



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## ESCUELA DE POSGRADO PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario de Mocupe,  
2023

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

### **AUTORA:**

Quispe Rodriguez, Carmen Licet (orcid.org/0000-0001-9246-0634)

### **ASESORES:**

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)

Dra. Adanaque Velásquez, Jenny Raquel (orcid.org/0000-0001-6579-1550)

### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

### **LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2023

## **DEDICATORIA**

Este logro está dedicado en primer lugar a mis padres por confiar en mí, por impulsarme a crecer como persona y a nivel profesional, porque creen en mí y en mi potencial, por su apoyo incondicional y por acompañarme en los momentos más relevantes de mi vida. Así también, me dedico este triunfo a mí misma, como recordatorio que aquello por lo que se lucha y persevera, con disciplina y constancia, se puede lograr y que nunca es tarde para intentarlo.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi agradecimiento principalmente a Dios, por concederme la gracia de hacer realidad otra de mis metas profesionales.

Asimismo, agradezco a mi asesor, el Mg. Jorge Hernández Vela por su apoyo constante y experticia para guiar la ejecución de cada etapa de la presente investigación.

Finalmente, agradezco a quienes contribuyeron en la realización de este estudio de diseño cuasi experimental.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario de Mocupe, 2023.", cuyo autor es QUISPE RODRIGUEZ CARMEN LICET, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, 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 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, 24 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 31-08-2023 12:56:07

Código documento Trilce: TRI - 0614862



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, QUISPE RODRIGUEZ CARMEN LICET estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario de Mocupe, 2023.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
QUISPE RODRIGUEZ CARMEN LICET DNI: 45862243 ORCID: 0000-0001-9246-0634	Firmado electrónicamente por: CQUISPER159 el 24- 09-2023 15:15:54

Código documento Trilce: INV - 1324605

## Índice de Contenido

CARÁTULA	
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LA AUTORA.....	v
ÍNDICE DE TABLAS ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	13
3.1.1. Tipo de investigación.....	13
3.1.2. Diseño de investigación.....	13
3.2. Variables y Operacionalización.....	13
3.3. Población, muestra y muestreo.....	15
3.3.1. Población.....	15
3.3.2. Muestra.....	15
3.3.3. Muestreo.....	15
3.3.4. Unidad de análisis.....	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	16
3.5. Procedimientos.....	16
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos.....	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES.....	37
VII. RECOMENDACIONES.....	39
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS:.....	47

## ÍNDICE DE TABLAS, DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Tabla 1: Nivel de dependencia emocional obtenido en pre test y post test, en el grupo control y el grupo experimental.....	18
Tabla 2: Comparación de la media por cada dimensión de la dependencia emocional, obtenidas del pre test – post test, tanto en el grupo experimental como el grupo control.....	19
Tabla 3: Prueba de T de Student en los datos del Pre Test y Post Test para muestras independientes, en el grupo experimental y el control.....	20
Tabla 4: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de miedo a la soledad.....	21
Tabla 5: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de expresiones límite.....	22
Tabla 6: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de ansiedad por la separación.....	23
Tabla 7: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de búsqueda de la aceptación.....	24
Tabla 8: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de percepción de la autoestima.....	25
Tabla 9: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de apego a la seguridad o protección.....	26
Tabla 10: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de percepción de la autoeficacia.....	27
Tabla 11: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de idealización de la pareja.....	28
Tabla 12: Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros.....	29

## RESUMEN

Esta investigación asumió por objetivo general determinar los efectos de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario de Mocupe, por lo cual, el tipo de estudio es aplicada, con nivel explicativo y un diseño cuasi experimental. La población constó de 115 estudiantes de edades que fluctúan entre los 15 y 18 años, empleando un tipo de muestreo no probabilístico, se trabajó con una muestra de 60 alumnos, tanto varones como mujeres, donde 30 de los cuales constituyeron el grupo experimental y los restantes 30 fueron parte del grupo control. Asimismo, para medir la variable dependiente, se utilizó la Escala de dependencia emocional ACCA. Se obtuvieron como resultados que, de acuerdo al análisis de datos empleando la t de Student, se encontró una diferencia estadísticamente relevante antes y después de la ejecución de un programa cognitivo conductual sobre la dependencia emocional, con un p valor de 0.005, en consecuencia, se concluyó que el programa cognitivo conductual que se diseñó y aplicó en este estudio, tuvo efectos estadísticamente significativos en la variable dependiente.

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

## ABSTRACT

This research assumed as a general objective to determine the effects of the application of a cognitive behavioral program on the emotional dependence of adolescents from a secondary school in Mocupe, for which the type of study is applied, with an expounding level and a quasi-experimental design. The population consisted of 115 teenagers between the ages of 15 and 18, using a kind of non-probabilistic selection, we operated with a sample of 60 scholars, both male and female, where 30 of whom constituted the experimental group and the lasting 30 were part of the control group. Likewise, to evaluate the dependent variable, the ACCA Emotional Dependency Scale was used. The fallouts were found, according to the information analysis using the student's t, finding a statistically relevant difference before and after the execution of a cognitive behavioral program on emotional dependence, with a p value of 0.005, for which it was decided that the cognitive behavioral program that was designed and applied in this study had statistically significant effects on the dependent variable.

