



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVANCIÓN  
PSICOLÓGICA**

**Propuesta de intervención grupal en la dependencia emocional hacia  
la pareja en mujeres del centro poblado Miramar, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Intervención Psicológica**

**AUTORA:**

Sevilla Tizado, Lorena Milagritos (orcid.org/0000-0002-2448-9213)

**ASESORES:**

Mg. Adanaque Velasquez, Jenny Raquel (orcid.org/0000-0001-6579-1550)

Mg. Mendoza Giusti, Rolando (orcid.org/0000-0002-1812-0524)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria.

TRUJILLO - PERÚ

2023

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo en especial a mi hijo amado el cual significa mucho para mí , que a su corta edad me motiva y es la razón de levantarme y seguir adelante sin desmayar junto a mi querida Madre el cual es mi soporte y compañía ideal durante este tiempo, y a mis angelitos en el cielo que a pesar que ya no están a mi lado siempre me motivaron a seguir adelante y me dejaron un gran legado , les dedico con mucho amor a mi amado esposo José García , mi amado padre Javier Sevilla y mi suegra querida Carmen Rengifo , fueron siempre mi motivación a seguir y así poder cumplir mis sueños.

La autora.

## **Agradecimiento**

El principal agradecimiento es a Dios, quien me a guiado y me ha dado la fortaleza y la sabiduría de seguir adelante, y estar en todo momento en los momentos más difíciles de mi vida cuando sentía que no lo podía lograr ahí estuvo con su mano poderosa para levantarme y guiarme por el camino correcto.

A mi familia por su comprensión y estímulo constante, además su apoyo incondicional a lo largo de mis estudios, el cual ayudaron a cumplir con la realización de este trabajo.

La autora.

## Índice de contenidos

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	vi
Resumen .....	vii
Abstract .....	viii
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO:.....</b>	<b>5</b>
<b>III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>17</b>
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	17
3.2 Variables y Operacionalización.....	18
3.3 Población, muestra y muestreo.....	20
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	21
3.5 Procedimientos.....	23
3.6 Método de análisis de datos.....	23
3.7 Aspectos Éticos.....	23
<b>IV. RESULTADOS: .....</b>	<b>24</b>
<b>V. DISCUSIÓN:.....</b>	<b>34</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>41</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>42</b>
<b>REFERENCIAS: .....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>50</b>

## Índice de tablas

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Valores de rangos de los niveles de la variable de dependencia emocional y sus dimensiones:	22
Tabla 2. Confiabilidad del cuestionario de Dependencia Emocional	22
Tabla 3. Niveles de Dependencia Emocional	24
Tabla 4. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Ansiedad de Separacion'	25
Tabla 5. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Expresion Afectiva'	26
Tabla 6. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Modificación de Planes'	27
Tabla 7. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Miedo a la soledad'	28
Tabla 8. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Expresión Límite'	29
Tabla 9. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Búsqueda de Atención'	30

## Índice de figuras

	Pág.
Figura 3. Niveles de Dependencia Emocional	24
Figura 4. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Ansiedad de Separación'	25
Figura 5. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Expresión Afectiva'	26
Figura 6. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Modificación de Planes'	27
Figura 7. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Miedo a la soledad'	28
Figura 8. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Expresión Límite'	29
Figura 9. Niveles de los indicadores de Dependencia Emocional en su dimensión 'Búsqueda de Atención'	30

## Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo proponer un programa de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado Miramar, 2022. El diseño utilizado es no experimental descriptivo – propositivo participaron 42 mujeres, que previamente fueron evaluadas con el cuestionario de Dependencia emocional (Lemos y Londoño), en cuanto a los resultados obtenidos se identificó que la dependencia emocional está presente en la tercera parte de las participantes en un nivel medio (35.7%).

De las formas de dependencia emocional presentes se observó que prevalece la ansiedad por separación y la modificación de planes en niveles más altos (mayores a la tercera parte 33%), y con una cantidad considerable en niveles moderados. En general, cuatro formas de dependencia emocional ansiedad por separación, expresión afectiva, modificación de planes y miedo a la soledad superan la mitad de los participantes (más del 50%) al considerar en conjunto a los niveles medio y alto de tales formas de dependencia. Y las restantes dimensiones (expresión límite y búsqueda de atención superan la tercera parte de las participantes). En cuanto esta propuesta está orientada a una investigación preventivo promocional el cual consta de 12 sesiones, enfocadas en la terapia cognitivo conductual.

**Palabras clave:** Dependencia emocional, programa de intervención grupal, terapia cognitivo conductual.

## **Abstract**

The purpose of this research was to propose a group intervention program for emotional dependency towards a partner in women from the Miramar population center, 2022. The design used is non-experimental, descriptive - purposeful, 42 women participated, who were previously evaluated with the Emotional Dependence questionnaire. (Lemos and Londoño), regarding the results obtained, it was identified that emotional dependence is present in a third of the participants at a medium level (35.7%).

Of the forms of emotional dependence present, it was observed that separation anxiety and modification of plans prevail at higher levels (greater than a third 33%), and with a considerable amount at moderate levels. In general, four forms of emotional dependency: separation anxiety, affective expression, modification of plans, and fear of loneliness exceed half of the participants (more than 50%) when considering the medium and high levels of such forms of dependency together. And the remaining dimensions (borderline expression and attention seeking exceed a third of the participants). As soon as this proposal is oriented to a promotional preventive investigation which consists of 12 sessions, focused on cognitive behavioral therapy.

**Keywords:** Emotional dependence, group intervention program, cognitive behavioral therapy.



## I. INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional hoy día se muestra como una necesidad excesiva de estar siempre ahí para una pareja sentimental basada fundamentalmente en esquemas mentales, que en última instancia motiva este comportamiento teniendo como respuesta a esta problemática en su mayoría es una reacción que se deriva a conductas aprendidas durante la infancia. También se han revelado patrones de apego perceptivo. debido a los sistemas sociales que influyen en ello (Galán et al., 2019).

Tenemos a Miramontes et al. (2018) quienes mencionan que cierto porcentaje de femeninas reciben maltrato violento el cual es proporcionado por sus parejas (38.23%) y a pesar de que viven en una convivencia violenta, muchas veces regresan con sus parejas, trayendo como consecuencia necesidades emocionales a pesar de ello suelen estar ahí.

Según Villa et al. (2017) el comportamiento desadaptativo dependiente se asocia con una necesidad de amor no correspondido que se convierte en un estado no saludable. En la actualidad se han documentado muchos casos de dependencia hacia la pareja, en su mayoría son mujeres que muestran la mayor dependencia hacia sus parejas. Asimismo, las mujeres que experimentan violencia de diversas formas, en ocasiones sufren problemas emocionales y físicos que reducen la posibilidad de tomar decisiones adecuadas para aumentar su autoestima.

La Organización Mundial de la Salud-OMS (2017), en su estudio el 35% de las femeninas reciben violencia ya sea, verbal, física y sexual, los porcentajes indican que 30% de femeninas refieren ser violentadas en sus relaciones sentimentales y el 38% de feminicidios son llevados a cabo por estos. Por el cual se podría determinar que la dependencia emocional hacia su pareja sería un factor relevante en los resultados señalados, a su vez cabe indicar que pueden surgir problemas o dificultades en diversas situaciones, el cual finalmente suele terminar en conflictos de mayor gravedad.

Mientras la Real Academia de España ([RAE], 2022) define como “pregunta, materia de debate” (parr.4). Si bien los problemas pueden resolverse, ocurren de diferentes maneras, situaciones y eventos en entornos emocionales, lo que a veces conduce a una baja probabilidad de evitación por parte de la pareja (Iglesias García et al., 2020).

Las ideologías de cada género merecen atención, ya que las mujeres suelen estar minimizante y representan así la tolerancia, la bondad, la consideración, el cuidado, mientras que los hombres son retratados como valientes, superhéroes, fuertes, dominantes, inteligentes, seguros, responsables, detallistas; estas cualidades son reconocidas por muchas mujeres que anhelan un “príncipe azul”, un hombre perfectamente complementario, un “hombre perfecto”, y tienen creencias que conducen a mitos románticos de amor que bloquean el camino perfecto hacia relaciones sanas (así como Licia et al. 2020), refiere que existen comportamientos relacionados con la dependencia emocional, caracterizados por deseos persistentes de amor excesivo, aprobación y miedo a estar solo, diseñados para evitar que interactúen con otros de manera incompatible (Aiquipa, 2015).

Por otro lado, Cabello (2017) indicó que la dependencia a (drogas, juego, trabajo, comida, Internet, etc.) es el objeto de análisis de la excesiva confianza emocional en la pareja, falta de interés, confianza y autonomía, diversos investigadores la denominan dependencia emocional, en el que persiste como un patrón a largo plazo que conllevan a la necesidades emocional de satisfacción que conllevan a las personas dependientes a través de relaciones personales cercanas, una búsqueda desesperada de ser amadas.

El Centro de Emergencia Mujer de Perú (2017) identificó 30.681 casos de violencia en todas sus formas y encontró el 65% de las femininas y el 35% varones fueron agredidos por sus parejas. Se mencionaron el feminicidio (121) y la tentativa de feminicidio (247), y se encontró que las mujeres vulnerables y maltratadas tenían una relación afectiva con su agresor (54,6%). Evidenciándose así que en el año 2018 se registraron 132 asesinatos y 280 tentativas de asesinato de mujeres.

Lecca (2016) sugiere que las mujeres suelen ser muy sensibles y comienzan a desvalorizarse en las relaciones, creyendo que su pareja es el hombre perfecto al que intentan aceptar y sobre aprobar. Así, pueden permanecer dependientes, sometiendo a su pareja a diversas situaciones de conflicto que puedan surgir en su relación, lo que significa que el dependiente no puede romper la conexión afectiva, dejándolos en una relación conflictiva y enfermiza.

Ante este problema, nos vemos en la obligación de promover programas de intervención grupal que ayuden a mejorar la salud emocional con un objetivo: identificar y reducir la dependencia emocional que afecta las decisiones de muchas femeninas que se quedan en hogares en el que están expuestas a la violencia. La evidencia empírica sugiere que algún nivel o magnitud (leve o severo) de conflicto en las relaciones de pareja independientes ocurre después de cuestiones de mutuo acuerdo (Tapia 2016).

Una de las estrategias de intervención que se debe utilizar en este estudio es la terapia de grupo. Por ello, a las mujeres se les da la oportunidad de empoderarse y afrontar las diversas situaciones de conflicto que se puedan presentar, utilizando el espacio y el tiempo para intervenir con otras que tienen los mismos problemas. De hecho, ayudarse unos a otros reconociendo con precisión un problema o situación en su vida desde una perspectiva más objetiva.

En base a lo anterior, se deben responder la siguiente pregunta:

¿Cómo sería un programa de intervención grupal para reducir la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del Centro Poblado Miramar, 2022?

La realización de esta investigación es importante para desarrollar estrategias para que las mujeres compartan su condición con los demás a través de la terapia cognitiva conductual, que incluirá recibir y brindar información sobre el tratamiento que promoverá el empoderamiento y les enseñará que todos son capaces de ayudar a los demás, esperando que esta investigación ayudará a aumentar la autoestima y decisiones concretas para minimizar la dependencia emocional en las usuarias hacia sus parejas. Los grupos de apoyo logran crear un cambio positivo en las mujeres y,

por lo tanto, logran iniciar el empoderamiento potencial dentro de ellas.

De esta manera específica, se planteó como objetivo general de, Proponer un programa de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del Centro Poblado Miramar, 2022. Así mismo se plantea como objetivos específicos de: Identificar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja en mujeres de Miramar; segundo objetivo, revisar teorías que fundamenten la propuesta de prevención sobre la dependencia hacia su pareja en mujeres; tercer objetivo diseñar un programa de intervención grupal para manejar la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres.

Al respecto, se fortalecerán aspectos teóricos del significado de la dependencia emocional en el contexto de las parejas afectivas, sustentados en el conocimiento y el empirismo. Así mismo se toma en cuenta que al crear una propuesta de intervención, desde ya formaría parte de un método de resolución de problemas, después de la experiencia y la confirmación del respaldo científico, la propuesta de intervención hará una contribución práctica y se ofrecerá este programa propositivo a disposición de la universidad e investigadores, así mismo también les pueda servir de aporte para los profesionales y alumnos que les interese revisar el programa, para poder aplicarlo siempre y cuando tengan conocimiento específico de las variables en estudio.

Siendo, por último, un aporte también de corte social. Un punto importante de dar a conocer que, si se logra tener relaciones de parejas más sanas y capaces de solucionar sus conflictos, tendrán la opción de formar hogares con mayor capacidad de solución de problemas, logrando que crezcan como familia, formando una sociedad con mayor salud mental y una excelente calidad de vida ante la sociedad.

## **II. MARCO TEÓRICO:**

Actualmente estudios realizados por diversos autores, toman de mayor interés en la dependencia emocional el cual nos conlleva a la revisión de contextos de estudio presentando una base científica en estudios previos de ámbito internacional, nacional, y local el cual es fundamento primordial en la ejecución del siguiente trabajo también se recurrió a las distintas investigaciones que nos sirvió como guía.

### **A nivel internacional**

Barreira & Moral (2020) en su investigación buscaron relación de dependencia emocional con condenados asistentes que participan en un programa de intervención de penas y medida en su investigación, realizaron un cuestionario sociodemográfico y utilizaron una lista de verificación de relaciones. y dependencia emocional (IRIDS-100). Se encontraron distorsiones en la atribución de responsabilidad en hombres que golpean a sus parejas, estableciéndose así que el maltrato es un complejo de responsabilidad en las relaciones en el que existe dependencia emocional.

En un estudio de Galicia et al. (2020), los autores se interesaron en encontrar relación entre los mitos del amor romántico y la dependencia emocional en universitarios tomando la encuesta de Dependencia emocional de Lemo. y London, concluyeron que quienes creen en el mito del amor romántico pueden presentar dependencia emocional en sus relaciones.

Del mismo modo, Morales et al. (2020) en su investigación correlacional entre dependencia emocional, deterioro cognitivo y estrategias de afrontamiento en 241 usuarios utilizando el CDE (Lemos y Londoño, 2006) - Jiménez y González, 2020), inventario automático de pensamientos (Ruiz). y Luján, 1991 citan a Moral-Jiménez para confirmar que las personas emocionalmente dependientes tienden a utilizar una gran cantidad de deterioro cognitivo.

Por su parte, Patsi & Requena (2020) investigaron relación entre el esquema desadaptativo y la dependencia emocional en femeninas agredidas por su conyugue utilizando una versión abreviada del Cognitive Schema Questionnaire adaptado al español por Schmidt et al., 1995. Citado en Patsi & Requena, 2020 y Lemos y Londoño (CDE), 2006, citado por Patsi & Requena, 2020. Los resultados encontraron que existe una correlación positiva proporcional en dicha investigación sobre las variables expuestas.

Un estudio de Martínez (2016) titulado una propuesta de Intervención para Estudiantes Universitarios con Dependencia Emocional. La propuesta considerada corresponde a una serie de actividades realizadas en 8 sesiones con el objetivo de explicar el significado de la variable y las consecuencias negativas asociadas a ella, mejorando así significativamente su nivel de dependencia.

Por su parte, González et al. (2016) en su estudio investigaron a la dependencia emocional como un factor de riesgo en la agresión de su pareja, comparando el grupo 1 (35 mujeres) con un grupo control (115 mujeres) compuesto, entre otros, así, hubo una desigualdad significativa en el grado de dependencia emocional entre las féminas del grupo 1 y 2; el grupo 2 fue el grupo que superó el grado de dependencia emocional, especialmente para la ansiedad de separación, la expresión afectiva hacia la pareja y el miedo a estar solo, mientras que estos factores se vuelven riesgo de violencia en la pareja. Concluyeron que la dependencia emocional y la violencia de pareja coexisten y trataron de averiguar si tienen el mismo nivel de violencia y dependencia emocional encontrando igualdad en ambas variables.

### **A nivel nacional:**

Espir (2019) presenta un estudio en el que demostró el impacto del programa de intervención "Ewaya", el cual se centró en la dependencia emocional de femeninas violentadas. Observaron el nivel de dependencia emocional, abuso y los evaluaron en 2 grupos: experimental (50%) y de control (50%). Los resultados mostraron que hubo un cambio significativo estadísticamente significativo con un tamaño del efecto

grande ( $d > .80$ ) en el posttest en comparación con el pretest, y que las puntuaciones medias del posttest fueron más bajas en dependencia emocional y sus dimensiones. En el grupo de control, las medidas aumentaron ligeramente o permanecieron iguales después del período sin intervención. Los datos mostraron que dicho estudio de intervención fue eficaz en la reducción de la dependencia emocional.

Asimismo, Olivitos (2019) realizó un estudio en el que evaluó los efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de mujeres violentadas en centros de atención pública. El instrumento de análisis fue CDE concluyó que hubo un efecto significativo sobre la variable en estudio general y sus dimensiones antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual, demostrando que los programas de psicoterapia reducen considerablemente la dependencia de las mujeres violentadas que son atendidas en el centro de atención del público.

Por otro lado, tenemos un estudio de Morante & Palacios (2017) donde han realizado un estudio titulado “Dependencia emocional y satisfacción marital a víctimas violentadas por sus parejas”, los métodos de evaluación utilizados fueron la Escala de Dependencia emocional y la Escala de Satisfacción Marital, el objetivo fue determinar el nivel de dependencia emocional y satisfacción marital, concluyendo que existe un alto nivel de dependencia emocional al igual que sus dimensiones y un bajo nivel de satisfacción marital el cual demuestra que fueron víctima de abuso infantil o juvenil.

Por otro lado, Ramírez (2015) identificó la presencia o ausencia de dependencia emocional en mujeres. El instrumento utilizado para el estudio de datos fue el CDE desarrollada y validada por Londoño y Lemos (2006). Los resultados fueron que el 22,1% evaluados tenían dependencia emocional; encontrándose así que los factores de la variable de estudio den el que búsqueda de atención alcanzaron el 24,5%, la expresión límbica fue el 24,0%, la ansiedad por separación - el 22,1%, la expresión emocional - el 20,7%, el cambio de planes - el 20,2%, el miedo a la soledad fue el 18,3%.

