas, docentes que muy amablemente y pacientemente me apoyaron en toda mi investigación, y sobre todo al colegio “López Alburjar” por brindarme facilidades para la ejecución de esta investigación.

Jacqueline Ivett Morales Noblecilla.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Jacqueline Ivett Morales Noblecilla con DNI 73123878, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes, consideradas en el reglamento de grados y títulos de la universidad César Vallejo, facultad de Humanidades, escuela de Psicología, declaro bajo juramento que, toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo declaro bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la universidad César Vallejo.



Morales Noblecilla, Jacqueline Ivett

DNI: 73123878

Piura, Agosto del 2018

PRESENTACIÓN

La estructura de esta investigación obedece a las exigencias específicas de los niveles principales de la carrera profesional de Psicología; en forma concreta, busca conocer los “Efectos de un programa de Alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de mujeres de violencia conyugal de una institución educativa de la ciudad Piura – 2018”.

De tal manera que esta investigación sea de un carácter selectivo; fundamentando así en las conclusiones y recomendaciones, en tanto se mantendrá sujeto a constante revisión y cambios que pueda realizar el docente del curso.

La Autora

ÍNDICE

PÁGINA DEL JURADO	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	4
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	5
PRESENTACIÓN	6
ÍNDICE	7
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
I. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad Problemática	11
1.2. Trabajos Previos.....	13
1.3. Teorías relacionadas al tema	16
1.4. Formulación del problema.....	30
1.5. Justificación del estudio:.....	30
1.6. Hipótesis.....	31
1.7. Objetivos.....	32
II. MÉTODO	33
2.1. Diseño y tipo de investigación	33
2.2. Operacionalización de variables.....	34
2.3. Población y muestra.....	36
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	37
2.5. Método de análisis de datos.....	38
III. RESULTADOS	39
IV. DISCUSIÓN.....	43
V. CONCLUSIONES	46
VI. RECOMENDACIONES	47
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48

Índice de tablas

Tabla 01 *Resultados de la dependencia afectiva antes de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control y experimental* 37

Tabla 02 *Resultados de la dependencia afectiva después de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control y experimental* 38

Tabla 03 *Resultados de la dependencia afectiva antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control* 39

Tabla 04 *Resultados de la dependencia afectiva antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en el grupo experimental* 40

RESUMEN

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar los efectos de un programa de alfabetización emocional para disminuir la dependencia afectiva en las mujeres víctimas de violencia conyugal. El diseño que se usó fue experimental, cuasi experimental con Pre y Post test, grupo control y experimental, se llevó a cabo un pre test a ambos grupos que componen el experimento (control y experimental), el grupo experimental recibió el programa y finalmente se aplicó el post test a ambos grupos, utilizando como instrumento el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). La población con la que se trabajó, estuvo constituida por un total de 44 mujeres con edades que oscilan entre los 18 y 60 años de edad, las cuales son madres de los alumnos del colegio “López Alburjar” – Piura. El muestreo fue no probabilístico por criterio (criterio de inclusión y exclusión). Se determinó que, si se evidencia que existen diferencias significativas en el grupo experimental con respecto a la aplicación antes y después del programa a comparación del grupo control, llevándose a cabo la hipótesis de estudio la cual refiere que la aplicación del programa de alfabetización emocional influye significativamente en la disminución de la dependencia afectiva en víctimas de violencia conyugal.

Palabras claves: Alfabetización emocional, Dependencia Emocional.

ABSTRACT

The main objective of the present investigation was to determine the effects of an emotional literacy program to reduce affective dependence in women victims of conjugal violence. The design that was used was experimental, quasi experimental with Pre and Post test, control and experimental group, a pretest was carried out to both groups that make up the experiment (control and experimental), the experimental group received the program and finally applied the post test to both groups, using as an instrument the Inventory of Emotional Dependence (IDE). The population with which we worked was made up of a total of 44 women aged between 18 and 60 years old, who are mothers of the students of the "López Alburjar" school - Piura. Sampling was non-probabilistic by criteria (inclusion and exclusion criterion). It was determined that, if there is evidence that there are significant differences in the experimental group with respect to the application before and after the program compared to the control group, carrying out the study hypothesis which refers to the application of the emotional literacy program influences significantly in the reduction of affective dependence in victims of conjugal violence.

Keywords: Emotional literacy, Emotional dependence.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

La violencia contra la mujer en la actualidad es un tema sensible en nuestra sociedad, esto se puede confirmar en las noticias a nivel mundial; en las que encontramos mujeres violentadas, abusadas y hasta asesinadas por su pareja.

Hoy en día se ha ido extendiendo y se proyecta ante la sociedad como un complicación de salud pública y una violencia de los derechos humanos que poseen las mujeres, no solo en nuestro país. Una persona que viva con alguien que abusa de ella física y/o emocionalmente y siga a su lado, podría desarrollar una fuerte dependencia emocional hacia su pareja.

Cuesta comprender cómo y porque muchas mujeres siguen permitiendo esta violencia y suelen continuar junto a sus agresores corriendo el riesgo de ser asesinadas por ellos. Un factor que podría explicar este fenómeno que actualmente sigue aumentando el índice de mujeres maltratadas, es la Dependencia Emocional, según Castello (2005), es definida como una necesidad afectiva, a través de la cual la persona abusada se somete al agresor el cual se siente idealizado y engrandecido. También refiere que aquellas personas que se ven inmersas en relaciones amorosas dependientes con frecuencia desean sentirse amadas por su pareja; pues para estas personas vivir solas no resulta sencillo, ya que frecuentemente requieren de muestras de afecto; si llegaran a terminar con su pareja rápidamente entrarían a una relación igual o peor de tormentosa, mostrándose temerosas ante la soledad y temen realizar un acto al cual podrían “decepcionar” al otro, corriendo el riesgo de ser abandonadas por esa persona, es por eso que buscan continuamente complacerlo, haciendo lo que el otro desea sin contar su deseos propios.

Así mismo se entiende que la violencia conyugal es la más habitual de la violencia hacia la mujer, afectando a un 35% de féminas a nivel mundial, según los antecedentes obtenidos por la Organización Mundial de la salud (OMS 2016), la cual revela que el 40% de mujeres soportaron feminicidio por parte de su pareja y estas suelen ser en su mayoría dependientes emocionales.

Según el informe de violencia conyugal con síndrome de dependencia emocional en América Latina obtenido por la Organización Panamericana de Salud, OPS (2013), se incluyeron 12 países los cuales son; Bolivia, Colombia, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Haití, Honduras, Jamaica, Nicaragua, Paraguay, Perú y República Dominicana, donde se encontró un alto índice de mujeres que alguna vez han soportado violencia conyugal por parte de su conyugue.

Además, en el tiempo alcanzado del 2009 al 2015 se encontraron 851 mil 370 casos de violencia conyugal, los cuales fueron denunciados ante el Ministerio Público (MP), en la cual se registró que Lima ha sido el departamento del país con un alto índice de violencia conyugal, seguido de Arequipa con más de 88 mil casos de violencia familiar; dichas situaciones de violencia no suelen distinguir estratos sociales. (Rpp Noticias, 2015)

Dadas las estadísticas de Instituto Nacional de Estadística e informática (INEI), informo que las regiones con mayor número de casos de violencia contra la mujer es Piura, informando que cada siete de cada diez mujeres sufren violencia conyugal. (Citado del INEI, por Diario Correo, 2016)

A pesar que desde el 23 de noviembre del 2015 se viene aplicando la Ley N°30364 cuyo objetivo es prevenir, erradicar y sancionar toda forma de violencia hacia la mujer, aún siguen existiendo los mismos sucesos de vulnerabilidad contra la mujer.

Obteniendo la investigación y las cifras del tema anteriormente nombradas es que se ha decidido trabajar un programa de alfabetización emocional para disminuir la dependencia afectiva en víctimas de violencia conyugal para así poder conservar relaciones interpersonales placenteras y conseguir disminuir pensamientos autodestructivos, para así principalmente mejorar su autoestima y poder disminuir el índice de violencia y agresiones, y mantener una menor conducta antisocial, y sobre todo una mejora adaptación escolar, social y familiar (Bisquerra, 2000).

1.2 Trabajos Previos

Internacionales:

Dentro de algunos revisados encontramos la de Bott Guedes, Goodwin y Adams (2014) en la cual realizaron una investigación comparativa sobre violencia conyugal, donde su muestra fue cuestionarios del año 2000 y 2003 en doce países de América Latina. Cuyos resultados manifestaron que la violencia hacia la mujer está generalizada entre todos los países que llevaron a cabo el cuestionario. Se encontró que la violencia se encuentra extendida en la mayoría de países ya investigados anteriormente, si bien el índice de violencia se modifica según su entorno. De esta manera, se encontró que entre la cuarta parte y la mitad de las mujeres dieron a conocer que sufrieron de este tipo de violencia. Obtuvieron que las mujeres que soportan violencia por parte de conyugue resultan físicamente lesionadas, se incluye lesiones “agudas” como moretones y dolores corporales, también lesiones más “profundas” tales como; fracturas, quemaduras o hasta heridas de cuchillo; esto trae diversas consecuencias emociones y de salud mental.

Otro estudio previo es de Lemos & Londoño (2006) en la cual refiere en su indagación, construcción y certificación del test Dependencia afectiva, utilizó como muestra a mujeres y hombres, en la cual fueron 506 mujeres y 306 hombres en la ciudad de Medellín - Colombia, donde las edades oscilan entre los 15 a 55 años; los datos arrojados en las mujeres indicaron miedo a la soledad, temor de quedarse solas, mientras que los hombres refieren una necesidad de atención y afecto.

Asimismo, Villegas (2005) en su investigación “Amor y dependencia en relaciones de pareja”, se manifestó que existen mujeres las cuales presentan un gran manejo para desenvolverse eficazmente en el área profesional, pero suelen tornarse “torpes” ante el amor, potenciándolo como una entrega total, deseando una gran necesidad de sentirse deseadas, dejándose llevar por la iniciativa de su pareja, actuando como seres que no merecen ser estimados y valorados, perdiendo estima propia. Es decir, se muestran totalmente dependientes de la persona que consideran que aman. Además, se reveló que son más las mujeres quienes constantemente se encuentran ante un problema al momento de lograr buscar equilibrio sentimental, la seducción del compañero

y la construcción persona y la autonomía logrando caer rápidamente hacia una dependencia emocional.

Nacionales:

Aiquipa (2015), investigó sobre dependencia afectiva en jóvenes víctimas de violencia conyugal, con la finalidad de igualar la relación en uno y otra de las variables en una muestra obtenida por 51 mujeres integradas al departamento de Psicología del Hospital Ernesto Germán Guzmán Gonzales, en el Distrito y Provincia de Oxapampa, 16 Departamento Pasco, separadas en 25 mujeres víctimas de violencia conyugal y 26 mujeres que no sufren de ningún tipo de maltrato; estas ondean entre los 18 y 60 años de edad; en ello se siguió un enfoque cuantitativo, utilizando un muestreo no probabilístico. Se utilizó dos instrumentos técnicos por el Ministerio de Salud, los cuales son la Ficha de tamizaje de violencia asentada en género y la multisectorial violencia familia, así mismo, el Inventario de dependencia emocional (IDE). Se demostró en los resultados que, si existe una relación significativa, ya que se hallaron diferencias entre ambos conjuntos con un valor muy significativo a nivel general entre las variables, el 60% de la varianza en dependencia emocional es explicada por la variable violencia de pareja. Hallando que en las dimensiones miedo a la ruptura, prioridad de pareja y subordinación y sumisión tienen valores elevados entre .89 a .92, donde se encontró una fuerte vinculación con la violencia conyugal.

Otra investigación fue la de Espíritu (2013), la cual estudió la dependencia emocional en el cual la meta fue obtener si existe mayor dependencia en mujeres violentadas que en mujeres no violentadas del Satélite de Nuevo Chimbote. En esta investigación se utilizó un diseño descriptivo comparativo de tipo transeccional, no experimental, donde la muestra fue de 132 mujeres cuyas edades fueron entre los 18 a 40 años ya sean mujeres violentadas y no violentadas. Se utilizó como instrumento el Inventario de Dependencia Emocional, los resultados arrojados indicaron diferencias altamente significativas en dependencia emocional en mujeres violentadas un 82,2% en el nivel alto y muy alto; en oposición del 5,1% en el nivel bajo y muy bajo de la dependencia emocional en mujeres no violentadas.

Castillo, Hernández, Romero, Iglesias (2015) es su investigación “Violencia conyugal y su relación con la dependencia afectiva en alumnos de una universidad”, su objetivo fue establecer la relación de los componentes de dependencia afectiva y de violencia durante la relación de noviazgo en 317 estudiantes en los cuales se utilizó el Cuestionario de Dependencia Afectiva y el Cuestionario de violencia conyugal; en la cual adquirieron relaciones altamente significativas, en ello se manifestó que los evaluados muestran un índice de ansiedad de separación, las cuales también son víctimas de maltrato, chantaje, control, celos y conflicto. Además, se dio a conocer que los dependientes corresponden a las diversas actitudes para que la pareja permanezca con ella, por las necesidades afectivas que las caracterizan.

