



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Efectos de un programa de empoderamiento en la
dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una
organización social de base en el distrito de Guadalupe**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

AUTORA:

Br. Melissa Isabel Torres Sagástegui

ASESOR:

Mgtr. Richard Darwin Merino Hidalgo

SECCIÓN:

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de Intervención Psicológica

PERÚ – 2019

PÁGINA DEL JURADO

Dra. Campos Maza Carmen Cristina
PRESIDENTE

Dra. Cruzado Vallejos María Peregrina
SECRETARIO

Mgtr. Merino Hidalgo Darwin Richard
VOCAL

DEDICATORIA

A Dios, por ser motivo de inspiración,
brindarme sabiduría y fuerza
a lo largo del trayecto de la vida.

A mis padres, por su amor y apoyo
incondicional siempre.

La autora

AGRADECIMIENTO

A todas aquellas mujeres que han sido parte de esta investigación, quienes han contribuido y han dedicado parte de su tiempo para la culminación de la misma.

A mis profesores, quienes con sus conocimientos han aportado de manera significativa en el desarrollo de la presente investigación.

La autora

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Melissa Isabel Torres Sagástegui, estudiante del Programa de maestría en intervención psicológica de la escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, identificada con DNI 45286023, con la tesis titulada “Efectos de un programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias en una organización social de base del distrito de Guadalupe”.

Declaro bajo juramento que:

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

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

Trujillo, 20 de Julio del 2019



Melissa Isabel Torres Sagastegui

DNI: 45286023

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, en cumplimiento del reglamento para la elaboración y la sustentación de la tesis de maestría de la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo.

Presenta la tesis titulada “Efectos de un programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe”, para obtener el grado de Magister en Intervención Psicológica.

Este documento consta de IX capítulos, incorporados a sus páginas preliminares, en los cuales se ha explicado el proceso ocurrido en los efectos de un programa de empoderamiento expresados en los resultados de esta investigación.

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



Melissa Isabel Torres Sagástegui

ÍNDICE

CARATULA

PAGINAS PRELIMINARES

Página del jurado	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Presentación.....	vi
Índice.....	vii
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	13
1.1. Realidad Problemática.....	13
1.2. Trabajos previos.....	16
1.3. Teorías relacionadas al tema	20
1.4. Formulación del problema.....	28
1.5. Justificación del estudio.....	28
1.6. Hipótesis	29
1.7. Objetivos	29
II. MÉTODO	30
2.1. Diseño de investigación	30
2.2. Variable, Operacionalización.....	31

2.3. Población y muestra	32
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
2.5. Método de análisis de datos	34
2.6. Aspectos éticos	35
III. RESULTADOS.....	36
IV. DISCUSIÓN	58
V. CONCLUSIONES	67
VI. RECOMENDACIONES.....	68
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
VIII. ANEXOS	
Anexo 1. Cuestionario de Dependencia Emocional.....	74
Anexo 2. Ficha técnica del Cuestionario de Dependencia Emocional.....	75
Anexo 3. Carta de Consentimiento Informado.....	77
Anexo 4. Constancia de haber realizado la investigación.....	78
Anexo 5. Base de datos del grupo experimental.....	79
Anexo 6. Base de datos del grupo control.....	80
Anexo 7. Programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de un programa social de base.....	81

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Operacionalización de la variable dependencia emocional</i>	<i>Pág. 31</i>
<i>Tabla 2. Operacionalización del programa de empoderamiento</i>	<i>Pág. 32</i>
<i>Tabla 3. Dependencia emocional antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.</i>	<i>Pág. 36</i>

Tabla 4. Ansiedad de separación antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe **Pág. 37**

Tabla 5. Expresión afectiva antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. **Pág. 38**

Tabla 6. Modificación de planes antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. **Pág. 39**

Tabla 7. Miedo a la soledad antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. **Pág. 40**

Tabla 8. Búsqueda de atención antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. **Pág. 41**

Tabla 9. Expresión límite antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. **Pág. 42**

Tabla 10. Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk de la Dependencia emocional antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. **Pág. 43**

Tabla 11. Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe **Pág. 45**

Tabla 12. Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Ansiedad de separación en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. **Pág. 47**

Tabla 13. Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Expresión afectiva en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. Pág. 49

Tabla 14. Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Modificación de planes en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. Pág. 51

Tabla 15. Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Miedo a la Soledad en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. Pág. 53

Tabla 16. Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Expresión límite en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. Pág. 55

Tabla 17. Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Búsqueda de atención en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. Pág. 57

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar cómo influye el programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. Se trabajó con un tipo de estudio prospectivo y longitudinal, con un diseño cuasi experimental. Se empleó como instrumento el Cuestionario de dependencia emocional (CDE) de los autores Lemos y Londoño (2006), el cual se aplicó a una muestra de 40 mujeres con edades entre los 18 a 50 años, de las cuales 20 correspondieron al grupo experimental y 20 al grupo de control. Para ello, procedió analizar los datos con la prueba no paramétrica de la U de Mann-Whitney. Como resultado general, se tiene que la hipótesis nula se rechaza, ya que mediante el test de Wilcoxon se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron su dependencia emocional, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa. Asimismo se identificó que la realización del programa sobre el grupo experimental genera diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) según la comparación de las puntuaciones en el pre y post test en las dimensiones ansiedad de separación, expresión afectiva, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite, y búsqueda de atención. Sumado a ello, al comparar entre grupo experimental y el control, después de la aplicación del programa con la prueba U de Mann-Whitney, se halló una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) de los indicadores entre ambos grupos. Finalmente, se llegó a la conclusión que el grupo experimental mejoró significativamente la dependencia emocional en comparación con el grupo de control, demostrándose la efectividad del programa.

Palabras clave: Dependencia emocional, empoderamiento, mujeres.

ABSTRACT

This research aimed to determine how the emotional dependence empowerment program influences women beneficiaries of a basic social organization in the District of Guadeloupe. It worked with a type of prospective and longitudinal study, with a quasi-experimental design. The Emotional Dependence Questionnaire (CDE) by the authors Lemos and Londoño (2006) was used as an instrument, which was applied to a sample of 40 women between the ages of 18 and 50, of which 20 corresponded to the experimental group and 20 to the control group. For this, it was necessary to analyze the data with the non-parametric Mann-Whitney U test. As a general result, the null hypothesis is rejected, since the Wilcoxon test showed that twenty participants in the experimental group reduced their emotional dependence, evidencing a statistically significant influence ($p < .05$) of the program. It was also identified that the realization of the program on the experimental group generates statistically significant differences ($p < .05$) according to the comparison of the scores in the pre and post test in the dimensions of separation anxiety, affective expression, modification of plans, fear of loneliness, limit expression, and attention seeking. In addition, when comparing the experimental group and the control group, after the application of the program with the Mann-Whitney U test, a statistically significant difference ($p < .05$) of the indicators between both groups was found. Finally, it was concluded that the experimental group significantly improved emotional dependence compared to the control group, demonstrating the effectiveness of the program.

Keywords: Emotional dependence, empowerment, women.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

En el contexto actual el comportamiento socioafectivo de las relaciones de pareja se halla sometido a novedosas condiciones de corte psicosocial en los problemas emocionales, mismos que son descritos como psicopatología de la vida cotidiana, es así que se apela a modificaciones significativas que se va dando en dichos en el aspecto relacional de la vida en pareja, debido a que abunda diversas desregulaciones al momento de expresar el afecto emocional y sentimientos hacia la pareja (Greenberg y Goldman, 2008).

En la búsqueda de un nuevo contexto donde las personas cuenten con la capacidad de sostener relaciones adecuadas, basados en el respeto y valoración entre unos y otros con pleno conocimiento de sí mismos, se hace necesario de muchas tareas, como la prevención de la violencia, el equilibrio de relaciones en ambos sexos y el empoderamiento, lo cual incluye todos en general, desde jóvenes hasta adultos. La herramienta valiosa consiste en el empoderamiento lo cual facilita la comprensión y desarrollo de sus vidas desde un postulado de acceso y control. (Casique-Rodríguez, 2014).

De otro lado, a la juventud se le considera como una de las etapas fundamentales donde se acentúa los comportamientos iniciados en etapas más tempranas de la vida, etapa donde se toma más en serio los hábitos y comportamientos con los que se desenvuelven en la sociedad, lo cual le sirve para hacer frente a las demandas de una sociedad exigente en el campo relacional de pareja (Casique-Rodríguez, 2014). Sin embargo, pese a que el estudio sobre el afecto entre dos personas haya sido considerado como un tema de menor impacto en las disciplinas como la psicología social en sus inicios, en los últimos tiempos se ha tenido una estandarización a nivel científico y a otro nivel, la temática sobre la globalización emocional y empoderamiento emocional. (García y Cedillo, 2011; Calvo, 2017).

No obstante, es indispensable no ser ajeno a lo disfuncional en el ámbito emocional en las relaciones de pareja, por lo que las nuevas relaciones amorosas y sus conflictos son indicadores también normalizados en las relaciones de pareja, es así que hay quienes consideran que el estar en una relación de pareja debe considerarse como una necesidad y también los conflictos, tal es el caso de los dependientes emocionales que han desarrollado patrones desadaptados en la vinculación emocional, convirtiéndose en un apego dependiente con manifestación de sintomatología patológica que quebranta la independencia personal, necesidad desesperada por el otro, sintomatología de abstinencia, naturaleza desiderativa de las vivencias y otra sintomatología afín (Beck y Beck-Gernsheim, 2001; Moral y Sirvent, 2009).

En el comportamiento dependiente emocional se haya involucrado aspectos tanto afectivos como cognitivos, motivacionales y conductuales direccionados hacia el otro, asimismo, pensamientos distorsionados sobre el amor, de afiliación e interdependencia y de la vivencia en pareja, que desencadenan en disgusto que tiene su fundamento en las demandas emocionales frustradas (Lemos y Londoño, 2006; Moral y Sirvent, 2014). Pese a los esfuerzos desmedidos por retener a una pareja, la mayoría de personas que presentan dependencia emocional tiende a conseguir que la pareja la trate mal o se aleje de ellas, por lo que la mayoría experimenta de modo intenso y doloroso, y el sentimiento que les acompaña es de dolor, vacío, entre otros sentimientos negativos, lo cual les conlleva a desarrollar una estima no adecuada, a presentar algún tipo de depresión y hasta perder el sentido de la vida. (Fariña y Arce, 2006).

Frente a dicha problemática se ha pretendido desarrollar estudios que expliquen las razones del comportamiento dependiente emocional, de los cual se concluye que existe relación entre el procesamiento de información con la dependencia emocional, es decir, que las personas que presentan son más dependientes emocionales tienen mayores distorsiones cognitivas como los deberías y falacia de control, por lo que la persona dependiente tiende a colocar reglas a su relación

basado en sus creencias irracionales, conduciendo con ello al fracaso en sus relaciones de pareja (Lemos, Londoño y Zapata, 2007).

Pese a la problemática latente, de las personas que viven siendo dependientes emocionales, lo cual se halla fuertemente vinculado a la violencia, Echeburúa (2010) señala que solo un 20% de quienes infringen maltrato a sus parejas presentan trastornos mentales como esquizofrenia, paranoia o trastornos delirantes y adicción a sustancias psicoactivas, en tanto, el 80% es considerado como normal respondiendo a la ausencia de trastorno grave, siendo lo cierto es que hay registro de alteraciones en el aspecto cognitivo y de personalidad que se manifiestan en la conducta machista para la resolución de conflictos.

Pese a que son diversos los programas de intervención efectuados en torno a la problemática de las relaciones de pareja, hay muchos asuntos sin responder en cuanto a la intervención psicológica con mujeres dependientes emocionales y víctimas de maltrato por parte de su pareja. En tal sentido, Matud (2004) desarrollo un estudio con evidencia empírica sobre el abuso hacia la mujer y el impacto en la salud de las víctimas, diseñó un programa de intervención psicológica en el que, pese a que predomina la aplicación de técnicas del modelo cognitivo-conductual, se incluye principios y estrategias generadas desde la psicología positiva, tales como promover sus recursos, fortalezas y hacer énfasis en la construcción de soluciones y agencia personal.

Sin embargo, el escaso estudio a través de programas de intervención en poblaciones que sufren dependencia emocional, no es ajeno a la realidad nacional y en específico a la región La Libertad, donde se desarrolle programas de intervención sobre empoderamiento a la mujer que aparte de padecer maltrato psicológico se hallan aferradas a la pareja, tal necesidad se ve reflejada en diferentes organizaciones sociales de base, según información no documentada de quienes dirigen dichas organizaciones, refieren que la principal problemática radica en que, existen un número considerable de usuarias que viven aferradas a su

pareja, aludiendo que se hallan en la relación debido a la dependencia económica, así como también por sus hijos, por tanto, se ha creído conveniente analizar los efectos de un programa de empoderamiento en la dependencia emocional, lo cual servirá como marco de referencia a futuros estudios en torno a la problemática.

1.2 Trabajos previos

Internacionales

De la Villa, Sirvent, Ovejero y Cuetos (2018) desarrollaron un estudio con el objetivo de establecer un análisis comparativo del perfil clínico y psicosocial en una población compuesta por 800 participantes, de los cuales 277 con diagnóstico clínico y 311 población general. Para la medición de la variable el inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales I.R.I.D.S.-100 de Sivernt y Moral (2005), y el inventario de dependencias interpersonales (I.D.I.) de Hirschfeld, Klerman, Gough, Barret, Korchin y Chodoff (1997). En el análisis de resultados se aprecia que la dependencia emocional es explicada por 5 variables las cuales funcionan como predictores, donde agrupadas explican el 88% de la varianza, con presencia de significancia estadística ($p < .001$); las variables que predicen son: sentimientos negativos ($\beta = .893$; $p < .000$), problemas de identidad ($\beta = .318$; $p < .000$), proceso gradual de interdependencia ($\beta = .318$; $p < .000$), antecedentes familiares ($\beta = .251$; $p < .00$) y manifestaciones de heterocontrol relacional ($\beta = .083$, $p < .05$). De lo cual se concluye, que la variable que predice mejor la dependencia emocional es sentimiento negativos y problemas de identidad, por lo que se infiere, a medida que las mujeres que no presentan una adecuada identidad ligada a una baja estima con sentimientos negativos hacia sí mismas se aferran irracionalmente a su pareja.

Tamez y Rodríguez (2017) desarrollaron un estudio con la finalidad de evaluar la integración de la terapia centrada en soluciones y el enfoque cognitivo conductual bajo el enfoque breve, para tratar un paciente que presenta un déficit asertivo y baja estima. El paciente fue una mujer de sexo femenino, de 59 años edad, sin tratamiento farmacológico, así como tampoco diagnósticos médicos, de estado civil

casada, nivel de instrucción primaria, y nivel socioeconómico medio. La medición de la efectividad del tratamiento se realizó por medio de la pregunta del milagro entre otras estrategias. Las evidencias reportadas indican que en el pre-test la depresión es moderada, la asertividad se ubica inferior al promedio, la ansiedad es muy baja igual que la autoestima; en tanto, en el post-test la depresión es leve, el asertividad se ubica en un rango promedio, la ansiedad muy baja, la autoestima incrementa a media. De lo cual se concluye, que las variables disfuncionales mejoraron presentando una puntuación menor en el post test, y las variables funcionales se incrementaron presentando una puntuación mayor en el post test.