Mientras Tarazona (2015) su estudio fue determinar la dependencia emocional de las mujeres del distrito de Supe Puerto, Provincia de Barranca. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo con diseño simple. El Cuestionario de Dependencia Emocional CDE, desarrollado y validado por Londoño y Lemos (2006), se administró de forma voluntaria a 182 mujeres de 18 a 55 años. Los resultados mostraron que el 25,8% de las mujeres del puerto supe provincia de Barranca tenían dependencia emocional, mientras que el 74,2%; en el análisis factorial en general arrojando que el Factor 2 ( Expresión Afectiva) y factor 3 ( Modificación de planes) obtuvieron un 26,9%, lo que significa que la dependencia emocional, es evidente en las mujeres necesitando una pareja que les exprese afecto constantemente para que se sientan bien consigo mismas , y en el Factor 3, reflejan que no les importe cambiar sus planes para que se sientan bien y complacer a sus parejas pasando más tiempo con él

#### **A nivel local:**

Valladares (2019) En su estudio titulado Autoestima y dependencia emocional en Mujeres, el objetivo fue determinar la relación inversa existente ambas variables de estudio en las usuarias. Este diseño se ajusta a la descriptiva correlacional no experimental. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoestima del Adulto de Coopermith y el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y London). Los resultados mostraron que el 100% de las usuarias reflejan baja autoestima y el 17% dependencia emocional patológica, existiendo finalmente correlación inversa moderadamente significativa entre ambas variables de estudio.

En el artículo “Violencia de género, dependencia emocional y su incidencia en la autoestima en madres estudiantes”, los autores en su estudio de mostrar cómo la violencia de género y la dependencia emocional afectan la autoestima de la, encontraron que la violencia de pareja y la dependencia emocional afectan la autoestima materna en un 33,5%, la autoestima materna en un 33,3%, la autoestima social en un 18,4% y la autoestima familiar o familiar en un 23,7%. En conclusión, se determinó que las variables independientes violencia de género y dependencia emocional influyeron en la autoestima de las madres evaluadas.



Con base a las teorías y métodos que sustentan esta investigación llegan a definir a las variables de investigación como la dependencia emocional y el enfoque cognitivo, adoptando la mejor teoría definible, diversos autores ofrecen diferentes definiciones de dependencia emocional desde su perspectiva para explicar y publicar en profundidad esta variable. Al obtener una mejor comprensión de esta forma, se puede observar que, al abordar este concepto con la teoría cognitiva, describe a las personas dependientes ya que se sienten vulnerables, por lo que intentan conectarse y ligarse sentimentalmente con otra pareja que es más fuerte que ellos y por lo tanto pueden brindarle medios de supervivencia para la prosperidad de su relación. (Beck et al., 1995).

Así, Beck (2005) afirma que es la necesidad persistente que tiene una persona dependiente por su pareja, con la única razón de sentirse satisfecha y aceptada por parte de su pareja sentimental.

También, Castelló (2000) define la dependencia emocional como un patrón insistente de necesidades emocionales que no son satisfechas en su totalidad, es decir, el adicto se vuelve indiferente a otras personas. También señala que se trata de un “patrón a largo plazo de necesidades emocionales insatisfechas que buscan desesperadamente ser satisfechas a través de relaciones íntimas” (p. 11).

Del mismo modo, Riso (2003) observó que las personas emocionalmente dependientes muestran sentimientos excesivos hacia sus parejas y, por lo tanto, experimentan el síndrome de abstinencia, al notar que la pareja sentimental que aman no les muestra el mismo amor que ellos ofrecen sintiéndose así no satisfecho con la pareja. Los dependientes a menudo dedican tiempo y energía ilimitados a sus parejas para evitar ser abandonados o distanciados de ellos, lo que en última instancia conduce a una disminución de su desarrollo familiar, laboral y social.

Además, Castelló afirma que la dependencia emocional es “una necesidad excesiva de naturaleza afectiva por la pareja en una variedad de relaciones, caracterizada por la sumisión, la obsesión, el miedo intenso al abandono de su pareja y de otras

personas” (Castelló, 2005, p. 17).

Por su parte, Sánchez (2010) lo definió como la búsqueda de tranquilidad y aceptación por parte de los demás y factores externos; expresando ideas como que no vale la pena, desconfiando así de los propios estándares y recursos internos.

Pérsico (2007) sostiene que varones al igual que femeninas en cada momento necesita la confirmación de su profundo amor mutuo, que además les permita saber que tienen un lugar en sus propias vidas y planes para el futuro; centrarlo e idealizarlo.

Al mismo tiempo, contamos con varias teorías relacionadas con la formación de estrategias interpersonales, conceptualizadas por Lemos y Londoño (2006), que indican cómo las diversas personalidades se involucran con otros individuos y utilizan los espacios interpersonales. Comienzan a mostrar un comportamiento sumiso, confían demasiado en las personas con las que se sienten cómodos, comienzan a formar una ideología de las personas que consideran elegidas, la presencia perfecta que los hace felices, hace que sus parejas busquen atención de esta manera, es notable, muestra una atención excesiva y su miedo a que la relación se desmorone. (Baker et al., 1995).

Castello (2005) indica que, para la descripción de subescalas, permiten la creación de perfiles cognitivos basados en los pensamientos de una persona sobre sí mismo y los demás. Los autores citados definieron cada subescala de la siguiente manera:

**Ansiedad de Separación:** Se refiere al abandono y al miedo excesivo a perderlo. Causando ansiedad e ira; volverse demasiado dependiente de una pareja.

**Expresión afectiva de la pareja:** Viene después de un sentimiento de inseguridad e indica la necesidad de expresar constantemente amor a la otra persona.

**Modificación de planes:** Esto implica salir y pasar más tiempo juntos, prestar más atención a los caprichos de la pareja, solo para complacer o quedarse con la pareja.

Miedo a la soledad: Es el sentimiento consciente de tener una pareja cerca. Expresar miedo de no poder vivir sin la otra persona. Y ante la sombría perspectiva de quedarse solo, y hará todo lo posible para evitarlo.

Expresión Límite: el comportamiento del dependiente muestra expresiones impulsivas, lo que puede ser visto como una estrategia de apego por parte de la pareja.

Búsqueda de atención: Es una herramienta que el dependiente muestra para captar la atención de su pareja y mantenerla enfocada, mostrando la necesidad de una búsqueda activa y exclusiva.

Asimismo, en los casos de dependencia emocional y otros problemas, se han utilizado con eficacia diversas teorías y métodos relacionados con las variables de investigación, centrados en la terapia cognitiva, caracterizados por modelos de intervenciones terapéuticas, específicamente dirigidas a reducir y disminuir la dependencia emocional del individual en su vida diaria. Esta terapia emergente inicia la resolución de problemas, cambiando así el razonamiento y el comportamiento negativo usando las técnicas y estrategias de intervención de Beck (2000, p. 31).

La terapia cognitivo-conductual se encarga de cambiar el comportamiento y, lo más importante, cambiar la forma de pensar, y el procesamiento incorrecto de la información que conducen a problemas emocionales (Caballo, 2007).

El modelo cognitivo es eficaz en el tratamiento automático de pensamientos disfuncionales y ayudando a efectuar cambios, la terapia cognitiva es ampliamente reconocida como el modelo más efectivo en comparación con otras terapias, pero adolece de una falta de consideración de los procesos internos que ha sido ampliamente criticada. En cuanto al enfoque cognitivo de Beck, demostró que la TC proporciona evidencia científica importante para la práctica clínica en una variedad de situaciones (Beck, 1995). Observar el desempeño de una persona en el trabajo está en terapia para trabajar con ellos, para desestabilizarlos, de esta forma el sujeto

se ve a sí mismo, a entorno positivamente para regularizar su salud mental. (García Allen, J. 2020).

La terapia cognitiva se considera una psicoterapia sistemática estructurada que ayuda a las personas independientes a cambiar sus pensamientos y declaraciones, y juega un papel muy importante en los estados emocionales dañinos: situaciones, pensamientos (causantes) (percepción, interpretación) y emociones (tensión, ansiedad), como adicción emocional, la terapia cognitiva significa cambiar nuestro pensamiento, forma de pensar, sentir.

Clark y Baker (2010). Entre ellos, el modelo cognitivo de Beck establece que la terapia cognitiva "se basa en supuestos implícitos sobre sentir y el comportamiento de las personas, que se definen como las formas en que los individuos constituyen sus vidas. Su conocimiento (los eventos verbales o pictóricos en su conciencia habitual) está organizado". en consonancia con el esquema masivo o imaginado desarrollado por Ferrer (2010). Son capaces de cambiar la forma en que analizan y evalúan subjetivamente los eventos y las circunstancias en las que viven, así como también cómo se motivan para cambiar sus pensamientos y observarse a sí mismos y a su entorno de manera más objetiva y adaptativa. Toro (2012).

De igual forma, Ruiz, Diaz, y Villalobos (2012) se refieren a la terapia cognitivo conductual, cuyo tratamiento se basa en principios conductuales, para utilizar estrategias de evaluación conductual donde la terapia conductual supera a Albert Jr. y su miedo a las cosas blancas y esponjosas. La terapia cognitiva conductual es un paradigma de tratamiento para una variedad de trastornos mentales que ayuda a las personas a enfrentar los problemas al corregir sus pensamientos, comportamientos y respuestas fisiológicas distorsionadas a través de la percepción del mundo real. Surgió de la fusión de dos grandes paradigmas psicológicos. El modelo consiste en un conjunto de atenciones que se implementan después de una evaluación exhaustiva del paciente.

La terapia cognitiva conductual comienza a allanar el camino para comprenderte a ti mismo, a otras personas y a todos los que te rodean, esto en sí mismo es la conciencia de que todo puede interferir con tus pensamientos y sentimientos, la terapia cognitiva conductual ayuda a cambiar la forma de analizar (cognición) de un individuo y sus acciones, lo que le ayuda a sentirse mejor.

Los modelos cognitivos son muy útiles para ayudar a los miembros de un grupo a manejar de diferentes formas su comportamiento y aprender patrones de comportamiento efectivos para que puedan influir en el cambio de comportamiento.

El terapeuta es responsable de enseñar activamente y de hacerlo en actividades grupales, de modo que se espera que los miembros del grupo apliquen activamente lo que han aprendido aplicándolo a su vida diaria.

Ruiz Sánchez, J. (2020) Por otro lado, sostiene que los modelos cognitivos se basan en la relación de pareja entre la situación, el conocimiento, las emociones y la conducta. Se indica el papel del método utilizado en el desarrollo del pensamiento como elemento de medición de los trastornos mentales.

La razón primordial de la terapia cognitiva es que las personas establecen conexiones entre sus sentimientos, pensamientos y comportamiento y Beck (1994), por otro lado, que la terapia cognitivo-conductual define el pensamiento de manera más precisa como un conjunto de comportamientos privados que pueden ser regulados por las mismas leyes reguladoras que intervienen en otros comportamientos.

El objetivo es desarrollar habilidades cognitivas específicas. De manera similar, Gonzales (2019) argumenta que, en la terapia conductual grupal, uno o más individuos intentan cambiar el comportamiento desadaptativo de dos o más individuos no relacionados a través de procesos y procedimientos validados, finalmente se recolectaron datos para evaluar la efectividad del programa de panelista.

Los grupos permiten a los pacientes aprender y practicar comportamientos y cogniciones en respuesta a las demandas del grupo. En los grupos cognitivo conductuales, los pacientes comienzan a desarrollar habilidades de liderazgo y ayudan a otros pacientes a ayudarse a sí mismos de manera más eficaz. Una de las características más importantes de la terapia cognitiva conductual grupal es que, a través de la oportunidad de refuerzo, también es posible que los colegas que participan en la terapia aprendan o desarrollen la capacidad de reforzar a otros en diferentes contextos (p. ej., familia, amigos). grupos y ocupaciones).

Getzel (1991, citado por Guell D. 1999) mostró que los beneficios instrumentales en los procesos grupales permiten a los participantes compartir sentimientos e ideas, aumentando así el poder de influir en las experiencias e ideales de los participantes, superando el autoaislamiento y compartiendo experiencias similares que se perciben como tal. no es El poder de la terapia personal, dice que la participación es escuchar la experiencia de otra persona en un contexto igualitario, como una alternativa a la solución de problemas, donde cada participante es un respaldo y trata de mantener lo logrado. Ampliando la definición de Getzel, sugiere que los grupos de terapia se conviertan en una fuente de apoyo y aliento mutuos para aquellos que comparten la misma situación angustiada, lo que les permite crecer, cambiar y pertenecer al grupo. Aunque es posible que tengas preocupaciones o problemas en tu día a día.

Stallard (2001) argumenta que la razón de la terapia cognitiva conductual es reducir la angustia psicológica y la conducta desadaptativa mediante la alteración de los procesos cognitivos.

Según Mayor (2000), la dependencia emocional requiere desarrollar habilidades como la autoestima, la autoconciencia, empleando estrategias como la solución de conflictos y el autocontrol, y así poder evitar recaída mediante técnicas de relajación y autogestión.

El tratamiento de la dependencia emocional parece surgir de la psicoterapia de grupo porque el grupo sirve como marco de referencia que elimina de manera efectiva las distorsiones perceptivas y atribucionales en los individuos emocionalmente dependientes (Moral & Sirvent, 2009).

En primera instancia, la terapia de grupal permite incidir en estos cambios con el propósito de brindar a los individuos, una imagen de independencia y ayudarlos a realistas y positivos sobre sí mismos. Enseguida la psicoterapia de grupo permite establecer intervenciones específicas de roles fortaleciendo a los sujetos a la reconstrucción de su estilo de relación. sentimental a la vez podemos trabajar la empatía, de modo que durante las sesiones de grupo los propios participantes actúan como “terapeutas” con los demás para superar aspectos relacionados con las interacciones interpersonales (Palacios, 2006; Ética y Swante, cohorte 2014).

Marco conceptual:

Autoestima: Según S. (2019), evaluarse o percibirse en relación con los propios pensamientos, sentimientos y experiencias.

Cognición: Se refiere al conocimiento obtenido del entorno en el que vivimos.

Comportamiento: Se refiere al comportamiento asociado con la forma en que una persona se comporta en todas las áreas de la vida. (Ecu Editorial, 2011).

Habilidades sociales: Hvid, E. (2019) se refiere a estas como conductas que se desarrollan de manera efectiva en el contexto de la interacción con los demás.

Planificación: Es un proyecto organizado en el que se van a realizar diferentes actividades (S. 2018).

Procedimientos Cognitivo Conductual: Según Serrano Vargas, M., (2001) se ha desarrollado una herramienta metodológica que incluye diversas actividades como

planificar, organizar, describir, ejecutar y evaluar.

Psicoterapia: clínica, M. (2016), lo identificaron como un tratamiento para los trastornos psiquiátricos y se basó en entrevistas con profesionales de la psiquiatría.

Terapia Cognitivo Conductual: También Serrano Vargas, M. (2001) tiene como objetivo comprender cómo un individuo se ve a sí mismo, cómo percibe a los demás y a su entorno, y cómo todo esto afecta sus pensamientos y sentimientos.

Violencia de pareja íntima: Según la Organización Mundial de la Salud (2013), esta es la forma más común de agresión entre parejas y puede incluir abuso físico, sexual o emocional.



### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación:

##### 3.1.1. Tipo de investigación:

El estudio que se presenta responde al enfoque cuantitativo de tipo aplicada, el cual tiene como finalidad dar alternativas de solución y así solucionar problemas reales en un tiempo determinado, el contexto de estudio es mediante a una recolección de datos dando el procedimiento de recolección de datos a analizar y así contrastar interrogantes de investigación con bases (Hernández et al., 2016) de igual forma permanece a este enfoque, debido a que se hace el uso de instrumentos en el que serán analizados los resultados que arrojen y son importantes ya que dan respuesta a la pregunta dicha investigación (Hernández et al., 2016)

##### 3.1.2. Diseño de investigación:

Pero desde un plano específico, se denominó no experimental del alcance descriptivo-propositivo. Por lo tanto, la investigación no pretende manipular variables para ejercer efecto sobre otra, de igual forma la finalidad de la investigación es generar un diagnóstico de la muestra de estudio, y así describirla y conocer en qué medida se presenta la problemática de la variable de estudio, diseñando un programa y así reducir la dependencia emocional en mujeres. (Hernández et al., 2016)

La esquematización del diseño de investigación descriptivo - propositivo

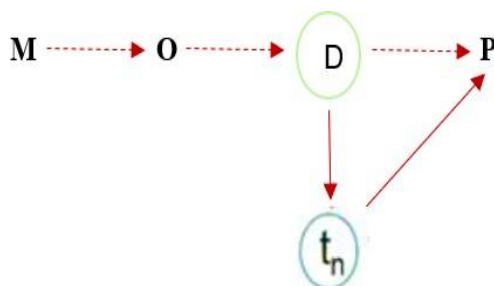


Figura. Diagrama del diseño de investigación

Dónde:

M = (Muestra de mujeres

O = Información de interés

D = Diagnóstico y evaluación de la variable dependencia hacia la pareja.

TN = Revisión teórica de la dependencia emocional hacia la pareja

P = Propuesta de intervención).

### **3.2 Variables y Operacionalización:**

**VI:** Programa de intervención

**Definición conceptual:** Es el uso de principios y herramientas fundamentadas en la ciencia psicológica con el propósito de reducir la sintomatología en una persona o un grupo de ellas para desarrollar el cambio y a la vez reducir la desentendencia en las usuarias hacia sus parejas, para fortalecer su toma de decisiones (Ruiz, Diaz y Villalobos, 2012)

**Definición operacionalmente:** El programa de intervención consistió en 12 sesiones con medidas de eficacia del tratamiento logrado durante el período utilizado (sesión o tiempo empleado, en minutos). Además, evalúa su eficacia con una especie de test psicológico.

**Dimensiones:**

- Planificar
- Organizar
- Evaluar

**Indicadores:**

- Administración del tiempo
- Psicoeducación
- Restructuración cognitiva
- Entrenamiento en solución de problemas.
- Aplicación del cuestionario dependencia emocional
  - Adiestramiento en auto instrucciones.