Otra investigación relevante fue la de Loayza (2002 citado por Guerra & Mega 2011), realizaron una exploración sobre la dependencia emocional en jóvenes víctimas de maltrato por parte de su conyugue, en la Demuna de la ciudad La libertad, obteniendo que las mujeres soportan un fuerte grado de violencia conyugal, la cual desencadena una fuerte dependencia con sus agresores.

Guerra & Mego (2011), averiguaron sobre la relación entre Dependencia afectiva y violencia conyugal, utilizaron como población los estudiantes de la Universidad Señor de Sipán – Chiclayo; en cuyos alumnos les aplicaron el test de Dependencia emocional de Mariantonieta Lemos (2004) y la Escala de tácticas para conflictos de Arístides Varas (2002), llevando cabo así la validez, confiabilidad y baremación de ambos cuestionarios. Los resultados arrojaron que existe una relación directa entre las variables planteadas; testificando que las personas que sufren violencia tienen un mayor índice que ser dependientes emocionales; a los alumnos que se le aplicaron el cuestionario arrojaron que podrían ser dependientes emocionales.

Locales:

Revisando nuestras variables de estudio hallamos que no existen estudios a nivel local, que hayan tomado en cuenta las variables dependencia afectiva y alfabetización emocional.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1. Dependencia Emocional

Definiciones:

Existen amplios conceptos si hablamos de dependencia emocional, si pidiéramos a profesionales de la salud mental que nos definieran la dependencia emocional, con seguridad nos encontraríamos con versiones diferentes de un mismo concepto, unos se referirán a una categoría de “Trastornos de personalidad por dependencia” otros hablarían de la codependencia, alguno, quizás por encontrarse en sus prácticas cotidianas con dependientes emocionales, darían una idea acertada.

Es por ello que, para un mayor entendimiento del concepto de este término, se menciona, como ha ido desarrollando a lo largo del tiempo hasta llegar al concepto de Castelló quien, desarrolla una definición de dependencia emocional.

Como primer autor y unas de las definiciones que ha servido como base a las concepciones actuales Salamá (2003 citado por Castelló 2005) el cual hace referencia que dependencia afectiva es un padecimiento, en el que el resultado de ello sean las sensaciones de abandono que sufrió el dependiente en su niñez o pubertad. Esto da como consecuencia que a lo largo de su vida padezca de una dependencia emocional ya que en su infancia se sintió solo afectivamente por personas importantes en su vida.

Así mismo Castelló (2005), refiere que dependencia afectiva es un apego excesivo que una persona aprecia por su pareja o a lo largo de incomparables relaciones, sienten temor por quedarse sola; las dependientes emocionales suelen tener solo una pareja desde su adolescencia.

Otra definición es de Meiler 2009 (citado por Castelló 2005) el cual piensa que dependencia afectiva nace cuando una persona siente que no puede estar sola, necesita una pareja siempre la cual pueda tomar decisiones en todos los aspectos de vida, haciendo de todo para tener su aprobación esto incluye aguantar groserías, golpes, humillaciones.

Por otro lado, Larocca (2010) precisa la dependencia emocional a modo de un amor enfermizo que una persona siente hacia la otra persona, incluso

pierden el norte de su propia vida por estar pendientes del otro; los dependientes emocionales quieren controlar todo lo que su pareja dice y hace, quisieran estar junto a él todo el tiempo posible para tratar de comprender todo sobre él.

Finalmente, Sánchez (citado por Castello 2005) Define la dependencia emocional comparándola con el concepto de “Adicción de amor”. Esto hace referencia a cualquier otra adicción que pueda tener una persona a lo largo a su vida; la cual hace que una persona “adicta de amor” gire en torno a lo que haga su pareja, su tranquilidad emocional girara en torno a la satisfacción que produzca su pareja y buscara continuamente la presencia de su pareja y se sentirá decaída cuando este lejos de él. Sánchez también hace referencia que las separaciones que vivan las sentirán como un hecho traumático y pensarán frecuentemente por qué se dio su ruptura, trataran de recuperar la relación si esto no les funcionara buscaran a una nueva pareja, por el hecho que no pueden estar mucho tiempo solas.

En resumen, los diversos autores expuestos mencionan que dependencia afectiva es una necesidad incontrolable de estar frecuentemente con alguien, refieren que los dependientes emocionales son inestables, afectando su autoestima y salud física y/o emocional. Eligiendo mayormente a parejas ególatras y siendo ellos que tomen las decisiones por ella debido a su inseguridad o por miedo que este la abandone.

1.1.1. Teorías acerca de la dependencia emocional

- **Modelo conductual cognitivo:**

En la teoría Cognitiva – Conductual se recalca lo que las personas especulan y observan sobre sí mismo, suele ser distinguido e importante, asumiendo efecto continuo en cómo se sienten y actúan. En dicho enfoque se describe a las personas con dependencia emocional que ponen en evidente notorio una penuria constante para así contar con el asentimiento de los demás en especial la de pareja; son personas que creen que no existe su mundo sin la otra persona ya que no poseen una vida íntima en individual, manteniendo por lo usual relaciones simbióticas; ya que temen

ser abandonadas, lo que las lleva a inspeccionar “todo” lo que realiza su pareja y/o adoptar actitudes de forma sometida.

Según, Ellis (citado por Muñoz, 2002), el apreciar de forma insatisfecha con la relación amorosa que conserva con su conyugue, es la consecuencia de una serie de perspectivas insuficientemente creídas sobre el funcionamiento de una pareja y de cuáles son las peculiaridades personales que consiguen ser disconformes con las del otro miembro, donde las creencias irracionales serían el requerimiento del trato justo y el catastrofismo de solo pensar en el abandono de su pareja.

Asimismo, (Beck, 1995), resalta que el contexto por sí misma no establece claramente cómo se aprecian, su respuesta emocional será inmediata por su percepción de la situación.

1.1.2. Dependencia emocional y violencia conyugal

Frecuentemente nos preguntamos por qué algunas mujeres víctimas de violencia conyugal siguen con sus agresores y tratan de justificar los golpes que muestran en su cuerpo y el grado de dependencia que tienen hacia ellos. Algunos estudios previos como (Miller, 2002) estudiaron algunos perfiles de mujeres maltratadas que a pesar de las golpizas que recibían por parte de sus conyugues siguen estando fielmente a su lado, incluso cuando por fin deciden denunciar a sus parejas después de un corto tiempo retiran las denuncias que han interpuesto y peor aún deciden regresar con ellos cuando se retiran del penal.

Así damos por concluido que las mujeres víctimas de violencia conyugal padecen de dependencia emocional, así mismo tienen características tales como depresión, ansiedad, baja autoestima, escaso apoyo familiar y una satisfacción vital pobre.

En el siguiente estudio (Bergman & et, 1988) describen que aspiraron a definir por qué un grupo de féminas fueron incapaces de terminar una relación tormentosa con una pareja que solía golpearla. Los resultados más resaltantes fueron que a las mujeres no se les hacía ajeno el tema de maltrato ya que en

su infancia vivieron violencia en su hogar así no consideran el maltrato hacia la mujer un tema ajeno.

1.1.3. Características de los dependientes emocionales

Son muchas las características que evidencian a personas dependientes emocionales, por eso citamos a Castello (2005), quien parte por estas principales características.

A) Vínculos de pareja:

Muestra una frecuente necesidad del otro hacia el sujeto del cual depende afectivamente. El dependiente suele mostrar un aferramiento descomunal, un constante deseo de hacer juntos cualquier actividad, continuas llamadas, mensajes frecuentes, incapacidad de realizar algo por sí solo, ellas necesitan una necesidad frecuente de tener una comunicación frecuente con la pareja.

Otra de las características es la poca inclinación por las relaciones sociales, la dependiente suele aislarse voluntariamente y perder a su ambiente social, para pasar mayor tiempo con su conyugue, ya que focalizan en exceso su interés hacia él, solándose preocupar por las necesidades del otro antes que las suyas.

Una persona dependiente mayormente eleva a su pareja todo el tiempo que se mantengan juntos, a pesar de los notorios defectos que ellos mantienen; suelen buscar parejas que tengan características egocéntricas, y sobre todo que tengan gran seguridad en sí mismo y al mismo tiempo que sean frías emocionalmente.

Se puede evidenciar una frecuente tradición de amoríos de pareja desequilibradas; las relaciones sentimentales que mantienen los dependientes emocionales mayormente suelen ser tormentosas y sobretodo inestable, desde su adolescencia o a comienzos de su adultez. En algunas ocasiones los dependientes emocionales mantienen una relación más duradera y significativa; algunas relaciones del dependiente no son desequilibradas ya que este puede haber desempeñado un papel dominante o desinteresado. Estas relaciones suelen ser intentos fallidos del dependiente para no pasar por la etapa de soledad tras terminar con su pareja, o si no sustituye el vacío que

siente con otra pareja que para ella sea realmente interesante y que sobretodo la haga sentirse amada.

B) Vínculos interpersonales:

Los dependientes emocionales requieren desmedidamente la aprobación de los demás, ya que mayormente caen muy bien ante cualquier persona, ya que sienten terror a ser rechazado. Siempre están muy pendientes de su apariencia física, hacer lo que sea incluso pueden llegar a sufrir un trastorno alimentario, lo cual hace referencia un desequilibrio emocional; suelen evidenciar un anhelo muy grande cuando comienzan una relación ya que conocen a una persona nueva y la catalogan como “interesante, estas ilusiones suelen tener autoengaño ya que no se conocen en lo personal lo suficiente, cuando llegan a tener una ruptura el dependiente piensa que volverá en cualquier momento con él, así sea que terminen una relación por maltrato, la víctima siempre piensa que el cambiara de actitud y dejara de agredirla. En conclusión, se evidencia en las dependientes emocionales una carencia de habilidades sociales, esto refiere que carecen de empatía, las conversaciones siempre suelen ser de su pareja.

C) Autoestima y cambio anímico:

En este ultima área encontramos una desvalorización de la autoestima; las dependientes emocionales consideran que una relación con una persona “inalcanzable es la única solución al vacío que siente, debido a la profunda necesidad de estar con otra persona, ya que para ellos no es fácil convivir solos.

1.1.4. Etapas de cambio:

Castello (2005) describe seis etapas que pasan los dependientes emocionales.

- **Primera etapa – optimismo:** En esta etapa donde recién comienzan una relación, la pareja está llena de expectativas por cómo será estar con la otra persona, se encuentran más ansiosos los dependientes.
- **Segunda etapa – sumisión:** La idealización que sienten hacia su pareja es muy grande, es por ello que los dependientes hacen todo lo que su pareja del dice convirtiéndose en el centro de su vida.

- **Tercera etapa – desgaste:** En esta etapa la pareja pasa por un desequilibrio en su relación.
- **Cuarta etapa – rompimiento:** Muestran un distanciamiento en la pareja.
- **Quinta fase - duelo:** Evitan la tristeza y el estar solo.
- **Sexta fase – recomienzo del ciclo:** Aparece otra persona con el perfil conveniente para constituir otra relación desequilibrada.

1.1.5. Factores

En la investigación Castello (2005), hace referencia a tres factores:

1. Factores Casuales:

A) Escases afectiva temprana:

Millon & Davis (1995) refieren que cuando las dependientes experimentan tempranamente una escases afectiva esto juega en su contra, ya que ellos sienten un vacío e intentan sustituirlo en un futuro con el primer chico que conozcan ya que suelen idealizarlo y hacer todo el que les pide para evitar una futura ruptura.

B) Vínculo y focalización grande en principios externos de la autoestima:

Las dependientes emocionales presentan una baja autoestima, mantienen poca confianza en sí mismo es por eso que siempre necesitan de la aprobación de los demás y más de su pareja.

2. Factores Biológicos:

En este factor resaltaremos cuatro ideas principales; el primero es el hecho de pertenencia al género femenino, pues la mujer según algunas estadísticas mantiene su vínculo afectivo hacia los demás con mayor frecuencia que el hombre; como segundo punto, el temperamento demuestra que se encuentra personas con mayor tendencia biológica para así conservar un vínculo afectuoso así sea en situaciones perjudiciales y reaccione de forma idónea ante las escaseces emocionales. Como tercer punto encontramos las propias perturbaciones del estado de ánimo, mayormente con un estado ansioso y depresivo, con estos síntomas incluyendo tristeza y decaimiento, presenta un

mayor problema para aumentar su autoestima. Y finalmente presencia de antecedentes familiares, los cuales son, el consumo de alcohol, decaimiento en el estado anímico.