**Keywords:** Emotional dependence, intervention program, cognitive behavioral approach.

## I. INTRODUCCIÓN

Las vinculaciones afectivas son parte natural y primordial de la calidad de vida de los seres humanos, las cuales resultan de las interacciones sociales con otras personas desde la infancia en diversos escenarios y contextos. Cabe destacar que, en la adolescencia, es donde las relaciones interpersonales con el grupo social diferente de la familia cobra mayor relevancia, siendo crucial el tipo y la calidad de relaciones afectivas que el adolescente entable, ya que estas pueden ser muy positivas o disfuncionales.

De hecho, del comportamiento afectivo provienen diversos efectos sobre el bienestar orgánico, emocional y social y, específicamente, la pareja, que se convierte en una fuente de satisfacción psicosocial y donde se visibiliza la interacción entre el nivel de calidad existente en la pareja y el estilo o tipo de apego de las personas (Honghao, et al., 2021). No obstante, este amor se puede transformar en una férrea necesidad y propiciar conflictos, como en el caso de individuos con dependencia emocional, pues tienden a presentar patrones de vinculación afectiva disfuncionales (De la Villa et al, 2018).

En tal sentido, Estévez et al. (2018) refiere que, la dependencia emocional es considerada como una dificultad social y sanitaria de primer nivel, ya que se trata de una necesidad de afecto incesante y extrema, lo cual incita al anhelo de compensarla en la constitución de la relación de pareja. De este modo, quienes presentan dependencia emocional, son propicias a la vulnerabilidad afectiva y la sumisión frente a la pareja, a partir de un conjunto de ilusiones, atribuciones y expectativas (Carrillo et al, 2017).

Acorde a la Organización Mundial de la Salud (OMS), tanto en Latinoamérica y el Caribe, es muy frecuente que las interacciones amorosas den inicio en la adolescencia, siendo un factor importante en la evolución de la identidad y fundamental para las relaciones afectivas en el futuro. No obstante, se ha encontrado que, muchas de las relaciones amorosas en la adolescencia estarían presentando múltiples dificultades que pueden devenir en situaciones perjudiciales para la salud emocional (OMS, 2018).

En el Perú, se ha identificado que, un 40 % de la población femenina experimenta dependencia afectiva que, en sus niveles más elevados, conduce a la persona a intentos de suicidio debido al pánico ante una posible ruptura amorosa, además del miedo de permanecer solas (Instituto Nacional de Salud

Mental Honorio Delgado, 2013). De la misma manera, según lo publicado por el Ministerio de Salud (2017), hace referencia a que la primordial causa de las tentativas de suicidio en la adolescencia entre los 12 a 17 años, son los problemas en las relaciones amorosas, esto es en un 6.1 % de la población.

Más aún, en un estudio realizado en Junín a veinte parejas de adolescentes, se encontró que, presentan diferentes rasgos de dependencia emocional, siendo los más relevantes que otorgan mayor prioridad a sus relaciones de parejas por encima de sus demás relaciones interpersonales, teniendo ideas sobrevaloradas de su pareja, buscando los medios para mantener satisfecha a la misma, a fin de evitar una posible ruptura, generando ansiedad por separación, evidenciándose celos y desconfianza, con un sistema de pensamientos negativos y hasta sentimientos de culpa (Roque, 2019).

Con todo ello, se evidencia que las relaciones de pareja suelen tener su inicio en la etapa de la adolescencia, las cuales conllevan a experiencias positivas, pero también negativas que pueden generar vulnerabilidad en el adolescente a causa, entre otros tantos factores, de la dependencia emocional, la misma que según Castaño (2011), constituye un reto para este siglo, en cuanto a su abordaje desde un modelo terapéutico específico, pues asegura que son pocos los estudios sobre esta variable (Ponce, et al., 2019).

Igualmente, en muchos de los casos de dependencia emocional se tratan tan solo aquellos trastornos relacionados a este problema en los consultantes, como la depresión y/o la ansiedad. Por tal motivo, se deja de lado el problema central y más relevante en estos individuos, que es realizar una intervención en los niveles de dependencia afectiva (De los Ríos, 2016) de forma individual o grupal, a fin de dotar a las personas con este problema, de estrategias psicológicas que les permitan vivir sus afectos sanamente.

Por consiguiente, nace la siguiente interrogante que motiva la presente investigación y es: ¿Cuál es el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario de Mocupe, 2023? A partir de ello, la justificación teórica radica en la contribución en la calidad de las relaciones afectivas que entablen los adolescentes, para tal fin, se planteó y administró un programa desde el enfoque cognitivo conductual, el cual tiene una base científica ampliamente estudiada, pero que aún no se ha aplicado en los adolescentes lambayecanos,

constituyendo así un precedente para futuros estudios, a fin de fomentar en ellos independencia afectiva que les permita elegir y mantener relaciones saludables con su entorno social.