## **V2: Dependencia Emocional**

### **Definición conceptual:**

La dependencia emocional es “una necesidad excesiva de naturaleza afectiva por la pareja en una variedad de relaciones, caracterizada por la sumisión, la obsesión, el miedo intenso al abandono de su pareja y de otras personas” (Castelló, 2005, p. 17). (Castelló, 2005).

**Definición operacionalmente:** Se determina operacionalmente por medio de los resultados obtenidos de la aplicación del Cuestionario de Dependencia Emocional.

### **Dimensiones:**

Está conformado por 23 ítems y 6 dimensiones: Ansiedad de separación ((2,6,7,8,13,15,17) Expresión Afectiva de la pareja (5,11,12,14) Modificación de Planes (16,21,22,23) Miedo a la soledad (1,18,19) Expresión Límite (9,10,20) Búsqueda de atención (3,4)

### **Escala de Medición:**

Ordinal

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

#### **3.1.3. Población:**

Según Tamayo, (1997), una población se define como la suma de fenómenos en estudio, donde las unidades poblacionales comparten características comunes que son estudiadas y generan datos de investigación.

La población estuvo Conformada por las 57 mujeres asistenciales, al club de madres del centro poblado Miramar.

#### **3.1.4. Muestra:**

Así mismo se consideró como muestra a las 57 mujeres asistenciales, ( el cual estuvo constituido por 15 mujeres que participaron en la prueba piloto y 42 mujeres que fueron tomadas como muestra ), no se consideró muestreo debido a que se toma en cuenta a la población total.

#### **Criterios Incluyentes:**

- Mujeres con pareja
- Experiencia de relación de 1 años a mas
- Experiencias en convivencia de pareja.
- Mujeres con edades de 18 a 60 años

#### **Criterios excluyentes:**

- Menores de 18 años
- Encontrarse en algún proceso psicoterapéutico de ayuda a la pareja
- Mujeres que no deseen formar parte del trabajo de investigación.

### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El método utilizado en este estudio es la encuesta y la observación lo que permite la recolección de datos utilizando variables de investigación de Google. Su elección satisficció las siguientes necesidades: facilidad de uso masivo, facilidad de aplicación, aplicación estándar masiva (igual para todos) y facilidad de replicación (Casas et al., 2002).

Se utilizó la Encuesta de Dependencia Emocional (EDC) creada por Lemos y Londoño (2006). La aplicación es de forma colectiva e individual y toma alrededor de 15 a 20 minutos. Es de forma, anónimo y voluntario, el cuestionario está constituido por 23 preguntas y 6 dimensiones. Las puntuaciones oscilan entre (23-52) para nivel bajo, (53-109) para nivel medio y (110-138) nivel alto. Los autores compararon las propiedades psicométricas de su versión original del CDE y mostraron una confiabilidad de escala de 0.927 utilizando el método alfa de Cronbach a nivel general con 23 ítems y 6 subescalas y una varianza total de 64.7%, observando en la muestra que el intervalo de confianza oscila entre 0,871 y 0,617. Con respecto a la validez del cuestionario, se encontró un buen nivel de descomposición del AFE (KMO= .87).

Siguiendo el estudio de Cajamarca y Silva (2020), El objetivo del estudio fue determinar las propiedades psicométricas de la Encuesta de Dependencia Emocional (EDD) Lemos y Londoño (2006) en mujeres de la provincia de Apurímac-Chincheros. la muestra de estudio fue 430 mujeres entre 20 y 50 años, teniendo una puntuación media de 35.89. Los resultados del análisis factorial exploratorio mostraron una estructura trifactorial, con cargas factoriales superiores a .40 y varianza total explicada de 52.61% con autovalores superiores a 1. Así mismo, el análisis factorial confirmatorio mostró índices de ajuste aceptables: CFI=. 92; GFI=.89; TLI=.91; NFI=.90; según el modelo de tres factores, RMSEA = 0,07 y RMR = .03. Finalmente, Confiabilidad informó el mejor coeficiente alfa de Cronbach general de .927 con coeficientes de tamaño que oscilan entre .82 y .87. En conjunto, los resultados sugieren que el CDE tiene adecuadas propiedades psicométricas cuando se aplica a la población de estudio con 3 factores y 16 ítems.

Para este estudio, la validez del Cuestionario de Dependencia Emocional fue evaluada por expertos, con la participación de tres profesionales psicólogos, Mg. con una maestría. Carla Milla Díaz, MG. Yvid Lázaro Panduro Mg. Lina Palacios Serna por el resumen de cumplimiento del instrumento (Anexo 8). Utilice la validez de Aiken si se obtiene en el resultado 1. Variables dependencia emocional. La confiabilidad del cuestionario se analizó mediante una evaluación piloto, donde el coeficiente alfa de Cronbach mostró una confiabilidad que va de 74 a 0,94, la cual estuvo significativamente por encima del punto de aceptación inferior ( $\alpha > 0,70$ ). (ANEXO 4).

Tabla 1. *Valores de rangos de los niveles de la variable de dependencia emocional y sus dimensiones:*

Variables	Nivel Bajo	Nivel Medio	Nivel Alto
	i1	i2	i3
X: Dependencia emocional	23 - 61	62- 100	101 - 138
Ansiedad de separación	7 - 18	19- 30	31- 41
Expresión Afectiva de la pareja	4 - 10	11- 17	18- 23
Modificación de Planes	4 - 10	11- 17	18- 23
Miedo a la soledad	3 - 8	9- 14	15 - 19
Expresión Límite	3 - 8	9- 14	15- 19
Búsqueda de atención	2 - 5	6- 9	10 - 12

**Nota:** información adecuada obtenida del instrumento de investigación.

Seguido se analizó la confiabilidad del cuestionario DE, empleando el Alfa de Cronbach con 0,944 de confiabilidad como se evidencia en la tabla 2.

Tabla 2  
Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.944	15

---

### **3.5 Procedimientos**

La recopilación de datos para este estudio fue a través de una carta de presentación de la Universidad Cesar Vallejo el cual se solicitó como autorización y que a su vez fue derivada a la oficina del comité administrativo del club de madres de Miramar, y a si solicitar el permiso respectivo para la aplicabilidad del instrumento de medición teniendo así la aprobación de aplicación. Se realiza una reunión en el cual se comunicó a las asistentes la finalidad del estudio a realizar, asimismo se le explico la forma y la secuencia a seguir para contestar el instrumento de medición. Considerando la coyuntura y las dificultades de tiempo y espacio en el establecimiento, por lo tanto, se vio por conveniente elaborarlo en "Formulario Google" (Cuestionario de dependencia emocional), donde se envió por WhatsApp, Messenger y correo electrónico a cada usuaria del club de madres, para contestarlo y enviar una vez terminada. (Anexo 5).

### **3.6 Método de análisis de datos**

Primero se pasó a validar el cuestionario mediante evaluación de expertos para la obtención de datos utilizando Excel, continúa el análisis utilizando su programa estadístico SPSS versión 26, de esta forma permite obtener porcentajes, tablas, análisis de acuerdo a los objetivos planteados, de acuerdo a las variables Tamaño del resultado cálculo. La incidencia de los niveles variables (alta, baja, media) se caracteriza por estadísticas de frecuencia y porcentaje. Te permite visualizar el grado de dominancia o prevalencia según el grado de dependencia emocional. Además del tratamiento de adicciones emocionales, se ha elaborado un programa de prevención que consta de 12 sesiones de tratamiento, que dependerán de los resultados de la encuesta de dependencia emocional.

### **3.7 Aspectos Éticos:**

Para investigación se solicitó todos los permisos necesarios en el cumplimiento de las normas que indican la institución. Para la presente, basándose en el Código de Ética del Psicólogos del Perú (2017), con el propósito de mantener la confiabilidad de s beneficiarias que participen en la investigación. Finalmente, al culminar con la

investigación, los hallazgos encontrados en la evaluación serán únicamente personales y anónimos, resguardando la integridad de cada uno.

#### IV. RESULTADOS:

##### a. Análisis descriptivo

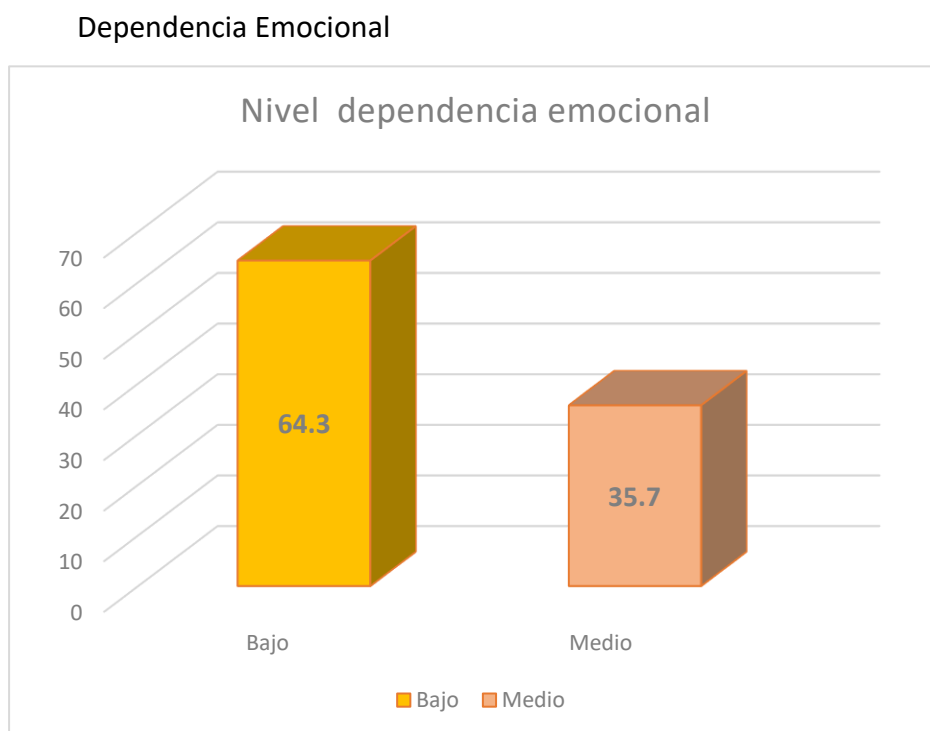
**Tabla 3**

*Nivel de Dependencia emocional en mujeres del Centro Poblado Miramar.*

Variable categoría	f	%
<b>Dependencia emocional</b>		
Alto	-	-
Medio	15	35.7
Bajo	27	64.3
Total	42	100

Nota: información obtenida del instrumento de investigación

**FIGURA 3:**



Nota: Elaboración propia

Según los datos obtenidos, presentados en la tabla tres, aunque 35.7% de la población femenina de Miramar, reporta niveles promedio de dependencia



emocional, la mayoría muestra carencia de esta característica (64.3%).

**Tabla 4**

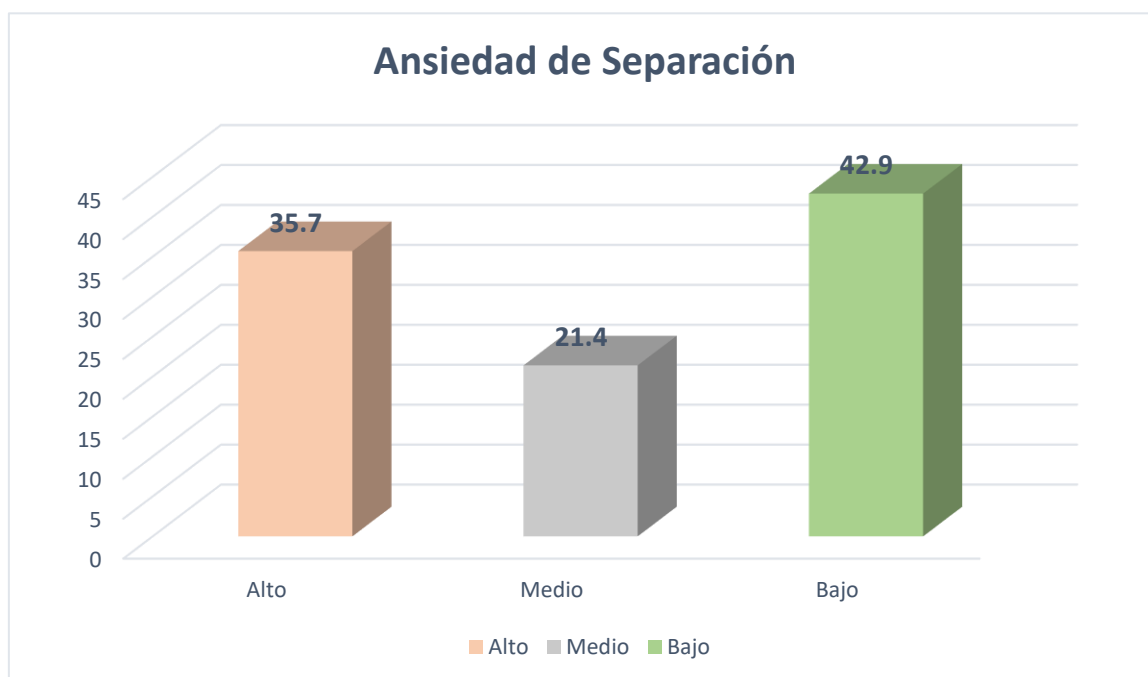
*Niveles de la dimensión ansiedad a la separación en mujeres del Centro Poblado Miramar.*

Variable categoría	f	%
<b>Ansiedad de separación</b>		
Alto	15	35.7
Medio	9	21.4
Bajo	18	42.9
Total	42	100

Nota: información obtenida del instrumento de investigación.

**FIGURA: 4**

Ansiedad de Separación



**Nota:** Elaboración propia

En la modalidad de dependencia, por medio de presentar indicadores de ansiedad al separarse, los datos muestran que la mayoría reporta nivel bajo (42.9%). Pero, se advierte un porcentaje significativo que presenta alguna magnitud de este indicador (35.7% alto y 21.4% medio).

**Tabla 5**

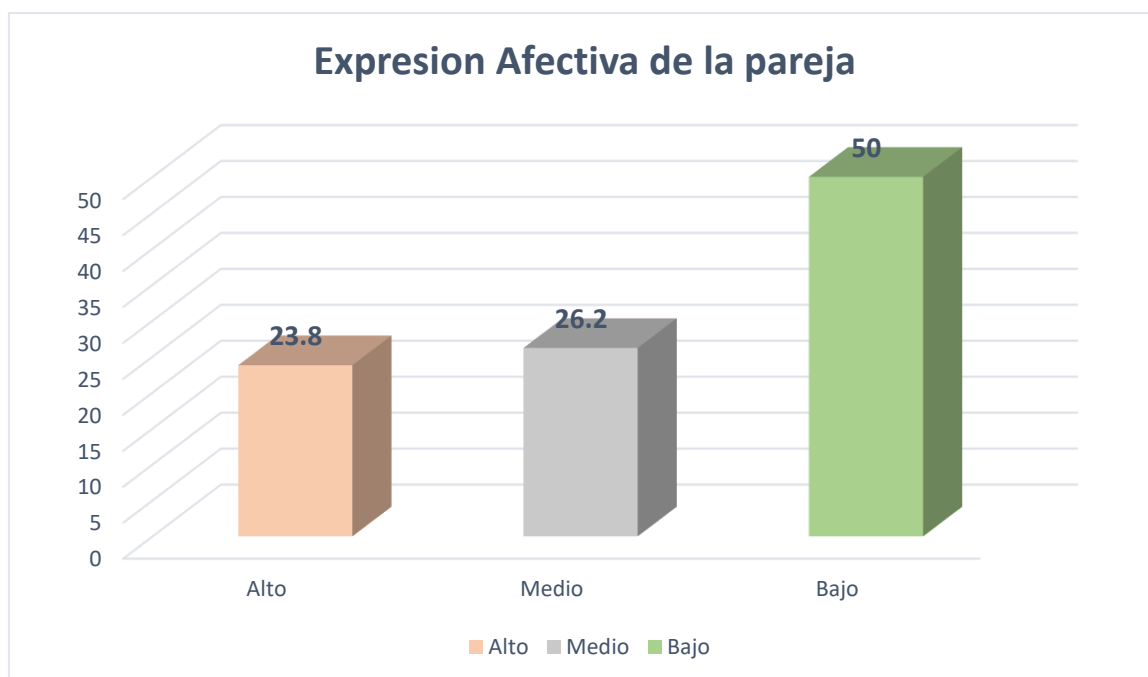
*Niveles de la dimensión expresión afectiva en mujeres del Centro Poblado Miramar.*

Variable categoría	f	%
<b>Expresión Afectiva de la pareja</b>		
Alto	10	23.8
Medio	11	26.2
Bajo	21	50.0
Total	42	100

Nota: información obtenida del instrumento de investigación.

**GRAFICO 5:**

Expresión afectiva de la pareja



**Nota:** Elaboración propia

En la modalidad expresión afectiva, es decir la tendencia a mostrar acciones melosas (en ocasiones excesivas a la pareja), los datos muestran que la mayoría reporta nivel bajo (50%). No obstante, también se advierte un porcentaje significativo que presenta alguna magnitud de este indicador (26.6% medio y 23.8% alto).