3. Factores Socioculturales

Actualmente en los hombres muestran un comportamiento más agresivo, moderado, ya que tienen una gran influencia social. Esto refiere que pensamos que los factores biológicos y culturales otorguen a la mujer una mayor posibilidad de que soporte dependencia emocional.

1.1.6. Diagnóstico diferencia:

Muchas veces confundimos los trastornos de personalidad con la dependencia emocional, uno de ellos es el Trastorno de la personalidad por dependencia y el otro es el Trastorno límite de la personalidad.

- **Trastorno de personalidad por dependencia:** Lo que permite diferenciar la dependencia afectiva a una persona con un trastorno de personalidad por dependencia es porque ellos han estado muy protegidos en su niñez y algunas veces suelen ser aislados de los supuestos peligros que están expuestos, ya que a ello han encontrado siempre alguien que se hacía cargo de la situación.

2. Violencia Conyugal

2.2.1. Definición:

Hoy en día existe un sin fin de concepciones sobre violencia, es por ello que resulta importante realizar un análisis completo del concepto.

Desde una perspectiva general, la violencia es el uso de la fuerza o el poder ya sea físico, psicológico, económico o político, el cual produce daño a otra persona, grupo, comunidad o hacia una mismo.

La violencia tiene como población a las mujeres que son dependientes ante sus esposos, ahora ya no tiene mucha relevancia el contexto sociocultural donde este tipo de maltrato se origine (Larraín & Rodríguez, 1992, citado en el informe mundial sobre la violencia y la salud, 2002).

Así mismo la violencia conyugal es producida dentro del entorno familiar, es decir por su conyugue, se entiende que violencia es un acto de agresiones, humillaciones, maltratos sexuales, verbal y psicológicos. (Heise, 1993, citado en el informe mundial sobre violencia y la salud, 2002).

2.2.2. Características de mujeres víctimas de violencia conyugal

- **Factores y Teorías explicativas**

Resulta importante señalar los factores y las teorías que influyen en este comportamiento.

A) Factores:

Tenemos variados factores que hacen referencia a la violencia conyugal. (Amor, 2000; Echeburúa, Amor & Corral, 2002; Rhodes & Baranoff, 1998; Salber & Taliaferro, 2000). Refieren que muchas féminas que terminan la convivencia con el agresor algunas veces se ven obligadas a retornar con él, a esto se debe factores como el dinero, su alimentación, muchas veces los hijos que tienen en común, no saben cómo enfrentar todos los problemas que tendrían por estar solas y es por eso que regresan con su conyugue.

Muchas mujeres tienden a aguantar todas las humillaciones y maltratos que pasan a lo largo de la convivencia que pasen con este y ante la sociedad tratan de buscar una justificación razonable del porque regresan con su maltratador.

En cambio, otras mujeres que sufren un nivel más alto de violencia son las que más ansían a separarse de su pareja, pero contradictoriamente son las que menos se separan, es más si algunas veces logran terminar con el maltratador, muchas veces suelen regresar con él una y otra vez. (Amor et al, 2000) manifiesta que no es fácil aventurarse a la separación ya que muchas veces tienen miedo a que sus agresores tengan una represalia hacia ella.

Por otra parte, existen diversos factores que vinculan a la mujer con el agresor, constan aspectos emocionales y cognitivos, ejemplo; sentirse amada, esto lleva a presentar una dependencia afectiva hacia su agresor lo cual dificulta una futura separación ya que la mujer se encuentra desencadenando

una dependencia y por más que este la humille y maltrate ella volverá con él una y otra vez.

B. Teorías que explican la violencia conyugal

Tratamos de explicar algunas teorías que explican por qué una mujer violentada sigue conviviendo junto a su agresor, esto se lleva por el grado de compromiso y de fidelidad que sienten con sus parejas y más aún cuando tienen hijos de por medio para ellas no es fácil salir adelante cuando siempre han vivido de forma dependiente con su conyugue.

Aquí mostramos algunas teorías que explican la violencia conyugal:

- **Teoría de costes y beneficios:** La agraviada toma una decisión final si decide terminar o continuar la relación con el conyugue, así mismo piensa mucho y trata de buscar algunos beneficios y algunas desventajas que se le presenten.
- **Modelo de la inversión:** La agraviada trata de analizar medidamente el compromiso que tiene con su pareja, el grado de satisfacción que mantuvo a lo largo de la relación.
- **Teoría de trampa psicológica:** La mujer agraviada aún mantiene la esperanza que terminen definitivamente los maltratos y lograr mantener una relación agradable.
- **Modelo del proceso de toma de decisiones en mujeres maltratadas:** La mujer piensa mucho si será capaz de salir de una relación tormentosa por completo o si estará mejor sola fuera de una relación toxica.
- **Teoría del acoso moral:** En esta teoría el maltratador trata de volver con su víctima y hacer de todo para mantener una reconciliación. Ellos empiezan a seducir a su víctima para esta olvide todo lo sucedido y continuar como si nada hubiese pasado.
- **Teoría de la indefensión aprendida:** Mientras más piensa la victima el maltrato que llevo a cabo hace más probable su persistencia dentro de esa relación.

- **Teoría de la unión traumática:** Esta teoría se describe la atadura emocional que se instituye entre dos personas, cuando una de ellas induce a la humillación episódicamente a la otra.
- **Modelo del castigo paradójico:** La duración en el contexto del maltrato se debe a las casualidades de reforzamiento que se establecen en función de un patrón cíclico de interacción.
- **Modelo de intermitencia:** Las víctimas de ofensa pueden autoevaluarse a elevar al agresor debido a la diferencia de poder entre la víctima y el agresor, así como a la intermitencia extrema entre el buen y el mal trato.

2.2.3. Ciclo de la violencia

Walter (1984), citado por Puentes 2003, ha detallado la existencia de una dinámica cíclica de violencia la cual la alcanzamos igualar tres fases principales:

1. **Acumulación de tensión:** Esta es la primera fase de la violencia la cual es representada por un recurrente cambio de ánimo y reacciones negativas, la cual es manifestada por actos de hostilidad, provocaciones o llamados de atención subidos de tono. Estas acciones son habituales en la primera fase y podrían durar así varios años, ya que la pareja suele empequeñecer cualquier comportamiento violento que su pareja diga o haga.
2. **Descarga de violencia:** Aquí es donde ya sucede la agresión física, ya se encuentran los golpes y las fuertes discusiones y humillaciones que el agresor le hace a la víctima. Se termina esta fase cuando el agresor siente que ha descargado todo el malestar o la tensión que sentía hacia su pareja.
3. **Reconciliación:** En esta última fase, el agresor se muestra arrepentido por todo lo que ha sucedido anteriormente. Suele ser más cariñoso con su pareja, trata de reconquistarla ya que se da cuenta que la víctima lo puede denunciar o abandonar, también trata de buscar alianzas familiares o de las amistades de su pareja, empiezan a salir más en grupo haciéndola pensar que ocurrió un pequeño cambio en su relación.

2.2.4. Causas de la violencia

Las causas de la violencia son las siguientes:

- **Distinción de poderes:** Aquí la violencia suele ser el reflejo de la desigualdad de poder entre la correlación que existe entre hombres y mujeres. La violencia se manifiesta cuando el agresor considera que su víctima se le revela, siente una resistencia al poder que el ejecuta en su hogar.
- **Control de la vida de la mujer:** El agresor cree que tiene el derecho de controlar la vida de su pareja en todos los aspectos, no la dejan trabajar para que así dependa de él de la forma económica, ellos suelen tomar las decisiones que suceden en su relación.
- **Perjuicios al rol femenino:** El hombre cree que es compromiso de su pareja asistirlo de forma física y emocionalmente. Especula que ella solo debe atender la casa, a los hijos, darle apoyo y siempre prestarle atención. Cuando el hombre observa que no recibe esa respuesta, cree tener la razón para imponer el castigo físico y emocional.
- **La mujer como objeto:** El hombre agresor no considera a la mujer como una persona, sino como ser inferior, como un objeto entre otros que debe servirle y darle placer. El hecho de convertir a una persona en “cosa”, facilita el uso de la violencia; pues la víctima deja de ser vista como un humano ante el agresor.
- **Relación de pertenencia:** El agresor piensa que la mujer que vive con él es alguien que le pertenece y por ello puede hacer lo que considere necesario con ella, inclusive golpearla.

2.2.5. Consecuencias de la violencia conyugal

Algunas de las consecuencias por la violencia son:

- **Temor:** La víctima vive aterrada por las invariables intimidaciones y situaciones violentas que suceden en su relación.
- **Inseguridad:** No puede tomar decisiones, casi siempre le dio ese papel importante a su pareja y la víctima no sabe cómo asumir nuevas responsabilidades.

- **Baja autoestima:** Mantienen poca estimación por ellos mismos, ya que para ellas siempre fue velar por el interés de otro, esto hizo que se dejara de preocupar todo lo que hacía y esto tendrá como consecuencia no poder desempeñarse con normalidad en todos los ámbitos de su vida.
- **Depresión:** Suelen mantener una emoción de tristeza recóndita y pérdida del sentido de la vida al no haber logrado mantener “la unión y la armonía familiar”.
- **Culpa:** La víctima toma todo lo que está atravesando es únicamente su responsabilidad, ya que cree que todo lo hace mal.
- **Vergüenza:** Mantiene en secreto la situación que atraviesa para evitar ser cuestionada.
- **Dependencia:** La víctima se siente limitada en su actuar pensar y sentir, ya que considera que sus decisiones van a depender de la aprobación del agresor.
- **Sentimientos ambivalentes:** La víctima experimenta emociones de amor y odio.
- **Aislamiento:** Tiene la sensación de ser la única con este tipo de problemas, por lo cual le resulta difícil pedir ayuda. El aislamiento se produce por la imposibilidad de comunicarse con los demás por imposición del agresor, dando lugar a un distanciamiento con las vecinas, amistadas incluso con sus propios familiares; es decir se rompen los vínculos sociales de la víctima.

2.2.6. Centros de atención contra la violencia

En Piura, entre los centros de atención contra la violencia que brindan ayuda a mujeres afectadas por violencia conyugal encontramos el Centro de emergencia mujer, el cual es un servicio público y gratuito, de atención integral y multidisciplinarios, ya que cuentan con abogados, psicólogos y asistente social para ayudar a víctimas de violencia familiar. Aquí se ofrece orientación legal, defensa judicial y consejería psicológica. Se gestiona la recuperación del daño sufrido y se presta asistencia social. También se ejecutan actividades de prevención a través de capacitaciones, charlas, campañas comunicacionales y movilización de organizaciones e instituciones.

3. Programa de alfabetización emocional

3.3.1. Definición de programa

Sandoval & Fernández, 2014 (se citó en Moreno y Utria, 2008) afirman que un programa es un vinculado cuidadoso y coherente de proyectos que se orientan a la atención de problemas específicos para el logro de los objetivos. Por lo tanto, un programa es una guía que permite dar solución a una problemática o también puede enfocarse en prevenirla, de tal forma que se pueda activar mecanismos que ayuden a superar las distintas problemáticas.

3.3.2. Definición de las emociones

Las emociones son patrones conductuales y cognitivos que se dan ante la presencia de diferentes estímulos de forma determinada.

Denzin (2009) define la emoción como experiencias corporales de forma viva, evidente y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes a una realidad de un mundo elaborado por experiencias emocionales.

Gordon (1981), diferencia entre emociones y sentimientos, que para él son modelos socialmente elaboradas de sensaciones, gestos de forma expresiva y con alto significado cultural, de forma emprendida en torno a la relación con un objeto social.

3.3.3. Educación emocional

La educación emocional es un proceso educativo y continuo de forma permanente, puesto que este debe estar presente a lo largo de toda la vida, ya que se pueden presentar conflictos que logran afectar el estado anímico y emocional y esto requiera de una atención psicológica. Por lo consecuente, se logra plantear el desarrollo de conocimientos básicos y habilidades sobre las emociones para así lograr capacitar a la persona para afrontar mejor los retos que se plantean a lo largo de la vida, todo tiene como objetivo aumentar el bienestar personal y social de cada persona (Mayer et al., 1997, citado por Bisquerra, 2016).

3.3.4. Alfabetización emocional

Bisquerra, el cual es el más actual y destacado teórico sobre alfabetización emocional refiere que los objetivos de la Alfabetización emocional es reeducar a la persona que fue víctima de violencia, para así poder alcanzar una mejora de conocimientos de las propias emociones, además de desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones, prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas, desarrollar la habilidad para general emociones positivas, desarrollar una mayor competencia emocional, desarrollar la habilidad de automotivarse, adoptar una actitud positiva ante la vida, aprender a fluir, desarrollar la resiliencia, (Carpena, 2001; valles, 2000, Bisquerra, 2000).