Es así que, su justificación científica radica en que se construyó un programa siguiendo los parámetros del método científico, para examinar sus efectos en los niveles de dependencia emocional en adolescentes, teniendo como base al enfoque cognitivo conductual, el cual se apoya en bases teóricas y prácticas ampliamente estudiadas a lo largo de los años, mostrando resultados favorables desde su intervención. Asimismo, tiene como justificación práctica que los adolescentes desarrollarían independencia emocional lo cual les permitirán vivenciar experiencias sanas en sus diversos grupos sociales, especialmente en sus relaciones de pareja, pues contarán con un repertorio de estrategias y técnicas cognitivas, emocionales y conductuales para hacer frente a las posibles dificultades o incidencias que puedan desprenderse de dichas relaciones afectivas y resolverlas sanamente.

Por otro lado, su justificación social se sostiene en que, al aplicar el programa cognitivo conductual que se propone en esta investigación y al obtener efectos significativos sobre la dependencia emocional en los participantes, se visualizaría una repercusión positiva en la sociedad misma, pues se puede evidenciar que las relaciones interpersonales que desarrollen los adolescentes serán adecuadas, beneficiosas y sanas, contribuyendo así al crecimiento personal de los mismos.

En consecuencia, el objetivo general que persigue este estudio es determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023. Asimismo, respecto a los objetivos específicos se ha planeado identificar el nivel de dependencia emocional antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe. Así como identificar el efecto de la ejecución del mencionado programa en cada una de las nueve dimensiones de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, para que, de esta forma se compruebe la hipótesis alterna que el programa cognitivo conductual diseñado para este estudio, logra efectos significativos sobre los niveles de dependencia emocional de los participantes de la investigación.

## II. MARCO TEÓRICO

Entre los estudios a nivel nacional, encontramos el estudio de Olivitos (2019), para lo cual diseñó y aplicó un programa desde el enfoque cognitivo conductual que estuvo conformado por diez sesiones, lo administró a un grupo de 20 participantes de sexo femenino, entre 18 y 48 años. Utilizó un diseño pre experimental por lo que trabajó con un solo grupo. Entre sus hallazgos se encontró que sí existen efectos significativos sobre la dependencia emocional en pre y post test, luego de aplicar el programa cognitivo conductual, ya que a través de la prueba z de Wilcoxon, obtuvo ( $p < .000$ ).

Quispe (2019), efectuó un estudio con diseño cuasi experimental que tuvo la participación de una muestra de 79 alumnos, el grupo experimental quedó constituido por 39 alumnos, hombres y mujeres de edades entre los 16 a 23 años en una universidad, empleando para el pre y post test al Inventario de dependencia emocional de Aiquipa (2012) y diseñó un programa de intervención. Se encontró que en el pre test, el conjunto experimental tuvo niveles moderados de dependencia emocional, sin embargo, en el post test, mostraron niveles bajos o adecuados de dependencia emocional, logrando una mejora de 43,6% y un  $p < 0.05$ .

Por otro lado, Torres (2019) en su investigación buscó establecer la influencia de un programa denominado de empoderamiento en la dependencia afectiva en mujeres del distrito de Guadalupe, para ello utilizó el Cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006), trabajó con una muestra de 40 mujeres de 17 a 50 años, de las cuales 20 constituyeron al grupo experimental y las otras 20 el grupo control, por lo que siguió el diseño cuasi experimental. Cabe mencionar que la autora, diseñó y aplicó el programa desde el enfoque cognitivo conductual, obteniendo como resultado que hubo una mejora significativa en la dependencia emocional luego de la ejecución del programa, demostrándose su efectividad mediante la prueba de Mann Whitney, encontrando  $p < 0.05$ .

Timoteo y Soto (2020) desarrollaron una investigación que tuvo por objetivo principal, identificar cómo interviene el programa denominado Dependencia de Ti en la dependencia emocional en chicos de un colegio en Huancayo. Trabajaron con el diseño cuasi experimental, emplearon una muestra de 29 alumnos, entre hombres y mujeres, entre los 13 y 18 años, 15 estudiantes

formaron el equipo experimental y 14 el grupo control. Además, utilizaron la Escala de Dependencia Emocional–ACCA. Encontraron que, se valida la hipótesis alterna pues el programa que diseñaron influye de manera significativa en la baja de la dependencia emocional en los participantes, pues hubo una mejora del 26% entre el pre y post test, además de obtener  $p < 0.05$  con la prueba T.

Campos (2022) efectuó una investigación donde el objetivo principal ha sido establecer el efecto de un programa desde el enfoque cognitivo conductual sobre los niveles de dependencia emocional, para lo cual, empleó una muestra de 30 alumnos, entre los 16 y 30 años, con un puntaje muy alto en la variable de dependencia afectiva o emocional, examinado a través del Inventario de dependencia emocional de Aiquipa, 2012. Siguió un diseño cuasi experimental. Dentro de sus hallazgos, concluyó que el programa tuvo efectos positivos y significativos sobre la dependencia emocional y todos sus factores, obteniendo  $p < 0.05$  con la prueba T.