**Tabla 6**

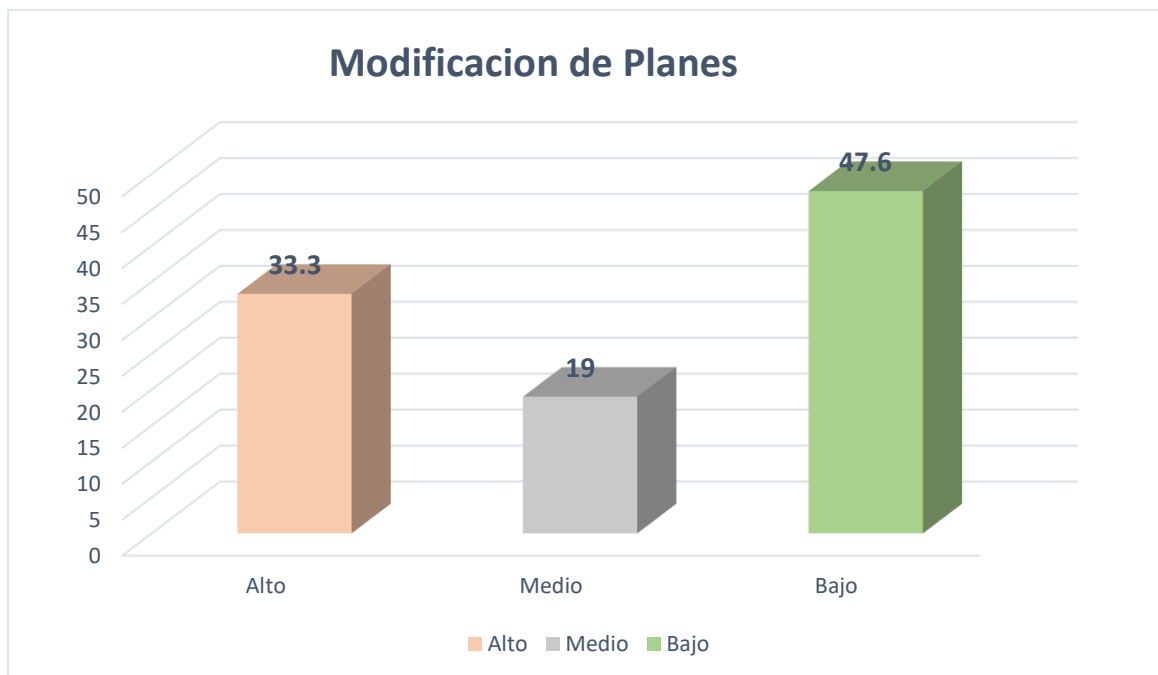
*Niveles de la dimensión modificación de planes en mujeres del Centro Poblado Miramar.*

Variable categoría	f	%
<b>Modificación de Planes</b>		
Alto	14	33.3
Medio	8	19.0
Bajo	20	47.6
Total	42	100

Nota: información obtenida del instrumento de investigación.

**CUADRO: 6**

Dimensión Modificación de Planes



**Nota:** Elaboración propia

En la modalidad modificación de planes, la prevalencia es similar, mayor en el nivel bajo (47.6%). Pero, porcentajes representativos en la suma de indicadores medio y alto, 19 y 33.3%, respectivamente.

**Tabla 7**

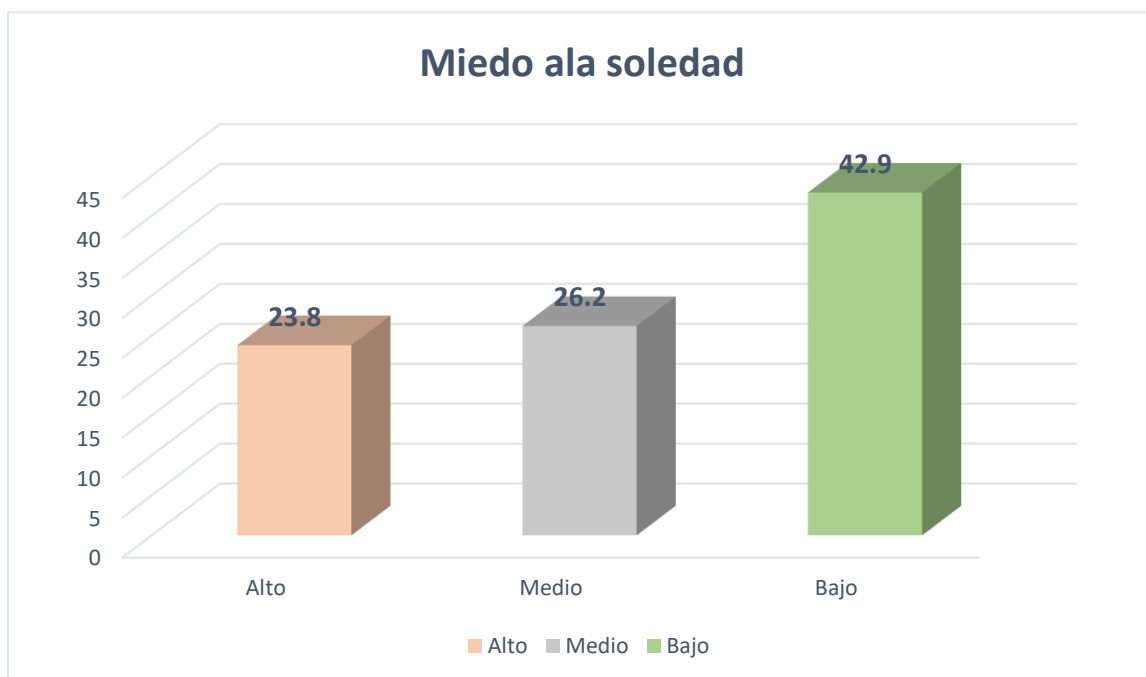
*Niveles de la dimensión Miedo a la soledad en mujeres del Centro Poblado Miramar.*

Variable categoría	f	%
<b>Miedo a la soledad</b>		
Alto	12	28.6
Medio	12	28.6
Bajo	18	42.9
Total	42	100

Nota: información obtenida del instrumento de investigación.

**GRAFICO:7**

Dimensión Miedo a la Soledad



Nota: Elaboración propia

En referencia al miedo a la soledad como indicador de la dependencia emocional. Los hallazgos muestran una tendencia similar a las anteriores dimensiones: primero nivel bajo (42.9%), le sigue nivel medio y alto con porcentajes similares (28.6%).

**Tabla 8**

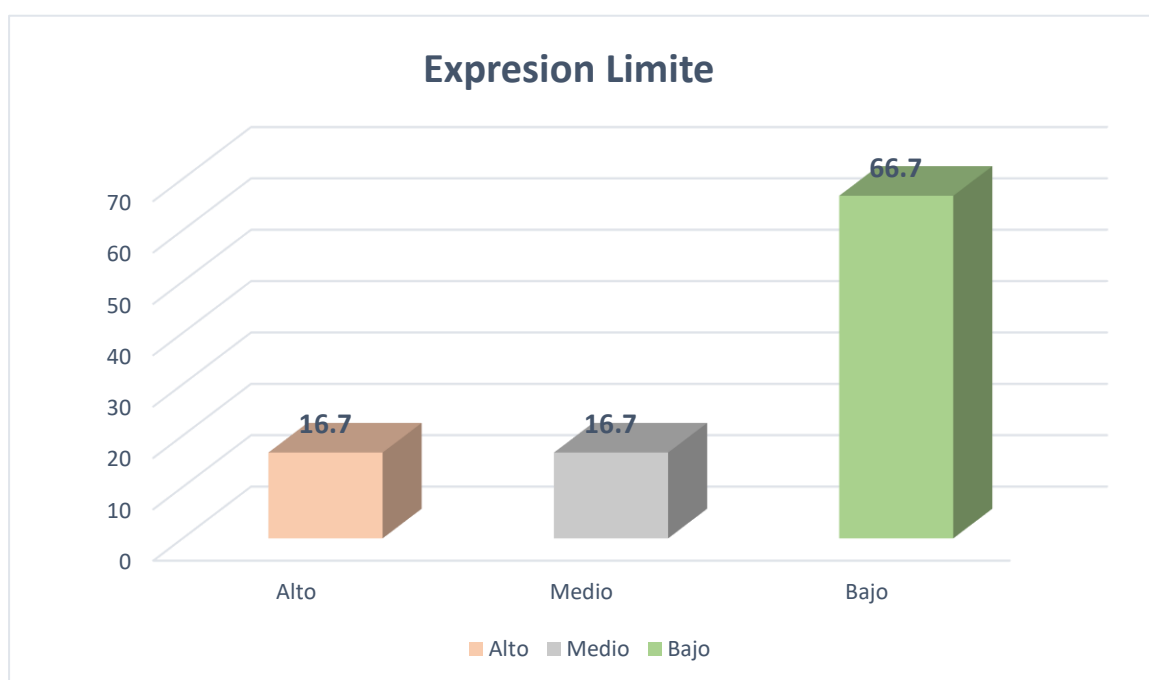
*Niveles de la dimensión expresión límite en mujeres del Centro Poblado Miramar.*

Variable categoría	f	%
<b>Expresión Límite</b>		
Alto	7	16.7
Medio	7	16.7
Bajo	28	66.7
Total	42	100

Nota: información obtenida del instrumento de investigación.

**GRAFICO: 8**

Dimensión expresión límite



Nota: Elaboración propia

En la expresión límite, comportamiento que tiene que ver con la ausencia de habilidades para tomar decisiones o acciones en las cuales es necesario un proceso reflexivo. Las mujeres del centro poblado Miramar, proyectan prevalencia del nivel bajo (66.7%, ver tabla 7), seguido del nivel alto (16.7%) y el nivel medio (16.7%).

**Tabla 9**

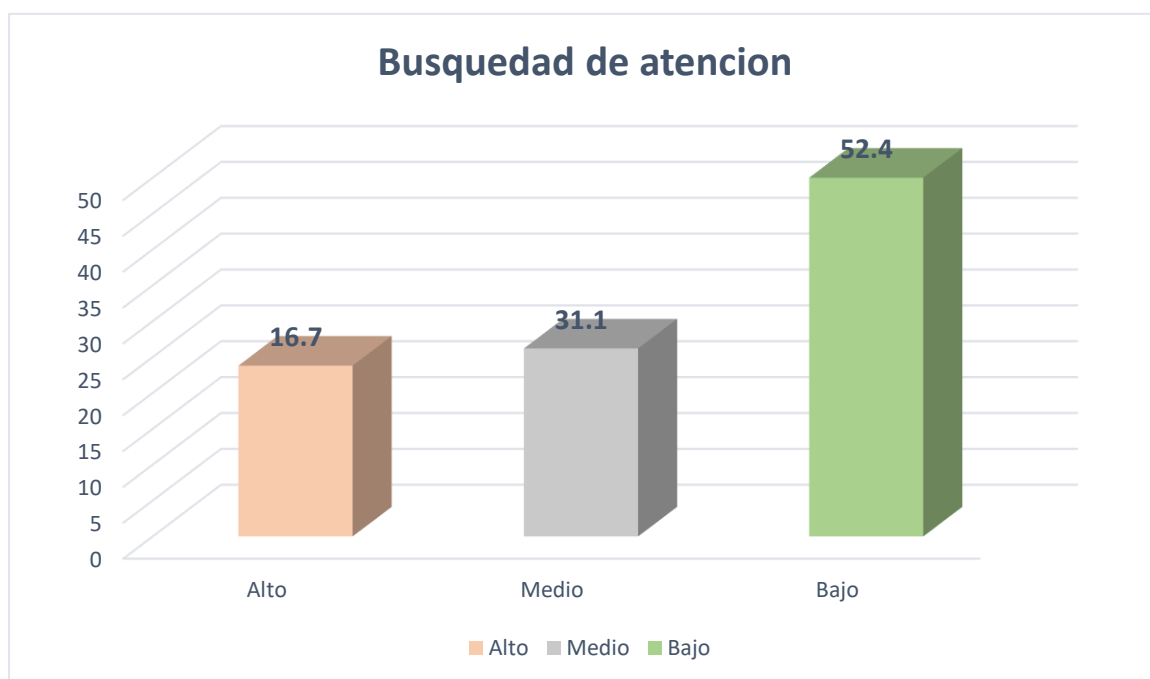
*Niveles de la dimensión búsqueda de atención en mujeres del Centro Poblado Miramar.*

Variable categoría	f	%
<b>Búsqueda de atención</b>		
Alto	7	16.7
Medio	13	31.0
Bajo	22	52.4
Total	42	100

Nota: información obtenida del instrumento de investigación.

**CUADRO: 9**

Dimensión búsqueda de atención



Nota: Elaboración propia

Por último, en la modalidad búsqueda de atención. Los datos mostraron, una vez más, predominio del nivel bajo (52.4% bajo) mientras que, la tendencia a mostrar esta modalidad de dependencia va de 31.1% en el nivel medio y 16.7% en nivel alto.

#### 4.2 Diseño de la propuesta

Título de la intervención: Propuesta de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del Centro Poblado Miramar, 2022.

Población Objetivo: Mujeres beneficiarias del club de madres “Santa Catalina”, del centro poblado Miramar.

N° de sesiones: 12 Sesiones

Objetivo de la intervención:

Objetivo general: Proponer un programa de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado de Miramar.

Objetivos específicos:

- Cronograma de actividades planificadas (tiempo, espacio).
- Identificar los diferentes métodos a realizar.
- Explicar los fundamentos teóricos de la dependencia emocional.
- Enseñar métodos para reducir la dependencia emocional.
- Identificar y localizar pensamientos negativos utilizando técnicas cognitivas.
- Sensibilizar a las mujeres para crear autonomía y reducir la dependencia emocional.
- Intervención en situaciones de dependencia emocional.
- Educar y capacitar a mujeres y coordinadoras empoderadas.
- Fortalecer la autoestima.
- Recupera su identidad y amarse a sí mismo.

Metodología:

A partir de la comprensión del problema se plasmará un programa de intervención grupal basado en un enfoque cognitivo-conductual, cuyo propósito es analizar y reducir los pensamientos irracionales de la población investigada, que por sí mismos puedan brindar soluciones a los síntomas de la dependencia emocional en emociones percibidas. La propuesta consta de 12 sesiones de tecnologías cognitivas dirigidas al trabajo con mujeres del centro de Miramar, con una duración de 45 a 60 minutos cada una. Es muy importante recalcar que el programa no requiere de un gran presupuesto, por lo que se recomienda que el programa de prevención sea realizado por un profesional psicólogo que tenga los conocimientos necesarios para realizar las

técnicas descritas anteriormente.

Evaluación: El facilitador aplicara el pre test (previo a la primera sesión) y post test (al finalizar la última sesión), el cual se sugiere que se brinde las instrucciones de la aplicación de forma entendible y así poder tener resultados exitosos. Se debe solicitar la participación de forma activa en cada sesión, así como realizar las tareas que se les deja para casa a cada participante.

Por lo tanto, el enfoque de la terapia cognitiva, que se considera una psicoterapia sistemática que ayuda a las personas independientes a revisar sus pensamientos y declaraciones, juega un papel muy importante en los estados emocionales dañinos: en la terapia cognitiva se trata de cambiar la forma en que pensamos, y la forma en que nos sentimos. Clark y Baker (2010).

Desde un modelo cognitivo conductual, la dependencia emocional puede abordarse desafiando el pensamiento irracional sobre las circunstancias actuales de la mujer receptora. ¿Qué puedes hacer si mi pareja te deja? ¿Cuánto me afecta si esto sucede? ¿Cómo te sentirías si sucediera lo contrario? Usando el cuestionario, las mujeres visualizaron diferentes escenarios que podrían suceder en su relación, preparándose así para diferentes eventos que podrían suceder en su relación y viceversa. Son capaces de cancelar eventos demasiado negativos y sumisos, para crear en ellos una reorganización de la mente, cómo actuar en esta situación, intentan realizar a la mujer a través de pensamientos más lógicos y conscientes, de manera positiva, sin dañar sus acciones.

El propósito final de esta propuesta consiste en que las mujeres logren identificar como la dependencia emocional abarca parte de su vida, y en su relación de pareja, por este motivo es el que se elabora un programa preventivo con un solo fin de reducir la dependencia emocional en las mujeres.



## V. DISCUSIÓN:

La investigación se centra básicamente en el desarrollo de un programa de preventivo grupal basado en un enfoque cognitivo-conductual, para el abordaje de la dependencia emocional en mujeres del centro poblado Miramar. En función de esto se utilizó un diseño de investigación propositivo, es decir, un estudio por medio del cual se elaboraría únicamente una propuesta de intervención, previa a la obtención de un diagnóstico. Entonces, en función de los mencionado a continuación se discuten los hallazgos de cada proceso de la investigación para cumplir con dicho propósito.

El primer objetivo específico planteado fue realizar un diagnóstico sobre la dependencia emocional en las mujeres de Miramar, se tomó la participación de un grupo de beneficiarias que acuden a club de madres, bajo la condición de tener o haber tenido una pareja mayor a los 6 meses. Los hallazgos, mostraron que la dependencia emocional está presente en la tercera parte de las participantes en un nivel medio (35.7%).

De las formas de dependencia emocional presentes prevalece la ansiedad por separación y la modificación de planes en niveles más altos (mayores a la tercera parte 33%), y con una cantidad considerable en niveles moderados. En general, cuatro formas de dependencia emocional ansiedad por separación, expresión afectiva, modificación de planes y miedo a la soledad superan la mitad de los participantes (más del 50%) al considerar en conjunto a los niveles medio y alto de tales formas de dependencia. Y las restantes dimensiones (expresión límite y búsqueda de atención superan la tercera parte de las participantes).

Al contrastar con otra investigación, como por ejemplo la de Ramírez quién encontró que el 22,1% de las mujeres del Centro Poblado Chaquila de la provincia de Barranca, tenían dependencia emocional en medida general.

Se pueden notar diferencias, ya que, en esta investigación, fue mayor la prevalencia de dependencia en los participantes. Dichas diferencias pueden explicarse quizá al contexto en el que se vive. Asimismo, se encontró que los factores dependientes

Como búsqueda de atención alcanzaron un 24.5% mientras que, expresión límite tuvo como porcentaje el 24,0%, así mismo en ansiedad por separación 22,1%, por otro lado, se observa que en la dimensión expresión efectiva un 20,7%, mientras que en modificación de planes se hayo un 20,2%, y por último en el factor miedo a la soledad se identificaron en un 18,3%. el cual nos llega a determinar que hay diferencias significativas entre la investigación planteada.

Así mismo tenemos el estudio de Tarazona, determino que el 25,8% de las mujeres del puerto supe provincia de Barranca tenían dependencia emocional, mientras que el 74,2%; en el análisis factorial en general arrojando que el Factor 2 ( Expresión Afectiva) y factor 3 ( Modificación de planes) obtuvieron un 26,9%, lo que significa que la dependencia emocional, es evidente en las mujeres necesitando una pareja que les exprese afecto constantemente para que se sientan bien consigo mismas , y en el Factor 3, reflejan que no les importe cambiar sus planes para que se sientan bien y complacer a sus parejas pasando más tiempo con él, constatando dicho estudio se demuestra semejanza en los resultados obtenidos en la investigación con nuestros resultados.