Los efectos de la Alfabetización emocional son: Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias, disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima, disminución del índice de violencia y agresiones, menor conducta antisocial o socialmente desordenada, mejora el rendimiento académico, mejor adaptación escolar, social y familiar. (Bisquerra, 2000).

Así mismo las competencias que define Bisquerra de la alfabetización emocional son cinco: La conciencia emocional, la cual refiere como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás, la segunda competencia es regulación emocional, la cual la define como la capacidad para manejar las emociones de forma correcta, tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para generar emociones positivas, la tercera competencia es autonomía personal la cual se define como un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre ellas se encuentran la autoestima, una buena actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para buscar ayuda, como cuarta competencia es la inteligencia interpersonal la cual es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, esto implica dominar las habilidades sociales, respeto, asertividad, por último la quinta competencia es habilidad de vida y bienestar la cual es la capacidad para adaptar comportamientos apropiados y responsables como la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la influencia del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal?

1.5. Justificación del estudio:

La presente investigación tiene la finalidad de reeducar a las mujeres víctimas de violencia que aún siguen aguantando malos tratos por parte de su pareja.

Este estudio representa una oportunidad importante para la institución educativa donde se llevó a cabo la investigación; el cual es un tema nuevo para el departamento de psicología, donde las beneficiarias fueron las mujeres madres del grado de segundo de secundaria que sufrieron de violencia conyugal a lo largo de su vida.

La justificación teórica recae en el uso del instrumento Inventario de Dependencia Emocional, de modo que conseguimos saber cuál fue grado de dependencia en la cual se encontraban, en lo práctico se creara estrategias en las mujeres víctimas de violencia para así lograr cambiar conductas y ayudar con el manejo emocional en las evaluadas.

En lo metodológico, la presente investigación presenta aspectos innovadores para la disminución de los niveles de dependencia afectiva a través de un programa de alfabetización emocional donde en este se reeduca las emociones y conductas mal adaptativas, teniendo como alguno de los objetivos aumentar el bienestar personal y social.

Según los resultados obtenidos servirán como respaldo para que se establezcan medidas de prevención en las charlas que brinda el colegio “López Alburjar” durante las escuelas de padres. Finalmente, este estudio ayudara a desarrollar la capacidad de generar emociones positivas en las mujeres agraviadas, pudiéndose evidenciar resultados efectivos en dicho programa.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general:

Hi: La aplicación del programa de alfabetización emocional influye significativamente en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.

Ho: La aplicación del programa de alfabetización emocional no influye significativamente en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.

1.6.2. Hipótesis específicas:

H1: Existe diferencias significativas antes de la aplicación del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal en comparación con un grupo control.

H2: Existe diferencias significativas después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal en comparación con un grupo control.

H3: Existe diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal con un grupo experimental.

H4: Existe diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal con un grupo control.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo general:

Determinar la influencia de un programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.

1.7.2. Objetivos específicos:

Determinar las diferencias significativas antes de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control y experimental en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.

Determinar las diferencias significativas después de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control y experimental en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.

Determinar las diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en un grupo control en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.

Determinar la existencia significativa antes y después de la aplicación de la aplicación del programa de alfabetización emocional en el grupo experimental en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.

II. MÉTODO

2.1. Diseño y tipo de investigación

La presente investigación fue experimental, el diseño que desarrollaremos es cuasiexperimental con Pre test y Post test, con grupo control y experimental. Se administró un pre test a ambos grupos que conformaron el experimento (Control y Experimental), al mismo tiempo la asignación de grupos fue por criterios, el grupo experimental recibió el programa y finalmente se aplicó el post test a ambos grupos para analizar si el tratamiento experimental tuvo un efecto sobre la variable dependiente (Hernandez, Fernandez & Baptista, 2006)

GRUPO	ASIGNACIÓN	PRE TEST	TRATAMIENTO	POS TEST
G1: EXPERIMENTAL	No R	O_1	X	O_3
G2: CONTROL	No R	O_2	-----	O_4

2.2. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Dependencia Emocional	Dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que consiste en la necesidad extrema de orden afectiva que una persona siente hacia otra, su pareja a lo largo de diferentes relaciones de pareja. (Aiquipa, T, 2009)	La variable de estudio fue medida a través del inventario de Dependencia Emocional a través de los factores que evalúa el instrumento para la puntuación total como para cada factor, así mismo Likert con (5) alternativas de respuesta: 1 Rara vez o nunca es mi caso; 2: Pocas veces es mi caso; 3: Regularme es mi caso; 4: Muchas veces es mi caso; 5: Muy frecuentemente o siempre es mi casi y 4 Categorías diagnósticas. Bajo o normal, moderado y alto.	- Miedo a la ruptura	- Abandono
			- Miedo e intolerancia a la soledad	- Abstinencia
			- Necesidad de acceso a la pareja	- Tristeza
			- Deseo de exclusividad	- Soledad
			- Subordinación y sumisión	- Autoestima Baja
			- Deseo de control y dominio	- Autoridad

Programa Alfabetización emocional	Es un proceso continuo el cual pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el objeto de capacitarse para la vida. (Bisquerra, 2000)	Programa de alfabetización emocional, el cual fue dado en 10 sesiones con un tiempo de duración de 60 minutos cuyo objetivo es desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.	- Conciencia emocional	- Toma de conciencia de las propias emociones. - Comprensión de las emociones de los demás.
			- Regulación emocional	- Expresión emocional - Habilidades de afrontamientos
			- Autonomía emocional	- Autoestima - Actitud positiva - Automotivación - Buscar ayuda
			- Inteligencia interpersonal	- Comunicación - Asertividad
			- Habilidades para la vida y bienestar	- Identificación de problemas - Solución de conflictos - Negociación

2.3. Población y muestra

2.3.1. Población:

Balestrini (1997), indica a la población como un conjunto infinito de personas, cosas o elementos que representan características comunes en un estudio, es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades de población poseen unas características comunes, la que se estudia y da origen a los datos de la investigación.

En el presente trabajo, la población objetivo de estudio estuvo conformada por 40 mujeres maltratadas víctimas de violencia conyugal con un rango de 18 años a 60 años madres del colegio “López Alburjar” – Piura.

2.3.2. Muestra:

Arkin y Colton (1995), establecen que la muestra es aquella porción representativa de la población, que permite realizar una investigación.

La muestra seleccionada fue por 24 mujeres que cumplían con los criterios de inclusión, en ellas se seleccionó 12 para el grupo experimental y 12 el grupo control. El programa de alfabetización emocional fue aplicado al grupo experimental, mientras el grupo control seguirá con sus actividades normales.

2.3.3. Muestreo:

La selección de los participantes con los que se trabajó en la presente investigación, fue mediante un muestreo no probabilístico por criterio, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

- **Criterios de inclusión:**

- Mujeres que han sufrido violencia conyugal.
- Las cuales presenten características dependientes emocionales.
- Fémimas que estén entre el rango de edades de 18 a 60 años.
- Todas las mujeres que tengan hijos estudiando en el colegio “López Alburjar”.

- **Criterios de exclusión:**

- Mujeres que han sufrido violencia conyugal pero no presentan características dependientes emocionales.
- Que sean de otras instituciones educativas - Piura.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para obtener la información requerida, se trabajó coordinadamente con la Institución educativa “López Alburjar”. La población estuvo constituida por 60 mujeres madres de dicha institución, con la finalidad de seleccionar la muestra para la presente investigación, se utilizó con ellas el cuestionario conocido como toxímetro, un cuestionario puesto a disposición para el público en general abalado por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, dicho instrumento revela el riesgo de violencia dentro de una relación de pareja, a partir de ello se identifica a 40 usuarias que sufren de violencia conyugal lo que se puede corroborar a través de entrevistas personales con cada una de ellas. Por lo tanto, la muestra de la presente investigación estuvo conformada por 24 mujeres víctimas de violencia conyugal, a quienes se les aplico el Inventario de Dependencia Emocional (IDE).

2.4.1. Instrumentos

El nombre de la prueba utilizada en la presente investigación es “Inventario de dependencia emocional IDE”, adaptado por Jesús Joel Aiquipa Tello, teniendo como objetivo evaluar la dependencia emocional de una persona en relación a su pareja. La administración del test de manera individual y colectiva en un tiempo de 20 minutos aproximadamente, en adultos mayores a partir de 18 años. Las sub escalas que presenta el test son: (MR) Miedo a la ruptura; (MIS) Miedo e intolerancia a la soledad; (NAP) Necesidad de acceso a la pareja; (DEX) Deseo de exclusividad; (SS) Subordinación y sumisión; (DCD) Deseo de control y dominio. Para la puntuación se utilizan los baremos y percentiles, así mismo se utiliza una escala en formato Likert con (5) alternativas de respuesta 1: Rara vez o nunca, 2: Pocas veces es mi caso, 3: Regularme es mi caso, 4: Muchas veces es mi caso, 5: Muy frecuentemente o siempre es mi caso; y (4) categorías Bajo o Normal, Moderado, Alto y Muy Alto.

2.4.2. Validez y confiabilidad del instrumento

- Confiabilidad:

La confiabilidad del instrumento se obtuvo a través del método de consistencia interna, usando los coeficientes alfa de Cronbach y la “r” de Pearson corregida con la fórmula Spearman – Brown. La prueba final consta de 49 ítems, con una media de 103.61, desviación estándar 31.962 y un alfa 0.965.

- Validez:

Para el proceso de validación del IDE, fueron utilizadas en total 4 muestras (M1: 126; M2: 200; M3: 31; M4: 400), lo que hace un total de 757 sujetos). Para cada una de las mismas, se determinó la prueba de distribución normal de la variable de interés (puntuación total del IDE) mediante la prueba Z de Kolmogorov – Smirnov, sugiriendo que la variable estudiada sigue una distribución normal en cada una de las muestras.

2.5. Método de análisis de datos

La información obtenida después de la aplicación del Pre test y Post test, fue introducida en una de datos la cual fue procesada mediante la utilización del programa estadístico SPSS, versión 22 español, donde se verificó si existió una diferencia significativa entre la primera y segunda prueba aplicada; además se utilizó la t – Student para las muestras independientes y relacionadas. Una vez que estuvieron procesados los datos, se elaboraron tablas en base a la comparación de medias y gráficos los cuales se basaron en frecuencias y porcentajes.

III. RESULTADOS

TABLA N° 01:

Resultados de la dependencia afectiva antes de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control y experimental.

Estadísticos de grupo

VAR00002		N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	t	Sig. (bilateral)
PRE	EXPERIMENTAL	12	166,1667	4,42787	1,27822	,392	,699
TEST	CONTROL	12	165,5833	2,64432	,76335	,392	,700

En la tabla N°01 se puede observar que al aplicar la prueba estadística se obtiene una significancia de ,669, la cual refiere que no es altamente significativa y que no han mostrado cambios tanto el grupo control y experimental antes de la aplicación del programa de alfabetización emocional.

TABLA N° 02:

Resultados de la dependencia afectiva después de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control y experimental.

Estadísticos de grupo						
VAR00002	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	t	Sig. (bilateral)
DATOS EXPERIMENTAL	12	95,0833	2,93748	,84798	-62,347	,000
CONTROL	12	165,3333	2,57023	,74196	-62,347	,000

En la tabla N°2 se puede observar que al aplicar la prueba estadística se obtiene una significancia de ,000 lo cual nos indica que es altamente significativa y que se han mostrado cambios entre el grupo control y experimental después de la aplicación del programa de alfabetización emocional.

TABLA N° 03:

Resultados de la dependencia afectiva antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en el grupo control.

Estadísticos de muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	PRE TEST CONTROL	165,5833	12	2,64432	,76335
	POST TEST CONTROL	165,3333	12	2,57023	,74196

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas	t	gl	Sig. (bilateral)
		95% Intervalo de confianza para la diferencia			
		Superior			
Par 1	PRE TEST CONTROL – POST TES CONTROL	,86333	,897	11	,389

En la tabla N°03 al comparar el grupo control con respecto a las pruebas antes y después de la aplicación del programa de Alfabetización emocional, se encontró que no existen diferencias significativas ,389 entre ambos momentos, evidenciándose así que no hubo cambios ni mejoras debido a la ausencia del programa.

TABLA N° 04:

Resultados de la dependencia afectiva antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en el grupo experimental.

Estadísticos de muestras relacionadas					
		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	PRE TEST	166,1667	12	4,42787	1,27822
	POST TEST	95,0833	12	2,93748	,84798
	EXPERIMENTAL				

Prueba de muestras relacionadas						
		Diferencias relacionadas		t	gl	Sig. (bilateral)
		95% Intervalo de confianza para la diferencia				
		Superior				
Par 1	PRE TEST - POST TEST	73,78521		57,905	11	,000

En la tabla N°04 al comparar el grupo experimental con respecto a las pruebas antes y después de la aplicación del programa de Alfabetización emocional, se encontró que existen diferencias altamente significativas ,000 entre ambos momentos, demostrando así que hubo cambios y mejoras ante la presencia del programa.