Casique-Rodríguez (2014) efectuó un estudio con la finalidad de comparar el empoderamiento en la prevención de violencia, la muestra para analizar se dividió por dos grupos, el primer grupo es de 53270 mujeres (solteras y casadas) con edades entre los 15 a 29 años, la segunda muestra fue 29878 mujeres con el mismo rango de edad al anterior, pero solo solteras. La recolección de la información fue a través de análisis retrospectivo, de datos reportados por la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en Hogares – 2011. Según las evidencias reportadas indican que, en autonomía, roles de género y participación en el trabajo doméstico, obtuvieron una puntuación más alta las mujeres con pareja; en el análisis de los indicadores autonomía y roles de género según estrato socioeconómico, tanto en casadas como en solteras predomina el nivel alto. En el análisis, de la segunda muestra se aprecia que predomina la violencia emocional por encima de violencia física y sexual, y las edades donde hay mayor violencia es de los 20 a 29 años. De lo cual se llega a la conclusión que las mujeres con una adecuada relación de pareja se hallan mejor empoderadas, en tanto, en las participantes que no viven con su pareja en su hogar, presentan mayor dependencia y menor empoderamiento.

Sánchez, Carreño, Watty y Belmont (2013) efectuaron un estudio con la finalidad de detectar indicadores de riesgo en un proceso de psicoterapia de grupo institucional, las sesiones se desarrollaron de manera abierta con una fluctuación de 8 a 12 participantes de ambos sexos, el trabajo se desarrolló en una cámara

Gesell del Departamento de Psicología INPer (Instituto Nacional de Perinatología). Las evidencias reportadas indican que se halló dos grupos de conflictos, el primero se origina producto de una falta de estructuración de la pareja, debido a un proceso de individuación inconcluso, problemas que se derivan de la incrustación de la pareja en el entorno familiar ya estructurado, es decir, la identificación de sus propios conflictos y afectos contaminan la familia extendida. El segundo grupo se da por los que proporcionan problemas en la vida afectiva de la pareja y que son parte de la dinámica y en los que se diferencian entre los conflictos de su mundo interior y los que suceden producto de la relación con la pareja, con la finalidad que se impida la cronicidad en los conflictos.

Nacionales

Aliaga (2017) desarrolló un estudio con la finalidad de conocer cómo se relaciona la dependencia emocional con las estrategias de afrontamiento en una muestra de 236 adolescentes de ambos sexos de tres instituciones educativas públicas de secundaria del distrito de Chancay. Para la medición de las variables se utilizó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y el inventario de dependencia emocional (ID). Los resultados descriptivos indican que en la dependencia emocional predomina el nivel normal bajo y alto, y en estrategias de afrontamiento predomina las estrategias reservarlo para sí y fijarse en lo positivo. No obstante, se aprecia que la relación de las variables es con un efecto trivial. Es decir, que existen participantes que puntuaron bajo en ambas variables, indicando con ello que no necesariamente a mayores estrategias de afrontamiento existe menor dependencia emocional, ello responde a las características propias de la muestra, las cuales se ubican dentro de los parámetros normales con ausencia de dependencia emocional en su mayoría.

Aiquipa (2015) en su investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia en la pareja en una muestra de 51 mujeres usuarios del departamento de psicología de un establecimiento de salud estatal. Para la medición de las variables se usó una ficha de tamizaje de violencia de

género, una ficha multisectorial de violencia familiar, y el inventario de dependencia emocional (IDE). En las evidencias reportadas indican que hay presencia de violencia psicológica y física, asimismo, se observa que hay mayor presencia de dependencia emocional en la población con indicadores de violencia. De lo cual se infiere que las mujeres con altos niveles de dependencia emocional tienden a soportar la violencia en sus diferentes manifestaciones, debido a la ausencia de recursos o ayuda por parte de agentes externos.

Regionales

Pingo (2017) desarrolló un estudio con el objetivo de conocer la relación entre la dependencia emocional hacia la pareja y las respuestas de afrontamiento en estudiantes en una muestra de 296 estudiantes de medicina de la universidad nacional de Trujillo con edades entre los 18 a 30 años, a quienes se les suministró el inventario de dependencia emocional (IDEA) y el inventario de respuestas de afrontamiento para adultos (CRI-A). En el análisis descriptivo se observa que en dependencia emocional los niveles predominantes son medio (42.6%) y bajo (39.9%) y en afrontamiento también predomina los niveles medio y bajo, de modo similar en cada una de sus dimensiones. En el análisis correlacional se aprecia que la respuesta de afrontamiento se relaciona negativamente de efecto grande con la dependencia emocional ($r=-.617$), además, las dimensiones análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte solución de problemas se relaciona negativamente con las dimensiones de la dependencia emocional (baja autoestima y necesidad de afecto), no obstante, los factores evitación cognitiva, aceptación y resignación y búsqueda de descarga emocional se relaciona positivamente con las dimensiones de la dependencia emocional. De lo cual se concluye, a medida que hay presencia de dependencia emocional en los participantes, las estrategias de afrontamiento son menores.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Empoderamiento

1.3.1.1 Definiciones

Brown, Pecheny, Gattoni y Tamburrino (2013) definen al empoderamiento como la capacidad que tiene la mujer para hacerse cargo, dentro de los ejes, de interacción social, a nivel académico, laboral, económico, y de autonomía, de tal manera que tiene la capacidad de adaptación y afrontamiento ante situaciones de presión dentro de estos ejes.

Asimismo, Casique (2010) señala que el empoderamiento corresponde a un factor protector que la mujer puede utilizar frente a una situación de presión, como la violencia de género, de tal manera que prevé los recursos necesarios para afrontar y adaptarse funcionalmente, sin que su bienestar se vea comprometido.

1.3.1.2 Enfoque del empoderamiento

Padilla y Cruz (2018) distinguen al enfoque cultural, como el encargado del desarrollo del empoderamiento, el cual inicia desde el sistema familiar, donde los roles y funciones que cumplen cada uno de los progenitores enmarcan la conducta de los hijos, en tal sentido una madre empoderada, en un grado en el cual presenta valía, autonomía y decisión, sin que ello implique una transgresión a su medio, se convierte en un comportamiento que manifiesta empoderamiento, el cual, por el aprendizaje vicario es aprendido por los demás miembros, generando un entorno de equidad de género.

En tanto, Cobo (2011) manifiesta que un sistema familiar, donde la madre se expresa carente de competencias para valerse por sí misma, dejándose violentar de forma continua e indeliberada por su cónyuge, conlleva a estructurar en los hijos un modelo femenino desvalido, que es asumido por las mujeres, mientras que el hombre se posiciona en el rol de dominador, de tal manera, que posterior al crecimiento de los hijos, adoptan estos papeles como parte de su repertorio conductual, que dentro de la constitución de una nueva relación afectiva con el sexo

opuesto, se hace manifiesta, conllevando a que sea un círculo recursivo, donde resalta una falta de empoderamiento e igualdad.

Doubova, et al. (2013) destaca que una cultura caracterizada por la oposición masculina frente al desarrollo femenino, es un factor que influye negativamente, en el desarrollo del empoderamiento, debido al aprendizaje que genera en patrones no solo comportamentales, además de creencias y afectos, que se mantienen, ante la ausencia de modelos funcionales, convirtiéndose con frecuencia en una sociedad convulsionada por la violencia de género y la desigualdad entre su población, que tiene consecuencias a nivel en el sistema familiar.

En tal sentido, la sociedad puede corresponder a un entorno que vulnera el desarrollo del individuo y familia, por marcas de patrones culturales, y de igual manera, puede actuar como factor protector, cuando sus políticas de salud y lineamientos nacionales se orientan a una igualdad de género, que además genera las mismas oportunidades y desafíos, tanto en hombres como mujeres, lo cual finalmente permite que un empoderamiento en la mujer, sin que ello implique una transgresión a los derechos del hombre, con la finalidad de una sociedad equitativa (Padilla-Gómez, y Cruz del Castillo, 2014).

En esta medida, Padilla-Gómez, y Cruz del Castillo (2014) mencionan que las actividades ejercidas a nivel de comunidad y con bases en salud pública biopsicosocial, favorecen directamente a el desarrollo del empoderamiento, el cual tiene un enfoque cultural, lo cual significa por aprendizaje vivencial, y partir del condicionamiento por resultados positivos que suceden se interiorice en el repertorio conductual.

1.3.1.3 Dimensionalidad del empoderamiento

Padilla y Cruz (2018) estructuran al empoderamiento desde 4 factores, que permiten su comprensión y además caracteriza la conducta empoderada en los diversos ejes de desarrollo humano.

Factor 1, Agencia personal: Hace referencia a la capacidad de autonomía que presenta la mujer, para que logre tomar decisiones de forma independiente y a partir de sus propios intereses, sin que ello implique un daño para terceros, asimismo corresponde a hacerse cargo de sus propia vida, dentro de los objetivos, metas o disposiciones que pueda presentar para su futuro, de tal manera que no está dependiente a otra persona, por lo cual es capaz de satisfacer sus propias necesidades, y cumplir con sus responsabilidades, a nivel familiar, social e individual, en tal sentido, asume las posibles consecuencias de sus actos, conllevando un continuo aprendizaje significativo, que contribuye a su desarrollo (Padilla y Cruz, 2018).

Factor 2, Autoconciencia: manifiesta un cierto grado de conocimiento personal, que permite una toma de decisiones oportuna, de tal manera que el conocerse a sí mismo, permite saber cuáles son las cualidades y limitaciones reales para ser utilizadas frente a una situación de presión, asimismo corresponde a generar una valía personal la cual es promovida continuamente, debido que caracteriza a la persona, además de lograr tener presente que es aquello que aún falta mejorar, con una visión objetiva y por ende favorable para el desarrollo (Padilla y Cruz, 2018).

Factor 3, Empoderamiento en la salud, indica la capacidad para tomar decisiones frente algún problema de salud que pueda estar presentándose, asimismo en la disposición por la promoción e incluso en la prevención del bienestar, entendido no solo del aspecto físico, además dentro de un enfoque que compromete el apartado social y además lo concerniente al aspecto psicológico, de tal manera que se logre generar un estado de salud completo, y no solo la ausencia de la enfermedad

fisiológica, por ello corresponde a un factor protector ante la vulnerabilidad que pueda generar la enfermedad (Padilla y Cruz, 2018).

Factor 4, empoderamiento social, refiere a la interacción positiva con el medio social, tanto con la familia como comunidad, de tal manera que la mujer, es capaz de establecer relaciones positivas, que caracterizan una ausencia de agresividad, ansiedad o vulnerabilidad, por lo cual conoce las normativas que rigen a una determinada nación, además de conocer las redes de apoyo funcional, que puede servir de soporte ante una situación de presión social, en tal sentido usa tanto los recursos internos como externos para adaptarse de forma adecuada, sin que ello genere un daño a terceros (Padilla y Cruz, 2018).

A partir de este conjunto de factores, se genera un desarrollo paulatino del empoderamiento, que favorece a un desarrollo de igualdad de género, asimismo que las mujeres tengan independencia emocional, social y económica, al promover una postura de independencia y al mismo tiempo disposición por una interacción positiva, mientras que su carencia, conlleva a diversos problemas psicosociales como la violencia de género, violencia familiar, dependencia emocional, entre otros, debido a una carencia de autonomía para tomar y ejecutar decisiones para el bienestar (Casique, 2010).

1.3.2 Dependencia emocional

1.3.2.1 Definición

La dependencia emocional es un estado psicoafectivo con implicaciones cognitivas, que compromete las relaciones sociales, debido a la carencia emocional que se pretende ser subsanada con una relación sentimental, la cual se caracteriza por el control excesivo, la manipulación y las indeliberadas muestras de violencia tanto directa como indirecta, que ocasionan un deterioro bio-psico-social (Sirvent y Moral, 2007).

Asimismo, la definición que probablemente tiene una mayor aceptación en el campo teórico-científico, es la señalada por Lemos y Londoño (2006), quienes conceptualizan a la dependencia, acorde a una clasificación correspondiente a dos tipos, la primera es la instrumental, que hace referencia a la carencia de iniciativa, defensa de las propias creencias, además de una escasa toma de decisiones y el evitar asumir responsabilidades, como el resultado de una inseguridad así como el temor al fracaso, por otro lado está la emocional, entendida como la necesidad de tener un estrecho vínculo sentimental con otra persona, que desde la perspectiva del dependiente, permite satisfacer la carencia afectiva, debido a una deteriorada autoestima, asimismo a un difuso autoconcepto y a la pérdida parcial o total de la autonomía.

1.3.2.2 Modelo teórico de la dependencia emocional

Castelló (2005) refiere que por consenso el modelo teórico que permite la comprensión de la dependencia emocional responde a la perspectiva Integradora, la cual considera al proceso de manifestación del ser humano ante un contexto tanto de presión como normativo.

En tal sentido, el modelo Integrador, contextualiza a la dependencia, desde la situación o experiencia vivencial, que conlleva a instaurar una determinada cognición, que en la dependencia emocional se caracteriza por ser automática y distorsionada, por ello se conlleva la manifestación afectiva disfuncional, con emociones como la tristeza, asimismo la ira, el miedo, que junto a un conjunto de sensaciones como el desamparo, abandono, soledad, entre otros, conllevan a una determinada conducta con la finalidad de no experimentar malestar a nivel cognitivo y afectivo, que en la dependencia emocional por el contrario mantiene esta pauta psicopatológica (Castelló, 2005).

De esta manera, una situación que refleja descalificación por parte de la pareja, conlleva a generar en él o la dependiente emocional, un determinado pensamiento automático “no me ama” “que hice mal” “me va a dejar”, que detona una emoción,

como la tristeza, junto a sensaciones de abandono, genera un comportamiento, que tiene la finalidad de cambiar este contexto, mediante un mayor acercamiento a la pareja que propicia la descalificación, asimismo conductas sumisas y de complacencia, las cuales, con frecuencia conllevan a perpetuar la dependencia emocional, de esta manera el enfoque descrito conceptualiza una integración de la situación, pensamiento, emoción, sensación y conducta (Castelló, 2005).

1.3.2.3 Dimensionalidad de la dependencia emocional

Para Castelló (2011) el conocer la dimensionalidad de la dependencia emocional permite adquirir su comprensión, lo cual favorece a lineamientos de promoción, prevención e intervención dentro del ámbito de salud y bienestar biopsicosocial, en tal sentido pauta 6 dimensiones que caracterizan este cuadro, referido como psicopatológico.

La primera dimensión concierne, a la ansiedad de separación, la cual caracteriza un temor excesivo por la disolución de la pareja, antes que ello ocurra e incluso sólo ante la mínima posibilidad de ruptura, que atemoriza, produciendo una alteración en la emoción y conducta, que de forma frecuente es aprovechado por el otro miembro de la pareja para ejercer una manipulación activa, lo cual genera un vínculo negativo (Castelló, 2000).

Como segunda dimensión, está la expresión afectiva, que es la necesidad extensiva por afecto, de tal manera que se busca recibir continuas y prolongadas manifestaciones de cuidado, atención, y muestras de amor, si ello no ocurre, se generan emociones de tristeza, ira, miedo, que, junto a sensaciones de inseguridad, pérdida y desaliento, deterioran el área psicoafectiva (Castelló, 2000).

En la tercera dimensión, se ubica la modificación de planes, que es una manifestación que evidencia él o la dependiente, ante el deseo de estar de forma excesiva junto a la pareja, por lo cual evita o pospone, actividades familiares, sociales, académicas, laborales e individuales, de tal manera, sólo se considera el

área sentimental referida a la satisfacción con la relación de pareja, como eje principal para el desarrollo (Castelló, 2000).

Posteriormente está el miedo a la soledad, que muestra un marcado temor por no tener una relación sentimental, de tal manera el o la dependiente, están continuamente de una relación de pareja frente a la culminación de la anterior, para que este vínculo afectivo, provea de emociones gratificantes, como la alegría, junto a sensaciones gratificantes, generen seguridad, valía personal, y bienestar (Castelló, 2000).