Según lo analizado, se puede entender que en el grupo de participantes (más de la tercera parte) necesita de una propuesta intervención para reducir sus niveles de dependencia emocional. Ya que, en este grupo se aprecia que las mujeres proyectan necesidad de afecto por parte de sus parejas sentimentales creando en ellas una necesidad excesiva de tener siempre a alguien a su lado, y a si mismo presentando el miedo a la soledad, conforme a lo encontrado se ve necesario que la propuesta sea de gran ayuda para que las mujeres dependientes puedan encontrar estrategias de afrontamiento y soluciones ellas mismas.

Castelló afirma que la DE es “una necesidad excesiva de naturaleza afectiva por la pareja en una variedad de relaciones, caracterizada por la sumisión, la obsesión, el miedo intenso al abandono de su pareja y de otras personas” (Castelló, 2005, p. 17).

La variable independiente, denominada propuesta de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la Pareja en mujeres de Miramar, el realizar dicha propuesta implica el uso de principios y herramientas basados en la ciencia psicológica para reducir los síntomas de un individuo o grupo de individuos. cambios en el desarrollo al tiempo que reduce el comportamiento dependiente de las mujeres hacia sus parejas para un mejor desempeño (Bados, 2008).

En segundo lugar, se plantó como objetivo revisar teorías que fundamenten la propuesta de prevención sobre la dependencia hacia su pareja en mujeres Después de revisar diversas teorías, se seleccionó la teoría cognitiva conductual de Beck basada en los siguientes principios del modelo cognitivo conductual el cual es importante recalcar la importancia del modelo cognitivo conductual indicando su eficacia en el tratamiento automático de pensamientos disfuncionales y ayudando a efectuar cambios, la terapia cognitiva es ampliamente reconocida como el modelo más efectivo en comparación con otras terapias. Así mismo analizamos que en cuanto al enfoque cognitivo de Beck, demostró que la Terapia Cognitiva proporciona evidencia científica en la práctica clínica en una variedad de situaciones (Beck, 1995). Observar el desempeño de una persona en el trabajo está en terapia para trabajar con ellos, para desestabilizarlos, de esta forma el sujeto se ve a sí mismo, a entorno positivamente para regularizar su salud mental. (García Allen, J. 2020).

La terapia cognitiva se considera una psicoterapia sistemática estructurada que ayuda a las personas independientes a cambiar sus pensamientos y declaraciones, y juega un papel muy importante en los estados emocionales dañinos: situaciones, pensamientos (causantes) (percepción, interpretación) y emociones (tensión, ansiedad), como adicción emocional, la terapia cognitiva significa cambiar nuestro pensamiento, forma de pensar, sentir.

Por otro lado, autores refieren que el modelo cognitivo de Beck establece que la terapia cognitiva "se basa en supuestos implícitos sobre sentir y el comportamiento de las personas, que se definen como las formas en que los individuos constituyen sus vidas. Su conocimiento (los eventos verbales o pictóricos en su conciencia habitual) está organizado". en consonancia con el esquema masivo o imaginado desarrollado

por Ferrer (2010). Las personas modifican, analizan y evalúan subjetivamente los eventos y las circunstancias en las que viven, así como también cómo se motivan para cambiar su pensamiento y observarse a sí mismos y a su entorno de manera más objetiva y adaptativa. Toro (2012)

Comparando con los resultados obtenidos Getzel, nos muestra que los beneficios instrumentales en los procesos grupales permiten a los participantes compartir sentimientos e ideas, aumentando así el poder de influir en las experiencias e ideales de los participantes, superando el autoaislamiento y compartiendo experiencias similares que se perciben como tal. no es El poder de la terapia personal, dice que la participación es escuchar la experiencia de otra persona en un contexto igualitario, como una alternativa a la solución de problemas, donde cada participante es un respaldo y trata de mantener lo logrado. Ampliando la definición de Getzel, sugiere que los grupos de terapia se conviertan en una fuente de apoyo y aliento mutuos para aquellos que comparten la misma situación angustiosa, lo que les permite crecer, cambiar y pertenecer al grupo. Aunque es posible que tengas preocupaciones o problemas en tu día a día.

Así mismo nos reflejan el tratamiento de la dependencia emocional parece surgir de la psicoterapia de grupo porque el grupo sirve como marco de referencia que elimina de manera efectiva las distorsiones perceptivas y atribucionales en los individuos emocionalmente dependientes (Moral & Sirvent, 2014).

En primer lugar, la terapia grupal permite incidir en estos cambios con el propósito de dar a las beneficiarias una imagen de independencia y ayudarlos a lograr ser realistas y objetivos sobre sí mismos. En segundo lugar, terapia grupal permitió intervenciones específicas de roles que fortalecieron los roles adaptativos de los sujetos y optimizaron la reconstrucción de su estilo de relación.

En tercer lugar, la terapia también trabaja la empatía, de modo que durante las sesiones de grupo los propios participantes actúan como “terapeutas” con los demás para superar aspectos relacionados con las interacciones interpersonales (Palacios, 2006; Ética y Swante, cohorte 2014).

Es así que se eligió trabajar con más eficacia con el modelo cognitivo conductual para obtener una mejor intervención en el programa expuesto.

Como tercer objetivo, se planteó diseñar una propuesta de intervención grupal para manejar la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres. Una vez revisado y seleccionado el enfoque teórico, el programa propuesto se diseñó de la siguiente manera: El programa propuesto lleva como título “rompiendo cadenas de un amor dependiente”. Está orientado a mujeres que pertenecen a club de madres del centro poblado Miramar, el programa está fundamentado sobre la base teórica del modelo cognitivo conductual, planteando los objetivos: Conocer el nivel de dependencia emocional en el que se encuentren las mujeres; Disminuir los pensamientos negativo que presenten ante una situación difícil; Reducir las reacciones sintomatológicas de dependencia emocional; Aumentar la capacidad y habilidades de afrontamiento en las beneficiarias mujeres; Valorar la efectividad de la aplicación del programa mediante una medida final.

La propuesta se divide en 12 sesiones, con una duración de 45 a 60 minutos. La primera es una medición orientada a la línea de base mediante pruebas previas. Por otro lado, se proponen métodos derivados de modelos cognitivo-conductuales para el manejo efectivo de la dependencia emocional. La aplicación al programa se realizará de forma grupal, incluyendo sesiones de calentamiento, desarrollo y entrenamiento. Estas sesiones ayudarán a mejorar sus habilidades de afrontamiento, reducir la dependencia emocional y el control emocional. Cada sesión del programa está diseñada para ayudar a los usuarios a tomar el control de sus decisiones y enfrentar las dificultades que puedan enfrentar las relaciones basadas en la dependencia emocional.

Es muy importante recalcar que el programa no requiere de un gran presupuesto, por lo que se recomienda que el programa de prevención sea realizado por un profesional psicólogo que tenga los conocimientos y habilidades necesarias para realizar las técnicas descritas anteriormente.

El programa estará disponible para universidades e investigadores, y estará disponible como aporte para profesionales y estudiantes interesados en revisar el programa, para que puedan utilizarlo siempre que tengan un conocimiento específico de las variables en estudio.

Por último, será una aportación de carácter social, es importante que sepan que si es posible que las parejas tengan una relación más saludable y puedan resolver conflictos, tendrán la oportunidad de crear una familia con mayor capacidad de resolución de problemas, para que puedan crecer como familia. y crear una sociedad psicológicamente más Saludable y con una mejor calidad de vida.

En comparación con otros estudios, este presenta, Martínez (2016) En un estudio titulado “Propuesta de intervención para la dependencia emocional” se consideró que su propuesta corresponde a una serie de actividades realizadas en 8 sesiones con el objetivo de explicar el significado y las consecuencias negativas de la dependencia emocional, para mejorarlas de forma significativa en su grado de dependencia.

Por otro lado, Espir (2019) presento un estudio en el que demostró el impacto del programa de intervención “Ewaya”, el cual se centró en la dependencia emocional de femeninas violentadas. Observaron el nivel de dependencia emocional, abuso y los evaluaron en 2 grupos: experimental (50%) y de control (50%). Los resultados mostraron que hubo un cambio significativo estadísticamente significativo con un tamaño del efecto grande ( $d > .80$ ) en el postest en comparación con el pretest, y que las puntuaciones medias del postest fueron más bajas en dependencia emocional y sus dimensiones. En el grupo de control, las medidas aumentaron pacientemente o permanecieron iguales después del período sin intervención. Los datos mostraron que dicho estudio de intervención fue eficaz en la reducción de la dependencia emocional.

Asimismo, Olivitos (2019) realizó un estudio en el que evaluó los efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de mujeres violentadas en centros de atención pública. El instrumento utilizado fue la Escala

de Dependencia Emocional; se concluyó que hubo un efecto significativo sobre la variable en estudio general y sus dimensiones antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual, demostrando que los programas de psicoterapia reducen considerablemente la dependencia de las mujeres violentadas que son atendidas en el centro de atención del público.

Del mismo modo, Morales et al. (2020) en su investigación por encontrar la correlación de dependencia emocional, deterioro cognitivo y estrategias de afrontamiento en 24 usuarios utilizando el CDEI (Lemo y Londoño, 2006, citado en Moral) - Jiménez y González, 2020), inventario automático de pensamientos (Ruiz) y Luján, 1991 citan a Moral-Jiménez para confirmar que las personas emocionalmente dependientes tienden a utilizar una gran cantidad de deterioro cognitivo.

También tenemos a Patsi & Requena, (2020), el cual investigaron la relación entre los esquemas desadaptativos y la dependencia emocional en 40 mujeres víctimas de violencia de pareja, a través del cuestionario de esquemas cognitivos versión abreviada adaptada al español por Schmidt et al., 1995, citado por Patsi & Requena, 2020 y el cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Lemos y Londoño, 2006, citado por Patsi & Requena, 2020. En los resultados se encontró una relación entre las variables directamente proporcional y positiva.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Se logro encontrar que en la muestra realizada de las mujeres del centro poblado Miramar, prevalece la dependencia emocional hacia su pareja en la tercera parte (14 mujeres) encontrándose en un nivel medio (35.7).
2. Se logro determinar que las formas de dependencia emocional presentes prevalecen la ansiedad por separación y la modificación de planes en niveles más altos (mayores a la tercera parte 33%), y con una cantidad considerable en niveles moderados. En general, cuatro formas de dependencia emocional ansiedad por separación, expresión afectiva, modificación de planes y miedo a la soledad superan la mitad de los participantes (más del 50%) al considerar en conjunto a los niveles medio y alto de tales formas de dependencia. Y las restantes dimensiones (expresión límite y búsqueda de atención superan la tercera parte de las participantes).
3. Al determinar tendencias históricas en los procesos cognitivo-conductuales asociados con la dependencia emocional en mujeres que presenten dependencia emocional hacia su pareja, se orienta el trabajo con teorías existentes de temas en forma dinámica y estructurales que son utilizadas en base teórica.
4. El diagnóstico del estado actual de las mujeres que son dependientes emocionalmente, se pone énfasis conocer la idealización de las mujeres que son víctimas de violencia de diversas tipologías por parte de su pareja y la insuficiente capacidad en el desarrollo del proceso cognitivo conductual para una educación social de armonía.
5. Se elaboró el programa preventivo, basado en el modelo cognitivo conductual con el propósito de disminuir dicha dependencia, está compuesto por 12 sesiones con un tiempo de 60 minutos, se presentan técnicas derivadas del modelo cognitivo conductual, siendo eficaces para el manejo de dependencia emocional, la aplicación del programa será de manera grupal, con sesiones de calentamiento, de desarrollo y de aprendizaje que van a contribuir a mejorar su capacidad de afrontamiento y el de quererse a sí mismo y no depender de nadie, y a si mantener su control emocional.



## **VII. RECOMENDACIONES**

A la municipalidad de Miramar perteneciente al distrito de Moche, trabajar de la mano instituciones en las cuales están las universidades, institutos, centros educativos (nivel secundario), centros de mujer, con el propósito que difundan la información necesaria y así evitar más casos de dependencia emocional en las mujeres.

A la municipalidad de Miramar, con ayuda de la municipalidad de Trujillo puedan implementar otros programas preventivos de acuerdo de las necesidades de las usuarias y sirva de gran ayuda en las diversas problemáticas que se puedan presentar.

Al Club de madres "Santa Catalina". Realizar la ejecución del programa preventivo grupal para disminuir la dependencia emocional de mujeres que son dependientes emocionales, en el centro poblado Miramar.

A los investigadores que deseen estudiar o utilizar la variable dependencia emocional, en diversas instituciones, se les sugiere que validen el programa de intervención grupal de la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres, así puedan asegurar su rigor científico, de la misma forma, adapten el programa propuesto de acuerdo a las características de la población a estudiar

A los investigadores se les pide tomar en cuenta el modelo del enfoque cognitivo-conductual, para ser replicado en otros centros a mujeres, donde se identifique niveles considerables de dependencia emocional, a su vez incentivar a la elaboración de estrategias que generen confianza a las mujeres con dependencia emocional.

## REFERENCIAS:

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-437. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>.
- Alianza Editorial SA. Castelló, J. (2005). La dependencia emocional como un trastorno de la personalidad. Recuperado de <http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>
- Beck, A. T., Freeman, A., Pretze, J., Fleming, B., Ottaviani, R., Beck, Y., Simon, K.M., Padesky, C., Meyer, J. & Trexler, L. (1995). *Terapia Cognitiva de los trastornos de personalidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Barreira, A. & Moral, J. (2020). Dependencia emocional en agresores de pareja asistentes a un programa de intervención de penas y medidas alternativas: Estudio piloto. Universidad de Obledo, España
- Cajamarca, S. & Silva, D.(2020).Propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias del programa juntos del departamento de apurímac- chincheros. (Tesis de pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima - Perú.
- Casas, J., Repullo, J., y Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria*, 31 (8), 527 – 228. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70728-8)
- Castelló, J. (2000). Análisis del concepto dependencia emocional. I Congreso

Virtual de Psiquiatría, 5 (8).

Castelló, J. (2005). Dependencia emocional. Características y tratamiento. España: Alianza Editorial SA.

Castelló, J. (2005). Dependencia emocional. Características y tratamiento. España: Alianza Editorial SA. Castelló, J. (2005). La dependencia emocional como un trastorno de la personalidad. Recuperado de <http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>

Cabello, F. (2017). Dependencia emocional en la juventud: la nueva esclavitud del siglo XXI. En M.A. Cabello, M.A., F.J. Del Río y F. Cabello (Eds.) Avances en Sexología Clínica. (pp. 207-213). Jérez de la Frontera: Sotavento. <https://www.iasexologia.com/dependencia-emocional-la-nueva-esclavitud-del-siglo-xxi/>

Colegio de Psicólogos del Perú (s/f). *Código de Ética Profesional*. [https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Peru\\_-\\_Codigo\\_de\\_Etica.pdf](https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Peru_-_Codigo_de_Etica.pdf)

Clark, D. y Beck, A. (2010). Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad. Nueva York, USA. Ed. Desclee de Brouwer, S. A., 2012

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.

Espir, I. (2019). Programa Ewayá para la Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja en Huamachuco. (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo - Perú.

EcuRed. (2011, 29 marzo). Dependencia emocional - EcuRed. Obtenido de:  
[https://www.ecured.cu/Dependencia\\_emocional](https://www.ecured.cu/Dependencia_emocional)

Galicia, M; Robles,F; Sanchez , A; & Nuñez, E. (2020). Dependencia Emocional y mitos del amor es estudiantes de dos niveles educativos.Revista Iberoamericana de Psicología.

González , N. J. (2019).Psicoterapia de grupos: Teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas. México: Manual Moderno.

García Allen, J. (2020). La Terapia Cognitiva de Aaron Beck.  
<https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck>.

González, H., y Leal, R. (2016). Dependencia emocional como factor de riesgo para la violencia de pareja en mujeres del Sector Paraíso- Corregimiento Mateo Iturralde – Distrito de San Miguelito – Panamá. Tendencias en Psicología, 1(2), 25-35.

Güell D. A. (1999). "Experiencia Terapéutica Grupal para Personas VIH/SIDA homosexuales. Un aporte desde La perspectiva Cognoscitiva': Informe de Sistematización para optar por el Título de magistra en Trabajo Social con énfasis en intervención terapéutica. Universidad de Costa Rica. Sistema de Estudios de Posgrado.

Hernández, C., Fernández, R. & Baptista, P. (2016) *Metodología de la Investigación*. México. Quinta Edición: MCGRAW.

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). Violencia contra las mujeres, niñas y niños. Lima. Recuperado de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1433/index.htm](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1433/index.htm).

Isabel D.V.M., Orlando C.D.T., Elvira Q.J.G., Julissa U.D.S. (2022). Gender violence, emotional dependence and its incidence on self-esteem in mothers of students [Violencia de género, dependencia emocional y su incidencia en la autoestima en madres de estudiantes, Lima – Perú. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85135009004&doi=10.31876%2frcs.v28i3.38477&partnerID=40&md5=bc4a72fe76883ebf1700ea8b9a01b40d>

Lemos, M., y Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. Acta Colombiana de Psicología. Universidad Católica de Colombia. 9, 127-140. Recuperado de: <http://dialnet.unrioja.es/servlet/articulo?codigo=2263254&info=resumen&idioma=SPA>.

Lecca, M. (2016). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Dependencia Emocional en estudiantes de institutos superiores tecnológicos privados de la ciudad de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Perú.

Martínez, R. (2016) Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional. Universidad Miguel Hernández - El che – España  
Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2017). Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual. Nota de prensa. Recuperado de <https://www.mimp.gob.pe/salaprensa/nota-prensa.php?codigo=2689>

Morante, R., & Palacios, M. (2017). Dependencia emocional y satisfacción marital en mujeres víctimas de violencia de pareja que asisten a un hospital de nivel II-1 de Lambayeque, de setiembre-diciembre 2017. Chiclayo

Mayor, I. (2000). ¿Por qué siempre nos enamoramos de quien no debemos? España: Ediciones Librería Argentina.

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2017). Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual. Nota de prensa. Recuperado de <https://www.mimp.gob.pe/salaprensa/nota-prensa.php?codigo=2689>.