Ahora bien, entre las investigaciones internacionales encontradas, destacan las siguientes: Herrera (2019) efectuó un estudio de diseño pre experimental en el que propuso y aplicó una intervención de 16 sesiones, de corte cognitivo conductual, focalizando la gestión de emociones y las creencias distorsionadas en una muestra de 15 alumnos entre los 15 y 24 años en Quito. Tuvo como objetivo, disminuir los indicadores de dependencia emocional de alumnos de una casa de estudios superiores. Empleó el Inventario de Dependencia Emocional de Aiquipa y la Escala de Relaciones interpersonales de Hendrick. Obtuvo como resultado  $p < 0.05$  que corresponde a diferencias estadísticamente relevantes entre el pre y post test, disminuyendo sobre todo la ansiedad por la separación y la necesidad de tener una pareja, asociados a la dependencia emocional.

Asimismo, Moral y González (2019) tuvieron el objetivo de analizar las distorsiones cognitivas que mantienen la dependencia emocional y la aplicación de estrategias de afrontamiento con corte cognitivo conductual. Se tuvo una población de 241 adolescentes y jóvenes españoles, de 16 a 26 años, trabajando con una muestra de 60 alumnos, dividiéndolos en dos conjuntos, uno control y otro experimental, aplicaron 14 sesiones, en un periodo de 3 meses, obteniendo como resultados que el programa revela efectividad para

disminuir indicadores cognitivos que mantienen la dependencia emocional, pues se obtuvo  $p < 0.05$ .

Sigüenza, Carballido y Pérez (2019) desarrollaron un trabajo de investigación dirigido a implementar y evaluar un programa de intervención para optimizar las destrezas socioemocionales en adolescentes de España, empleando técnicas cognitivo conductuales, para lo cual emplearon un diseño cuasi experimental, donde su grupo control fue de 44 adolescentes y su grupo experimental de 60, hombres y féminas, desde 12 a 18 años, además emplearon el Tritt Meta-Mood Scale 24, el Cuestionario de capacidades y dificultades, Índice de Reactividad interpersonal y la Escala de Rosenberg. Sus hallazgos fueron que no encontraron una diferencia significativa entre ambos grupos; sin embargo, los autores rescatan la importancia de seguir potenciando intervenciones que coadyuven a optimizar el ajuste emocional, la calidad vital y el desarrollo integral de los adolescentes.

Por su parte, Saldívar, Rivera y Moreno (2022) realizaron una investigación de diseño cuasi experimental en México, la muestra fue de 113 estudiantes entre los 12 y 14 años, donde el grupo experimental estuvo conformado por 47 adolescentes, varones y mujeres, además su objetivo fue valorar la influencia de un programa integrativo, apoyado en el enfoque cognitivo conductual, para optimizar las relaciones amorosas en chicos en la etapa de la adolescencia y en educación regular, enfatizando en la mejora de la autoestima y el entrenamiento en habilidades sociales. Concluyeron que su programa tuvo efectos significativos, pues obtuvieron  $p = 0.01$  con la prueba T.

Por su parte, Manrique (2021) ejecutó un estudio donde propuso y aplicó un programa de 4 sesiones durante cuatro semanas, dirigido a educandos de bachillerato entre los 15 y los 17 años, en Colombia, para lo cual utilizaron un diseño de caso único, donde el objetivo del estudio ha sido disminuir los niveles de dependencia emocional. Como resultados se obtuvieron modificaciones en las puntuaciones de dependencia emocional, sintomatología emocional, evitación experiencial, función cognitiva y valores, a favor de la flexibilidad psicológica e independencia emocional.

Entonces, las relaciones afectivas tienen una gran repercusión en las diferentes esferas vitales de todas las personas, donde las relaciones de pareja tienen impacto en la adolescencia que es un periodo de transición, por lo que

es imprescindible cuidar de las experiencias socioafectivas que se vivencien siendo adolescentes, pues se manifiestan las propias características tanto cognitivas, emocionales y conductuales, a fin de evitar vinculaciones disfuncionales y negativas, tal como lo menciona Castelló en 2005.

Por su parte, Mónaco, De la Barrera y Montoya (2017) al hacer referencia precisamente a la adolescencia manifiestan que en esta etapa se visibiliza la transición de la infancia hacia la adultez, donde es tarea fundamental de la persona, elaborar y consolidar su identidad personal, por lo que se produce una reorganización afectiva y existencial, de ahí que, un apropiado ajuste psicoafectivo en la etapa evolutiva de la adolescencia, se convierte en un predictor crucial del posterior funcionamiento adulto.

De hecho, esta etapa constituye un espacio donde la persona va a consolidar sus competencias específicas, su manera de enfrentarse al mundo, cómo afronta su realidad, cómo se maneja en su entorno social, desarrollando conductas que le permitan adaptarse a las exigencias actuales. Así, esta etapa es vital, ya que es en ella donde la persona presenta grandes cambios a nivel físico, biológico, mental y emocional, además se configuran los ideales de vida, los cuales posteriormente constituirán su identidad personal en la adultez (Garaigordobil, 2012).