IV. DISCUSIÓN

Conforme a los resultados arrojados a través del análisis estadístico, se realizan distintas aseveraciones que son de suma importancia en la investigación, teniendo en cuenta el principal objetivo, el cual fue determinar la influencia de un programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal, con el fin de reeducar a la persona que fue víctima de algún tipo de maltrato a lo largo de su vida, para así poder alcanzar un mejor conocimiento de las propias emociones, siendo un aspecto primordial comprobar la aprobación de la hipótesis general reflejando que si se somete a un grupo a un programa de alfabetización emocional enfocando en disminuir la dependencia afectiva en víctimas de violencia conyugal, logrando mostrar niveles altos de dependencia afectiva resulta de mucho beneficio, enfatizando que se puede lograr reeducar las emociones propias de las víctimas de violencia.

Conforme al primer objetivo, se obtuvo una *t* de Student de ,392, con una significancia bilateral de ,699 la cual refiere que no es altamente significativa y que no han mostrado cambios tanto el grupo control y experimental antes de la aplicación del programa de alfabetización emocional. Esto recalca que para la investigación se establecieron medidas para la selección de mujeres tomando en cuenta los criterios de inclusión planteados anteriormente. Esto lleva a rechazar la hipótesis donde hace referencia que existen diferencias significativas antes de la aplicación de un programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva en víctimas de violencia conyugal. Finalmente se puede analizar que las mujeres muestran algunas características similares, ambos grupos presentan dependencia afectiva y un grado de violencia conyugal ya sea psicológica o física, están no tendrán orientación o intervención alguna y los resultados seguirán siendo los mismos. Estas mujeres presentan poco control de sus emociones, y conductas negativas las cuales a pesar de ser violentadas por parte de su conyugue siguen estando a su lado tratando de minimizar los actos violentos por parte de este. Dentro de algunas investigaciones revisadas encontramos la de Bott Guedes, Goodwin y Adams (2014) en la cual realizaron una investigación comparativa de

violencia conyugal; en estos resultados se encontró que las mujeres que sufren de violencia por parte de su conyugue suelen minimizar las lesiones como “leves” ya sean contusiones y dolores de igual forma las suelen empequeñecer.

Luego en el segundo objetivo específico planteado se obtiene una *t* de Student de -62,347, con una significancia bilateral de ,000 lo cual nos indica que es altamente significativa y que se han mostrado cambios entre el grupo control y experimental después de la aplicación del programa de alfabetización emocional, demostrando que se acepta la segunda hipótesis planteada existiendo diferencias significativas después del programa Alfabetización Emocional denotando que el programa ha tenido efectividad e influye significativamente en las mujeres víctimas de violencia conyugal, denotando que los efectos de alfabetización emocional han ido mejorando progresivamente, a estos se refieren al aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias, disminución de pensamientos autodestructivos (Bisquerra, 2000). A diferencia del grupo control al cual no se le aplicó ningún tipo de intervención y no se reflejó ningún cambio, manteniendo casi los puntajes de forma igualitaria tanto en el pre test como en el post test; haciendo referencia que si funciona un programa de intervención.

Conforme al tercer objetivo de estudio se obtuvo como resultados entre pre y post test (Grupo Control) una *t* de Student de ,897 con una significancia bilateral de ,389 lo que refiere que no existen diferencias significativas, logrando evidenciar que no hubo cambios ni mejoras en las víctimas de violencia conyugal esto es debido a la ausencia del programa. Denotando que las mujeres siguen en una alta dependencia afectiva y minimizando los actos de violencia sufridos por parte de sus conyugues; las cuales en la investigación de Loayza (2002 citado por Guerra & Mega 2011); realizaron una investigación sobre la dependencia emocional en mujeres víctimas de maltrato, obteniendo como resultado que las mujeres suelen soportar un fuerte grado de violencia en la relación de pareja para que este no la abandone, esto muchas veces conlleva a generar una fuerte dependencia con sus agresores. Consiguientemente se rechaza la tercera hipótesis específica donde

refiere que existen diferencias significativas antes y después de la aplicación de un programa de Alfabetización emocional.

Finalmente, en el último objetivo planteado entre el pre y post test (Grupo Experimental) se obtiene una t de Student de 57,905, con una significancia de ,000 demostrando que existen diferencias altamente significativas, demostrando que, si hubo cambios y mejoras ante la presencia del programa, logrando demostrar la última hipótesis de la investigación donde refiere que existen diferencias después del programa de Alfabetización emocional en la dependencia afectiva en mujeres víctimas de violencia conyugal; se puede confirmar que el grupo experimental se evidenciaron mejoras elementales ante la aplicación del programa, lo que se evidencia la disminución de la dependencia afectiva, donde la reeducación de las emociones propias de las mujeres víctimas de violencia es fundamental para que así tengan una mayor Conciencia emocional la cual les permite ser consciente de lo que sienten y lograr comprender las ventajas o desventajas de cada una de las emociones que pasamos, otra competencia es la Regulación emocional la cual nos permite responder de manera adecuada a distintas situaciones emocionalmente intensas, luego la autonomía emocional nos permite tener confianza en nosotras mismas, una autoestima y pensamiento positivo, como cuarta competencia tenemos el buen uso de Inteligencia emocional, donde consiste en actuar asertivamente, estando dispuestos a ser sinceros con nosotros mismos y expresar lo que pensamos y sentimos antes que el resto ya no lo representen, finalmente las habilidades para la vida y bienestar personal, el cual ofrece recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos de ña vida te pueda deparar, siempre debemos mantener una actitud positiva y real ante la vida. Estos datos son respaldados por Bisquerra (2016), el cual manifiesta que la educación emocional es un proceso continuo y se lleva de forma permanente.

En conclusión, es necesario la reeducación emocional que se tiene en cada persona y de mucha más eficiencia en personas víctimas de algún tipo de maltrato, logrando tener un mayor manejo de sus emociones positivas y negativas.

V. CONCLUSIONES

- 1.** La aplicación del programa de Alfabetización emocional si influye significativamente en la dependencia afectiva de las mujeres víctimas de violencia conyugal.
- 2.** No se evidenciaron cambios significativos en la dependencia afectiva en mujeres víctimas de violencia conyugal antes de la aplicación del programa de Alfabetización emocional tanto en el grupo control del grupo experimental.
- 3.** Si se evidenciaron cambios significativos en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal después de la aplicación del programa de Alfabetización emocional en el grupo experimental a diferencia del grupo control.
- 4.** No se evidencio cambios significativos antes y después de la aplicación de las pruebas en el grupo control, denotando que hubo ausencia de programa.
- 5.** Se evidencia que si existen diferencias significativas en el grupo experimental con respecto a la aplicación de antes y después del programa de Alfabetización emocional a comparación del grupo control en mujeres víctima de violencia conyugal.

VI. RECOMENDACIONES

- Concientizar y sensibilizar sobre el fenómeno de la dependencia emocional, sus consecuencias y relación respecto a la violencia conyugal dentro de la muestra evaluada.
- Diseñar programas de alfabetización emocional para todas las madres de la institución educativa, para así lograr crear estrategias en las mujeres víctimas de violencia y ayudarlas en su manejo emocional.
- Realizar frecuentes capacitaciones y orientaciones psicológicas a las madres de familia para que se capaciten en la educación personal y emocional de ellas mismas.
- Elaborar programas de alfabetización emocional en todas las instituciones de Piura, las cuales cuenten con una población afectada por violencia conyugal, para así lograr orientarlas y ayudarlas en su equilibrio emocional.
- Se recomienda realizar charlas psicológicas constantes sobre la disminución de la violencia para así prever altos índices de violencia conyugal.
- Desarrollar diferentes programas de intervención psicológica a las madres víctimas de violencia conyugal y dependientes emocionales.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Avendaño, A & Sánchez, J (2002). *La dependencia emocional en las parejas*, Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 4(1), 91 – 97

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación educativa, 21, 7 – 43.

Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Recuperado de <http://www.faroshsjd.net/listItems.php?TI=5&lang=1>

Bisquerra, R. (2016). *Concepto de Educación Emocional*. Extraído de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educación-emocional/concepto-educacion-emocional.html>

Bowlby, J. (2003). *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida* 2ded. Española: Morata.

Castro, A. (s.f) *Alfabetización emocional: La deuda de enseñar y vivir con los demás*. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/1158Castro.pdf>

Castello, J (2005). *Dependencia Emocional. Características y Tratamiento*. 1ed. España: Alianza.

Castello, J. (2006). *Dependencia Emocional y violencia doméstica*. Recuperado el 15 de noviembre del 2011.

Congost, S. (2011). *Manual de Dependencia Emocional Afectiva*. Colombia. Paidós.

Echeverría, N (2008). *Falta de apego, dependencia emocional en un grupo de apoyo a Mujeres que viven una relación destructiva*, Tesis de licenciatura en psicología. Universidad Insurgentes, Ciudad de México, México.

- Fernández E. (2009) *Emociones Positivas*. Madrid, Ediciones, Pirámide.
- García (2013). *Antecedes de violencia doméstica y actitud violenta en hombres residentes en Manchay Lima (Tesis de pregrado)*. Universidad Ricardo Palma. Recuperado de: http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/307/1/Garcia_gn.pdf
- Huancayo, M (2014). *Efectos de un programa de alfabetización emocional en la Inteligencia emocional en niños que son patrocinados por un centro estudiantil dirigido por una iglesia evangélica Piura*, Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Cesar Vallejo, Piura
- Lazo, J. (1998). *Adicción al amor. Revista de Psicología*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2 (1 -2), 17 – 29.
- Loayza, W (2002). *La dependencia psicológica en las mujeres víctimas de violencia en la relación de parejas*, tesis para obtener el grado de licenciada en psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Ministerio de Salud. (2001) *La dimensión afectiva en las mujeres afectadas por la violencia familiar*. Perú, Ministerio de Salud.
- Minuchin, Salvador, *Caleidoscopio familiar: Imágenes de violencia y curación*, Paidós, 1985
- Norwood, R. (2005). *Las mujeres que aman demasiado*. 1ed, Madrid, España.
- Núñez. (2015). *Según INEI; tres de cada diez familias sufren violencia familiar*. Recuperado de: <http://diariocorreo.pe/edicion/ayacucho/tres-de-cada-diez-niños-sufren-violencia-familiar-572033/>
- OMS. (2016). *Violencia, campaña mundial*. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/violence/es/>
- Sirvent, C. (2007). *Mentira, autoengaño, adicción y género*. III Symposium nacional de acción en la mujer. Madrid, España.

Rojas, L (2016). *Propiedades psicométricas del inventario de dependencia emocional en jóvenes estudiantes de una universidad de Piura*. Tesis de licenciatura en Psicología, Piura.

RppNoticias. (2015). *Violencia familiar: En 5 años registro más de 851 mil casos*. Lima – Perú. Recuperado de: <http://rpp.pe/lima/actualidad/violencia-familiar-en-5años-peru-registro-mas-de-851-mil-casos-noticia-783138>

Velásquez, S. (2003). *Violencias Cotidianas, Violencia de Género*. Buenos Aires. Paidós.

ANEXOS

• ANEXO N°1



PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables



toxímetro

El primer paso es darse cuenta

Conoce el estado de tu relación

Descárgalo



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

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

- 1

Cuando tu pareja se dirige a ti:

 - a) ¿Te trata con respeto?
 - b) ¿Se burla y/o dice cosas que te desagradan en público o privado?
 - c) ¿Te ofende y/o tiene actitudes hirientes y/o humillantes?
 - d) ¿Te amenaza de muerte a ti y/o a tu hija/o?
- 2

En la relación con tu pareja:

 - a) ¿Respetas tu privacidad?
 - b) ¿Todo el tiempo quiere saber qué haces y/o con quién estas?
 - c) ¿Maneja tus claves de correo/red social y/o documentos (DNI, tarjetas de crédito, pasaporte, etc.) y/o tu dinero?
 - d) ¿Te prohíbe estudiar y/o trabajar?
- 3

Tu pareja, en relación con tus amistades y familia:

 - a) ¿Acepta y respeta tu espacio personal y/o familiar?
 - b) ¿Controla tus salidas y/o exige saber con detalle a dónde vas?
 - c) ¿Te aísla de tus amistades o familiares y/o solo quiere que salgas con ella o él?
 - d) ¿Te acosa a pesar de estar separados?
- 4

Tu pareja cuando discute contigo:

 - a) ¿Te escucha y/o acepta tus puntos de vista con tolerancia?
 - b) ¿Te culpa de todo lo malo que ocurre en la relación y/o en tu hogar?
 - c) ¿Te amenaza con pegar?
 - d) ¿Te amenaza con objetos punzo cortantes (cuchillo, navaja, etc.) y/o con armas de fuego u otros objetos?
- 5

Tu pareja al ir a una reunión social contigo:

 - a) ¿Respetas tus decisiones y/o tus gustos?
 - b) ¿Te dice cómo debes vestirte o maquillarte?
 - c) ¿Te hace escenas de celos frecuentemente?
 - d) ¿Te agrede bajo los efectos de algún tipo de droga y/o bebida alcohólica?
- 6

Cuando sales sin tu pareja:

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

Ver tu puntaje



toxímetro

El primer paso
es darse cuenta

Conoce el estado de tu relación

Puntaje

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

→ e (p 2 (1 q 0 (e

Si tu puntaje fue:

De 0 a 5 puntos

Relación de pareja sin riesgo o bajo riesgo de violencia

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

De 6 a 9 puntos:

Relación de pareja con riesgo de violencia

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

De 10 a 14 puntos:

Relación de pareja con señales de violencia

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

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

De 15-18 puntos:

Relación de pareja violenta

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

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

Línea
100

Llama gratis
Las 24 horas,
todos los días.