A continuación, se describe a la expresión límite, como la dimensión que probablemente evidencia una mayor disfuncionalidad, al caracterizar manifestaciones agresión indeliberada, negligente e impulsiva, frente a la propuesta de ruptura sentimental, la tentativa u ocurrencia de infidelidad, o frente a conflictos interaccionales, que desequilibran al dependiente, al punto de disociarlo con la realidad y la razón (Castelló, 2000).

Como última dimensión, está la búsqueda de atención, que caracteriza a la dependencia emocional como la necesidad de tener de forma continua y prolongada el interés de la pareja, por cual se realizan diversas manifestaciones comportamentales, para mantener su atención, que se traduce en horas de tiempo y disposición para la interacción afectiva (Castelló, 2000).

1.3.2.4 Tipos de dependencia emocional

Para Castelló (2011) existen tres tipos de dependientes, el primero hace referencia al sumiso, que cual actúa bajo la sumisión total hacía su pareja, de tal manera que no toma decisiones, su independencia limitada, debido al deseo de ser manejado por el otro miembro de la relación, lo cual no le genera molestia, por el contrario le otorga sensaciones de seguridad y alivio, que a pesar de las humillaciones o descalificativos que pueda recibir, sigue manteniendo la misma disposición sumisa, con frecuencia por el temor al abandono.

Congost (2011) destaca que el dependiente de carácter sumiso, a pesar de las continuas agresiones físicas, verbales, psicológicas, sexuales entre otras, que pueda vivenciar, sigue manteniendo el vínculo con la relación afectiva, hasta el punto de sentirse culpable por los sucesos de violencia, lo cual conlleva a un mayor sometimiento, dependencia y entrega hacia la pareja, que con frecuencia intensifica la agresión, convirtiéndose en un círculo recursivo, donde la agresividad junto a la sumisión se hace parte de la interacción.

A continuación, está el tipo dominante, a diferencia del anterior, busca el control de la pareja, mediante la manipulación, irrupción de la privacidad, inspección de los bienes personales, y comportamientos de persecución encubierta, que tiene la aparente finalidad de asegurar la relación afectiva, aunque este proceso no se genera debido al hostigamiento que ocasiona en la pareja, la cual, con frecuencia disuelve el vínculo, que además presenta manifestaciones de violencia y autolesión para evitar esta situación, convirtiéndose en un riesgo para la integridad individual y del contexto (Castelló, 2011).

Para Aiquipa (2015) él o la dependiente dominante al caracterizarse por el control y la manipulación ejercida sobre sus parejas, tiene un alto grado de integración con el dependiente sumiso, debido al vínculo disfuncional que logran generar, al compensar y satisfacer las necesidades que puedan presentar, por una parte, la necesidad de ser dominado, y por la otra la disposición por el control, de tal manera, este escenario es muy frecuente en entornos de violencia de género, donde se mantiene la disfuncionalidad entre agresor y víctima, donde ambos se encuentran de alguna manera satisfechos.

Por último, está el dependiente oscilante, se caracteriza por un continuo cambio de pareja, lo cual evidencia una falta de madurez psicosocial, que dificulta mantener estable un vínculo emocional, de tal manera está en la continua búsqueda de afecto, que, inclusive manteniendo una relación, busca mantener otros vínculos, de esta manera expresa una continua insatisfacción debido a una carencia de afecto y al

mismo tiempo una distorsionada identidad, asimismo toma de decisiones (Castelló, 2011).

Para Celis y Rojas (2015) el dependiente que continuamente cambia de pareja por lo general se caracteriza por ubicarse en la adolescencia y la adultez temprana, debido que aún se encuentra en el proceso de delimitación de su identidad, madurez y metas de vida, de esta manera es un patrón que se observa con mayor frecuencia en los hombres, encubiertos en la necesidad de experiencia así como en la búsqueda de afecto, que otorgue la reafirmación de la masculinidad, además de la deseabilidad social por parte de otros varones que presentan la misma particularidad, sin percatarse que generan una dependencia, e imposibilidad de disfrutar la individualidad, con un carente autoconocimiento.

1.4 Formulación del problema

¿Cómo influye el programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe?

1.5 Justificación del estudio

Es relevante a nivel teórico debido a que en el contexto de la región La Libertad no se cuenta estudios de modelo de intervención psicológica en torno a la problemática de la dependencia emocional, donde se le empodere a las mujeres que lo vivencian día a día, con el desarrollo del presente estudio se cubre una carencia importante en el reporte de datos confiables y objetivos para de ese modo la población beneficiaria pueda experimentar cambios significativos en sus vidas y de manera indirecta se benefician quienes se hallen en su entorno familiar, además la investigación cobra relevancia, ya que al ser pionero sirve como marco referencial a posteriores investigaciones las cuales pueden ser replicadas en contextos distintos con previas modificaciones al programa.

1.6 Hipótesis

1.6.1 General

Hi: El programa de empoderamiento influye en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Ho: El programa de empoderamiento no influye en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

1.7 Objetivos

1.7.1 General

Determinar cómo influye el programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

1.7.2 Específicos

Determinar cómo influye el programa de empoderamiento en la dimensión ansiedad de separación en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Determinar cómo influye el programa de empoderamiento en la dimensión expresión afectiva en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Determinar cómo influye el programa de empoderamiento en la modificación de planes en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización de base en el distrito de Guadalupe.

Determinar cómo influye el programa de empoderamiento en la dimensión miedo a la soledad en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Determinar cómo influye el programa de empoderamiento en la dimensión expresión límite en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Determinar cómo influye el programa de empoderamiento en la dimensión búsqueda de atención en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación

La presente investigación es cuasi experimental, puesto que su propósito es medir los efectos de una variable independiente sobre una variable dependiente en una muestra con dos grupos (control y experimental), donde al grupo experimental se le aplica el programa de tratamiento y el grupo control sirve para determinar si la variable independiente influye sobre dependiente (Sánchez y Reyes, 2006).

Esquema:

G.E: O1 - X - O3

G.C: O2 O4

Dónde:

GE: Grupo experimental

GC: Grupo control

O1 y O2: Pre test

X: Taller de empoderamiento

O3 y O4: Post test

2.2 Variables, operacionalización

Tabla 1. Operacionalización de la variable dependencia emocional

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Dependencia emocional	Patrón constante de necesidad es emocional es no satisfecha s que busca cubrir de manera desadaptativa con otros (Castelló, 2000).	Se tomó en cuenta las puntuaciones del cuestionario de dependencia emocional CDE de Lemos y Londoño (2006).	Ansiedad de separación: manifestaciones emocionales frente a la posible ruptura o fin de la relación (Castelló, 2000)	Está compuesto por los ítems: 2, 6, 7, 8, 13, 15 y 17.	Intervalo
			Expresión afectiva: es esencial recibir permanente manifestaciones de afecto de su pareja que le originen seguridad y sentimientos de amor, satisfaciendo así sus necesidades de seguridad (Castelló, 2000).	Este compuesto por los ítems 5, 11, 12 y 14.	
			Modificación de planes: la persona con dependencia modifica sus planes para satisfacer a su pareja o sencillamente busca el mayor número de circunstancias posibles para compartir momentos con la pareja (Castelló, 2000).	Los ítems que lo componen son: 16, 21, 22 y 23.	
			Miedo a la soledad: tiene la sensación de no poder vivir sin su pareja, no puede desarrollar una vida independiente de cualquier relación amorosa y tiene la necesidad de contar con el otro (Castelló, 2000).	Los ítems que lo componen son: 1. 18 y 19.	
			Expresión límite: la posible ruptura de pareja o la ideación de la misma puede generar sentimientos de soledad que le conlleva que el sujeto realice manifestaciones impulsivas de autoagresión, es decir atentar contra su vida (Castelló, 2000).	Los ítems que lo componen son: 9, 10 y 20.	
			Búsqueda de atención: excesiva búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro de atención (Castelló, 2000).	Los ítems que lo componen son: 3 y 4.	

Tabla 2. Operacionalización del programa de empoderamiento

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Medición
Programa de empoderamiento	Capacidad que tiene la mujer para hacerse cargo, dentro de los ejes, de interacción social, a nivel académico, laboral, económico, y de autonomía, de tal manera que tiene la capacidad de adaptación y afrontamiento ante situaciones de presión dentro de estos ejes (Brown, Pecheny, Gattoni y Tamburrino, 2013)	10 sesiones desarrolladas como parte del programa, las cuales tienen una duración de 45 minutos cada una. Dichas actividades fueron diseñadas y elaboradas teniendo en cuenta la edad de los participantes.	Agencia Personal	<ul style="list-style-type: none"> - Autonomía - Toma de decisiones independiente - Planeación de objetivos y metas. 	Observación
			Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento personal - Cualidades y limitaciones propias. 	
			Empoderamiento de la salud	<ul style="list-style-type: none"> - Promoción del bienestar general - Prevención del bienestar general. 	
			Empoderamiento social	<ul style="list-style-type: none"> - Interacción positiva con el medio. - Conocimiento de normativas - Valoración de las redes de apoyo funcional. 	

2.3 Población y muestra

La población está compuesta por 40 mujeres con edades entre los 18 a 50 años de edad, quienes pertenecen a un programa social de base en el distrito de Guadalupe.

Para seleccionar la muestra se trabajó con el muestreo no probabilístico intencional, el cual no está sujeto a fórmulas estadísticas, por el contrario, se hace uso del criterio del investigador en función estableciendo los criterios de inclusión y exclusión (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Criterios de inclusión: en la investigación participaron quienes voluntariamente dieron su consentimiento.

Criterios de exclusión: se excluye de la investigación a quienes no se hallan en todo el proceso investigativo, además a quienes al momento de responder al cuestionario en cualquiera de las dos fases (pre y post test) trataron de falsear el instrumento o no respondieron la totalidad de los reactivos.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1 Técnica

Para recoger la información hizo uso de la encuesta, misma que es técnica del cuestionario o escala, es decir, para efectuar la encuesta los instrumentos deben estar previamente validados en el contexto donde se efectuará el estudio, asimismo dichos instrumentos se hallan estructurados por una serie de preguntas que representan la variable (Ballesteros, 2013).

2.4.2 Instrumentos

Cuestionario de dependencia emocional – CDE

El instrumento fue diseñado y creado por María Antonieta Lemos y Nora Helena Londoño Arredondo en el año 2006, con una muestra la cual fue conformada por 815 personas, en donde 506 fueron del sexo femenino, y 309 del sexo masculino, en donde las edades oscilaban entre los 16 y 55 años de edad, en la Medellín – Colombia, instrumentos que se puede aplicar de manera individual o grupal en un tiempo promedio de 15 a 20 minutos (Lemos, M. & Londoño, N. , 2006)

El instrumento está estructurado de 23 reactivos, los cuales se hallan agrupados en 6 dimensiones (ansiedad de separación, expresión afectiva, miedo a la soledad, modificación de planes, expresión límite y búsqueda de atención), las opciones de respuesta es según tipo Likert con 6 alternativas que va de completamente falso para mí hasta me describe perfectamente. (Lemos, M. & Londoño, N. 2006)

La validez se realizó en un primer momento por medio del análisis factorial exploratorio (AFE), el cual se realizó en un inicio con 66 reactivos, donde la medida de adecuación muestral KMO obtuvo un valor de .70, en tanto la prueba de esfericidad de Barlett se halló por debajo de .05, conllevándolo a efectuar un segundo análisis AFE excluyendo a los reactivos con pesos factoriales bajos, de tal manera que al realizar el análisis factorial exploratorio con 23 reactivos quedó estructurado en 6 dimensiones con una varianza explicada de 64.7%; en el contexto trujillano ha sido validado por Mendoza (2017), quién calculó las evidencias de validez del instrumento, para ello hizo uso del análisis factorial confirmatorio AFC, donde se reporta los índices de ajuste global por medio de CFI=.93, AGF=.87, RMSEA=.06, y los pesos factoriales estandarizados son superiores a .60 con un nivel de discriminación de muy bueno; la consistencia interna fue calculada por medio el coeficiente Omega, donde se reporta que los valores varían de .55 a .84. (Lemos, M. & Londoño, N. 2006).

2.5 Métodos de análisis de datos

El método de análisis de los datos consistió en la utilización de la estadística descriptiva mediante tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales del antes y después de la dependencia emocional y cada uno de sus componentes en el grupo experimental y el grupo control. Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk (1965), encontrándose una distribución asimétrica en la diferencia entre el pre y post test del grupo experimental y en otros componentes antes y después de la aplicación en ambos grupos, decidiéndose aplicar la prueba U de Mann-Whitney (1947) para comparar ambos grupos antes y después, asimismo, la prueba de Wilcoxon (1945) para evaluar el efecto del programa en el grupo experimental y algún cambio en el grupo control durante el desarrollo del experimento, considerando un nivel de significancia de Alfa=0.05.

2.6 Aspectos éticos

Se tuvo en consideración los aspectos éticos referidos al código de ética del psicólogo peruano, señalado por Colegio de psicólogos del Perú (2017), en cuanto al Artículo 1 se cuenta con la formación profesional necesaria para un ejercicio profesional competente, asimismo el artículo 24 y 25, referente al uso del consentimiento informado para los participantes de la investigación, lo cual permite estén informadas sobre los fines, la modalidad e participación y los beneficios del estudio, para que se genere una libre participación, asimismo el artículo 35, referido a la transparencia de la información, lo cual significa no adulterar ninguno de los datos recopilados o analizados, y por último los artículos 57, 58 y 59, referidos al secreto profesional, que establece mantener en secreto la información recopilada de cada sujeto, de tal manera que no se divulgue los resultados de forma individual o se exponga los datos personales de cada participante, lineamientos que permiten el cumplimiento de los aspectos éticos y deontológicos oportunos para la psicología como ciencia.

III. RESULTADOS

3.1. Descripción de resultados

Tabla 3

Dependencia emocional antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Nivel	Pre - Test				Post - Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	N	%	n	%
Muy alta	18	90	8	40			11	55
Alta	2	10	4	20	3	15	3	15
Media			4	20	8	40	4	20
Baja			2	10	8	40	1	5
Muy baja			2	10	1	5	1	5
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Nota: Resumen de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En la Tabla 3, se aprecia una dependencia emocional muy alta en un 90% de las integrantes del grupo experimental y en un 40% del grupo control, en cuanto al pre-test y una dependencia emocional baja en un 40% del grupo experimental y muy alta en el 55% del grupo control en el post-test en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito Guadalupe, 2019.

Tabla 4

Ansiedad de separación antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Nivel	Pre - Test				Post - Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	N	%	n	%
Muy alta	20	100	13	65	3	15	13	65
Alta			3	15	11	55	3	15
Media			1	5	5	25	2	10
Baja			3	15	1	5	2	10
Muy baja								
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Nota: Resumen de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En la Tabla 4, se observa una ansiedad de separación muy alta en un 100% de las integrantes del grupo experimental y en un 65% del grupo control en el pre-test y una ansiedad de separación alta en un 55% del grupo experimental y muy alta en el 65% del grupo control en el post-test en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito Guadalupe, 2019.

Tabla 5

Expresión afectiva antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Nivel	Pre - Test				Post - Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy alta	17	85	7	35	2	10	7	35
Alta	3	15	8	40	11	55	10	50
Media			3	15	3	15	2	10
Baja			1	5	2	10		
Muy baja			1	5	2	10	1	5
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Nota: Resumen de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En la Tabla 5, se aprecia una expresión afectiva muy alta en un 85% de las integrantes del grupo experimental y alta en un 40% del grupo control en el pre-test y una expresión afectiva alta en un 55% del grupo experimental y en el 50% del grupo control en el post-test en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito Guadalupe, 2019.