Cabe mencionar también que la etapa de la adolescencia posee tres estadios: la adolescencia temprana, desde los 10 a los 13 años, donde se observa un incremento de las interacciones interpersonales y las actividades compartidas con sus pares, generalmente del mismo sexo. Por otro lado, la adolescencia intermedia comprendida entre 14 y 16 años, donde se evidencia una mayor intimidad, lealtad y confianza entre ellos, incluso están en la búsqueda de entablar relación con sus pares del sexo opuesto. Y, por último, la adolescencia tardía, la cual oscila entre los 17 y 19 años de edad, en la que el adolescente potencia su autonomía, otorga mayor interés a su grupo de pares y aparecen las relaciones de pareja con un marcado componente afectivo y sexual (Martínez, 2013).

En consecuencia, se puede aseverar que, las experiencias de vida en la adolescencia, resultan fundamentales y trascendentes, ya que sus repercusiones tienen alcance a las posteriores etapas de vida de la persona, principalmente las concernientes a las relaciones socioafectivas, en las que se

espera un apego positivo, conservando la autonomía personal y la independencia afectiva, sobre todo en las relaciones de pareja, las cuales tienen un gran impacto en el mundo emocional de las personas (Estévez, et al, 2017).

No obstante, Anicama (2016) asevera que, la dependencia afectiva en la juventud es de los problemas más frecuentes, identificándose mayor cantidad de casos, puesto que la necesidad exagerada de afecto que la persona asume, genera alteraciones en su personalidad, ya que ella distorsiona la definición de amor, sintiendo que necesita de otra persona a su lado para ser feliz, por lo tanto cree que es indispensable la idea de vivir en pareja, con un temor extremo a ser rechazada, a sentirse abandonada y miedo de no ser querida.

Según Izquierdo y Gómez (2013), la persona con dependencia afectiva, asume conductas insanas dirigidas a evitar eventos que auto perciba como negativos o nocivos, de tal forma que termina siendo controlada por su necesidad, muchas veces exagerada de la otra persona, y por las sensaciones, pensamientos y emociones asociadas a este contexto específico de su vinculación amorosa, que le llevan a hacer de todo ante la amenaza de una posible ruptura o alejamiento de la pareja.

Por su parte, Beck (1990) desde el paradigma cognitivo, menciona ciertos aspectos de los sujetos con dependencia emocional, siendo una de las más comunes la necesidad de poseer la aprobación social, esencialmente de la pareja, así también se encuentran las creencias que sin la pareja la vida no tiene sentido, desprendiéndose el miedo al abandono, temor a sentirse solos, con tendencia a querer controlar la conducta de su pareja, pudiendo presentar comportamientos de sumisión y subordinación hacia el otro, denotando baja autoestima, idealizando a su pareja y teniendo alteraciones anímicas como la depresión antes la ruptura o la sola idea del término de la relación.

En tal sentido, la base teórica de la dependencia emocional de Anicama (2016), desde el enfoque cognitivo conductual, hace referencia a que este tipo de dependencia es aprendida por el individuo de una manera escalonada, ubicando el nivel primario en respuestas específicas incondicionadas u operantes, las cuales después de encontrar reforzamiento de dichas conductas, da paso al segundo nivel que es el hábito, el mismo que es aprendido a través de la asociación de estímulo y respuesta, esto mediante el

moldeamiento operante, la observación y posterior imitación de conductas dependientes.

De acuerdo a ello, según Anicama et al. (2013) tales respuestas específicas se darían en cinco niveles: a nivel automático, a través de locus de control externo, dirigido a encontrar beneficio a plazo inmediato a fin de reducir la ansiedad; a nivel emocional, existe inestabilidad afectiva, cambios abruptos de emociones, manteniendo miedo irracional al abandono; asimismo, a nivel motora, existen conductas repetitivas, frecuentes e intensas a fin de mantener la relación; además, a nivel social se encuentran dificultades para interactuar con otras personas, pudiendo expresar poca empatía; y, finalmente, a nivel cognitivo, que se caracteriza por interpretar erróneamente su entorno social, creando pensamientos destructivos (Izquierdo y Gómez, 2013). En general, los mencionados niveles a su vez, se manifiestan en nueve dimensiones.

De este modo, Montes (2018) realiza una descripción específica y detallada de estos nueve componentes o dimensiones de la dependencia emocional o afectiva. En tal sentido, refiere que, la dimensión de miedo a la soledad corresponde al sentimiento que resulta aterrador para quien presenta dependencia emocional, donde se expresa inseguridad y en extremo temor de estar solo o de vivir sin una pareja, razón por la cual soporta lo que fuere por el afán de saberse dentro de una relación afectiva.