Moral, M. & Sirvent, C. (2014). Objetivos psicoterapéuticos e intervención integral en Dependencias Sentimentales. *Revista Española de Drogodependencias*, 39, 38-56

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

Moral-Jiménez, María, and María González-Sáez. 2020. "Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento En Jóvenes Con Dependencia Emocional." *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud* 11(1):15. doi: 10.23923/j.rips.2020.01.032.

Olivitos, J.(2019).Programa cognitivo – conductual sobre la dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuévo Chimbote. Tesis para optar el grado académico de ; Maestría en intervención Psicológica, Universidad César Vallejo, Chimbote. Peru.

Organización Mundial de la Salud. (2017). "Violencia contra la Mujer". Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>.

OMS (2013). Violencia infligida por la pareja. paho.org. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/20184-ViolenciaPareja.pdf>.

Patsi, L. y Requena, S. (2020). Relación Entre Los Esquemas Desadaptativos Con La Dependencia Emocional En Mujeres En Situación de Violencia de Pareja. 11–28. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322020000100003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000100003)

Pérsico, L. (2007). *Inteligencia emocional*. Madrid: Libsa.

Ramirez , C.(2015). Dependencia emocional en mujeres del centro poblado Chaquilla – Barranca – 2015, Tesis para obtener la licenciatura en psicología.Universidad San Pedro, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranca. Peru

Riso, W. (2003). *Ama y no sufras*. Bogotá, Colombia: Norma S.A.

Ruiz Sánchez,J.(2020). La interpretación cognitiva de Ellis y Beck.Roberttexto.com. <http://www.roberttexto.com/archivo17/5ellis.htm>

Ruiz, M., Diaz, M. y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales, cap. 7: Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Desclee de Brouwer, S.A.

Sánchez, R. y Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de psicología*, 19 (2), 257-277. [https://www.um.es/analesps/v19/v19\\_2/08-19\\_2.pdf](https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf).

Sánchez, G. (2010). Dependencia emocional: Causas, trastornos, tratamiento. (p.2). Recuperado de <https://escuelatranspersonal.com/wpcontent/uploads/2013/12/dependencia-emocional-gemma.pdf>.

Serrano Vargas, M. (2001). Algunas consideraciones históricas en torno de la terapia cognitivo conductual: ¿sincretismo? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/22825/21551>

S. (2018). Significado de Programa. Significados.

<https://www.significados.com/programa/>

S. (2019). Significado de Autoestima. Significados.  
<https://www.significados.com/autoestima.>

Stallard, P. (2001). Pensar bien-Sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivo conductual para niños y adolescentes. EUA: Editorial Desclée de Brawer.

Tarazona , O.(2015). Dependencia emocional en mujeres de puerto supe, provincia de barranca , Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología, Universidad San Pedro , Facultad de ciencias de la Salud, Barranca. Peru.

Tapia, E. (2016). Estilos de crianza y dependencia emocional en mujeres adultas víctimas de violencia en el Distrito de Comas. (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

Toro, R. (2012). Terapia cognitiva para fobia social: consideraciones desde el modelo cognitivo de Beck. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 8(2), 118-125. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-5687201](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-5687201).

Vallares, k. (2019). Autoestima y Dependencia Emocional en mujeres que asisten al Centro de Salud de Corrales Servicio de Psicología (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Tumbes, Perú.



## ANEXOS:

### Anexo 1: Matriz de consistencia.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES E INDICADORES	MUESTRA	DISEÑO	INSTRUMENTO	ESTADÍSTICA
<p><b>Pregunta general</b></p> <p>¿Cómo sería un programa de intervención grupal para reducir la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del Centro Poblado Miramar?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Proponer un programa de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado – Miramar.</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Programa de intervención grupal para reducir la dependencia emocional hacia su pareja en una institución en Moche</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>Mujeres del centro poblado Miramar que asisten al club de madres que suman 55</p>	<p><b>Método:</b></p> <p>Propositivo</p> <p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Sustantiva</p> <p><b>Diseño:</b> Propositivo</p> <p><b>Propositivo:</b></p> <p>Giler (2018), la investigación propositiva o diagnóstica es un proceso dialéctico que utiliza un conjunto de técnicas y procedimientos con la finalidad de diagnosticar y resolver problemas fundamentales, encontrar respuestas a preguntas científicamente preparadas, estudiar la relación entre factores y acontecimientos o generar conocimientos científicos.</p>	<p>Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos; Londoño. 2006).</p>	<p>Descriptiva</p> <p>Frecuencias</p> <p>Frecuencias porcentuales</p>
<p><b>Preguntas específicas</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional hacia su pareja en mujeres del centro poblado</p>	<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Identificar los niveles de dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado Miramar.</p> <p>Revisar teorías que fundamenten la propuesta de prevención sobre la</p>	<p><b>Variable 2</b></p> <p>Dependencia Emocional</p> <p>- <b>Dimensiones</b></p> <p>-Ansiedad de separación ( 2,6,7,8,13,15,17)</p>	<p>En proceso</p>			

<p>Miramar– 2022?</p> <p>¿Cuál es el diseño del programa de intervención grupal para reducir la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado Miramar-2022?</p> <p>¿Cuál es el programa de intervención grupal para reducir la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres en del centro poblado Miramar-2022?</p>	<p>dependencia hacia su pareja en mujeres.</p> <p>Diseñar un el programa intervención grupal para manejar la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado Miramar.</p>	<p>-Expresión Afectiva de la pareja (5,11,12,14)</p> <p>-Modificación de Planes (16,21,22,23)</p> <p>-Miedo a la soledad (1,18,19)</p> <p>-Expresión Límite (9,10,20)</p> <p>-Búsqueda de atención (3,4)</p>				
---	---	--	--	--	--	--

## Anexo 2: Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores o ítems	Escala de medición
Programa de intervención psicológica	Comprende el uso de principios y herramientas fundamentadas en la ciencia psicológica con el propósito de reducir la sintomatología en una persona o un grupo de ellas (Ruiz, Diaz y Villalobos, 2012)	Grupo de sesiones orientadas a la modificación de ideas irracionales o creencias que hayan sido identificadas en el desencadamiento, activación o mantenimiento de la dependencia emocional en mujeres hacia sus parejas.	Planificar  Organizar  Evaluar	- Tiempo - Espacio - Cronograma de actividades - Estructurar las sesiones del programa -Dinámica de inicio - Diversas técnicas -	Nominal
Dependencia Emocional	Dependencia emocional es una necesidad excesiva de carácter efectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de la relación (Castelló, 2005).	Para ello, se la definirá operacionalmente mediante la puntuación resultante de las subescalas en la realización del Cuestionario de Dependencia Emocional	<b>6 dimensiones:</b> -Ansiedad de separación Expresión Afectiva de la pareja  -Modificación de Planes  -Miedo a la soledad  -Expresión Límite  -Búsqueda de atención	<b>Cuenta con 23 ítems</b>  (2,6,7,8,13,15,1)  (5,11,12,14)  (16,21,22,23)  (1,18,19)  (9,10,20)  (3,4)	Ordinal

## Anexo 3: Cuestionario de Dependencia Emocional

### Ficha técnica

<b>Nombre:</b>	CDE Cuestionario de Dependencia emocional.
<b>Autora:</b>	Lemos M. & Londoño, N. H. (2006) – Universidad Católica de Colombia.
<b>Objetivo:</b>	Determinar la dependencia emocional hacia la pareja
<b>Adaptación:</b>	Cajamarca y Silva (2020). En su estudio realizado el cual fue determinar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño 2006, en Mujeres beneficiarias del programa juntos del Departamento de Apurímac-Chincheros.
<b>Confiabilidad y Validez:</b>	Se obtuvo mediante el Coeficiente Alfa de Cronbach de .927, y los coeficientes de las dimensiones oscilan entre .82 a .87. (Cajamarca y Silva 2020)
<b>Administración:</b>	Individual o colectiva
<b>Duración:</b>	Variable aproximadamente 10 a 15 minutos
<b>Aplicación:</b>	Adolescentes y Adultos
<b>Uso de aplicación</b>	En la evaluación clínica y pedagógica
<b>Características básicas:</b>	Está compuesto por 23 ítems, con una escala de 1 a 6:  Completamente falso de mí. El mayor parte falso de mí. Ligeramente más verdadero que falso. Moderadamente verdadero de mí. El mayor parte verdadero de mí. Me describe perfectamente.
<b>Análisis factorial:</b>	Está conformado por 6 componentes: Ansiedad por separación, Expresión afectiva de la pareja, Modificación de planes, Miedo a la soledad, Expresión Límite y Búsqueda de atención.

CDE

Cuestionario de Dependencia Emocional

Lemos, M. & Londoño, N. H. (2006)

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 esté 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 mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente

1. Me siento desamparado cuando estoy solo	1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	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 llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	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 expresiva 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 vacío	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 ella	1 2 3 4 5 6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo	1 2 3 4 5 6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	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 cambio sólo por estar con ella	1 2 3 4 5 6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1 2 3 4 5 6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	1 2 3 4 5 6

**Anexo 4: Validez y Confiabilidad del cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (2006)**

**VALIDACIÓN**

*Características de mujeres beneficiarias del club de madre del centro poblado Miramar.*

	<b>r<sub>itc</sub></b>	<b>α<sub>e-i</sub></b>
<b><i>Ansiedad de separación (α = .94)</i></b>		
as02	0.77	0.94
as06	0.86	0.93
as07	0.84	0.93
as08	0.82	0.94
as13	0.83	0.93
as15	0.74	0.94
as17	0.84	0.93
<b><i>Expresión Afectiva as la pareja (α = .90)</i></b>		
ea05	0.77	0.87
ea11	0.77	0.87
ea12	0.81	0.86
ea14	0.75	0.88
<b><i>Modificación as Planes (α = .94)</i></b>		
mp16	0.80	0.94
mp21	0.87	0.92
mp22	0.90	0.91
mp23	0.88	0.92
<b><i>Miedo a la soledad (α = .86)</i></b>		
ms01	0.74	0.81
ms18	0.77	0.78
ms19	0.71	0.84
<b><i>Expresión Límite (α = .89)</i></b>		
el09	0.75	0.90
el10	0.89	0.77
el20	0.76	0.88
<b><i>Búsqueda as atención (α = .74)</i></b>		
ba03	0.59	0.54
ba04	0.59	0.64

*Nota. r<sub>itc</sub>: Coeficiente elemento total corregido, α<sub>e-i</sub>: Coeficiente alfa de Cronbach si se elimina el ítem.*

## Anexo 5: Carta de presentación



### **"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"**

Trujillo, 02 de noviembre de 2022

#### **CARTA N° 283-2022-UCV-VA-EPG-F01/J**

Sra. Lorena Beltrán COLCHADO

**CLUB DE MADRES " SANTA CATALINA"**

**Presente.** -

#### **ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS**

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **LORENA MILAGRITOS SEVILLA TIZNADO**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROPUESTA DE INTERVENCIÓN GRUPAL EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA LA PAREJA, EN MUJERES EN UNA INSTITUCIÓN - MOCHE 2022"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es proponer un programa de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja, en mujeres en una institución - Moche 2022.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

**Atentamente.** -



**Mg. Ricardo Benites Aliaga**  
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo  
Universidad César Vallejo

#### **ADJUNTO:**

- Instrumentos de recolección de datos.



## **Anexo 6: Consentimiento informado a beneficiarias**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN**

Este estudio es dirigido por Lorena Sevilla Tiznado de Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo. El objetivo de estudio es Proponer un programa de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del Centro Poblado Miramar, 2022.

Si acepta participar en esta encuesta, debe desarrollar el cuestionario honestamente dentro de unos 15 a 20 minutos.

La participación en este estudio es totalmente voluntaria. La información recopilada es confidencial y no se utilizará para otros fines. Sus respuestas al cuestionario se codificarán con un número asignado.

Si tiene alguna pregunta sobre esta encuesta, puede hacerla en cualquier momento durante su participación. Igualmente puede oponerse a no participar y formar parte del estudio y retirarse cuando desee sin ningún problema.

Después de haber sido informada(o) sobre el procedimiento de la presente investigación, la misma que consiste en la aplicación del cuestionario Dependencia Emocional. Doy el consentimiento para que se me realicen las preguntas necesarias en relación al estudio, así como se me aplique las pruebas psicológicas correspondientes.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2022 \_\_\_\_\_

Firma del participante: \_\_\_\_\_



## Anexo 7: Cuestionario de dependencia emocional virtual



### CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Preguntas

Respuestas

42

Configuración

Edad:

Sexo:

Estado civil:

N° hijos:

Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté 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 mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

**B** *I* U  

Texto de respuesta corta

**ANEXO: 8**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Dependencia Emocional

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	<b>DIMENSION 1: Ansiedad de separación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
1	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	X		X		X		
2	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	X		X		X		
3	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	X		X		X		
4	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	X		X		X		
5	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.	X		X		X		
	Siento temor a que mi pareja me abandone	X		X		X		
	Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Expresión afectiva de la pareja</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
6	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	X		X		X		
7	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	X		X		X		
8	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	X		X		X		
9	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	X		X		X		
	<b>DIMENSION 3: Modificación de Planes</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
10	Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.	X		X		X		
11	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios sólo por estar con ella	X		X		X		
12	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	X		X		X		
13	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	X		X		X		
	<b>DIMENSION 4: Miedo a la Soledad</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	

14	Me siento desamparado cuando estoy solo.	X		X		X	
15	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	X		X		X	
16	No tolero la soledad	X		X		X	
	<b>DIMENSION 5: Expresión Limite</b>	Sí	No	Sí	No	Sí	No
17	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	X		X		X	
18	Soy alguien necesitado y débil.	X		X		X	
19	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	X		X		X	
	<b>DIMENSION 6: Búsqueda de atención.</b>	Sí	No	Sí	No	Sí	No
20	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	X		X		X	
21	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

**OPINIÓN DE APLICABLE:** Aplicable [ x ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ VALIDADOR:** Mg. Karla Lizette Milla Diaz

**DNI:** 18199312

**CÓDIGO ORCID:** 0000-0002-4316-748

**ESPECIALIDAD DEL VALIDADOR:** Magister en Psicología Educativa-Licenciada en Psicología

**FECHA:** 27 de octubre de 2022

**1 pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**3 claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



**Mg. Karla Lizette Milla Diaz**

**C.Ps.P. 8072**

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	<b>DIMENSION 1: Ansiedad de separación</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
1	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	X		X		X		
2	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	X		X		X		
3	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	X		X		X		
4	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	X		X		X		
5	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.	X		X		X		
	Siento temor a que mi pareja me abandone	X		X		X		
	Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo	X		X		X		
	<b>DIMENSION 2: Expresión afectiva de la pareja</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
6	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	X		X		X		
7	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	X		X		X		
8	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	X		X		X		
9	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	X		X		X		
	<b>DIMENSION 3: Modificación de Planes</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
10	Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.	X		X		X		
11	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios sólo por estar con ella	X		X		X		
12	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	X		X		X		
13	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	X		X		X		
	<b>DIMENSION 4: Miedo a la Soledad</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
14	Me siento desamparado cuando estoy solo.	X		X		X		
15	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	X		X		X		
16	No tolero la soledad	X		X		X		
	<b>DIMENSION 5: Expresión Límite</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	

17	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	X		X		X		
18	Soy alguien necesitado y débil.	X		X		X		
19	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	X		X		X		
	<b>DIMENSION 6: Búsqueda de atención.</b>	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
20	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	X		X		X		
21	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	X		X		X		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X]

Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: .....YVID EVELYN LÁZARO PANDURO.....

DNI: 42663759

Especialidad del validador: PSICOLOGA

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

19 de octubre de 2022

  
 Yvid Evelyn Lázaro Panduro  
 PSICOLOGA  
 C.P.L.P. 17014

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	<b>DIMENSION 1: Ansiedad de separación</b>							
1	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	X		X		X		
2	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	X		X		X		
3	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	X		X		X		
4	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	X		X		X		
5	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.	X		X		X		
	Siento temor a que mi pareja me abandone	X		X		X		
	Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo	X		X		X		
	<b>DIMENSION 2: Expresión afectiva de la pareja</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
6	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	X		X		X		
7	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	X		X		X		
8	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	X		X		X		
9	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	X		X		X		
	<b>DIMENSION 3: Modificación de Planes</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
10	Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.	X		X		X		
11	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios sólo por estar con ella	X		X		X		
12	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	X		X		X		
13	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	X		X		X		
	<b>DIMENSION 4: Miedo ala Soledad</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
14	Me siento desamparado cuando estoy solo.	X		X		X		
15	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	X		X		X		
16	No tolero la soledad	X		X		X		
	<b>DIMENSION 5: Expresión Limite</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
17	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me	X		X		X		

	deje						
18	Soy alguien necesitado y débil.	X		X		X	
19	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	X		X		X	
	<b>DIMENSION 6: Búsqueda de atención.</b>	Sí	No	Sí	No	Sí	No
20	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	X		X		X	
21	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ x ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. PhD: LINA IRIS PALACIOS SERNA.      DNI 18095633

Especialidad del validador: PSICOLOGA CLINICA EDUCATIVA - INVESTIGADORA

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados

17 de octubre de 2022

*Palacios S*  
 Dra. Lina Iris Palacios Serna  
 DOCTORA EN PSICOLOGÍA  
 C.Ps.P. 9863  
 POST DOCTOR EN INVESTIGACION

Firma de experto informante

## Anexo 9: Validez del cuestionario de dependencia emocional por criterios de jueces

Ítems	Criterio	JUECES			Acuerdos	V Aiken	Decisión	
		1	2	3				
1	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
2	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
3	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	si	
4	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
5	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
6	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	si	
7	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	si	
8	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
9	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
10	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	si	
11	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
12	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	si	
13	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00



	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
14	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
15	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
16	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
17	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
18	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
19	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
20	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
21	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
22	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	
23	Pertinencia	1	1	1	3	1.00	Si	1.00
	Relevancia	1	1	1	3	1.00	Si	
	Claridad	1	1	1	3	1.00	Si	

<b>Validez de Aiken</b>	<b>1.00</b>
-------------------------	-------------

## **Anexo: 10**

### **Propuesta de Intervención**

**“Propuesta de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del Centro Poblado Miramar, 2022”**

#### **I. DENOMINACIÓN**

“Rompiendo cadenas de un amor dependiente”.