Tabla 6

Modificación de planes antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Nivel	Pre - Test				Post – Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Muy alta	11	55	6	30			7	35
Alta	2	10	3	15			5	25
Media	6	30	4	20	5	25	3	15
Baja	1	5	3	15	1	5	4	20
Muy baja			4	20	14	70	1	5
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Nota: Resumen de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En la Tabla 6, se aprecia una Modificación de planes muy alta en un 55% de las integrantes del grupo experimental y en un 30% del grupo control en el pre-test, además una modificación de planes muy baja en un 70% del grupo experimental y muy alta en el 35% del grupo control en el post-test en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito Guadalupe, 2019.

Tabla 7

Miedo a la soledad antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Nivel	Pre - Test				Post – Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy alto	13	65	5	25	1	5	8	40
Alto	2	10	4	20	5	25	5	25
Medio	4	20	4	20	5	25	4	20
Bajo	1	5	5	25	9	45	1	5
Muy bajo			2	10			2	10
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Nota: Resumen de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En la Tabla 7, se aprecia un Miedo a la soledad muy alto en un 65% de las integrantes del grupo experimental y en un 25% del grupo control en el pre-test, además un miedo a la soledad de nivel bajo en un 45% del grupo experimental y muy alta en el 40% del grupo control en el post-test en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito Guadalupe, 2019.

Tabla 8

Expresión límite antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Nivel	Pre - Test				Post - Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	N	%	n	%
Muy alta			2	10			2	10
Alta								
Media	5	25	4	20			6	30
Baja	3	15	2	10			5	25
Muy baja	12	60	12	60	20	100	7	35
Total	20	100	20	100			20	100

Nota: Resumen de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En la Tabla 8, se aprecia una expresión límite muy baja en un 60% de las integrantes del grupo experimental y en un 60% del grupo control en el pre-test y una expresión límite muy baja en un 100% del grupo experimental y en el 35% del grupo control en el post-test en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito Guadalupe, 2019.

Tabla 9

Búsqueda de atención antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Nivel	Pre - Test				Post – Test			
	Experimental		Control		Experimental		Control	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy alta	6	30	4	20			6	30
Alta	5	25	3	15	4	20	4	20
Media	7	35	3	15	5	25	5	25
Baja			3	15			1	5
Muy baja	2	10	7	35	11	55	4	20
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Nota: Resumen de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En la Tabla 9, se aprecia una búsqueda de atención alta o muy alta en un 55% (25% + 30%) de las integrantes del grupo experimental y muy baja en el 35% del grupo control en el pre-test y una dependencia emocional muy baja en un 55% del grupo experimental y muy alta en el 30% del grupo control en el post-test en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito Guadalupe, 2019.

3.2. Pruebas de Normalidad

Hipótesis estadísticas

H0: Los puntajes de las variables tienen una distribución normal

Hi: Los puntajes de las variables no tienen una distribución normal

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05: H0 se rechaza si $p < .05$ o H0 se acepta si $p \geq .05$

Tabla 10

Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk de la Dependencia emocional antes y después de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Evaluación Variable	Experimental (gl=20)		Control (gl=20)	
	Estadístico	<i>P</i>	Estadístico	<i>p</i>
Pre-test				
Dependencia Emocional	.973	.820	.942	.257
Ansiedad de separación	.946	.309	.954	.427
Expresión afectiva	.967	.680	.961	.571
Modificación de planes	.911	.066	.890	.026
Miedo a la soledad	.959	.524	.945	.301
Expresión límite	.802	.001	.669	<.001
Búsqueda de atención	.914	.078	.917	.088
Post-Test				
Dependencia Emocional	.961	.573	.975	.859
Ansiedad de separación	.978	.911	.951	.389
Expresión afectiva	.956	.467	.956	.476
Modificación de planes	.863	.009	.929	.149
Miedo a la soledad	.918	.090	.965	.640
Expresión límite	.544	<.001	.753	<.001

Búsqueda de atención	.862	.009	.952	.399
Diferencia				
Dependencia Emocional	.946	.306	.843	.004
Ansiedad de separación	.967	.689	.922	.109
Expresión afectiva	.940	.240	.875	.015
Modificación de planes	.899	.040	.934	.182
Miedo a la soledad	.918	.092	.914	.077
Expresión límite	.806	.001	.830	.003
Búsqueda de atención	.889	.026	.892	.030

Nota:

gl: Grados de libertad

p : Significancia

En la Tabla 10, se destaca una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) entre la distribución de la diferencia entre el antes y el después de la Dependencia Emocional (grupo control) y sus dimensiones (ambos grupos), decidiéndose utilizar pruebas estadísticas no paramétricas como la prueba U de Mann-Whitney y el Test de Wilcoxon para realizar el análisis comparativo.

3.3. Pruebas de Hipótesis

Hipótesis general

H_i : El programa de empoderamiento influye en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

H_o : El programa de empoderamiento no influye en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05: H_0 se rechaza si $p < .05$ o H_0 se acepta si $p \geq .05$

Tabla 11

Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Comparación Situación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
	N	RP	N	RP	U	Z	p
Entre grupos							
Antes	20	24.5	20	16.5	120.0	-2.17	.030
Después	20	13.6	20	27.4	61.5	-3.75	<.001
Entre evaluaciones - Test Wilcoxon							
Disminuyeron	20	10.50	4	10.25			
Aumentaron	0	0.00	15	9.93			
Empates	0		1				
Total	20		20				
Z		-3.92		-2.18			
P		<.001		.030			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p : Significancia

En la tabla 11, se comparan los puntajes obtenidos en el Pre-test mediante el test U de Mann-Whitney, donde se evidencia una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) entre ambos grupos, con un rango promedio mayor en el grupo experimental (RP=24.5) respecto del grupo control (RP=16.5) antes de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron su dependencia emocional, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en la Dependencia Emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la Dependencia Emocional entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=13.6) respecto del grupo control (RP=27.4).

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que en el grupo control se registró una disminución en cuatro, un aumento en quince y un empate en sus participantes, evidenciando un cambio estadísticamente significativo ($p < .05$) en la dependencia emocional del grupo control.

Hipótesis Específica 1

H₁: El programa de empoderamiento influye en la Ansiedad de separación en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

H₀: El programa de empoderamiento no influye en la Ansiedad de separación en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05: H₀ se rechaza si $p < .05$ o H₀ se acepta si $p \geq .05$

Tabla 12

Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Ansiedad de separación en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Comparación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
	N	RP	N	RP	U	Z	p
Entre grupos							
Antes	20	23.7	20	17.4	137.0	-1.71	.087
Después	20	15.6	20	25.4	102.5	-2.64	.008
Entre evaluaciones - Test Wilcoxon							
Disminuyeron	20	10.50	7	10.07			
Aumentaron	0	0.00	9	7.28			
Empates	0		4				
Total	20		20				
Z		-3.93		-0.13			
P		<.001		.896			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p : Significancia

En la tabla 12, el test U de Mann-Whitney evidencia una homogeneidad estadística ($p=.087 \geq .05$) en la Ansiedad de separación entre ambos grupos, antes de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron su ansiedad de separación, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en la ansiedad de separación en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la ansiedad de separación entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=15.6) respecto del grupo control (RP=25.4).

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que en el grupo control se registró una disminución en siete, un aumento en nueve y un empate en cuatro de sus participantes, evidenciando un cambio no significativo ($p \geq .05$) en la ansiedad de separación del grupo control.

Hipótesis Específica 2

H₂: El programa de empoderamiento influye en la Expresión afectiva en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

H₀: El programa de empoderamiento no influye en la Expresión afectiva en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05: H₀ se rechaza si $p < .05$ o H₀ se acepta si $p \geq .05$

Tabla 13

Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Expresión afectiva en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Comparación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
Situación	N	RP	N	RP	U	Z	p
Entre grupos							
Antes	20	24.4	20	16.6	122.0	-2.12	.034
Después	20	15.5	20	25.6	99.0	-2.75	.006
Entre evaluaciones - Test Wilcoxon							
Disminuyeron	20	10.50	8	7.88			
Aumentaron	0	0.00	9	10.00			
Empates	0		3				
Total	20		20				
Z		-3.93		-0.66			
P		<.001		.512			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p : Significancia

En la tabla 13, el test U de Mann-Whitney confirma una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la expresión afectiva entre ambos grupos, con un rango promedio mayor en el grupo experimental (RP=24.4) respecto del grupo control (RP=16.6) antes de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron su expresión afectiva, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en la expresión afectiva en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la expresión afectiva entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=15.5) respecto del grupo control (RP=25.6).

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que en el grupo control se registró una disminución en ocho, un aumento en nueve y un empate en tres de sus participantes, evidenciando un cambio no significativo ($p \geq .05$) en la expresión afectiva del grupo control.

Hipótesis Específica 3

H₃: El programa de empoderamiento influye en la Modificación de planes en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

H₀: El programa de empoderamiento no influye en la Modificación de planes de mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05: H₀ se rechaza si $p < .05$ o H₀ se acepta si $p \geq .05$

Tabla 14

Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Modificación de planes en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Comparación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
Situación	N	RP	N	RP	U	Z	p
Entre grupos							
Antes	20	24.0	20	17.0	130.0	-1.91	.056
Después	20	12.5	20	28.5	39.5	-4.37	<.001
Entre evaluaciones - Test Wilcoxon							
Disminuyeron	20	10.50	4	11.13			
Aumentaron	0	0.00	13	8.35			
Empates	0		3				
Total	20		20				
Z		-3.96		-1.53			
P		<.001		.127			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p : Significancia

En la tabla 14, el test U de Mann-Whitney evidencia una homogeneidad estadística ($p=.056 \geq .05$) en la modificación de planes entre ambos grupos, antes de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron su modificación de planes, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en la modificación de planes en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la modificación de planes entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=12.5) respecto del grupo control (RP=28.5).

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que en el grupo control se registró una disminución en cuatro, un aumento en trece y tres empates en sus participantes, evidenciando un cambio no significativo ($p \geq .05$) en la modificación de planes del grupo control.

Hipótesis Específica 4

H₄: El programa de empoderamiento influye en la Miedo a la soledad en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

H₀: El programa de empoderamiento no influye en la Miedo a la soledad en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05: H₀ se rechaza si $p < .05$ o H₀ se acepta si $p \geq .05$

Tabla 15

Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Miedo a la Soledad en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Comparación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
Situación	N	RP	N	RP	U	Z	p
Entre grupos							
Antes	20	24.5	20	16.5	120.5	-2.16	.031
Después	20	15.8	20	25.3	105.0	-2.59	.010
Entre evaluaciones - Test Wilcoxon							
Disminuyeron	20	10.50	4	7.88			
Aumentaron	0	0.00	14	9.96			
Empates	0		2				
Total	20		20				
Z		-3.94		-2.4			
P		<.001		.017			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p : Significancia

En la tabla 15, el test U de Mann-Whitney, evidencia una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en el Miedo a la Soledad entre ambos grupos, con un rango promedio mayor en el grupo experimental (RP=24.5) respecto del grupo control (RP=16.5) antes de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron su miedo a la soledad, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en el miedo a la soledad en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en el miedo a la soledad entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=15.8) respecto del grupo control (RP=25.3).

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que en el grupo control se registró una disminución en cuatro, un aumento en catorce y dos empates en sus participantes, evidenciando un cambio estadísticamente significativo ($p < .05$) en el miedo a la soledad del grupo control.

Hipótesis Específica 5

H₅: El programa de empoderamiento influye en la Expresión límite en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

H₀: El programa de empoderamiento no influye en la Expresión límite en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05: H₀ se rechaza si $p < .05$ o H₀ se acepta si $p \geq .05$

Tabla 16

Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Expresión límite en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Comparación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
Situación	N	RP	N	RP	U	Z	p
Entre grupos							
Antes	20	21.1	20	19.9	188.5	-0.33	.741
Después	20	12.9	20	28.1	47.5	-4.36	<.001
Entre evaluaciones - Test Wilcoxon							
Disminuyeron	17	9.00	1	14.00			
Aumentaron	0	0.00	14	7.57			
Empates	3		5				
Total	20		20				
Z		-3.74		-2.71			
P		<.001		.007			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p : Significancia

En la tabla 16, el test U de Mann-Whitney evidencia una homogeneidad estadística ($p=.741 \geq .05$) en la expresión límite entre ambos grupos, antes de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que diez y siete participantes del grupo experimental disminuyeron y tres empataron en su expresión límite, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en la expresión límite en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la expresión límite entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=12.9) respecto del grupo control (RP=28.1).

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que en el grupo control se registró una disminución en uno, un aumento en catorce y cinco empates en sus participantes, evidenciando un aumento estadísticamente significativo ($p < .05$) en la expresión límite del grupo control.

Hipótesis Específica 6

H₆: El programa de empoderamiento influye en la Búsqueda de atención en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

H₀: El programa de empoderamiento no influye en la Búsqueda de atención en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Considerando un nivel de significancia Alfa de .05: H₀ se rechaza si $p < .05$ o H₀ se acepta si $p \geq .05$

Tabla 17

Prueba de hipótesis del efecto del programa de empoderamiento en la Búsqueda de atención en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Comparación	Experimental		Control		U de Mann-Whitney		
Situación	N	RP	N	RP	U	Z	p
Entre grupos							
Antes	20	23.9	20	17.1	131.5	-1.88	.061
Después	20	16.2	20	24.9	113.0	-2.42	.016
Entre evaluaciones - Test Wilcoxon							
Disminuyeron	18	9.50	2	10.50			
Aumentaron	0	0.00	13	7.62			
Empates	2		5				
Total	20		20				
Z		-3.78		-2.27			
P		<.001		.023			

Nota:

N: Número de sujetos

RP: Rango promedio

U: Estadístico de Mann-Whitney

Z: Valor normal estándar

p : Significancia

En la tabla 17, el test U de Mann-Whitney evidencia una homogeneidad estadística ($p=.061 \geq .05$) en la búsqueda de atención entre ambos grupos, antes de la aplicación del programa de empoderamiento en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Mediante el test de Wilcoxon se demostró que diez y ocho participantes del grupo experimental disminuyeron y dos empataron en su búsqueda de atención, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en la búsqueda de atención en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Asimismo, al comparar ambos grupos después de la aplicación del taller con la prueba U de Mann-Whitney, se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) en la búsqueda de atención entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=16.2) respecto del grupo control (RP=24.9).

Finalmente, el test de Wilcoxon mostró que en el grupo control se registró una disminución en dos, un aumento en trece y cinco empates en sus participantes, evidenciando un aumento estadísticamente significativo ($p < .05$) en la búsqueda de atención del grupo control.

IV. DISCUSIÓN

Los resultados hallados señalan, que, en la presente investigación, se rechaza la hipótesis nula; es decir, el programa de empoderamiento influye en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe. Esta afirmación, recae en el dato estadístico inferencial que si $p < .05$ la hipótesis nula se rechaza; asimismo, mediante el test de Wilcoxon se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron su dependencia emocional, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en la Dependencia Emocional. No obstante, en cuanto al grupo de control después del programa, se

encontró una diferencia estadística, en la Dependencia Emocional entre ambos grupos, con un rango promedio menor en el grupo experimental (RP=13.6) respecto del grupo control (RP=27.4), la cual se consiguió a través de la prueba U de Mann-Whitney.