Asimismo, Núñez (2018) asevera que la dimensión de Expresiones Límite, hacen referencia a aquellos comportamientos excesivos que resultan nocivos para la persona que padece de dependencia emocional, denotando conductas exageradas por mantener a la pareja cerca, pudiendo llegar al extremo de no medir las consecuencias del alcance de sus acciones, incluso atentando contra la propia vida, ya que pueden causarse autolesiones y es que la persona emocionalmente dependiente tiene la firme creencia que este es el modo de demostrar su amor y cariño a su pareja, a través de medidas extremas.

En cuanto a la tercera dimensión, se tiene a la Ansiedad por separación, donde Lemos et al. (2012) manifiesta que se presenta una activación insana e intensa en el organismo de la persona, ya que esta percibe una gran desesperación, elevando de este modo sus niveles de alerta que le generan sensibilidad por el miedo de perder a la persona a la que están vinculados

afectivamente, exacerbando de este modo las respuestas emocionales, perdiendo muchas veces el autocontrol y generando desborde emocional.

Así también, Izquierdo y Gómez (2013) aseveran que, la cuarta dimensión que corresponde a la Búsqueda de la aceptación y la atención, indica que quien es emocionalmente dependiente presenta la marcada tendencia a la necesidad de contar con la aprobación social, sobre todo de aquellas personas que conforman su mundo afectivo, de este modo, la persona dependiente se conforma ante la mínima muestra de atención, el cual actúa como un poderoso reforzador de sus conductas, lo que mantiene su comportamiento insano.

Respecto a la quinta dimensión de Percepción de su autoestima, Moreno (2018) afirma que, la persona emocionalmente dependiente posee una pobre autoestima y un autoconcepto disminuido, razón por la cual presenta la tendencia a no valorarse, que le lleva a adoptar una postura por debajo de los otros, es más, empieza a sentirse culpable pues cree que no posee las cualidades apropiadas que mantenga a la persona amada a su lado, lo cual la hace sentirse vulnerable y menos que las demás personas.

En lo que atañe a la sexta dimensión que es la de apego a la idea de seguridad o protección, Riso (2008) menciona precisamente que quien tiene dependencia emocional o afectiva, se encuentra en la búsqueda persistente y constante de tener a una pareja consigo, pues de esa manera afianza su seguridad y protección, por lo que tienden a reforzar sus conductas dependientes. Razón por la cual, huyen de la visión de estar “solos”, pues para ellos denota un estado de completa vulnerabilidad, debilidad e infelicidad.

La séptima dimensión es la Percepción de la autoeficacia, que hace referencia al conjunto de creencias que llevan a la persona a desempeñar una tarea determinada, por lo que los sujetos con dependencia afectiva no se perciben con capacidad de manifestar, ni mucho menos mostrar su valía personal, de esta manera, la persona emocionalmente dependiente pone en duda de manera constante sus habilidades para realizar sus actividades de una forma adecuada, pudiendo actuar con impulsividad y sin medir el riesgo o alcance de sus acciones (Narro, 2018).

Entorno a la octava dimensión denominada Idealización de la pareja, el autor señalado anteriormente, asevera que esta dimensión tiene que ver con

todo el repertorio de creencias e ideas que la persona dependiente tiene referente a la imagen de su ser amado. En tal sentido, la persona emocionalmente dependiente presenta una imagen sobrevalorada de su pareja, teniéndolo por encima de las demás personas, convirtiéndolo en una especie de ídolo, por lo que considera a su pareja indispensable e insustituible.

Finalmente, en cuanto a la novena dimensión denominada Abandono de los planes propios a fin de satisfacer los de las otras personas, Moreno (2018) menciona que cuando una persona presenta dependencia emocional, sobrevalora tanto la imagen de su pareja que lo pone sobre cualquier cosa o persona, incluyéndose, de tal forma que si para satisfacer o complacer a su pareja tiene que pasar por encima de sí misma, no tendrá la menor duda en hacerlo, pudiendo abandonar sus propias aspiraciones y anhelos, con tal de no perder a su pareja.

En consecuencia, las dimensiones antes descritas merecen y requieren de una intervención profesional desde un enfoque terapéutico, y uno de los más eficaces es el que se apoya en los fundamentos del enfoque cognitivo conductual, puesto que según Beck et al. (2010) aseguró que, la intervención cognitivo conductual emplea un procedimiento dinámico, directivo y organizado que se basa en las percepciones de los sucesos que influyen en el comportamiento y las emociones (Selva, 2018).

Su aplicación tiene espacio en guiar al paciente para dividir cada problema en partes, mediante herramientas donde se identifican los patrones de pensamientos, emociones y conductas, son analizados para establecer si son reales o nocivas y la forma en que afectan a la persona por medio de tareas prácticas que empiezan cambios en la vida diaria, la persona maneja un pensamiento autocrítico, reconoce lo que le hace sentir mal y reemplaza pensamientos que le conllevan al conflicto; en las sesiones se discute el progreso y las sugerencias. Por ende, la finalidad del paradigma cognitivo es aliviar las variaciones afectivas desde la modificación de la estructura cognitiva disfuncional (Beck et al. 2010).