#### **II. DATOS INFORMATIVOS**

- 2.1. Ciudad:** Trujillo
- 2.2. Significancia:** Mujeres con relación mayor a 1 año en condición de casado, conviviente, o noviazgo, con o sin hijos.
- 2.3. Estructura:** 12 sesiones
- 2.4. Tiempo por sesión:** 45 a 60 minutos
- 2.5. Duración del Programa:** no aplicable
- 2.6. Fundamento teórico:** Teoría cognitivo conductual de Beck.
- 2.7. Investigador Facilitador:** Lic. Lorena Sevilla Tiznado

### **III. FUNDAMENTO DE LA PROPUESTA**

La presente propuesta de intervención se enfoca en analizar y abordar la dependencia emocional de las mujeres del centro de la ciudad de Miramar, la cual se deriva de la realidad que viven las usuarias en sus relaciones sentimentales al mostrar su dependencia hacia ellos. A partir de la comprensión del problema se plasmará un programa de intervención grupal basado en un enfoque cognitivo-conductual, cuyo propósito es analizar y reducir los pensamientos irracionales de la población investigada, que por sí mismos puedan brindar soluciones a los síntomas de la dependencia emocional en emociones percibidas.

La dependencia emocional hoy día se muestra como una necesidad excesiva de estar siempre ahí para una pareja sentimental basada fundamentalmente en esquemas mentales, que en última instancia motiva este comportamiento teniendo como respuesta a esta problemática en su mayoría es una reacción que se deriva a conductas aprendidas durante la infancia. También se han revelado patrones de apego perceptivo. debido a los sistemas sociales que influyen en ello (Galán et al., 2019).

Se ha confirmado que diversos estudios y autores han demostrado la eficacia utilizando el enfoque cognitivo-conductual, siendo las más actualizadas para tratar problemas mentales, tales como la dependencia emocional como tratamiento psicológico, hoy en día se ha evidenciado un alto nivel de dependencia emocional por parte de las femeninas , ejerciéndolo a sus parejas sentimentales, por lo tanto , al presentar esta propuesta de intervención les permitirá compartir experiencias con otras personas del grupo así mismo les permitirá saber cómo las personas con dependencia emocional , empiezan a ver soluciones para sus problemas e inician dándole solución por ellos mismos.

El trabajo se llevó a cabo mediante la realización de una breve encuesta sobre los síntomas de la dependencia emocional, buscando en diversos medios como repositorios, revistas, artículos científicos y páginas web. Estas actividades muestran una forma específica de hacer esto. una futura aplicación. el cual servirá para disminuir los niveles de dependencia emocional.

Tenemos a Miramontes et al. (2018) quienes mencionan que cierto porcentaje de femeninas reciben maltrato violento el cual es proporcionado por sus parejas (38.23%) y a pesar de que viven en una convivencia violenta, muchas veces regresan con sus parejas, trayendo como consecuencia necesidades emocionales a pesar de ello suelen estar ahí.

Según Villa et al. (2017) el comportamiento desadaptativo dependiente se asocia con una necesidad de amor no correspondido que se convierte en un estado no saludable. En la actualidad se han documentado muchos casos de dependencia hacia la pareja, en su mayoría son mujeres que muestran la mayor dependencia hacia sus parejas.

Asimismo, las mujeres que experimentan violencia de diversas formas, en ocasiones sufren problemas emocionales y físicos que reducen la posibilidad de tomar decisiones adecuadas para aumentar su autoestima.

Por otro lado, según las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, actualmente vemos que el nivel de dependencia emocional de las parejas cada vez es mayor, lo que hace que las mujeres perciban la violencia por parte de sus parejas y por ende se conviertan en víctimas de violencia, física, sexual y verbal.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud-OMS (2017) en su estudio el 35% de las féminas reciben tipos de violencia ya sea de tipo, verbal, física y sexual, los porcentajes indican que 30% de femeninas refieren ser víctima de violencia por su pareja sentimental y el 38% de feminicidios son llevados a cabo por estos. Por el cual se podría determinar que la dependencia emocional hacia su pareja sería un factor relevante en los resultados señalados, a su vez no sería extraño que suelen presentarse dificultades o situaciones dentro de la relación que terminen finalmente en conflictos de mayor gravedad.

Por lo tanto, el enfoque de la terapia cognitiva, que se considera una psicoterapia

sistemática que ayuda a las personas independientes a revisar sus pensamientos y declaraciones, juega un papel muy importante en los estados emocionales dañinos: situaciones, (causas) pensamientos (percepción, interpretación) y sentimientos (tensiones) , ansiedad), como la adicción emocional, la terapia cognitiva se trata de cambiar la forma en que pensamos, y la forma en que nos sentimos. Clark y Baker (2010).

Desde un modelo cognitivo conductual, la dependencia emocional puede abordarse desafiando el pensamiento irracional sobre las circunstancias actuales de la mujer receptora. ¿Qué puedes hacer si mi pareja te deja? ¿Cuánto me afecta si esto sucede? ¿Cómo te sentirías si sucediera lo contrario? Usando el cuestionario, las mujeres visualizaron diferentes escenarios que podrían suceder en su relación, preparándose así para diferentes eventos que podrían suceder en su relación y viceversa. Son capaces de cancelar eventos demasiado negativos y sumisos, para crear en ellos una reorganización de la mente, cómo actuar en esta situación, intentan realizar a la mujer a través de pensamientos más lógicos y conscientes, de manera positiva, sin dañar sus acciones.

### **Presentación de la propuesta.**

La presente propuesta de intervención grupal, presentara una serie de técnicas y herramientas terapéuticas que ayudara a las mujeres como reducir la dependencia emocional hacia su pareja. El presente programa de intervención grupal tiene como objetivo fundamental de: Proponer un programa de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado – Miramar, logrando que las beneficiarias que presenten dependencia emocional logren el control y equilibrio emocional, a través del enfoque cognitivo conductual en el que se brindaran las técnicas apropiadas para disminuir la dependencia emocional en las mujeres.

Cabe resaltar que se consideró trabajar terapia cognitiva conductual con la intervención estructurado, que utiliza herramientas y técnicas psicológicas, |diseñadas para disminuir los niveles de dependencia emocional, dicho programas

consta de técnicas conductuales, técnicas emotivas, técnicas cognitivas. planteando una metodología específica para su posterior aplicación.

### **Metodología**

La propuesta está compuesta por 12 sesiones las cuales están direccionadas a las técnicas cognitivas que contienen un objetivo a trabajar con las mujeres del centro poblado Miramar contando con un tiempo de 45 a 60 minutos por sesión. es de suma importancia recalcar que el programa no requiere de un presupuesto elevado, por lo cual se recomienda que el programa preventivo sea ejecutado por un profesional psicólogo el cual tenga conocimiento y habilidades necesarias para la ejecución de las técnicas a aplicar de dicho programa.

## **4. OBJETIVOS**

Objetivo general: Proponer un programa de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado de Miramar.

Objetivos específicos:

- Cronograma de actividades planificadas (tiempo, espacio).
- Identificar los diferentes métodos a realizar.
- Explicar los fundamentos teóricos de la dependencia emocional.
- Enseñar métodos para reducir la dependencia emocional.
- Identificar y localizar pensamientos negativos utilizando técnicas cognitivas.
- Sensibilizar a las mujeres para crear autonomía y reducir la dependencia emocional.
- Intervención en situaciones de dependencia emocional.
- Educar y capacitar a mujeres y coordinadoras empoderadas.
- Fortalecer la autoestima.
- Recupera su identidad y amarse a sí mismo.

## **5. ALCANCE:**

El programa de intervención grupal de dependencia emocional de aplicara a mujeres del club de madres del centro poblado Miramar.

**6. EVALUACIÓN:** El facilitador aplicara el pre test (previo a la primera sesión)

y post test (al finalizar la última sesión), el cual se sugiere que se brinde las instrucciones de la aplicación de forma entendible y así poder tener resultados exitosos. Se debe solicitar la participación de forma activa en cada sesión, así como realizar las tareas que se les deja para casa a cada participante.

## **7. RECURSOS**

### **a. Humanos.**

- Facilitador: Profesional Lic. Psicología
- Mujeres beneficiarias del centro poblado Miramar

### **b. Medios y Materiales.**

- Útiles de escritorio.
- Diapositivas y proyector multimedia.
- Hojas bond blanco y hojas de color.
- Cartulinas.
- Revistas y periódicos.
- Papelógrafos y limpiatipo.

### **c. Instrumentos.**

- Fichas de asistencia
- Guías de observación
- Pre test (cuestionario de dependencia emocional)
- Fichas de trabajo.

## 8. DESARROLLO DEL PROGRAMA

### SESION N° 1: "INTEGRACION Y BIENVENIDA "

**Objetivo:** Crear un ambiente de integración y confianza en todas las usuarias

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<b>Inicio</b>	<p>Presentación del programa preventivo y estableciendo reglas.</p> <p>Aplicación de pre test</p> <p>Se les invita a las participantes a ponerse de pie y hacer un círculo, se les explicará que se desarrollará una dinámica previa a ello se expondrá el tema que tiene contenido frases típicas sobre dependencia emocional y algunas imágenes. Posterior a ello se entrelazará esta exposición con una dinámica "Pelotita Preguntona" donde se solicita a los participantes compartir cosas que más la preocupan.</p>	Dinámica de presentación	<p>Registro de asistencia</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p>	60'
<b>Construcción del conocimiento</b>	Se les brinda a las participantes una pequeña información acerca de dependencia, causas y conciencias del mismo, Así	Material audiovisual	Recurso Humano	



	<p>mismo se les brinda algunas estrategias que se puede utilizar en el día a día ante situaciones reales para poder manejarlo</p> <p>Así como también se solicita que los participantes compartan ejemplos reales que les tocó vivir y aprendieron.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Dinámicas participativas</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Video</p>	
<b>Transferencia</b>	<p>Seguido se les entrega un material a los participantes, denominado "RULETA DE LA VIDA" con el objetivo de identificar factores de riesgo en las diferentes áreas de su vida y asignarle un nivel en que consideren que les está afectando.</p> <p>Posterior a ello deberán agruparse y formarán círculos pequeños y uno de los participantes se colocará al centro compartirán experiencias vivenciales entro compañeros.</p>	<p>Evaluación</p> <p>Dinámica grupal</p> <p>Dinámicas participativas</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Lapiceros.</p> <p>Hojas Bond.</p> <p>Material Escrito</p>	
<b>Evaluación</b>	<p>Para finalizar la sesión se realizará una retroalimentación de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Así mismo se invita a los participantes a ponerse de pie, el responsable de la sesión enseñará a realizar pequeñas pausas activas con la ayuda de un video, actividad que en conjunto se practicará</p>	<p>Información Audiovisual</p> <p>Retroalimentación</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Parlantes</p> <p>video</p>	

## SESION N° 2: “MIS SENTIMIENTOS Y CONDUCTAS ”

**Objetivo:** Identificar situaciones en las que afecten sus emociones

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<b>Inicio</b>	<p>Se inicia la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido durante la semana para entrar en un ambiente de confianza.</p> <p>Se realiza un recuento de la sesión anterior, se indica los objetivos del programa y las normas de convivencia.</p>	Dinámica de presentación	<p>Registro de asistencia</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p>	60'
<b>Construcción de conocimiento</b>	<p>Metáfora del “Hombre en el hoyo”</p> <p>Se le brinda a cada participante una hoja con la historia con la finalidad que sea consciente de que, con los recursos que posee en la actualidad, no puede aplacar solo el problema y la importancia de su permanencia</p>	<p>Material audiovisual</p> <p>Lluvia de ideas</p> <p>Dinámicas participativas</p>	<p>Recurso Humano</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Parlantes video</p>	
	<p>La caja de los secretos”</p> <p>Se realiza el ejercicio para determinar la reacción de las</p>	Evaluación	Lapiceros.	

<b>Transferencia</b>	mujeres frente a diversas situaciones propias, los pensamientos que surgen, las emociones que experimentan (autodescubrimiento emocional) y las conductas que se adoptan, asociadas a la dependencia emocional.	Dinámica grupal  Lluvia de ideas	Hojas Bond.  Material Escrito	
<b>Evaluación</b>	De forma abierta, propiciando una lluvia de ideas se pregunta:  - ¿Cómo suelen pensar las personas con dependencia emocional?  - ¿Cómo suelen sentir las personas con dependencia emocional?  - ¿Cómo suelen actuar las mujeres con dependencia emocional?  - De lo mencionado se pregunta a algunas participantes, ¿Cuáles le pasan a Ud.?	Información Audiovisual  Retroalimentación  Lluvia de ideas	Proyector  Laptop  Parlantes  video	

**SESION 3: AUTOESTIMA “MI REFLEJO”**

**Objetivo:** Identificar aquellas ideas erróneas que no permiten que la autoestima de las mujeres se fortalezca

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<p><b>Inicio</b></p>	<p>Expresión plástica: Cada una escribe su nombre en grande, en una cuartilla de cartulina de colores y lo decora con un dibujo que sea significativo para ella. Los colgamos después en forma de mural en la pared del aula donde realizamos el taller y nos acompañarán durante todas las sesiones, dándoles el protagonismo que ellas merecen.</p>	<p>Participación activa “Mi nombre mi Imagen”</p>	<p>Registros de Asistencias Cartulina de colores. Papel Bond. Plumones. Lapiceros. Cinta.</p>	
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Se realiza un debate: Se presenta una gran tabla con varias columnas que señalan los diferentes tipos de dependencia (económica, emocional, social, física...), se va enseñando los folios donde está indicada una consecuencia negativa (por ejemplo “falta de autoestima”) y ellas deben clasificarla en la columna correspondiente.</p> <p>Además, pueden plantear las que ellas consideren y sean consensuadas por el grupo. De esta forma se han aclarado, concretado y clasificado todas las consecuencias negativas que genera la dependencia en cualquiera de sus modalidades.</p>	<p>Tabla de dependencias</p>	<p>– Folios. – Papelotes. – Plumones. – Lapiceros. Cinta.</p>	<p>60´</p>

	<p>A continuación, se les pide que reflexionen sobre las acciones que se pueden realizar para cambiar estas situaciones, para “darles la vuelta” (por ejemplo “aumentar nuestra formación”, “conseguir un trabajo”, “valorarnos más” ...), se van anotando en la parte de abajo de la tabla, cuantas más mejor, igualmente contrastadas y consensuadas por el grupo, y se les pide que sigan pensando y traigan más propuestas para la próxima sesión.</p>			
<b>Transferencia</b>	<p>-Visualización y debate sobre algunos vídeos que resaltan el efecto de la falta de autoestima y la dependencia que generamos respecto a las valoraciones externas. Algunas sugerencias (según tiempo disponible):</p> <p>- El maltrato sutil:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA">https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA</a></p> <p>- Miedos:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ufSYk0OhGM8">https://www.youtube.com/watch?v=ufSYk0OhGM8</a></p> <p>- La mujer más fea del mundo:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=C7WTub44G">https://www.youtube.com/watch?v=C7WTub44G</a></p> <p>imágenes y letras que darán explicaciones puntuales.</p>	Valorándome video.	Proyector. Videos	
<b>Evaluación</b>	<p>Para finalizar todos nos damos un abrazo, y se les pedirá a los participantes que para la siguiente semana traigan revistas, periódicos.</p>	Exposición		

## SESION N° 4: COMUNICACIÓN ASERTIVA

**Objetivo:** Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes

Fases	Procedimientos	Estrategias	Materiales	Tiempo
<b>Inicio</b>	<p>Se inicia con bienvenida y presentación de los nuevos participantes a la sesión:</p> <p>Se prosigue con la dinámica “CARTA OFENSIVA”</p> <p>Se reproducirá el Video N.º 1</p> <p>Posterior a ello se compartirá algunas cartas y se identificara el estilo que más utilizan</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de asistencia</li> <li>- Hojas</li> <li>- Una caja</li> <li>- Música de fondo para la dinámica.</li> </ul>	60´
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Para desarrollar el tema ¿Qué es la comunicación asertiva en una relación de pareja? Se reproducirá el Video N.º 2 y se solicita a las participantes que a través de la técnica de lluvia de ideas nos den sus opiniones. Posteriormente se realizará la exposición del tema</p>	Dinámicas grupales	<p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros</p>	
<b>Transferencia</b>	<p>Se procederá con la dinámica ¿Qué tan asertiva soy? El Facilitador leerá lo siguiente, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que las participantes identifiquen si el personaje fue</p>	Dinámicas grupales	Historias	

	<p>asertivo, o agresivo; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad. El Facilitador solicita a las participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (Agresivo, asertivo y pasivo) en cada una de las áreas de su vida: Salud Trabajo Economía Familia Sociedad Esparcimiento Estudios (actuales) Necesidades y Valores.</p>			
<b>Evaluación</b>	<p>Como trabajo final se realizará una dinámica grupal “Entrenando mi asertividad” Se dividirá en dos grupos: A y B.</p> <p>Se realiza una retroalimentación y se le invita a la próxima sesión</p>	Exposición	Hojas prácticas Recursos humanos	

## SESIÓN N° 5: MANEJO DE EMOCIONES

**Objetivo:** Reconocer la importancia de sus emociones y de qué manera se puede canalizar frente a situaciones o acontecimientos que suceden en la vida diaria.