Este resultado coincide, con lo encontrado por Fernández y Salazar (2012), en su investigación titulada Programa de intervención dirigido a personas con codependencia, basado en un enfoque cognitivo conductual, en el que se indica que también hubo una mejoraría en los participantes del grupo experimental después del programa, es decir, se incrementó las conductas positivas, gracias a los conocimientos necesarios brindados para salir del problema de codependencia; sin embargo, al igual que la presente investigación, no se eliminó del todo; sin embargo, este progreso señaló el inicio, para lo cual la persona intervenida debería seguir con el tratamiento. Por lo tanto, el factor común fue que las medias obtenidas de la prueba inicial y final del estudio, es notable a mejor en la variación de los resultados.

No obstante, este resultado difiere a lo mencionado por Casique-Rodríguez (2014), en su estudio el cual tuvo como finalidad comparar el empoderamiento en la prevención de violencia, en donde se determinó que las mujeres con una adecuada relación de pareja se hallan mejor empoderadas, en tanto, en las participantes que no viven con su pareja en el hogar, presentan mayor dependencia y menor empoderamiento. Este resultado, es contradictorio a los datos obtenidos en el presente estudio, ya que coloca al empoderamiento como una variable dependiente a tener o no una pareja; es decir, la dependencia emocional según este autor, estará arraigada a mejorar o no; no con respecto al empoderamiento sino con respecto al hecho de que una mujer tenga pareja o no.

Sumado a ello, en cuanto al análisis descriptivo, se indicó que la Dependencia Emocional alcanzó un nivel muy alto en un 90% de las integrantes del grupo experimental y en un 40% del grupo control en el pre-test y una dependencia emocional baja en un 40% del grupo experimental y muy alta en el 55% del grupo control en el post-test en mujeres beneficiarias de un programa social de base en el distrito Guadalupe. Siendo así, esta diferencia porcentual descriptiva, evidencia una

mejora en cuanto la disminución de características de la dependencia emocional de forma general.

En cuanto los porcentajes en una primera instancia las participantes, sin recibir aún intervención, coincide con los resultados de Berrú (2017) en su estudio dependencia emocional en mujeres maltratadas de un programa de Vaso de Leche, en el que halló un nivel muy alto de dependencia emocional representado por un rango promedio de 131.5 con puntajes percentilares de 71 y 99, ante lo cual, el autor indicó, que las 41 mujeres de la muestra tienen una necesidad afectiva extrema hacia sus parejas agresoras. De igual forma en el presente estudio se encontró un nivel muy alto en dependencia.

Sin embargo, los resultados difieren del estudio de Lemos y Londoño (2006), quienes al evaluar el Cuestionario de Dependencia Emocional CDE en un grupo de mujeres de una organización no gubernamental, encontraron que solo un 38,5 % presenta dependencia emocional, representado por un nivel moderado; a diferencia de la presente investigación, en la cual se indicó un nivel muy alto en una primera instancia.

Por otro lado, respecto a la repercusión del efecto del programa de empoderamiento en las dimensiones de la variable dependencia emocional en el grupo experimental, se plasma a continuación:

En la dimensión de ansiedad de separación de la dependencia emocional, se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron este indicador, el cual se obtuvo mediante el test de Wilcoxon evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$). Además, se connota a nivel descriptivo, una disminución porcentual entre el pre y post test, hallándose de 100% (muy alta) a 55% (alta), del programa de empoderamiento en la ansiedad de separación de mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Estos resultados coinciden con la investigación de Berrú (2017) en su investigación de dependencia emocional en mujeres maltratadas de un programa

de Vaso de Leche, se halló que previamente ante la propuesta de una intervención, también se encontró, que de las 41 participantes obtuvieron un nivel muy alto al 100% en dependencia emocional en la dimensión de miedo a la ruptura (de similar sustento teórico que la dimensión de ansiedad de separación); esto significa que las participantes del estudio poseen un grado de temor muy elevado ante la perspectiva que su pareja termine con ellas, por lo cual deciden por tener conductas y actitudes inapropiadas que son dañinas, todo con el fin de mantener a la pareja junto a ellas. Sumado a ello, teóricamente coincide en la sustentación de Fernández y Salazar (2012) quienes refieren que el aspecto más notorio para los individuos dependientes en afecto, lo constituye el área de relaciones de pareja, por lo cual se explica el gran de miedo de estas personas dependientes por perder a su pareja definitivamente.

Caso contrario, en el estudio de dependencia emocional en adolescentes de Narro (2018), en su investigación de taller de elecciones poderosas en la dependencia emocional en adolescentes; en la dimensión de autonomía, teniendo como indicador ansiedad por separación, encontró que después de aplicar el programa no existió una mejoría significativa del indicador teniendo un 12.6% de varianza porcentual. Lo cual se pudo deber a que la población es vulnerable, por la misma caracterización de la etapa de vida.

En la dimensión de expresión afectiva de la dependencia emocional, se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron este indicador, el cual se obtuvo mediante el test de Wilcoxon evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$). Además, se connota a nivel descriptivo, una disminución porcentual entre el pre y post test, hallándose de 85% (muy alta) a 55% (alta), del programa de empoderamiento en la expresión afectiva de mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En referencia, esta vez se coincide con Narro (2018), ya que los resultados de la dimensión emocional, teniendo como indicador apego a la seguridad o protección (de similar sustento teórico que la dimensión de expresión afectiva), se obtuvo, a través de la prueba t de Student para muestras relacionadas, una diferencia

altamente significativa ($p < .01$) de tal indicador obtenidas por los integrantes del grupo experimental antes (3.6) y después (1.4) de aplicarles el referido taller.

Sin embargo, los resultados son contradictorios, con lo hallado con el estudio de Chero (2017) sobre dependencia emocional en jóvenes universitarios, en la que se señaló que la dimensión necesidad de acceso a la pareja (de similar sustento teórico a la dimensión de expresión afectiva) obtuvo un valor porcentual de 31% que representa un nivel moderado en una primera instancia (sin intervención), lo cual discrepa con los resultados del presente estudio, ya que desde un primer momento se obtuvo un nivel muy alto con un 85%, lo cual también se puede deber, al factor externo de contextualización.

En la dimensión de modificación de planes de la dependencia emocional, se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron este indicador, el cual se obtuvo mediante el test de Wilcoxon evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$). Además, se connota a nivel descriptivo, una disminución porcentual entre el pre y post test, hallándose de 55% (muy alta) a 70% (muy baja), del programa de empoderamiento en la modificación de planes de mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Estos valores porcentuales coinciden con el estudio de Berrú (2017) ya que se encontró en una primera instancia (sin intervención), que de las 41 participantes del programa de Vaso de Leche, obtuvieron un nivel alto al 32% y un nivel moderado al 41% en la dimensión de prioridad a la pareja (de similar sustento teórico que la dimensión modificación de planes); esto señala, que parte considerable de la muestra en estudio considera mucho más importante que cualquier otra cuestión o persona, a la pareja; en otras palabras, la pareja vendría a ser el centro de la existencia del dependiente emocional. En mención Ruiz (2013) fundamenta teóricamente en coincidencia con lo anterior, ya que indica que el individuo dependiente, da una importancia excesiva a su pareja, dejando de lado sus propios intereses, familiares, amistades, vínculos laborales, así como, en casos extremos

hasta pone en riesgo su propia salud e integridad; como el hecho de permitir cualquier tipo de agresión.

Resultados contradictorios, fueron los hallados por el estudio de dependencia emocional e intolerancia a la soledad de Reyes (2018), en donde determinó que la dimensión prioridad a la pareja (de similar sustento teórico que la dimensión modificación de planes), obtuvo niveles porcentuales de bajo o normal a 42.31% y nivel alto de 42.31% en una primera instancia en un mismo tiempo (sin intervención), lo que se entiende como valores ambivalentes, en lo cual pudo haber influido condiciones externas.

En la dimensión de miedo a la soledad de la dependencia emocional, se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron este indicador, el cual se obtuvo mediante el test de Wilcoxon evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$). Además, se connota a nivel descriptivo, una disminución porcentual entre el pre y post test, hallándose de 65% (muy alta) a 45% (bajo), del programa de empoderamiento en miedo a la soledad de mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

En referencia, estos resultados coinciden con los hallados en Reyes (2018), en donde se indicó un valor porcentual de 40.4% lo que representa un nivel alto en la dimensión de intolerancia a la soledad (de similar sustento teórico que la dimensión miedo a la soledad) en una primera instancia (sin intervención).

También, se coincide con la investigación de Narro (2018), en el que se halló que en la dimensión emocional cuyo indicador es miedo a la soledad y abandono (de similar sustento teórico que la dimensión de miedo a la soledad), obtuvo un porcentaje de 57.1% (nivel alto) en el pre test y 57.1% (nivel bajo), lo cual señala una mejoría al 100% después de la intervención, al igual que el presente estudio existió una mejoría de un nivel de muy alto a bajo en la dimensión de miedo a la soledad.

En esta dimensión, no se encontró estudios que difieran con lo hallado en la dimensión miedo a la soledad; es decir, todas las investigaciones halladas indican

que este constructo de la dimensión se encuentra en un nivel alto o muy alto en personas dependientes con tendencia a ella, ante lo cual, se requiere ser intervenido.

En la dimensión de expresión límite de la dependencia emocional, se demostró que diez y siete participantes del grupo experimental disminuyeron y tres empataron en este indicador, el cual se obtuvo mediante el test de Wilcoxon evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$). Además, se connota a nivel descriptivo, una variación porcentual entre el pre y post test, hallándose de 60% (muy baja) a 100% (muy baja), del programa de empoderamiento en expresión límite de mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Estos resultados en cuanto la estadística descriptiva coinciden con el estudio de Narro (2018), ya que los resultados en la dimensión motor, teniendo como indicador expresiones límites; en cuanto los valores porcentuales, se señaló un 57.1% (nivel alto) antes del taller y un 64.3% después del taller (nivel bajo). Así también, en los resultados de la estadística inferencial, se identificó con la prueba T-Student una diferencia altamente significativa ($p < .01$) entre las puntuaciones obtenidas por los participantes del grupo experimental antes (4.1) y después (2.2) de aplicarles el taller; por lo cual se observa una influencia significativa a igual que el presente estudio.

También coincide con los resultados hallados por el estudio de Reyes (2018), en donde determinó que la dimensión subordinación y sumisión (de similar sustento teórico que la dimensión expresión límite), obtuvo que la mayoría de participantes, obtuvo un nivel porcentual de bajo o normal a 38.46% en una primera instancia (sin intervención). No obstante, no se encontró estudios que difieran con dichos resultados.

En la dimensión de búsqueda de atención de la dependencia emocional, se demostró que diez y ocho participantes del grupo experimental disminuyeron y dos empataron en este indicador, el cual se obtuvo mediante el test de Wilcoxon evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$). Además, se

connota a nivel descriptivo, una variación porcentual entre el pre y post test, hallándose de un 55% (25% + 30% muy alta) a 55% (muy baja), del programa de empoderamiento en la búsqueda de atención de mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

Estos resultados discrepan con la investigación de Berrú (2017), ya que encontró que la dimensión de deseos de control y dominio (de similar sustento teórico que la dimensión de búsqueda de atención), en donde resalta el valor porcentual de 44% lo que representa nivel moderado. Además, el estudio de Chero (2017), en la misma dimensión de deseo de control y dominio, señaló un nivel moderado al 33% también. Sumado a ello, en el estudio de Narro (2018) en la dimensión social, indicador búsqueda de aceptación (de similar sustento teórico que la dimensión de búsqueda de atención), connotó un nivel medio al 42.9%. Por lo tanto, los estudios plasman que en una primera instancia sin intervención, la dimensión se presenta a un nivel medio o moderado. A diferencia, del presente estudio en el cual desde un primer momento se obtuvo un nivel muy alto con un 55%. Sin embargo, no se halló con investigaciones que tengan resultado similar al presente estudio.

En referencia, las participantes con un grado moderado en esta dimensión, tiene una alta necesidad por encontrar afecto y atención con la finalidad de que sus parejas se mantengan a su lado; asimismo, este constructo, es similar al sustento teórico de búsqueda de atención, del cual el autor refiere una ambivalencia de emociones en mujeres que llevan al extremo esto, desencadenándose víctima de la violencia, las cuales aunque se sienten mal por ser maltratadas, no pueden estar lejos de sus parejas, por ende ocurre emociones de aproximación y rechazo de forma simultánea, por lo cual se necesita ser tratado con urgencia (Berrú, 2017).

Dentro de esta misma línea, en cuanto los resultados del grupo de control, del efecto del programa de empoderamiento en las dimensiones de la variable dependencia emocional. Desde una perspectiva inferencial, los datos obtenidos del grupo de control, han tenido un aumento general en todas dimensiones de dependencia emocional, en el rango promedio, esta evidencia recae en el dato estadístico, que al comparar ambos grupos después de la aplicación del programa

con la prueba U de Mann-Whitney, se halló una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) de los indicadores entre ambos grupos. Siendo así, como la proporción de los resultados obtenidos demuestran una mejoría en el grupo experimental que, en grupo de control, esto quiere decir, que el programa de empoderamiento es eficiente; como lo evidencian también, los estudios de Narro (2018) y Casique-Rodríguez (2014).

Finalmente, se tiene claro que el programa de empoderamiento aplicado en el presente estudio, tuvo un efecto positivo en la mejoría de los niveles de la dependencia emocional, más no su erradicación en su totalidad. No obstante, se entiende que los resultados obtenidos son beneficiosos, ya que se ha incurrido en una adecuada intervención.

V. CONCLUSIONES

- La hipótesis nula se rechaza, ya que mediante el test de Wilcoxon se demostró que veinte participantes del grupo experimental disminuyeron su dependencia emocional, evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$) del programa de empoderamiento en la Dependencia Emocional de mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.
- En las dimensiones de ansiedad de separación, expresión afectiva, modificación de planes y miedo a la soledad de la dependencia emocional, se demostró que 20 participantes del grupo experimental disminuyeron estos indicadores, el cual se obtuvo mediante el test de Wilcoxon evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$).
- En las dimensiones de expresión límite y búsqueda de atención de la dependencia emocional, se demostró que 17 y 18 participantes respectivamente del grupo experimental, disminuyeron estos indicadores, el cual se obtuvo mediante el test de Wilcoxon evidenciando una influencia estadísticamente significativa ($p < .05$).

- Los datos inferenciales obtenidos del grupo de control, han tenido un aumento general en todas dimensiones de dependencia emocional, en el rango promedio, esta evidencia recae en el dato estadístico, que al comparar ambos grupos después de la aplicación del programa con la prueba U de Mann-Whitney, se halló una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) de los indicadores entre ambos grupos.
- En los resultados descriptivos del grupo experimental, se obtuvo en la dimensión ansiedad de separación, una disminución porcentual entre el pre y post test, hallándose de 100% (muy alta) a 55% (alta).
- En los resultados descriptivos del grupo experimental, se obtuvo en la dimensión expresión afectiva, una disminución porcentual entre el pre y post test, hallándose de 85% (muy alta) a 55% (alta).
- En los resultados descriptivos del grupo experimental, se obtuvo en la dimensión modificación de planes, una disminución porcentual entre el pre y post test, hallándose de 55% (muy alta) a 70% (muy baja).
- En los resultados descriptivos del grupo experimental, se obtuvo en la dimensión miedo a la soledad, una disminución porcentual entre el pre y post test, hallándose de 65% (muy alta) a 45% (bajo).
- En los resultados descriptivos del grupo experimental, se obtuvo en la dimensión expresión límite, una variación porcentual entre el pre y post test, hallándose de 60% (muy baja) a 100% (muy baja).
- En los resultados descriptivos del grupo experimental, se obtuvo en la dimensión búsqueda de atención, una variación porcentual entre el pre y post test, hallándose de un 55% (25% + 30% muy alta) a 55% (muy baja).

VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda, otorgar cimiento emocional y consejería, mediante el área de psicología del centro de salud más próxima, ya que las mujeres de la organización de Vaso de leche, se encuentran en beneficio por su empadronamiento.
- Se sugiere al centro de salud más cercano, realizar campañas dirigidas hacia la prevención de la dependencia emocional dirigida a todas las mujeres de organizaciones sociales, con la finalidad de contribuir a disminuir los niveles de esta variable.
- Desarrollar estudios con diversas muestras en mujeres, pero en otros ámbitos, pero con la misma temática; con la finalidad de establecer comparaciones, y determinar si existen modificaciones o discrepancias.
- Además, sería interesante comparar empíricamente la eficiencia de este programa con otros tipos de intervención emocional, para conocer los puntos fuertes de cada uno y recopilarlos en una única intervención emocional global.

VII. REFERENCIAS

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(1), 412-437.
- Aliaga, V. (2017). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay, 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Ballesteros, F. (2013). *Evaluación Psicológica*. (2da Ed.). Madrid: Pirámide.
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. (2001). *El Normal Caos del Amor. Las nuevas formas de la relación amorosa*. Barcelona: Paidós.

- Berrú, W. (2017). Dependencia emocional en mujeres maltratadas del Programa del Vaso de Leche del distrito "Tres de Diciembre" de Junín. Tesis de Licenciatura. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1533/TRAB.SUF.PROF.%20BERRU%20DE%20LA%20CRUZ%20WENDY%20LAURA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Brown, J., Pecheny, M., Gattoni, M. & Tamburrino, M. (2013). Cuerpo, sexo y reproducción. La noción de autonomía de las mujeres puestas en cuestión: el aborto y otras situaciones sensibles. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 12(5), 48-69.
- Calvo, S. (2017). Amor romántico, amor confluyente y amor líquido: apuntes teóricos en torno a los sistemas sociales de comunicación afectiva. *Eikasía: Revista de Filosofía*, 77, 141-151.
- Casique-Rodríguez, I. (2014). Empoderamiento de las jóvenes mexicanas y prevención de la violencia en el noviazgo. *Papeles de Población*, 20(82), 27-56.
- Casique, I. (2010). Factores de empoderamiento y protección de las mujeres contra la violencia. *Revista Mexicana de Sociología*, 72 (1), 37-71.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional, Características y tratamiento* (1ra edición). Madrid España: Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2011). *La superación de la dependencia emocional*. España: Ediciones Corona.
- Castelló, J. (2000). *Análisis del concepto dependencia emocional*. Congreso virtual de psiquiatría en España. Recuperado de: http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm
- Celis, A. & Rojas, J. (2015). Violencia en el noviazgo desde la perspectiva de varones adolescentes. *Informes Psicológicos*, 15(1), 83-104.

- Chero, E. (2017). Dependencia emocional en estudiantes del segundo y décimo ciclo de una Universidad Privada de Chiclayo. Tesis de Licenciatura. Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.
- Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Congost, S. (2011). *Manual de dependencia emocional afectiva*. Barcelona: Ateneo.
- Cobo, R. (2011). *Hacia una nueva política sexual. Las mujeres ante la reacción patriarcal*. México: Catarata.
- De la Villa, M., Sirvent, C., Ovejero, A. & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia Psicológica*, 36(3), 156-166.
- Doubova, V., Espinosa, P., Infante C., Aguirre, R., Rodríguez, L., Olivares, R., & Pérez, R. (2013). Adaptación y validación de escalas de autoeficacia y empoderamiento dirigidas a mujeres mexicanas en etapa de climaterio. *Salud Pública de México*, 55 (3), 257-266.
- Echeburúa, E. (2010). La patología del amor en la relación de pareja. *Crítica*, 966, 39-43.
- Fariña, F., & Arce, R. (2006). *El papel del psicólogo en caso de separación o divorcio*. In *Psicología forense: manual de técnicas y aplicaciones*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fernández, A. y Salazar, R. (2012). Programa de intervención dirigido a personas con codependencia, basado en un enfoque cognitivo conductual. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/28918.pdf>
- García, A. & Cedillo, R. (2011). La normalización científica del amor. A propósito de la perspectiva evolutiva en Psicología. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad (RELACES)*, 3, 83-95.

- Greenberg, L. & Goldman, R. (2008). *Emotion-Focused couples therapy: the dynamics of Emotion, Love, and Power*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Lemos, M. & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.
- Lemos, M., Londoño, N. & Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9, 55-69.
- Matud, M. (2004). impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer maltratada. *Psicothema*, 16, 397-401.
- Mendoza, K. (2017). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Dependencia Emocional en Estudiantes de Instituciones Educativas Nacionales del Distrito de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Moral, M., & Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43, 230-240.
- Moral, M. & Sirvent, C. (2014). Objetivos psicoterapéuticos e intervención integral en Dependencias Sentimentales. *Revista Española de Drogodependencias*, 39, 38-56.
- Narro, I. (2018). Taller "Elecciones poderosas" en la dependencia emocional en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Trujillo. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Padilla-Gómez, N., & Cruz del Castillo, C. (2014). Construcción de una escala de vulnerabilidad antropológica y social en las mujeres. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 30 (1), 13-30.

- Padilla, N. & Cruz, C. (2018). Validación de una escala de empoderamiento y agencia personal en mujeres mexicanas. *Psicología y Ciencia Social*, 4(1), 28-45.
- Pingo, G. (2017). *Dependencia emocional hacia la pareja y respuestas de afrontamiento en estudiantes de medicina de una universidad privada de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.
- Reyes, S. (2018). Dependencia emocional e intolerancia a la soledad. Tesis de Licenciatura. Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Reyes-Sulma.pdf>
- Ruiz, M. (2013). Dependencia emocional: características e intervención análisis de casos clínicos. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de nuevo León, Monterrey, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/3806/1/1080249838.pdf>
- Sánchez, C., Carreño, J., Watty, A. & Belmont, A. (2013). sicoterapia de grupo para parejas como modelo de intervención en un instituto de tercer nivel. *Salud Mental*, 36, 291-305.
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. (4a ed.). Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Sirvent, C. & Moral, M. (2007). La dependencia sentimental. *Anales de Psiquiatría*, 23(3), 93-94.
- Tamez, A. & Rodríguez, J. (2017). Integración de modelo cognitivo-conductual y terapia centrada en soluciones en un caso de falta de asertividad en un caso de falta de asertividad y baja autoestima. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 338-372.
- Wilcoxon F. (1945). Individual comparison by ranking methods. *Biometrika*; 1: 80-3.

ANEXO 1. Cuestionario de Dependencia Emocional

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Lemos M y Londoño, N. H (2006)

<u>Nombres y Apellido:</u>		<u>Institución:</u>		<u>Edad:</u>	
<u>Genero:</u> F M			<u>Ha tenido pareja:</u>		
<u>Tiene pareja actualmente:</u> SI			<u>Cuánto tiempo tiene con su pareja:</u> _____		
NO			Año(s) _____ Mes(es)		

Instrucciones: Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no este seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mi.	La mayor parte falso de mi.	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mí.	Me describe perfectamente.

ITEMS						
1. Me siento desamparado (a) cuando estoy solo (a).	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado (a) por mi pareja.	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarlo (a) o divertirlo (a).	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no me llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojado (a) conmigo.	1	2	3	4	5	6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado (a).	1	2	3	4	5	6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.	1	2	3	4	5	6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.	1	2	3	4	5	6
10. Soy alguien necesitado y débil.	1	2	3	4	5	6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresivo (a) conmigo.	1	2	3	4	5	6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.	1	2	3	4	5	6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacía.	1	2	3	4	5	6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1	2	3	4	5	6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone.	1	2	3	4	5	6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con el (ella).	1	2	3	4	5	6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquila.	1	2	3	4	5	6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy sola.	1	2	3	4	5	6
19. No tolero la soledad.	1	2	3	4	5	6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios solo por estar con el (ella).	1	2	3	4	5	6

22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja						
23. Me divierto sólo cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 2. Ficha Técnica del Cuestionario de Dependencia Emocional

FICHA TECNICA	
Nombre	Nombre : CDE Cuestionario de Dependencia emocional.
Autora	Autora : Lemos M. & Londoño, N. H. (2006) – Universidad Católica de Colombia
Administración	Administración: Individual o colectiva
Duración	Duración : Variable aproximadamente 10 a 15 minutos
Aplicación	Aplicación : Hombres y mujeres de 16 a 55 años.
Evalúa	Evalúa : Dependencia Emocional.

ANEXO 3. Formato de consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la institución a mi cargo participen en la investigación denominada: "Efectos de un programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de un programa social de base en el distrito de Guadalupe"

Se me ha explicado que la participación de las mujeres beneficiarias de un programa social de base consistirá en lo siguiente:

Se les plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca de nuestra institución o de diversa índole, pero todo lo que diga a los investigadores, será confidencial

Durante el desarrollo del presente programa se les pedirá participar en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios como parte de un programa de empoderamiento, y así analizar su influencia en la dependencia emocional de mujeres beneficiarias en un programa social de base.

Entiendo que las personas a mi cargo deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, así como también nombres de las mujeres participantes, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente que mi institución participe en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto las personas a mi cargo como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que las mujeres beneficiarias tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Fecha: 10 de mayo del 2019



Municipalidad Distrital de Guadalupe
Yorelly G.
Lic. Yorelly Garrido Sánchez
JEFE UNIDAD DE SALUD Y PROGRAMAS SOCIALES

ANEXO 4. Constancia de haber realizado una investigación en una institución

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que la psicóloga: Melissa Isabel Torres Sagástegui ha realizado la investigación denominada "Efectos de un programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de un programa social de base en el distrito de Guadalupe" en el periodo comprendido del 10/05/2019 al 02/07/2019, en el programa social de base del distrito de Guadalupe, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Guadalupe, 17 de julio del 2019



Municipalidad Distrital de Guadalupe
Yokelly G. Sánchez
Lic. Yokelly Garrido Sánchez
JEFE UNIDAD DE SALUD Y PROGRAMAS SOCIALES

ANEXO 5. Base de datos del grupo experimental. Pre Test y Post Test

N	Grupo Exp.	Edad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	1	30	3	4	6	4	6	3	4	3	1	1	6	1	4	6	4	3	6	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	1	1	4	1	2	4	2	1	2	2	2	1	1	1	1	
2	1	32	5	6	6	5	5	3	2	3	1	2	4	2	3	5	6	3	6	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	1	1	3	2	3	4	4	3	4	2	2	1	2	3	2	
3	1	34	3	6	3	3	3	4	3	4	1	2	6	4	6	3	6	4	6	3	6	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	3	1	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	1	2	2	2	
4	1	24	4	6	4	6	3	4	4	3	1	2	4	3	3	3	6	2	4	2	1	1	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	4	1	2	2	1	1	1	1		
5	1	32	4	6	4	3	6	4	4	3	1	2	5	1	3	5	6	3	6	3	3	2	3	3	3	3	3	5	3	3	5	3	3	2	1	2	3	1	2	3	4	2	4	2	2	1	2	2	2
6	1	31	3	6	3	3	6	5	5	5	1	2	5	3	3	5	6	4	6	3	3	1	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	1	1	2	2	3	4	3	4	2	2	2	2	1	2	1	2
7	1	30	6	6	5	6	5	5	6	5	1	2	5	2	5	6	6	4	6	5	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	1	1	2	1	2	3	3	2	4	2	2	1	2	2	2	
8	1	42	6	6	4	4	5	4	6	5	2	2	5	5	5	4	6	4	6	5	5	2	4	5	4	4	4	5	2	2	2	3	4	2	1	1	3	2	2	3	5	1	5	3	3	1	1	1	1
9	1	22	6	6	6	6	5	6	6	5	1	4	5	4	4	5	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	4	5	3	3	5	3	4	3	1	1	5	2	3	4	5	4	5	3	3	1	4	2	2
10	1	20	5	6	3	3	5	3	6	4	2	3	6	3	3	6	6	3	6	5	6	2	3	3	3	3	4	5	3	3	4	3	4	3	1	2	4	2	3	4	5	2	4	3	4	1	2	2	2
11	1	29	4	6	4	3	5	3	5	4	1	2	5	2	4	5	6	4	6	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	1	1	4	2	2	4	4	2	5	3	4	1	2	2	2	2
12	1	50	5	6	4	4	5	4	6	3	1	2	5	3	3	5	6	3	5	4	6	1	3	3	3	3	4	5	3	3	4	2	4	2	1	1	4	2	2	4	5	1	3	4	4	1	1	1	1
13	1	31	5	6	3	3	5	2	4	2	1	2	5	2	4	5	6	4	5	5	5	1	4	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	3	3	4	2	2	2	2	1	2	2	2
14	1	47	5	5	3	3	6	6	5	4	2	3	6	4	4	4	5	4	6	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	4	3	1	1	4	2	3	4	4	2	4	3	3	1	1	2	1
15	1	37	5	5	3	3	6	3	3	3	1	3	5	4	4	6	5	5	6	4	4	1	5	5	5	5	3	4	2	2	4	3	3	2	1	1	4	2	3	4	4	3	4	3	3	1	3	3	3
16	1	26	3	5	2	2	5	4	4	3	1	2	6	3	4	5	5	5	5	3	3	1	5	5	5	5	2	4	2	2	5	2	4	4	1	1	5	2	3	3	4	4	4	2	2	1	3	3	2
17	1	30	3	6	2	2	5	2	4	2	1	1	5	2	3	5	6	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	5	1	1	4	2	3	1	1	1	4	1	2	4	5	1	2	2	2	1	1	1	1
18	1	24	5	6	4	4	5	5	5	4	1	2	6	5	4	6	6	5	6	4	4	1	5	5	5	5	3	4	2	2	5	3	4	2	1	1	5	3	2	5	4	3	4	2	2	1	3	3	3
19	1	39	5	5	3	3	6	4	4	3	2	4	6	4	4	6	5	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	2	2	1	1	4	2	2	4	4	1	3	3	3	1	1	1	1	
20	1	43	5	6	5	5	6	4	4	4	1	2	6	5	4	6	6	5	6	4	4	1	5	5	5	5	4	4	4	5	3	4	3	1	2	5	3	3	4	4	3	4	3	3	1	3	3	2	