Indudablemente, el modelo de intervención cognitivo conductual es utilizado para aquellos que padecen de malestares conductuales y afectivos a partir de distorsiones cognitivas y pensamientos disfuncionales. Por lo que, resulta relevante incluir técnicas para reestructurar cogniciones, potenciar

habilidades interpersonales y gestionar las emociones asumiendo un real compromiso con la participación en el tratamiento, pudiendo considerar estrategias para fortalecer la adhesión al tratamiento (Anicama, 2016).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

Para esta indagación se empleó el tipo de estudio aplicada, el cual tuvo por objetivo encontrar la forma de solucionar una problemática específica o un planteamiento determinado, haciendo énfasis en la pesquisa y afirmación del conocimiento para su posterior ejecución, de tal modo que cuente con utilidad práctica entorno al fenómeno que está siendo estudiado mediante procesos formales, metodológicos y serios, enriqueciendo a su vez el conocimiento cultural e irrefutable (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC], 2018).

##### **3.1.2. Diseño de investigación**

Es preciso mencionar que este estudio tiene un diseño cuasi experimental, que cuenta con un nivel descriptivo propositivo, de forma que se evite la manipulación o control sobre el objeto de estudio, así, la atención está centrada en entender cómo se muestra la precisión de una variable al interior del contexto de una determinada población, para luego diseñarse una propuesta de abordaje de dicha realidad, a partir de una perspectiva de realización próxima, trabajando con dos grupos, uno control y otro de estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

Esquema: GE O1 X O2  
GC O3 O4

##### **Dónde:**

GE: Constituido por el Grupo Experimental.

O1: Análisis del pre test Grupo Experimental.

X: (ejecución del programa "Amando con libertad").

O2: Análisis del post test Grupo Experimental.

GC: Constituido por el Grupo Control.

O3: Análisis del pre test Grupo Control.

O4: Análisis del post test Grupo Control.

#### **3.2. Variables y Operacionalización**

La variable independiente es el programa cognitivo conductual diseñado en el presente estudio, el cual se define conceptualmente como un conjunto

ordenado y sistematizado de técnicas desde el enfoque cognitivo conductual, orientadas a modificar las creencias irracionales o distorsionados a fin que se logren conductas adaptativas y se disminuya la activación fisiológica. Además, cuenta con técnicas que contribuyen a la adherencia al tratamiento (González y García, 2019).

Por otro lado, en cuanto a la definición operacional, el programa diseñado para este estudio está apoyado en el modelo cognitivo conductual, el cual posee un sólido respaldo científico, y tiene por finalidad disminuir la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario. Por tal razón, este programa de intervención consta de trece sesiones, cada una con una duración de una hora cronológica, para ser aplicadas dos veces por semana, por un lapso de siete semanas. Y que fue validado por criterio de jueces expertos.

Asimismo, como variable dependiente para este estudio, se tiene a la dependencia emocional, la misma que fue medida en pre y post test. Como definición conceptual se tiene que es considerada como un prototipo de respuesta que expresa la persona en todas las dimensiones donde interactúa con su medio ambiente, la misma que no es saludable y desadaptativa, y que según Anicama (2013) cuenta con nueve dimensiones que constituyen la variable dependencia emocional.

En lo que respecta a su definición operacional, se hace referencia a que la dependencia emocional se midió mediante la Escala de dependencia emocional ACCA, cuyo autor es José Anicama Gómez, et al. (2013), quienes aseveraron que dicha variable cuenta con nueve dimensiones: miedo a la soledad o abandono, expresiones límite, ansiedad por separación, búsqueda de aceptación y atención, percepción de su autoestima, apego a la seguridad o protección, percepción de su autoeficacia, idealización de la pareja y abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás. También cuenta con un apartado de la deseabilidad social (Anicama 2013). Teniendo como escala de medición ordinal. Cabe destacar que el test ha sido validado en los últimos tres años en una población características similares a la población que participó de esta investigación, no obstante, se solicitó que jueces expertos realicen una validez de contenido.

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

#### **3.3.1. Población**

Para este estudio, la población estuvo conformada por adolescentes, alumnos del año lectivo 2023, que estén cursando del tercer al quinto año de educación secundaria del colegio nacional de Mocupe en la región Lambayeque y de ambos sexos, siendo un total de 115 alumnos.

##### **Criterios de inclusión:**

- Ser estudiantes matriculados en el año lectivo 2023.
- Sus edades se sitúan en el rango de 15 a 18 años.
- Estudiantes que tengan la disposición de participar de forma voluntaria.
- Que tengan asistencia regular a clases.
- Que presenten niveles de dependencia emocional.

##### **Criterios de exclusión:**

- Que, en la aplicación de pre test, dé como resultado “no válido”.
- Estudiantes, cuyos padres, tutores o apoderados hayan rechazado su participación.
- Alumnos que tengan asistencia irregular a clases.