Chat**100**

www.mimp.gob.pe/chat100

CEM

CENTRO EMERGENCIA MUJER - CHUPACA

Jr. Grau N° 159 (Costado RENIEC)

Teléfono: 064- 389541

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes A Viernes

De: 8:00 am. a 4:15 pm.

www.toximetro.pe

- **ANEXO 02**

INSTRUCCIONES:

Por favor, lea cuidadosamente estas instrucciones antes de empezar.

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

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

REPRESENTACIÓN DE LA HOJA DE RESPUESTAS						
E1		1	2	3	4	5
E2		1	2	3	4	5

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

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

IDE
CUADERNILLO

1. Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.
2. Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.
3. Me entrego demasiado a mi pareja.
4. Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.
5. Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.
6. Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).
7. Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.
8. Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.
9. Me digo y redigo: “¡se acabó!”, pero llego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.
10. La mayor parte del día, pienso en mi pareja.
11. Mi pareja se ha convertido en una “parte” mía.
12. A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.
13. Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.
14. Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin él/ella.
15. Toleró algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.
16. Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.
17. Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.
18. No sé qué haría si mi pareja me dejara.
19. No soportaría que mi relación de pareja fracasase.
20. Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañina, no quiero perderla.
21. He pensado: “Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara”.
22. Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.
23. Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.
24. Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.
25. Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.
26. Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.
27. Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.

SIGA ADELANTE

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

FIN DE LA PRUEBA

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

IDE

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____
 Edad: _____ Sexo: V M Fecha: ____/____/____
 Grado de Instrucción: _____ Ocupación: _____
 Pareja Actual: SI NO Nº de parejas hasta la fecha: _____

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

HOJA DE RESPUESTAS

1	SS	1	2	3	4	5	
2	SS	1	2	3	4	5	
3	SS	1	2	3	4	5	
4	MIS	1	2	3	4	5	
5	MR	1	2	3	4	5	
6	MIS	1	2	3	4	5	
7	SS	1	2	3	4	5	
8	SS	1	2	3	4	5	
9	MR	1	2	3	4	5	
10	NAP	1	2	3	4	5	
11	NAP	1	2	3	4	5	
12	NAP	1	2	3	4	5	
13	MIS	1	2	3	4	5	
14	MR	1	2	3	4	5	
15	MR	1	2	3	4	5	
16	DEX	1	2	3	4	5	
17	MR	1	2	3	4	5	
18	MIS	1	2	3	4	5	
19	MIS	1	2	3	4	5	
20	DCD	1	2	3	4	5	
21	MIS	1	2	3	4	5	
22	MR	1	2	3	4	5	
23	NAP	1	2	3	4	5	
24	MIS	1	2	3	4	5	
25	MIS	1	2	3	4	5	

26	MR	1	2	3	4	5	
27	MR	1	2	3	4	5	
28	MR	1	2	3	4	5	
29	MIS	1	2	3	4	5	
30	PP	1	2	3	4	5	
31	MIS	1	2	3	4	5	
32	PP	1	2	3	4	5	
33	PP	1	2	3	4	5	
34	NAP	1	2	3	4	5	
35	PP	1	2	3	4	5	
36	DEX	1	2	3	4	5	
37	PP	1	2	3	4	5	
38	DCD	1	2	3	4	5	
39	DCD	1	2	3	4	5	
40	PP	1	2	3	4	5	
41	DEX	1	2	3	4	5	
42	DEX	1	2	3	4	5	
43	PP	1	2	3	4	5	
44	DCD	1	2	3	4	5	
45	PP	1	2	3	4	5	
46	MIS	1	2	3	4	5	
47	DCD	1	2	3	4	5	
48	NAP	1	2	3	4	5	
49	DEX	1	2	3	4	5	

SUB ESCALAS	MR	MIS	PP	NAP	DEX	SS	DCD
PD							
PC							

IDE

• ANEXO 03

➤ MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS GENERAL Y ESPECÍFICOS	VARIABLES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO
<p>“Efectos de un programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal de una institución educativa de la ciudad de Piura” - 2018</p>	<p>¿Cuál es la influencia del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la influencia de un programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar las diferencias significativas antes de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control y experimental en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal. 	<p>HIPÓTESIS GENERAL:</p> <p>Hi: La aplicación del programa de alfabetización emocional influye significativamente en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.</p> <p>Ho: La aplicación del programa de alfabetización emocional no influye significativamente en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>Dependencia Emocional.</p> <p>VARIABLE INDEPENDIENTE:</p> <p>Programa de Alfabetización emocional.</p>	<p>La presente investigación fue experimental, el diseño que desarrollaremos es cuasiexperimental.</p>	<p>POBLACIÓN:</p> <p>24 Mujeres</p> <p>TIPO DE MUESTRA:</p> <p>Muestreo no probabilístico por criterio.</p>

- Determinar las diferencias significativas después de la aplicación del programa de alfabetización emocional entre el grupo control y experimental en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.
- Determinar las diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en un grupo control en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.
- Determinar la existencia significativa antes y después de la aplicación de la aplicación del programa de alfabetización emocional en el grupo experimental en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

H1: Existe diferencias significativas antes de la aplicación del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal en comparación con un grupo control.

H2: Existe diferencias significativas después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal en comparación con un grupo control.

H3: Existe diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal con un grupo experimental.

H4: Existe diferencias significativas antes y después de la aplicación del programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal con un grupo control.

PROGRAMA DE ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL EN LA DEPENDENCIA AFECTIVA DE VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONYUGAL

I. DATOS GENERALES:

- Población : Mujeres de 18 a 60 años
- Institución educativa : Madres del colegio “López Alburjar”
- N° de sesiones : 10 sesiones
- N° de participantes : 12
- Duración : 60 minutos
- Lugar de aplicación : Auditorio colegio “López Alburjar”
- Responsable : Jacqueline Ivett Morales Noblecilla
- Ps. Asesor : Dr. Oscar Manuel Vela Miranda

II. INTRODUCCIÓN

Hoy en día las cifras de violencia hacia la mujer se han visto en un aumento progresivo, debido que, muchas mujeres a pesar que sus conyugues o convivientes las maltratan física y psicológicamente, y estas la mayoría de veces deciden continuar con una relación tormentosa, debiendo soportar humillaciones y maltratos frecuentemente, muchas veces sufren de dependencia emocional; es por ello que en ellas se trabajará la alfabetización emocional, el cual es un proceso educativo, continuo y permanente, el cual pretende potenciar un desarrollo integral de la persona (Bisquerra, 2000).

El desarrollo de este programa denominado: “Programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal”, el cual está sustentado por un enfoque cognitivo – conductual; el cual intenta reeducar las emociones y conductas mal adaptativas, llevando como algunos de los objetivos aumentar el bienestar personal y social.

Este programa, pertenece a una investigación de tipo cuasi experimental, la cual tiene como objetivo disminuir la dependencia afectiva a través de un proceso de reeducación en las víctimas de violencia conyugal. Constará de

10 sesiones, con un aproximado de 60 minutos por sesión, en el cual se abordará cinco indicadores los cuales son; conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, inteligencia interpersonal y habilidades para la vida y bienestar. Dicho programa estará dirigido a madres del colegio “López Alburjar” que sufren o han sufrido de violencia conyugal y otra característica será que tengan un nivel alto de dependencia emocional.

Por otra parte, se trabajará con dos grupos; un grupo experimental, las cuales llevaran la ejecución del programa, y un grupo control las cuales seguirán realizando sus actividades con normalidad; a ambos grupos se les aplicara un pre test y un post test, con el objetivo de establecer las diferencias producidas en el programa. (Hernández, Fernández y Bautista, 2010).

III. OBJETIVOS

- Distinguir, expresar y reconocer las diferentes emociones que sentimos en determinados momentos.
- Tomar conciencia de sus emociones propias y ajenas.
- Controlar sus pensamientos para poder corregir sus emociones.
- Establecer en los participantes ejercicios de relajación para su control emocional.
- Reforzar la imagen positiva de sí misma y de los demás miembros del grupo.
- Disminuir pensamientos negativos en las evaluadas.
- Reconoce las emociones que expresan sus compañeras a través de las dinámicas.
- Controlar sus emociones para así poder corregirlas.
- Desarrolla ejercicios de relajación muscular para el reconocimiento de sus emociones expresadas.
- Construir conscientemente emociones positivas orientadas a expectativas personales y sociales.

IV. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS CONDUCTAS A DESARROLLAR

CONDUCTAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL
CONCIENCIA EMOCIONAL	Capacidad para conocer e identificar diferentes emociones (Bisquerra, 2000).
REGULACIÓN EMOCIONAL	Capacidad de entender que cada emoción tiene intensidades diferentes, la cual permitirá responder de manera asertiva (Bisquerra, 2000).
AUTONOMÍA EMOCIONAL	Capacidad de tener confianza en nosotros mismos, pensar positivamente y auto motivarnos (Bisquerra, 2000).
INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Consiste en ser capaces de manejar diferentes situaciones sociales y aprender a dominar la asertividad y comunicación efectiva (Bisquerra 2000).
HABILIDADES PARA LA VIDA Y BIENESTAR	Habilidad de potenciar un bienestar personal y social (Bisquerra 2000).

V. TÉCNICAS

N° DE SESIÓN	DENOMINACIÓN DE LA SESIÓN	TÉCNICAS	DEFINICIÓN DE LA TÉCNICA
1	“¿CUÁNTO RECONOZCO MIS EMOCIONES?”	PSICOEDUCACIÓN	Es una herramienta en la cual se considera necesaria para la mejora del paciente y este mayor entendimiento pueda afectar al paciente de manera positiva. De esta forma disminuye el riesgo de recaída y esto genera un mayor entendimiento del conocimiento. (John E. Donley, 1911)
2	“¿CÓMO ES QUE SENTIMOS Y PENSAMOS?”	AUTO REGISTROS DE PENSAMIENTOS	Consiste en identificar y cuestionar los pensamientos negativos o desadaptativos que producen malestar, para sustituirlos por otros pensamientos más apropiados que generen una emoción positiva. (Beck 1976)
3	“PRIMERO PIENSO Y LUEGO ACTUO”	REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA	Consiste en que el paciente, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. (Clark, 1989)

4	“APRENDIENDO A RESPIRAR Y A RELAJARME”	RELACIÓN-RESPIRACIÓN	Es un proceso esencial en la regulación de la actividad metabólica del organismo. Mediante el intercambio de gases se produce un aporte de oxígeno necesario, esto conlleva a la expulsión de aire que genera dicha combustión. (Speads, 1988).
5	“YO SOY ASÍ Y ME QUIERO”	AUTO INSTRUCCIONES	Es una técnica cognitiva cuyo objetivo principal es enseñar al paciente a usar auto verbalizaciones (Pensamientos) Para así controlar y modificar conductas. Con finalidad para mejorar sus habilidades o aumentar sus niveles de control o solución de problemas. (Meichenbaum, 1960)
6	“CAMBIO MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS”	DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO	Tiene como objetivo reducir la frecuencia y la duración de los pensamientos negativos, aquellos pensamientos no deseados que se repiten frecuentemente en ciertas ocasiones. (Wolpe 1950)
7	“SOY ASERTIVO”	ENTRENAMIENTO ASERTIVO	Se observa, de ver al entrenamiento como una forma de intervención psicológica que permite ayudar a los individuos a desarrollar sus habilidades y aumentar o perfeccionar sus recursos personales con vistas a un mejor funcionamiento psicosocial (Costa 2001)

8	“ME ESCUCHO”	MODELADO DE AUTOINSTRUCCIONES	Implica exponer un modelo que se está realizando o va a comenzar a realizar una conducta, se va diciendo en voz alta todos los pasos o instrucciones que le permita llevar a cabo la tarea. (Meichenbaum y Goodman, 1971)
9	“CONTROLO MIS EMOCIONES”	RELAJACIÓN MUSCULAR	En esta técnica se alterna ejercicios de tensión y relajación con el objetivo que el paciente experimente diferentes sensaciones. En esta técnica se puede incluir la imaginación. (Koeppen, 1920)
10	“UNIDAS SIEMPRE SALDREMOS ADELANTE”	AUTOREFORZAMIENTO	El individuo aplica exclusiva y contingentemente, las consecuencias reforzantes de la conducta sin ser obligado a realizarla por agentes externos. (Graña, Rodríguez B, 2010)

VI. MATERIALES

- Cartulinas
- Hojas Art color
- Lápices
- Colores
- Papelotes
- Proyector

VII. CONDUCTA FINAL

- Al finalizar este programa de “Alfabetización emocional”, se espera que las mujeres víctimas de violencia conyugal hayan reducido sus niveles de dependencia afectiva en un 95%.