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<b>Inicio</b>	Se da la bienvenida a los participantes, recordando las normas de convivencia y solicitando llenar las listas de asistencia. Seguidamente La facilitadora coloca en todo el ambiente hojas bond en el piso, cada una de ellas lleva escrita una emoción, los participantes deberán colocarse en la emoción con la que más se identifican. Leer la consigna en el desarrollo.	Dinámica animación  Técnicas participativas	Registro de asistencia  Recursos humanos	60´
<b>Construcción del conocimiento</b>	Se les brinda a los participantes una pequeña información audiovisual de las emociones. Así mismo se les brinda algunas estrategias que se puede utilizar para el control de las mismas y se resolverá ejemplos reales con la ayuda de todos	Material audiovisual	Recurso Humano  Proyector Laptop Parlantes video	
<b>Transferencia</b>	Se proyecta un video de una técnica principal que ayudara al control de sus emociones.” Técnica del Semáforo” seguidamente se solicita a las participantes que se agrupen para realizar una actividad (el número de participantes	Evaluación  Dinámica grupal	Recursos humanos  Proyector Laptop	



	<p>dependerá del número de asistentes).</p> <p>Cuando estén en grupos, ellas deberán elegir una situación real que han tenido que vivir y tendrán que aplicar la técnica del semáforo.</p>	Técnicas expositivas	Parlantes video	
<b>Evaluación</b>	<p>Para finalizar la sesión, todas se colocan en círculo y sentadas para realizar una retroalimentación de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Así mismo la facilitadora colocará en el centro de del círculo hojas bond y a color y cada participante deberá elegir una y escribir un “compromiso emocional” Leer consigna en el desarrollo.</p>	<p>Retroalimentación</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros</p>	

## SESIÓN N° 6: Estableciendo relaciones saludables

**Objetivo:** Establecer Relaciones sanas y saludables

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<p><b>Inicio</b></p>	<p>Se da inicio la sesión haciendo una retroalimentación de lo aprendido en las sesiones anteriores.</p> <p>Luego de culminar con esa parte se pasará al inicio de la nueva temática a trabajar.</p> <p>Motivación y problematización:</p> <p>Dinámica: Felicidad vs Ira</p> <p>Para la realización de esta dinámica se formarán 4 grupos en los cuales se les dará la siguiente consigna:</p> <p>A cada grupo se les entregará un tema ya sea Felicidad e Ira, el cual mediante un caso en consenso lo dramatizarán hacia los demás, si al grupo le tocase temas vinculados a la felicidad tendrá que interpretar una situación en la cual la felicidad entre el grupo refleja unión, confianza, respeto; y si fuese a lo contrario interpretar una situación donde la ira prevalece, ocasionando desorden, rebeldía y desunión.</p> <p>La finalidad de esta dinámica es sobre el reconocimiento de nuestras acciones hacia las demás personas y la influencia que puede ejercer en el grupo social en el que se desenvuelva una persona.</p>	<p>Dinámica animación</p> <p>Técnicas participativas</p>	<p>Registro de asistencia</p> <p>Recursos humanos</p>	<p>60´</p>

<p><b>Construcción del conocimiento</b></p>	<p>Construcción del conocimiento</p> <p>Dinámica: La unión hace la fuerza: Para la realización de la dinámica se formarán grupo de 3 personas, para lo cual se les brindará un sobre que contendrá diferentes piezas de un rompecabezas. La consigna será la siguiente, que al momento que el facilitador diga empiecen, cada uno de los grupos tendrá que armar el rompecabezas en el menor tiempo posible, acción lograda tendrán que colocarlo en el piso y preguntarle a cada integrante del grupo 3 fortalezas y 3 debilidades que quisiera mejorar. Una vez terminada dicha acción se acercará al facilitador y ganarán el ejercicio.</p> <p>La finalidad de la presenta dinámica es fomentar la acción conjunta en equipo mediante estrategias de socialización realizadas</p>	<p>Material audiovisual</p>	<p>Recurso Humano</p> <p>Rompecabezas</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Parlantes video</p>	

	acompañado de intereses personales.			
<b>Transferencia</b>	Se les pedirá a cada participante salga al frente a expresar una de las características que interviene en la socialización hacia los demás identificándola y ejemplificándola ante el público presente.	Evaluación  Dinámica grupal  Técnicas expositivas	Recursos humanos  Proyector  Laptop  Parlantes video	
<b>Evaluación</b>	Se realizarán la estrategia de lluvia de ideas y se preguntará: - ¿Cómo establezco relaciones saludables? - ¿Cómo puedo actuar mejor ante los demás? - ¿Qué capacidades presenta alguien sociable? - ¿Cómo puedo lograr mejorar mis relaciones sociales?	Retroalimentación  Lluvia de ideas	Hojas bond  Lapiceros	

## SESION 7: Mi progreso emocional

**Objetivo:** Identificar la motivación emocional con mirada a futuro

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<p><b>Inicio</b></p>	<p>Para ello se realizará con un breve feedback sobre los temas trabajados la sesión pasada solicitando la intervención de las participantes mediante la estrategia lluvias de ideas.</p> <p>Luego de pasar de este tema se iniciará con la introducción a la temática a trabajar denominada: Desarrollando mi empatía.</p> <p><b>Motivación y problematización</b></p> <p>Las participantes forman parejas, se asigna una letra por participante unos serán A y otros B, a todos los que son B, se les llama fuera del ambiente de trabajo y se les otorga la tarjeta que se presenta a <b>Para las participantes con el rol "A"</b></p> <p>¿Cómo se sintieron?</p> <p>¿Cómo evalúan su actuar?</p>	<p>Dinámica animación</p> <p>Técnicas participativas</p>	<p>Registro de asistencia</p> <p>Recursos humanos</p>	

	<p>¿Qué tenían ganas de hacer?</p> <p><b>Para las participantes con el rol “B”</b></p> <p>¿Qué observaron en sus compañeros?</p> <p>¿Cómo eran sus gestos?</p> <p>¿Coherente con su lenguaje?</p> <p>¿Qué temían?</p> <p>¿Cómo se sentían?</p> <p>¿Cómo evalúan la actitud de A?</p>			60´
<p><b>Construcción del conocimiento</b></p>	<p>El juego está pensado para 4-5 personas o jugadores, o bien para 4-5 parejas, una por ficha. )</p> <p>Casillas “Alegría”: Cuando se cae en esta casilla el jugador dice “de alegría en alegría y tiro porque tenga un buen día”, y se traslada a la siguiente casilla “alegría”. Este avance sólo puede ocurrir una vez en cada turno del jugador/a, es decir, si se vuelve a caer en la casilla “alegría” por segunda vez consecutiva, ya no afecta el avance “de alegría a alegría...”, simplemente se</p>	<p>Material audiovisual</p>	<p>Recurso Humano</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Parlantes video</p>	

	<p>queda en esa casilla hasta que le toque tirar otra vez</p> <p>Casillas de las “emociones”: Representan las diferentes emociones y sentimientos. Cuando saca en una casilla de estas se vuelve a tirar el dado y en función del número que salga, el jugador hade realizar una de las siguientes acciones:</p>			
<b>Transferencia</b>	<p>Se proyecta un video sobre proyecto de vida y metas a futuro para lograr el fortalecimiento de capacidades y habilidades en cada uno.</p>	<p>Evaluación</p> <p>Dinámica grupal</p> <p>Técnicas expositivas</p>	<p>Recursos humanos</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Parlantes video</p>	
<b>Evaluación</b>	<p>Se realizará una lluvia de idea, en la cual cada participante dará su punto de vista sobre todo aquello que más les gusto de las sesiones, estableciendo situaciones graciosas que ayudaron a la comprensión de temas.</p>	<p>Retroalimentación</p> <p>Lluvia de ideas</p>		

## SESION 8: Responsabilidad vs Culpa

**Objetivo:** Incentivar el respeto incondicional por los demás

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<b>Inicio</b>	<p>Se da la bienvenida a los participantes, recordando las normas de convivencia y solicitando llenar las listas de asistencia. Dinámica de autoconocimiento “lo que dicen de mí”</p> <p>A los participantes se les colocará una hoja de trabajo pegada en la espalda, donde todos los demás escribirán varias cualidades positivas de la persona, asimismo 1 defecto que consideren. Así sucesivamente todo el grupo deberá participar. Luego se hará un análisis personal y cada participante se hará responsable de aceptar o no lo que dicen en su hoja sobre él o ella. Al finalizar se le pedirá que elaboren con ambas listas un autoconcepto de sí mismo. Se leerá los aspectos positivos y negativos anteponiendo yo soy...</p>	<p>Dinámica animación</p> <p>Técnicas participativas</p>	<p>Registro de asistencia</p> <p>Recursos humanos</p>	
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Se fomenta en las participantes la reflexión sobre si alguna vez se has sentido culpables ante una situación, hecho o con relación a una persona.</p> <p>Se analiza el corto previamente visualizado donde se discute las características de los</p>	<p>Material audiovisual</p>	<p>Recurso Humano</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p>	<p>60´</p>



	<p>personajes. Poniendo énfasis los pensamientos sobre la responsabilidad y culpa para integrarlas en la relación del proceder de nosotros en situaciones similares. Descubriendo las enormes diferencias entre el asumir saludablemente la responsabilidad de nuestras acciones y el sentir culpa como dañino para nuestra salud psicológica.</p>		<p>Parlantes video</p>
<p><b>Transferencia</b></p>	<p>Se realiza la temática “la mochila”, que busca identificar las cargas, culpas, vergüenzas, juego de roles, manipulaciones, etc. Que afectan el equilibrio emocional de las personas, para poder procesarlas objetivamente, visualizando su desaparición y falta de necesidad real. Buscando la sensación de alivio y libertad como primer paso para el cambio de cada participante. Asimismo, se entrena en ejercicios de respiración que regulan el equilibrio mental.</p> <p>Cuando estén en grupos, ellas deberán elegir una situación real que han tenido que vivir y tendrán que aplicar la técnica del semáforo.</p>	<p>Evaluación  Dinámica grupal  Técnicas expositivas</p>	<p>Recursos humanos  Proyector Laptop Parlantes video</p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>¿Qué experiencia te llevas de este encuentro?</p> <p>Se finaliza agradeciendo la participación y se promueve la</p>	<p>Retroalimentación  Lluvia de ideas</p>	<p>Hojas bond  Lapiceros</p>

	despedida con un abrazo de agradecimiento hacia el otro.			
--	--	--	--	--

## SESION 9: Promoviendo la Asertividad – Emociones

**Objetivo:** Fortalecer la decisión de decir no, cuando no quiere algo

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<b>Inicio</b>	<p>Se da la bienvenida a los participantes, recordando las normas de convivencia y solicitando llenar las listas de asistencia.</p> <p>Se le explicará al grupo lo importante que es decir basta, cuando, por ejemplo: no estás de acuerdo con lo que te propone, te sientes amenazado(a). Así mismo, es importante y tendrán que elegir las mejores soluciones, por ejemplo: decir no y repetirlo tajantemente, dar razones para decir no, decir cómo te está haciendo sentir esa persona o rehusar a seguir discutiendo el asunto y marcharte. Posteriormente, se les hará preguntas sobre: ¿Es más común para las chicas o para los chicos utilizar la presión?, ¿Hay situaciones en que las frases de presión son buenas?, ¿Qué factores pueden debilitar nuestra voluntad para ceder finalmente a la presión?</p>	<p>Dinámica animación</p> <p>Técnicas participativas</p>	<p>Registro de asistencia</p> <p>Recursos humanos</p>	

<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Se le recomendará a cada participante que revisen casos de dependencia emocional en donde visualizarán dichos casos, luego analizarán y posteriormente escribirán en un recuadro con respecto a los pensamientos negativos, su sentimiento y su comportamiento actual y cómo debería ser.</p>	Material audiovisual	Recurso Humano  Proyector Laptop Parlantes video	60´	
<b>Transferencia</b>	<p>Cada uno de las participantes se dispondrá en un círculo, observándose mutuamente unos a otros, cara a cara y con una música suave de fondo el círculo formado dará vueltas con lentitud, de tal manera que se observen todos, para después detener la música y preguntar: ¿qué es lo que ven en..... (Nombre de una participante)? y esta participante menciona tendrá que decir si es cierto lo que observa su compañero y sucesivamente describirán a otro (interior y exteriormente)</p>	Evaluación  Dinámica grupal  Técnicas expositivas	Recursos humanos  Proyector Laptop Parlantes video		
<b>Evaluación</b>	<p>Para finalizar la sesión, todas se colocan en círculo y sentadas para realizar una retroalimentación de lo aprendido en la sesión. Así mismo Se les agradecerá por su valiosa asistencia y por su tiempo, diciéndoles que todos se merecen un aplauso.</p>	Retroalimentación  Lluvia de ideas	Hojas bond  Lapiceros		

## SESION 10: Desarrollando habilidades conductuales y cognitivas apropiadas

**Objetivo:** Desarrollar habilidades cognitivas

Fases	Procedimiento	Estrategias	Materiales	Tiempo
<b>Inicio</b>	Se les da la bienvenida a las usuarias y a la vez se practica una técnica de relajación sencilla para que aprendan a reducir la ansiedad a través de ejercicios de respiración y relajación.	Dinámica animación  Técnicas participativas	Registro de asistencia  Colchonetas  Música relajante en CD	
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p><b>Pensamientos constructivos versus destructivos:</b></p> <p>Pensamientos constructivos, te ayudan a sentirte mejor. Por ejemplo: “Yo puedo aprender a controlar mi vida para hacer lo que realmente quiero”; es un pensamiento constructivo.</p> <p>Pensamientos destructivos te hacen sentir mal: Por ejemplo: “No sirvo para nada”. “Todo me sale mal” o “he cometido tantos errores que no puedo salir de mis problemas”.</p> <p>Pensamientos necesarios versus innecesarios: Pensamientos necesarios te recuerdan cosas que tenemos que hacer, tales como: Debo acordarme de llenar el Termómetro del Animo esta noche antes de acostarme.” “Debo ponerle la alarma al</p>	Exposición: Aprendiendo a identificar diferentes tipos de pensamientos	Recurso Humano  Proyector  Laptop  Parlantes video	60´

	<p>reloj” o “debo hacer mis asignaciones si quiero subir las notas.”</p> <p>Pensamientos innecesarios: no cambian nada, pero pueden hacernos sentir mal. Por ejemplo, podríamos pensar: “Pronto habrá un terremoto” o “a lo mejor tengo cáncer” o “no me van a dar permiso”.</p> <p>Pensamientos positivos versus negativos: Te hacen sentir mejor, por ejemplo: “Las cosas ahora parecen estar mal, pero al menos aquí estoy haciendo algo para cambiarlas”; es un pensamiento útil. Pensamientos negativos te hacen sentir mal, por ejemplo: “No hay remedio para mi depresión”.</p>			
<b>Transferencia</b>	<p>Se proyecta un video de una técnica principal que ayudara al control de sus emociones.” Técnica del Semáforo” seguidamente se solicita a las participantes que se agrupen para realizar una actividad (el número de participantes dependerá del número de asistentes).</p> <p>Cuando estén en grupos, ellas deberán elegir una situación real que han tenido que vivir y tendrán que aplicar la técnica del semáforo.</p>	<p>Evaluación</p> <p>Dinámica grupal</p> <p>Técnicas expositivas</p>	<p>Recursos humanos</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p> <p>Parlantes</p> <p>video</p>	
<b>Evaluación</b>	<p>Para finalizar la sesión, todas se colocan en círculo y</p>			

	<p>sentadas para realizar una retroalimentación de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Así mismo la facilitadora colocará en el centro de del circulo hojas bond y a color y cada participante deberá elegir una y escribir un “compromiso emocional” Leer consigna en el desarrollo.</p>	<p>Retroalimentación</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Lapiceros</p>	
--	---	---	------------------------------------	--

## SESION 11: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**Objetivo: identificar alternativas de solución a los problemas**

Fases	Procedimiento	Estrategias	Métodos y materiales	Tiempo
<b>Inicio</b>	Se da la bienvenida a los participantes, recordando las normas de convivencia y solicitando llenar las listas de asistencia. Seguidamente La facilitadora invita a las participantes a colocarse en el centro y formar grupos (el número de participantes dependerá del número de asistentes). Se trabajará la dinámica “Enredados”	Evaluación	Registro de asistencia  Recurso Humano	
<b>Construcción del conocimiento</b>	Se facilitará un video animado acerca de la resolución de conflictos y se solicita a los participantes a realizar lluvia de ideas acerca de lo que pudieron ver.  Así mismo se brinda información acerca de estrategias que ayudan a la resolución de problemas.	Material audiovisual  Lluvia de ideas	Recurso Humano  Proyector Laptop	60´
<b>Transferencia</b>	Se agrupan en parejas y comparten un poco de las situaciones conflictivas que les tocó vivir en cualquier área de su vida y compartirán como las solucionaron y finalmente comparten una estrategia que les haya servido para todo el grupo.	Técnicas de Exposición	Recurso Humano	
<b>Evaluación</b>	Finalmente se realiza una retroalimentación del tema tratado y solicita los participantes tomar una hoja bond donde deberán colocar qué es lo que le falta a cada uno para mejorar la resolución de conflictos, de qué forma pueden afrontar mejor sus situaciones diarias, luego compartirán voluntariamente.	Retroalimentación  Lluvia de ideas	Recurso Humano  Hojas Bond  Lapiceros	

	Ejemplo: debo aprender a respetar la opinión de los demás.			
--	--	--	--	--

## SESION 12: PROYECTO DE VIDA I

FASES	PROCEDIMIENTO	ESTRATEGIAS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Inicio</b>	<p>Se dará la bienvenida a las participantes manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos, así mismo se recalcará que en esta sesión es la continuidad de la sesión pasada, para esto se realiza una retroalimentación con la participación de cada integrante realizando un breve resumen.</p> <p>Se proyectará un video donde se solicitará la opinión de los participantes sobre lo que acaban de ver.</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Retroalimentación</p>	<p>Registro de asistencia.</p> <p>Lapicero</p>	
<b>Construcción del conocimiento</b>	<p>Se distribuye a los participantes la hoja de trabajo "FODA", explicándoles en qué consiste el trabajo a realizar</p> <p>Se transmitirá un segundo video con la finalidad de generar reflexión sobre las metas y sueños.</p>	<p>Recursos Humanos.</p>	<p>Video</p> <p>Proyector</p> <p>Laptop</p>	
Transferencia	<p>Se realiza la actividad denominada:</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Exposición</p>	<p>Recurso Humano</p>	



	“Potencialidades y Limitaciones”.			
Evaluación	Algunos de los participantes contarán sus experiencias y terminará la sesión con una reflexión.	Exposición	Recurso Humano.	



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, JENNY RAQUEL ADANAQUE VELASQUEZ, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis Completa titulada: "

Propuesta de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del Centro Poblado Miramar, 2022

", cuyo autor es SEVILLA TIZNADO LORENA MILAGRITOS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 16.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

TRUJILLO, 03 de Enero del 2023

cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
SEVILLA TIZNADO LORENA MILAGRITOS <b>DNI:</b> 44363105 <b>ORCID:</b> 0000-0002-2448-9213	Firmado electrónicamente por: LSEVILLAT el 16-02- 2023 21:31:52

Código documento Trilce: INV - 1060170