ANEXO 6. Base de datos del grupo control. Pre Test y Post Test

N	Grupo	Edad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
1	2	29	5	4	4	4	6	5	5	6	2	3	6	5	5	6	6	4	5	4	2	1	4	4	3	6	5	4	4	5	5	5	2	4	5	6	5	6	5	4	6	5	2	2	3	4	3				
2	2	46	4	6	4	2	4	3	4	4	1	2	4	2	3	5	6	4	3	2	2	1	4	4	4	5	5	4	3	3	4	5	5	5	4	3	3	1	4	5	5										
3	2	37	6	5	6	6	6	6	6	6	1	4	6	6	5	6	6	6	6	5	5	1	6	6	5	5	4	5	5	5	5	5	1	5	6	6	4	6	5	5	5	4	4	1	5	5	5				
4	2	33	3	6	3	2	4	3	5	3	1	3	4	3	3	4	6	2	5	2	2	1	2	3	2	4	5	4	3	4	3	4	2	4	5	3	4	4	5	2	5	3	3	2	3	3	2				
5	2	41	2	4	2	2	5	3	3	3	1	2	5	4	3	5	4	2	3	2	2	1	2	2	3	3	5	3	3	4	3	3	4	1	3	4	4	4	6	2	4	3	3	2	3	3	4	3			
6	2	24	1	3	2	2	3	3	1	2	1	1	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	1	2	4	3	2	4	3	2	2	1	1	1	3	2	3		
7	2	40	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	5	6	6	5	5	5	5	4	5	5	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	5	5	5	6	6	6	5	5	5			
8	2	34	4	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	1	2	3	2	5	3	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	4	1	3	3	2	4	3	3	3	3			
9	2	42	3	4	3	3	4	3	5	4	1	2	4	3	3	4	4	3	5	3	2	1	3	3	3	4	4	2	2	4	3	5	4	1	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	1	3	4	3			
10	2	35	6	6	5	5	6	5	5	4	5	4	6	3	6	6	5	6	5	6	6	4	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	6	4	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5		
11	2	40	3	3	2	1	2	3	4	3	1	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	
12	2	27	5	6	3	3	4	5	5	4	1	2	4	2	4	5	6	3	4	5	4	1	3	3	3	6	6	4	3	4	6	5	4	1	3	4	3	4	6	6	3	5	5	5	1	3	3	3			
13	2	31	2	4	2	1	3	2	3	2	1	1	3	1	2	4	4	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	1	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	1	3	4	3			
14	2	30	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	3	3	3	1	2	1	2	3	2				
15	2	25	4	6	4	4	5	3	5	3	1	1	4	2	2	3	6	4	6	4	3	1	4	4	4	5	5	4	5	4	6	4	1	1	4	3	3	3	5	4	6	4	3	1	5	4	5				
16	2	49	2	5	2	2	4	3	5	2	1	2	4	2	2	3	5	2	6	2	2	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	1	3	4	3	3	4	5	2	6	2	2	1	3	3	3			
17	2	36	5	6	4	3	5	4	6	4	2	2	5	5	4	6	6	5	6	5	5	2	5	5	5	5	6	5	5	5	3	5	3	1	1	4	3	3	3	6	4	6	5	4	1	4	4	4			
18	2	21	2	4	2	2	4	3	4	3	1	2	4	3	2	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	5	2	2	4	2	4	2	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	1	3	2	3			
19	2	27	4	6	5	5	5	4	6	3	1	2	5	4	4	5	6	4	6	4	3	1	3	4	3	5	6	5	5	5	3	5	4	1	3	4	4	4	4	4	6	4	5	4	3	1	4	4	4		
20	2	36	4	5	2	3	4	2	5	2	1	2	4	3	2	5	5	3	5	3	2	1	4	3	3	5	5	3	3	4	2	6	2	2	2	3	3	2	6	6	4	6	4	2	1	4	4	3			

ANEXO 7. Programa

PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO EN MUJERES BENEFICIARIAS DE UNA ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE

DATOS INFORMATIVOS

Unidad beneficiaria	:	Mujeres de una organizacion social de base
Localización	:	Guadalupe
Actores	:	Mujeres de 18 a 50 años de edad
Vigencia	:	Mayo a Julio 2019
Tiempo de administración	:	45 minutos aproximadamente por sesión
Responsable	:	Melissa Isabel Torres Sagástegui

OBJETIVOS

Objetivo General: Promover el empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Objetivos Específicos:

Impulsar la agencia personal en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Fomentar la autoconciencia en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Favorecer al empoderamiento en la salud en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

Desarrollar el empoderamiento social en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa se desarrolla en 10 sesiones, con una duración de 45 minutos, que tienen la finalidad de Promover el empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base, por lo cual desarrollo como objetivos específicos, Impulsar la agencia personal, que se desarrollan durante las primeras 3 sesiones, posterior a ello se plantea Fomentar la autoconciencia, que se desarrollan en las sesiones 4 y 5, para proseguir con el Favorecer al empoderamiento en la salud, que se desarrolla en las sesiones 6 y 7, por último se propuso Desarrollar el empoderamiento social, que se desenlaza en las sesiones 8, 9 y 10, que se desarrollara en mujeres beneficiadas de un programa social de base, con edades de 18 a 50 años de edad.

EVALUACIÓN

En cuanto a la evaluación de los resultados, mediante el pre y post test, aplicados al inicio y al final del programa, respectivamente, se utilizará el Cuestionario de Dependencia Emocional

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Sesión N°	Actividades
01	Yo, me reconozco.
02	Tomo decisiones en mi vida
03	Defiendo mis derechos
04	Conozco mi presente
05	Reconozco mi capacidad para actuar
06	Reconozco los riesgos para mi salud
07	Actuó en situaciones de riesgo para mí y mi familia
08	Reconozco mis redes de apoyo social
09	Evito malas decisiones
10	Planifico mi futuro

DESARROLLO DE LAS SESIONES

N° de sesión	1
Nombre	Yo, me reconozco.
Objetivo	Impulsar la agencia personal en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al mismo tiempo se presenta al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio del programa, así como de la sesión a realizar, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo pertinente.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Agencia personal, teniendo como base el conocerse a sí mismo: que hace referencia a la identificación de las cualidades individuales, para utilizarlas, al mismo tiempo de las debilidades, que conforman los aspectos que se debe mejorar, además de reconocer cuales son las oportunidades que brinda el entorno próximo, para ser utilizadas oportunamente, así como las amenazas del mismo, que supone un proceso necesario de reconocimiento, que permite una adaptación funcional para el desarrollo del ser humano. Posterior a ello realiza la dinámica “Yo, me reconozco” en este sentido se reparte un formato (Anexo 01) donde se realizará el análisis FODA, con el soporte y orientación de la facilitadora se identifica las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que presentan las participantes, definiendo previamente que significa cada uno de estos apartados, posterior a ello se solicita voluntarias para que expongan lo escrito, de tal manera, que la facilitadora determine si lo escrito corresponde a la columna correcta, posterior a ello, se responde a las preguntas ¿Cuándo puedo utilizar mis? Referido a</p>

	<p>las fortalezas y oportunidades, y ¿Qué puedo hacer con mis? Correspondiente a las debilidades y amenazas, para proseguir con su análisis grupal junto a su promoción en la práctica de situaciones reales, en tal sentido se logra el reconocimiento de los aspectos tanto positivos como negativos, a nivel extrínseco e intrínseco, y su utilidad práctica en cada beneficiaria.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “Observación de la respiración” (Anexo 02), para generar un ambiente de relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p> <p>REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.</p>
Materiales y recursos	<p>Salón del programa social de base.</p> <p>20 fotocopias del formato yo me reconozco (Anexo 01).</p> <p>20 lápices</p>
N° de sesión	2
Nombre	Tomo decisiones en mi vida
Objetivo	<p>Impulsar la agencia personal en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe</p>
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Agencia personal, teniendo como base su conceptualización: Capacidad de la mujer,</p>

	<p>para tomar las propias decisiones en torno a situaciones de la vida. A su vez, se considera como la libertad de actuar en función de lo que se necesita y se desea en diversos contextos, ya sea en lo individual (metas personales, salud, sexualidad, etcétera), en lo interpersonal (pareja, familia, hijos, amistades, etcétera), así como en lo social (trabajo, sociedad, etcétera). A continuación, se realiza la dinámica “Tomo decisiones en mi vida”, se forman 5 grupos, se solicita a cada grupo que escriba una situación problemática de riesgo, sea para la: salud, sexualidad, familia, trabajo o pareja, según la cartilla (Anexo 03) que se elegirá cada grupo de forma aleatoria, posterior a ello se realiza la exposición de cada situación, para asegurar que su ejemplificación es correcta, posterior a ello se intercambiara las situaciones con otros grupos, con la consigna que se elabore una solución viable donde exista una toma de decisiones favorable para el desarrollo de la mujer, la cual se expondrá mediante una escenificación donde tendrán que participar todas las integrantes del grupo, de esta manera la facilitadora realiza junto a la población el análisis correspondiente a cada caso, y la utilización en situaciones vitales de las alternativas que proponen los grupos, de esta manera se impulsa a la toma de decisiones, con alternativas de solución pertinentes.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “Relajación mediante el suspiro” (Anexo 04), para generar un ambiente de relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p> <p>REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.</p>
--	--

Materiales y recursos	Salón del programa social de base. 02 impresiones del formato tomo decisiones en mi vida (Anexo 03). 05 lápices
N° de sesión	3
Nombre	Defiendo mis derechos
Objetivo	Impulsar la agencia personal en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Agencia personal, teniendo como base el desarrollo de los derechos humanos, de esta manera se conllevará la explicación de cada uno de ellos, resaltando su importancia, para proseguir con la dinámica, “Aprendo y ejerzo mis derechos”, se colocará dos papelotes, en uno de ellos se solicitará escriban el derecho que consideran más importante en sus vidas, y en el otro papelote escribirán el porqué de su elección, de esta manera se realizará el análisis con cada participante, antes de pasar a la siguiente, que permita un adecuado reconocimiento de los derechos humanos, su utilización practica y los beneficios para sus vidas, impulsando a la defensa de sus derechos antes situaciones de presión o conflicto, al culminar se repartirá una ficha informativa sobre los principales derechos humanos, para que sea puesto en práctica (Anexo 05).</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “La respiración natural completa” (Anexo 06), para generar un ambiente de</p>

	<p>relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p> <p>REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.</p>
<p>Materiales y recursos</p>	<p>Salón del programa social de base.</p> <p>20 fotocopias de Aprendo y ejerzo mis derechos (Anexo 05)</p> <p>02 Papelotes</p> <p>02 Plumones</p> <p>01 Cinta adhesiva</p>
<p>N° de sesión</p>	<p>4</p>
<p>Nombre</p>	<p>Conozco mi presente</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Fomentar la autoconciencia en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe</p>
<p>Desarrollo del programa</p>	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Autoconciencia, centrando su conceptualización en la importancia de conocer la situación presente, de forma racional, para identificar la realidad objetiva de los sucesos, que permita una discriminación de aquellos escenarios que forman una fantasía o una ilusión irracional, posterior a ello se realiza la dinámica “Conozco mi presente”, se reparte una ficha a cada participante (Anexo 07), la cual será llenada de forma honesta, junto a la orientación oportuna de la facilitadora, posterior a ello, se solicita que cada participante comparta sólo las</p>

	<p>cosas que le agradan de su vida y como las mantiene, mientras que la responsable promueve su análisis, reforzando su utilización práctica, a continuación se reparte un recuadro de hoja bond a cada beneficiaria, para que escriban de forma anónima que les desagrada sobre su vida, luego cada una pasara al frente, donde la romperá y depositará en una bolsa oscura mencionando “las cosas que rompo aquí ya no formaran parte de mi presente, porque yo las cambiare”, luego esta bolsa será llevada por la facilitadora, manteniendo la confidencialidad de la información, de esta manera se fomenta la autoconciencia sobre un presente favorable para el desarrollo de la mujer.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “La respiración purificante” (Anexo 08), para generar un ambiente de relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p> <p>REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.</p>
Materiales y recursos	<p>Salón del programa social de base.</p> <p>10 fotocopias de Conozco mi presente (Anexo 07)</p> <p>10 hojas bond</p> <p>20 lápices</p> <p>01 bolsa oscura</p>
N° de sesión	5
Nombre	Reconozco mi capacidad para actuar
Objetivo	<p>Fomentar la autoconciencia en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe</p>

<p>Desarrollo del programa</p>	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Autoconciencia, bajo su conceptualización: la capacidad de los individuos de actuar en situaciones de incomodidad o inestabilidad consigo mismo o con el contexto, solicitando en este proceso comentarios y aportaciones sustanciales de las beneficiarias. Posterior a ello se realiza la dinámica “Reconozco mi capacidad para actuar”, se reparte un formato a cada persona (Anexo 09), para que sea llenado, en la fila N° 1 se describe una situación que conllevo a la manifestación de pensamientos, afectos y conductas disfuncionales, mientras que en la fila N° 2, la descripción de una situación de presión, frente a la cual manifestó pensamientos, afectos, y conductas funcionales, posterior a ello se solicita voluntarias para que expongan lo escrito, mientras que la facilitadora promueve su reflexión con preguntas ¿Qué fue diferente en cada caso? ¿Qué consecuencias generó esa conducta? ¿Por qué consideras que tuviste esa reacción?, entre otras, que fomentan una toma de conciencia para un actuar adecuado frente a una situación de presión, teniendo en cuenta su previa identificación, bajo la técnica intrapersonal SPAC, donde se describe, la situación, el pensamiento que se detona, los afectos que acompaña y la conducta que se expresa, que promueve la autoconciencia sobre las capacidades individuales, para ser utilizadas de forma favorable ante escenarios de riesgo en la mujer.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “El molino” (Anexo 10), para generar un ambiente de relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p>
--------------------------------	---

	REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.
Materiales y recursos	Salón del programa social de base. 20 fotocopias de Reconozco mi capacidad para actuar (Anexo 09) 20 lápices
N° de sesión	6
Nombre	Reconozco los riesgos para mi salud
Objetivo	Favorecer al empoderamiento en la salud en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Empoderamiento en la salud, orientado a la conceptualización: proceso por el cuál las mujeres adquieren un mayor dominio y control sobre su propia vida, las circunstancias que la rodean y los elementos que forman parte de ella. Posteriormente se realiza la dinámica “Reconozco los riesgos para mi salud”, la facilitadora conforma 5 equipos a cada se le brinda 1 papelote, 1 plumón, posterior a ello se solicita que describan de forma detallada situaciones donde haya estado en riesgo su salud, sea por una agresión de un tercero, el contraer una enfermedad física o psicológica, el sufrir un accidente, el exponerse a situaciones peligrosas, entre otras, que deben ser escritas de forma específica, como mínimo 5 escenarios por grupo, a continuación se conlleva su exposición, junto a la intervención</p>

	<p>oportuna de la facilitadora que permita especificar aún más cada situación para que sea escrita si fuese el caso que se requiera mayor cantidad de información, a continuación de intercambiaran los papelotes entre los grupos, brindándole a cada uno un papelote adicional, donde se solicita que escriban las posibles soluciones que puede tener cada escenario, para proseguir con su exposición, donde además participarán los demás grupos con sus opiniones y la responsable con preguntas como ¿Cómo sabes que esa es la mejor opción? ¿Y si no funciona que otra cosa se puede hacer? ¿Has utilizado alguna vez esa estrategia de solución? Entre otras que favorezcan al empoderamiento sobre la salud, partir del uso de recursos individuales y aquellos de índole social.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “Flexión” (Anexo 11), para generar un ambiente de relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p> <p>REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.</p>
<p>Materiales y recursos</p>	<p>Salón del programa social de base. 10 Papelotes 05 Plumones 01 Cinta adhesiva</p>
<p>N° de sesión</p>	<p>7</p>
<p>Nombre</p>	<p>Actuó en situaciones de riesgo para mí y mi familia</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Favorecer al empoderamiento en la salud en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe</p>

<p>Desarrollo del programa</p>	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Empoderamiento en la salud, orientado a la conceptualización: agrupa las situaciones y condiciones en que las mujeres pueden o no hacer algo respecto a la salud propia o de su contexto interpersonal y social. Posteriormente se realiza la dinámica “Identifico y actuó frente a situaciones de riesgo” para ello se reparte un formato (Anexo 12) el cual inicialmente será llenado con los dos ejemplos propuestos, en las columnas siguientes se escribirá las conductas que mantienen el riesgo, las consecuencias negativas de las mismas, a continuación la conducta que cambia el riesgo y en la última columna las consecuencias positivas, luego se pide voluntarios para su exposición, donde la facilitadora intervendrá para asegurar que su realización es adecuada, luego se solicite que practiquen con acontecimientos reales, donde ellas hayan estado involucradas, para describir cuales hubieran sido conductas disfuncionales y funcionales, para su posterior exposición, donde la responsable preguntara: ¿Cómo sabes que esa es la mejor solución? ¿Cómo reaccionaste en ese escenario? ¿Qué te motiva a cambiar las situaciones de riesgo?, entre otras que favorezcan al desarrollo del empoderamiento en la salud, para su posterior puesta en práctica.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “Respiración profunda” (Anexo 13), para generar un ambiente de relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p>
--------------------------------	---

	REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.
Materiales y recursos	Salón del programa social de base. 20 Fotocopias del formato “Identifico y actuó frente a situaciones de riesgo” (Anexo 12) 20 Lápices
N° de sesión	8
Nombre	Reconozco mis redes de apoyo social
Objetivo	Desarrollar el empoderamiento social en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Empoderamiento social, en base a la conceptualización: utilizar adecuadamente las redes de apoyo social, para afrontar de forma oportuna algún escenario de presión, a favor del bienestar. Posterior a ello se realiza la dinámica “Reconozco mis redes de apoyo”, para lo cual se forman 5 grupos, a cada uno se les brinda un formato (Anexo 14) junto a un lápiz, para que identifiquen cuales son las personas u organizaciones que pueden ser una red de apoyo ante una situación de presión, para lo cual se llenara sus nombre, dirección, teléfono y en que situaciones pueden ayudar, posterior a ello, se solicitará a cada participante que exponga su lista, mientras que la facilitadora pregunta ¿Por qué elegiste a esa persona/organización? ¿alguna vez recibiste ayuda de esa persona/organización? ¿Alguna vez</p>

	<p>tuviste un altercado con esta persona/organización?, para permitir la identificación de redes de apoyo funcionales, de esta manera se desarrolla el empoderamiento social, al utilizar redes de apoyo oportunas.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “Respiración alternante” (Anexo 15), para generar un ambiente de relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p> <p>REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.</p>
Materiales y recursos	<p>Salón del programa social de base.</p> <p>20 Fotocopias del formato “Identifico y actuó frente a situaciones de riesgo” (Anexo 12)</p> <p>20 Lápices</p>
N° de sesión	9
Nombre	Evito malas decisiones
Objetivo	Desarrollar el empoderamiento social en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.
	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p>

<p>Desarrollo del programa</p>	<p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Empoderamiento social, en base a la conceptualización: tendencia a tomar decisiones en función de su entorno personal e interaccional, para lo cual es importante contar con redes de apoyo, tener claridad en la toma de decisiones en sus relaciones interpersonales para poder expresar las necesidades o desacuerdos a quien sea. A continuación, se desarrolla la dinámica, que situaciones de riesgo debo evitar, para ello se forman 5 grupos, a cada uno se les soliciten generen un escenario de conflicto donde su desenlace conlleve a tomar malas decisiones como mujeres, sea en el área individual, familiar, de pareja, social, laboral, económico, o cualquier otro que consideren, donde participen todas las integrantes del grupo, a continuación se escenificará, y junto a la intervención de la facilitadora se analizaría que conductas se deben evitar, que generan una disfuncionalidad, en preguntas como ¿Qué es lo peor que pudo haber pasado? ¿Cómo se pudo evitar esta situación? ¿Por qué esa fue una mala decisión? ¿Cuál hubiera sido una mejor decisión? entre otras, que se escribirán en un papelote para su posterior análisis, con la finalidad de desarrollar una actitud crítica sobre las malas decisiones y así desarrollar el empoderamiento social.</p> <p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye en la técnica “Respiración natural completa e imaginación” (Anexo 16), para generar un ambiente de relajación y su posterior utilización frente a un escenario de presión, que genera estrés.</p> <p>REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.</p>
--------------------------------	--

Materiales y recursos	Salón del programa social de base. 01 Papelote 01 Plumón 01 Cinta Adhesiva
N° de sesión	10
Nombre	Planifico mi futuro
Objetivo	Desarrollar el empoderamiento social en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe.
Desarrollo del programa	<p>PREPARACIÓN: La facilitadora saluda al grupo de mujeres beneficiarias, a continuación, explica el objetivo y beneficio de la sesión, además expone los aspectos éticos y normas de convivencia para su desarrollo.</p> <p>PROPUESTA: La facilitadora expone el tema Empoderamiento social, en base a la conceptualización: planificación de acciones concretas para lograr objetivos que promueven el desarrollo de la mujer y de su familia. Posterior a ello se realiza la dinámica “Planifico mi futuro”, se reparte un formato (Anexo 17) junto a un lápiz para conllevar el llenado correspondiente, a los deseos que se desean para sí misma, para los padres, para los hijos y para la pareja, teniendo en cuenta, que al costado de cada descripción se considera la interrogante ¿Qué se debe hacer?, que permita un análisis de las conductas funcionales a seguir para lograr este propósito, teniendo en cuenta la orientación de la facilitadora, al culminar cada participante expondrá lo escrito, con la intervención de la responsable con preguntas como: ¿Esas acciones te llevaran a lo que deseas? ¿Si esas acciones no funcionan que otra cosa puedes hacer?, entre otras que tienen la finalidad de promover el empoderamiento social en las mujeres.</p>

	<p>RELAJACIÓN: La facilitadora instruye a la técnica del abrazo de mariposa, el cual consiste en abrazarse, mediante el cruce de los brazos, con los ojos cerrados, practicando la respiración como relajación, y expresando autoafirmaciones además de reconocimientos, para culminar con abrazar a otra persona, para ser utilizado cuando se requiere de una automotivación, así como soporte propio.</p> <p>REFLEXIÓN: Se reflexiona sobre, ¿Cómo se sienten? ¿Qué aprendieron? ¿Qué será diferente? ¿En qué les ayudara lo aprendido? ¿Cómo utilizaran lo aprendido?, para culminar con los comentarios y opiniones de las participantes.</p>
<p>Materiales y recursos</p>	<p>Salón del programa social de base.</p> <p>20 Fotocopias del formato Planifico mi futuro (Anexo 17)</p> <p>20 Lápices</p>

Anexo 01

Yo, me reconozco

YO _____			
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS

Anexo 02

Observación de la respiración

1.-Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o una manta y colóquese en la posición de “cuerpo muerto”, esto es, piernas estiradas ligeramente separadas una de la otra; las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo, sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba, los ojos cerrados.

2.-Dirija su atención a su respiración. Coloque una mano en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que usted espire o inspire. Fíjese si este lugar se encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que usted no está ventilando adecuadamente los pulmones. Las personas nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que solo alcanzan la parte más alta del tórax.

3.-Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar.

4.-Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por tanto, mantenga sus fosas nasales tan libres como puede antes de realizar los ejercicios.

5.- ¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido? - Dedique uno o dos minutos a dejar que su tórax siga los movimientos del abdomen.

Anexo 03

Tomo decisiones en mi vida

**DESCRIBIMOS UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE COMPROMETA LA
SALUD DE UNA MUJER**

**DESCRIBIMOS UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE COMPROMETA LA
SEXUALIDAD DE UNA MUJER**

**DESCRIBIMOS UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE COMPROMETA LA
FAMILIA DE UNA MUJER**

**DESCRIBIMOS UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE COMPROMETA EL
TRABAJO DE UNA MUJER**

**DESCRIBIMOS UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA QUE COMPROMETA LA
RELACIÓN DE PAREJA DE UNA MUJER**

Anexo 04

La relajación mediante el suspiro

Probablemente se sorprenderá suspirando o bostezando varias veces al día. Esto generalmente, es signo de que no toma el oxígeno que necesita y es mediante el suspiro y el bostezo que el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia. El suspiro se acompaña normalmente de la sensación de que algo anda mal, así como de ansiedad; sin embargo, libera algo de tensión y puede practicarse como medio de relajación.

- 1.-Siéntese o quédese de pie.
- 2.-Suspire profundamente, emitiendo, a medida que el aire va saliendo de sus pulmones un sonido de profundo alivio.
- 3.-No piense en inspirar, solamente deje salir el aire de forma natural.
- 4.-Repita este proceso ocho o doce veces, siempre que sienta que lo necesita, y experimente la sensación de que se está relajando.

Anexo 05

Aprendo y ejerzo mis derechos

1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.
2. Todas las personas somos iguales sea cual sea nuestro origen, etnia, color, sexo, idioma, religión, opinión política o cualquier otra condición.
3. Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a su seguridad personal.
4. Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre.
5. Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
6. Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica: es decir, ser tenido en cuenta por las leyes nacionales e internacionales.
7. Todos somos iguales ante la ley y tenemos, sin distinción, derecho a igual protección de la ley.
8. Todos tenemos igual derecho a protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.
9. Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.
10. Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.
11. Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.
12. Toda persona acusada de delito tiene derecho a la presunción de su inocencia.
13. Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación.

14. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
15. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
16. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
17. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de etnicidad, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia.
18. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado.
19. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad [...]
20. Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.
21. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.

Anexo 06

Respiración natural completa

- 1.-Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
- 2.-Respire por la nariz.
- 3.-Al inspirar llene primero las partes más bajas de los pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar, llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en su interior. Por último, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y lleve el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada, que pueda llevarse a cabo con un poco de práctica en unos segundos.
- 4.-Mantenga la respiración unos pocos segundos.
- 5.-Al espirar lentamente lleve el abdomen hacia adentro ligeramente y levántelo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando haya realizado la expiración completa relaje el abdomen y el tórax.

Anexo 07

Conozco mi presente

YO _____ DE _____ AÑOS DE EDAD	
CONOZCO MI PRESENTE	
Cosas que me agradan de mi vida	Cosas que me desagradan en mi vida
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
¿Cómo puedo mantenerlas?	¿Cómo puedo cambiarlas?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Anexo 08

La respiración purificante

Este ejercicio no solo limpiará sus pulmones, sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.

- 1.-Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
- 2.-Efectúe una respiración completa, tal y como se describe en el ejercicio anterior.
- 3.-Mantenga la inspiración unos pocos segundos.
- 4.-Forme con los labios un pequeño orificio y expulse por el un poco de aire; hágalo con un poco de fuerza, exactamente como si estuviera soplando paja. Pare un momento y luego expulse un poco más de aire en pequeños y fuertes soplos.

Anexo 09

Reconozco mi capacidad para actuar

Yo _____				
N°	Situación	Pensamiento	Afecto	Conducta
1				
2				
3				
4				

Anexo 10

El Molino

Practique este ejercicio cuando se haya pasado muchas horas en un solo trabajo y se sienta tenso, le relajará y aumentará su capacidad de atención.

1.-Póngase de pie y estire los brazos hacia delante.

2.-Inspire y mantenga una respiración completa.

3.-Haga girar los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo, y hágalo luego en dirección contraria. Para variar, intente moverlos alternativamente como si se tratara de un molino de viento.

4.-Expire con fuerza por la boca.

5.-Practique unas cuantas respiraciones purificantes.

6.-Repita este ejercicio cuantas veces lo desee.

Anexo 11

Flexión

De nuevo le proponemos un ejercicio útil para cuando se sienta rígido y tenso. Este tiene además la ventaja de que estira el dorso, haciéndolo más flexible para la respiración.

- 1.-Póngase de pie con las manos en las caderas.
- 2.-Inspire y mantenga una respiración completa.
- 3.-Mantenga la parte inferior del cuerpo rígida. Dóblese hacia delante tanto como pueda, espirando lentamente todo el aire por la boca.
- 4.-Póngase de nuevo erguido e inspire manteniendo otra respiración completa.
- 5.-Dóblese hacia atrás a medida que espira el aire lentamente.
- 6.-Póngase erguido de nuevo e inspire y mantenga otra respiración completa.
- 7.-Continúe este ejercicio flexionando el cuerpo, primero hacia atrás y luego a la izquierda y a la derecha.
- 8.-Después de cada cuatro flexiones practique una respiración purificante.
- 9.-Haga cuatro series de cuatro flexiones cada una.

Anexo 12

Identifico y actuó frente a situaciones de riesgo

Mi familia _____				
Situación de riesgo	Conducta que lo mantiene	Consecuencias negativas	Conducta que lo cambia	Consecuencias positivas
Ejemplo 1: Mi conyugue me golpea todas las semanas				
Ejemplo 2: Hijo(a) Mi hijo(a) no quiere estudiar.				

Anexo 13

Respiración profunda

- 1.-Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe las piernas unos 20 centímetros. Dirigiéndolas suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
- 2.-Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
- 3.-Coloque una mano sobre el abdomen y otro sobre el tórax.
- 4.-Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá un poco y a la vez que el abdomen.
- 5.-Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4, sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello su boca y su lengua se relajarán. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en las sensaciones que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.
- 6.-Continúe con 5 o 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas. Luego, si desea, puede prolongarlo hasta 20 minutos.
- 7.-Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.
- 8.-Una vez que se sienta familiarizado con la forma de respiración que se describe en el punto 4, practíquela siempre que le apetezca, tanto si está sentado como si está de pie. Concéntrese en los movimientos ascendentes y descendentes de su abdomen, en el aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda proporciona.

9.-Cuando haya aprendido a relajarse mediante la respiración profunda practíquela cada vez que note que va a ponerse tenso.

Anexo 14

Reconozco mis redes de apoyo

MIS REDES DE APOYO			
Persona/organización	Dirección	Teléfono	En que situaciones me puede ayudar

Anexo 15

Respiración alternante

Aunque este es un ejercicio de relajación general, preferentemente podrán beneficiarse de ella las personas que padezcan de dolores de cabeza tensionales o producidos por sinusitis crónica.

- 1.-Siéntese en una posición cómoda.
- 2.-Apoye los dedos índices y del medio de la mano derecha sobre la frente (entre las cejas).
- 3.-Cierre su ventana nasal derecha con el dedo pulgar.
- 4.-Inspire lenta y silenciosamente por la fosa nasal izquierda.
- 5.-Cierre la ventana nasal izquierda con el dedo anular y abra simultáneamente la derecha, quitando de ella el dedo pulgar.
- 6.- Espire lenta, silenciosamente y de la forma más profunda que pueda por su fosa nasal derecha.
- 7.-Inspire por la fosa nasal derecha.
- 8.-Cierre la ventana nasal derecha con el pulgar y abra la izquierda.
- 9.-Expire por la fosa nasal izquierda.
- 10-Inspire por la fosa nasal izquierda.
- 11-Empiece haciendo cinco ciclos en que armonice todas las respiraciones, y vaya aumentando lentamente hasta alcanzar entre 10 y 25 repeticiones.

Anexo 16

Respiración natural completa e imaginación

Respiración natural completa e imaginación: Este ejercicio combina los efectos relajantes de la respiración natural con el valor subjetivo de las autosugestiones de carácter positivo.

1.-Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o manta y colóquese en posición de “cuerpo muerto”.

2.-Coloque las manos suavemente sobre el plexo solar (el punto por encima del abdomen donde las costillas empiezan a separarse) y practique una respiración completa durante unos minutos.

3.-Imagínese que con cada bocanada de aire que inspira entra en sus pulmones una cantidad de energía que queda almacenada inmediatamente en su plexo solar. Imagine que cuando espira esta energía fluye a raudales hacia todas las partes de su cuerpo e intente formarse un esquema de este vigorizante proceso.

4.-Continúe con sesiones diarias de al menos 5 a 10 minutos.

Anexo 17

Planifico mi futuro

YO _____							
PLANIFICO MI FUTURO							
Que deseo para mi	Que debo hacer	Que deseo para mis padres	Que debo hacer	Que deseo para mis hijos	Que debo hacer	Que deseo para mi pareja	Que debo hacer