VIII. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

8.1. CONOCIMIENTOS

MOMENTOS	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS
ANTES	Evaluación psicológica	Inventario de dependencia emocional
DURANTE	Observación	Lista de Cotejo
FINAL	Evaluación psicológica	Inventario de dependencia emocional

8.2. ACTITUDES

MOMENTOS	TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS
ANTES	Observación	Registro de observación
DURANTE	Observación	Registro de observación
FINAL	Observación	Registro de observación

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berrocal P., Ruiz, D. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. Recuperado de http://www.investigación-psicopedagógica.org/revista/articulos/15/espagnol/Art_15_256.pdf

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. *Revista de Investigación educativa*, 21,7-43

Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Recuperado de <http://www.faroshsjd.net/listItems.php?TI=5&lang=1>

Carrozzo J, (2012). *El Bullying no es un juego*. Lima, Observatorio sobre violencia y convivencia en la escuela.

Gómez E, Plans B, Sánchez G, Sánchez P (2003). *Cuadernos de terapia cognitivo – conductual. Una orientación pedagógica e integradora. Estrategias para sentirse bien*. Editorial EOS – Madrid – España.

Ruiz, et al. (2012). *Manual de técnicas de Intervención Cognitivo conductuales*. RGM, S.A. – Urduliz

Ruiz, E. (2004) *Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down*. *Revista Síndrome de Down* Volumen 21: 84 – 93.

Santrock, J. (2006) *Psicología de la educación*. Segunda edición. Interamericana Editores. México

Valles A. (2002) *Modificación de conductas, problemas del alumno, técnicas y programas*. Editorial Marfil. España.

X. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

- **Sesión N°1: “¿CUÁNTO RECONOZCO MIS EMOCIONES?”**

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
1	Distinguir, expresar y reconocer las diferentes emociones que sentimos en determinados momentos.	PSICOEDUCACIÓN	MOTIVACIÓN	Se empezará la sesión con una dinámica de presentación, donde los participantes formarán un círculo, posteriormente se presentarán diciendo su edad y expresarán que emoción pasan por ese momento (Alegría, Enojo, Tristeza, etc), esperando que todos se graben sus nombres. Al terminar preguntaran a otra ¿Y tú cómo te llamas? Ej., “Rosa llama a María”, María responderá, “María llama a Juana” y así sucesivamente con todas las integrantes.	15 Minutos	- Solapines

			<p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Se les hará escuchar un audio denomino “Alza la voz”, en donde ellas tendrán que revelar que emoción les produce escuchar dicha historia y porque les genera dicha emoción, además se les hará preguntas como: ¿Qué opinas acerca de lo escuchado? ¿Hizo bien la joven al denunciarlo? ¿Qué habrías hecho tú en su lugar?, etc.</p>	<p>20 Minutos</p>	<p>- Parlante - Audio</p>
			<p>TRANSFERENCIA</p> <p>Se les pondrá un video a las participantes, luego deberán reconocer las diferentes emociones que pasa a lo largo de la historia del personaje principal del caso expuesto. Posteriormente se les dará unas cartulinas y lápices donde pondrán: “Soy María, me siento ... (Emoción) porque”, luego procederán a leerlo en voz alta y diferenciaremos con que emoción empezaron la sesión y con cual la terminan.</p>	<p>25 Minutos</p>	<p>- Laptop - Proyector - Cartulinas - Lápices - Refrigerio - Sorteo Sorpresa - Consentimiento Informado</p>

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Mantienen una valoración positiva de sí mismas.
	Explora sus emociones y la de los demás.
	Identifica las emociones en la historia narrada.
ACTITUD	Mostraron puntualidad en la hora de inicio pactada.
	Escuchan atentamente las pausas pactadas y las opiniones frente a sus compañeras.
	Participan durante la sesión.

• Sesión N°2: “¿CÓMO ES QUE SENTIMOS Y PENSAMOS?”

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
2	Tomar conciencia de sus emociones.	AUTO REGISTROS DE PENSAMIENTOS	MOTIVACIÓN	A cada participante se le colocará en la frente un Pos it con una emoción escrita por la facilitadora, donde todos (Menos ella) puedan ver la emoción que tiene, en ese momento el resto del grupo deberá darle pistas sobre las situaciones que genera dicha emoción para que así la participante pueda auto descubrir que emoción se llevó a cabo. Ej. “Tristeza”: Esta emoción genera en nosotros llanto, pena, angustia, etc.	15 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Pos it - Cinta - Plumones

			<p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p>	<p>Se les brindara a las participantes unas fichas denominadas “Ejercicios para identificar situaciones, pensamientos, emociones y conductas” en las cuales tendrán que clasificar los elementos brindados. Ej, Me voy a desmayar (Situación), Agobiada (Emoción). (ANEXO 01)</p>	<p>20 Minutos</p>	<p>- Fichas “Ejercicios” - Lápices</p>
			<p>TRANSFERENCIA</p>	<p>Finalmente, se les entregara unas fichas denominadas “Registro de Situación – Pensamiento – Emoción y Conducta”, las cuales tendrán que resolver en casa vivenciando las situaciones durante la semana. (ANEXO 02)</p>	<p>25 Minutos</p>	<p>- Fichas “Registro” - Refrigerio - Sorteo Sorpresa</p>

ANEXO 01:

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR SITUACIONES, PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS. -

XI. Clasifica los siguientes elementos, marcando con una X en las columnas correspondientes:

ELEMENTOS	a. SITUACIÓN	b. PENSAMIENTO	c. EMOCIÓN	d. CONDUCTA
1. Me voy a desmayar				
2. En casa				
3. Agobiada				
4. Lloro				
5. Enfadada				
6. Por la tarde				
7. Él no me tiene en cuenta				
8. Esto no funcionará				
9. Durante el verano				
10. Hablo con mi jefe				
11. Antes de ir al cine				
12. Avergonzada				
13. Seguro que lo haré mal				
14. Triste				
15. Me voy dando un portazo				
16. Preparo la comida				

ANEXO 02:

REGISTRO DE SITUACIÓN – PENSAMIENTO – EMOCIÓN – CONDUCTA

XII. NOMBRE:

EJEMPLO:

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN / REACCIÓN	CONDUCTA
	1. Describe el suceso que motiva la emoción desagradable.	2. Anota los pensamientos que anteceden a la emoción.	3. Especifica la emoción y reacción que tienes.	4. ¿Qué hago ante dicha situación? Y que consecuencia pasa después.
08-05-18	<i>Mi pareja me mira de forma extraña cuando le digo que voy hacer un trabajo extra.</i>	<i>Siempre pone la misma cara, debería decir algo, no le importa nada.</i>	<i>- Esto me da mucha cólera. - Me pongo muy roja de la cólera.</i>	<i>- Salgo de casa dando un portazo. - Me siento culpable, se va rompiendo nuestra relación.</i>

EJERCICIO:

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN / REACCIÓN	CONDUCTA

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Identifica sus propias emociones propias y ajenas.
	Reconoce sus emociones propias y ajenas.
	Recuerda como tomar conciencia de las emociones a través de auto instrucciones.
ACTITUD	Participa activamente en las actividades que se le indican realizar.
	Escucha y presta atención cuando sus compañeras de grupo emiten una opinión.
	Brindan opiniones durante la sesión.

- **Sesión N°3: “PRIMERO PIENSO Y LUEGO ACTUO”**

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
3	Controlar sus pensamientos para poder corregir sus emociones.	REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA	MOTIVACIÓN	La facilitadora les pedirá a todas las participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Ella cogerá el ovillo de lana, saludará y dirá una emoción que esté pasando en ese instante con un pensamiento, si es emoción positiva se dirá un pensamiento positivo y viceversa, quedándose en la mano con una de las puntas, pasará el ovillo a una de las participantes y esta lo hará de igual forma, lo mismo irá haciendo una tras otra, lanzando y sujetando el lugar del ovillo por donde les llega. Se les explicara que la tela de araña que se formó significa la unión que ellas pueden lograr para superar juntas algún problema en el grupo.	15 Minutos	- Ovillo de lana

			<p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>Se les brindará a las participantes unas fichas denominadas “Enumero mis pensamientos” en las cuales tendrán que colocar cuanto porcentaje le dan a cada creencia. (ANEXO 03)</p>	20 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas “Enumero mis pensamientos” - Lápices
			<p>TRANSFERENCIA</p> <p>La facilitadora, pedirá que todas se sienten en círculo, en medio de ellas se enseñará la imagen de una mujer que debe ser vista por todas, con ella deberán identificar y de qué forma actuarían tras una situación negativa, se les entregará una cuartilla y colocaran que le dirían a esa joven si se sintiera triste en alguna situación. Para colocarlo a su alrededor de la muñeca como pensamiento que ella debe tener.</p>	25 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Silueta de Muñeca - Lápices - Cartulinas -Refrigerio - Sorteo Sorpresa

ANEXO 03:

OBSERVA SI ESTÁN PRESENTES EN TI CADA UNA DE ESTAS CREENCIAS Y ANOTA AL LADO CUANTO PUNTAJE TE LA CREES DE 0 AL 10

1. Necesito ser amada y aceptada por las personas significativas de mi entorno.
2. Para considerarme valiosa tengo que ser muy competente y conseguir mis objetivos posibles en todos los aspectos posibles.
3. Hay personas que son inmorales y perversas y deben ser acusadas y castigadas por sus malas acciones.
4. Es tremendo y catastrófico que las cosas no salgan como uno quiere.
5. Este es mi destino y no puedo hacer nada por cambiar las cosas.
6. Si algo es o puede ser peligroso, debo sentirme muy inquieta y preocupante constantemente por la posibilidad de que ocurra lo peor.
7. Nada de lo que hago me sale bien, por lo tanto, soy una inútil.
8. Sin mi pareja yo no podría hacer nada.
9. Dependemos de los demás, por tanto, necesito tener a alguien más fuerte en la cual yo pueda confiar.
10. Debo preocuparme constantemente por los problemas de mi pareja.

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Controlan adecuadamente sus pensamientos y emociones.
	Identifica soluciones a través de las dinámicas.
	Identifica las emociones a través de los problemas.
ACTITUD	Participa activamente en las actividades que se le indican realizar.
	Escucha y presta atención cuando sus compañeras de grupo emiten una opinión.
	Coopera y realiza las actividades pedidas en la sesión.

- **Sesión N°4: “APRENDIENDO A RESPIRAR Y A RELAJARME”**

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
4	Establecer en los participantes ejercicios de relajación para su control emocional.	RELAJACIÓN - RESPIRACIÓN	MOTIVACIÓN	<p>Se les dirá a las participantes que tomen aire profundo por la nariz y luego exhalen todo lo que puedan por la boca (4 veces), luego les pediremos; “Piensa en un momento cuando te sentiste muy feliz y relajada, imagina que estás ahí”, les preguntaremos como se sintieron, luego procederán a cerrar sus puños fuertemente y decirles, ¿Cómo se siente su cuerpo? Posteriormente, se les explicara que cuando están tensos se ponen como un robot (Tieso) y cuando están en un estado tranquilo se sienten como muñecas de trapo (Relajadas).</p> <p>Al finalizar mediremos cuanto estamos relajados como una muñeca o como un robot, se les brindara una ficha del 1 al 6; que del 1 al 3 será relajado y del 4 al 6 será tenso.</p>	15 Minutos	- Fichas “Nivel de estrés”

			<p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>A continuación, se llevará a cabo la dinámica: “Respiración e imaginación positiva”; se les hará practicar la respiración completa a las participantes, con la expiración se imaginarán como se van a desaparecer todas las tensiones. Y con cada inspiración se imaginarán como se van llenando de paz y tranquilidad.</p>	<p>20 Minutos</p>	<p>- Música de relajación - Parlante</p>
			<p>TRANSFERENCIA</p> <p>Finalmente se realizará la siguiente actividad, se les pedirá a las participantes que se sienten en las carpetas y relajen su cuerpo; “Fíjate en lo que notas en tu cuerpo cuando estamos relajados, notamos diferentes emociones, como felicidad, tranquilidad.” Luego compartirán que sensaciones sintieron durante la actividad.</p>	<p>25 Minutos</p>	<p>-Refrigerio - Sorteo Sorpresa</p>

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Identifica si esta relajado o tenso.
	Identifica los grados de tensión.
	Ejecuta movimientos de relajación usando todo el cuerpo.
ACTITUD	Asisten puntual a la hora pactada.
	Participa con alegría y entusiasmo durante la sesión.
	Brinda opiniones durante la sesión.

• Sesión N°5: “YO SOY ASÍ Y ME QUIERO”

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
5	Reforzar la imagen positiva de sí misma y de los demás miembros del grupo.	AUTO INSTRUCCIONES	MOTIVACIÓN	La facilitadora pedirá a las participantes que formen un círculo, sentadas. En medio de éste, se hallarán distintas flores de colores, donde las participantes tendrán que escoger una que más le agrade, detrás de ella completara la lista de “Yo soy y que emoción las identifica en ese momento...”. Luego se les pedirá que digan en voz alta que pusieron, y tendrán que describir el ¿Por qué?	15 Minutos	- Hojas art color - Plumones

			<p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p>	<p>Se les dará a las participantes una cartilla donde ellas tendrán que poner diferentes expresiones positivas, tales como: “Si quiero puedo”, “Puedo hacerlo si tengo que intentarlo”, etc. Para que así generen instrucciones en nosotros mismos y así guiar su actuar indicando lo que debemos hacer o sentir en cada momento.</p>	<p>20 Minutos</p>	<p>- Cartulinas - Lapiceros</p>
			<p>TRANSFERENCIA</p>	<p>Para finalizar se les dará una cajita donde dentro de ella habrá un espejo, al entregársela se les dirá, que en esa caja hay algo muy hermoso e inigualable, deben reflexionar sobre el contenido de la cajita y luego dirán que vieron dentro de ella.</p>	<p>25 Minutos</p>	<p>-Refrigerio - Sorteo Sorpresa</p>

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Mantienen una imagen positiva de ellas mismas.
	Consideran que son únicas e inigualables.
	Identifica y reconoce las cualidades y formas positivas físicas e internas de sí mismo.
ACTITUD	Realizaron las actividades propuestas en la sesión.
	Participa con alegría y entusiasmo durante la sesión.
	Brinda opiniones durante la sesión.

• Sesión N°6: “CAMBIO MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS”

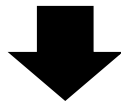
N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
6	Disminuir pensamientos negativos en las evaluadas.	DETECCIÓN DEL PENSAMIENTO	MOTIVACIÓN	Se llevará la dinámica denominará “STOP, BASTA PARA” en el cual la facilitadora les dará unas preguntas en las cuales ellas tendrán que responder, la evaluada fingirá que la respuesta está equivocada y ellas deberán primero pensar en que se equivocaron y saber responder nuevamente (Sera así en diferentes oportunidades).	15 Minutos	- Parlante
			CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Se les brindará a las participantes unas fichas denominadas “Combato mis pensamientos negativos” en las cuales tendrán que colocar como se origina ese pensamiento y que significa para ellas. (ANEXO 04)	20 Minutos	- Fichas - Lápices

			TRANSFERENCIA	Las participantes escribirán en una cuartilla una experiencia negativa que hayan vivido, posteriormente lo darán a conocer a sus compañeras para luego ser amarrados en un globo con el fin de lograr que aquellos recuerdos sean olvidados y lanzados al aire.	25 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Globos - Hojas Art Color - Lapiceros - Refrigerio - Sorteo Sorpresa
--	--	--	----------------------	---	------------	--

ANEXO 04:

NOMBRE:

PENSAMIENTO NEGATIVO:



¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ?



¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ?



¿CÓMO SE ORIGINÓ ESTE PENSAMIENTO?

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Identifican sus pensamientos negativos.
	Consiguen disminuir pensamientos negativos.
	Logran cambiar pensamientos negativos.
ACTITUD	Asisten puntual a la hora pactada.
	Participa con alegría y entusiasmo durante la sesión.
	Brinda opiniones durante la sesión.

• Sesión N°7: “SOY ASERTIVO”

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
7	Preparar a las participantes respecto a cómo actuar asertivamente frente a futuras muestras de maltrato.	ENTRENAMIENTO ASERTIVO	MOTIVACIÓN	Definiremos que es asertividad, les preguntaremos a las asistentes su definición, características, si es pasivo, activo, agresivo presentándole diferentes situaciones en las cuales tendrán que diferenciar el tipo de asertividad.	15 Minutos	- Parlante
			CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	En esta parte de la sesión, se realizará la técnica conocida como roleplaying, se les pide a las participantes realizar una representación de una pareja en la que existe maltrato hacia la mujer y reacciones más asertivas que pudiera tener ella. Se las divide en pares y tendrán que turnarse el papel de agresor y agredida siguiendo los casos que se les entregará en cartillas	20 Minutos	- Cartillas - Lapiceros

			TRANSFERENCIA	La facilitadora les pondrá un video donde ellas tendrán que averiguar y analizar los estados emocionales de los personajes que salieron en la historia. Además de ello se les preguntara como se sienten los personajes y como demuestran sus emociones.	25 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - Proyector - Refrigerio - Sorteo Sorpresa
--	--	--	----------------------	--	------------	---

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Identifica sentimientos e emociones y expresa lo que siente.
	Reconoce las características y sentimientos de otras personas.
	Reconocen las emociones que propias y ajenas.
ACTITUD	Asisten puntual a la hora pactada.
	Participa con alegría y entusiasmo durante la sesión.
	Brinda opiniones durante la sesión.

- **Sesión N°8: “ME EXPRESO DE FORMA ADECUADA”**

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
8	Controlar sus emociones para así poder corregirlas.	MODELADO DE AUTO INSTRUCCIONES	MOTIVACIÓN	La evaluadora pedirá a las participantes que colaboren en la dinámica del tren del amor, lo cual tendrán que seguir las indicaciones (pasos) dados por la encargada. Tratando de establecer emociones positivas que conlleven a una integración grupal.	15 Minutos	- Parlante
			CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Se trabajada por medio de la actuación guiada donde se le pedirá la participación de las participantes diciendo que se coloquen en pareja, donde tendrán que realizar todo lo que la facilitadora vaya narrando y expresando, algunas serán situaciones problemáticas. Así todas las participantes deberán encontrar soluciones a la situación expuesta.	20 Minutos	- Parlante

			TRANSFERENCIA	Se llevará a cabo pequeñas dramatizaciones por parte de la facilitadora, donde las evaluadas tendrán que observar y ayudar con las respuestas ante cada situación expuesta.	25 Minutos	- Refrigerio - Sorteo Sorpresa
--	--	--	----------------------	---	------------	--------------------------------------

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Reconoce estrategias para controlar sus emociones.
	Expresa sus emociones fácilmente.
	Representa adecuadamente las emociones.
ACTITUD	Asisten puntual a la hora pactada.
	Participa con alegría y entusiasmo durante la sesión.
	Brinda opiniones durante la sesión.

• Sesión N°9: “CONTROLO MIS EMOCIONES”

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
9	Desarrolla ejercicios de relajación muscular para el reconocimiento de sus emociones expresadas.	RELAJACIÓN MUSCULAR	MOTIVACIÓN	La facilitadora pide que las evaluadas se ordenen formando un círculo y se integren al centro con ella y se les pedirá que todas repitan todo lo que cualquiera de los integrantes haga, luego expresaremos. “YO TENGO UN TIC, TIC, TIC, YO TENGO UN TIC, Y EL PSICOLOGO ME DIJO QUE MUEVA UNA MANO, YO TENGO TIC TIC...” Así sucesivamente.	15 Minutos	- Parlante
			CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Las participantes tendrán que estirar sus partes del cuerpo, como brazos y piernas aflojando lentamente las partes trabajadas, y relajarse poco a poco, luego se le dirán pequeñas situaciones problemáticas donde las evaluadas tendrán que tratar de relajarse a pesar de los problemas.	20 Minutos	- Parlante

			TRANSFERENCIA	Se llevará a cabo una dinámica de relajación donde las integrantes tendrán que cerrar sus ojos y encontrar un estado de relajación, se colocara música y se comenzara la dinámica imaginándose que están en un lugar muy bonito a solas, se les dirá que en ese lugar solo están personas buenas, inteligentes y responsables y así seguir trabajando con diferentes emociones.	25 Minutos	- Refrigerio - Sorteo Sorpresa
--	--	--	----------------------	---	------------	--------------------------------------

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Expresar emociones a través de la relajación.
	Representa emociones positivas haciendo uso de su cuerpo.
	Reconoce sus emociones a través de la relajación.
ACTITUD	Asisten puntual a la hora pactada.
	Participa con alegría y entusiasmo durante la sesión.
	Brinda opiniones durante la sesión.

• Sesión N°10: “UNIDAS SIEMPRE SALDREMOS ADELANTE”

N°	OBJETIVO	TÉCNICA	MOMENTOS	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
10	Construir conscientemente emociones positivas orientadas a expectativas personales y sociales.	AUTO REFORZAMIENTO	MOTIVACIÓN	Se les presentará un video motivacional denominado “Perdona siempre” en el cual tendrán que ser conscientes de las emociones positivas del personaje principal de la historia.	15 Minutos	- Laptop - Proyector
			CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO	Se les hablará sobre los reforzamientos y explicarles que pueden ser positivos o negativos, Ej., si alguien se levanta muchas veces para avanzar una actividad como, Un estudiante está avanzando su trabajo, se parara a ver algún refuerzo solo si ha hecho algo importante.	20 Minutos	- Cartulinas

			TRANSFERENCIA	Se les pedirá que ahí sentadas en una cuartilla coloquen un compromiso que será cumplido y respetado por ellas, culminado se amarran aun globo de helio en donde se dejara volar como símbolo de esperanza a sus metas.	25 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Globos - Cartulinas - Lapiceros -Refrigerio - Sorteo Sorpresa
--	--	--	----------------------	---	------------	--

 **EVALUACIÓN:**

ASPECTOS	INDICADORES DE LOGRO
CONOCIMIENTOS	Se deshace de sentimientos negativos para cambiar de actitud.
	Identifica emociones y sentimientos que tienen otras personas
	Logra identificar los problemas.
ACTITUD	Asisten puntual a la hora pactada.
	Participa con alegría y entusiasmo durante la sesión.
	Brinda opiniones durante la sesión.



“Efectos de un programa de alfabetización emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal de una institución educativa de la ciudad de Piura” - 2018

MORALES NOBLECILLA, JACQUELINE IVETT



Resumen de coincidencias

26 %

Se están viendo fuentes estándar

[Ver fuentes en inglés \(Beta\)](#)

Coincidencias

26

- 1 [repositorio.ucv.edu.pe](#) 4 % >
Fuente de Internet
- 2 [proyectocotabambas.fi...](#) 3 % >
Fuente de Internet
- 3 [repositorio.uigv.edu.pe](#) 3 % >
Fuente de Internet
- 4 [caracultadelmaltrato...](#) 1 % >
Fuente de Internet
- 5 [issuu.com](#) 1 % >
Fuente de Internet
- 6 [docplayer.es](#) 1 % >
Fuente de Internet

Yo,

Oscar Manuel Vela Miranda

..... docente de la Facultad de Humanidades y
Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo.....
(precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

" Factores de un programa de Alfabetización emocional en la
dependencia afectiva de violencia conyugal de una institución
educativa de la ciudad de Piura.

del (de la) estudiante Morales Noblella Jacqueline Ivett
..... constato que la investigación tiene un índice de similitud de 26 %
verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha 13 de diciembre 2018



Firma

Nombres y apellidos del (de la) docente

DNI: 18 235 51



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

Escuela Profesional de Psicología

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Morales noblella Saqueline

INFORME TITULADO:

Ejecución de un programa de intervención emocional en la dependencia afectiva de víctimas de violencia conyugal de una institución educativa del nivel de Piura - 2018

PARA OBTENER EL GRADO O TÍTULO DE:

licenciado en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA: 29 de Diciembre del 2018

NOTA O MENCIÓN: 15 (asínc)



FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN

 UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02
		Versión : 09
		Fecha : 23-03-2018
		Página : 1 de 1

Yo Jaqueline Jett Morales Medeiros identificado con DNI N° 73123878.....
 egresado de la Escuela Profesional de Psicología.....

de la Universidad César Vallejo, autorizo (), No autorizo () la divulgación y
 comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado

"Efectos de un programa de alfabetización funcional en la producción efectiva
 de libros de valores ambiental de"; en el Repositorio Institucional de la UCV
(uno institución educativa de la ciudad de Puno - 2017)

(<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley
 sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jaqueline Jett

 FIRMA

DNI: 73123878-----

FECHA: 22 de diciembre del 2018.....

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	---------------------	--------	---------------------------------