#### **3.3.2. Muestra**

Para lograr la finalidad de la presente exploración, se trabajó con una muestra de 60 educandos en la etapa de la adolescencia, entre varones y mujeres, de la cual se desprendió el grupo control que constó de 30 alumnos y el grupo experimental que lo conformaron también un número de 30 estudiantes, el mismo que participó de un programa cognitivo conductual de 13 sesiones, dos veces por semana.

#### **3.3.3. Muestreo**

Dicha muestra fue elegida mediante el muestreo no probabilístico intencional: el mismo que presenta como características que es un proceso no mecánico y que, por consiguiente, no se apoya en el uso de algún método estadístico a fin de encontrar la cantidad de participantes, sino que está en función de los requerimientos del estudio científico, estando sujeto a las decisiones por parte de quien investiga (Hernández, 2018).

### **3.3.4. Unidad de análisis**

La unidad de análisis de este estudio está comprendida por alumnos en etapa adolescente de edades entendidas entre los 15 y 18 años de un colegio nacional de nivel secundario en la localidad de Mocupe, matriculados en el año lectivo 2023 que cumplan los criterios de inclusión para conformar el grupo control y el grupo experimental.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Como instrumento se utilizó la “Escala de Dependencia Emocional ACCA”, elaborada por Anicama, Caballero, Cirilo, y Aguirre en 2013, y que está conformada por 42 ítems, 37 de los cuales miden las 9 dimensiones de estudio de la variable de dependencia emocional y los restantes 5 ítems miden la deseabilidad social. Cabe mencionar que, si en estos últimos 5 ítems, el puntaje excede a 3, se considera que la prueba no es válida o no confiable (ver anexos).

### **3.5. Procedimientos**

Inicialmente, se escogió la variable sobre la que se quiere trabajar y la población a la que iría dirigida, siendo los adolescentes desde los 15 a 18 años, luego de ello se empezó a diseñar una propuesta de intervención con trece sesiones, en base a uno de los enfoques terapéuticos más eficaces, que es el enfoque cognitivo conductual. Una vez diseñado el programa, se procedió a someterlo a juicio de expertos, en este caso, se solicitó la revisión de tres especialistas para su respectiva validación. Asimismo, se sometió a juicio de expertos la validez de contenido de la Escala de Dependencia Emocional de Anicama et. al. 2013.

Posteriormente, se solicitó el documento de presentación de la autora de la investigación de la Universidad César Vallejo, con la finalidad de ingresarla formalmente a la Institución donde se realizó la investigación. Luego de ello, se requirió la autorización al director del colegio secundario para los permisos correspondientes, para lo cual se gestionó reuniones a fin de realizar las coordinaciones requeridas con el coordinador general de Tutoría, una vez lograda la autorización formal y habiéndose aprobado este estudio por el asesor designado, se procedió a aplicar el pre test, para después realizar la

ejecución del programa en el periodo planificado de siete semanas, e inmediatamente se aplicó el post test, para luego procesar la información conseguida y comprobar su significancia estadística.

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

Para efectuar el procesamiento de la información obtenida en el pre y post test y su análisis inferencial, se empleó el programa informático Microsoft Excel, de tal manera que se realizaron las validaciones respectivas a fin de encontrar los efectos significativos de la ejecución del programa en la variable dependiente, información que es presentada en el siguiente apartado de descripción de resultados mediante tablas con su respectiva interpretación en función de los objetivos trazados.

### **3.7. Aspectos éticos**

Para la realización de este estudio se tuvo en cuenta la Declaración de Helsinki del 2008, en la que se hace hincapié a los cuatro principios esenciales de la bioética: principio de autonomía, principio de beneficencia, principio de no maleficencia y principio de justicia, los cuales conforman los valores clave de toda investigación científica con seres humanos (Mazzanti, 2011), de tal modo que se respete la dignidad e integridad de los participantes, para lo cual se empleó el asentimiento informado para los alumnos y el consentimiento informado de los apoderados de los adolescentes que se incluyeron en el presente estudio.

#### IV. RESULTADOS

En este apartado se muestran los hallazgos encontrados a partir de la administración de las variables. Cabe recalcar que, se empleó la Escala para la dependencia emocional ACCA, en adolescentes de un colegio de Mocupe, 2023 en dos conjuntos, uno control y otro experimental, en pre y post test.

**Tabla 1:** Nivel de dependencia emocional obtenido en pre test y post test, en el grupo control y el grupo experimental.

Niveles de dependencia emocional	Grupo control				Grupo experimental			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Dependiente	6	20%	4	13%	10	33%	0	0%
Tendencia a dependencia	24	80%	26	87%	20	67%	17	57%
Estable emocionalmente	0	0%	0	0%	0	0%	13	43%
Muy estable	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	30	100%	30	100%	30	100%	30	100%

En la Tabla 1 se puede observar que, previo a la ejecución del programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad, en el grupo experimental, el 33% de los participantes se ubicó en la categoría dependiente y el 67% en el nivel de tendencia a la dependencia. Asimismo, en el grupo control se evidenció que el 20% alcanzó una categoría de dependiente mientras que el restante 80% se ubicó en la categoría de tendencia a la dependencia. Por otro lado, también se puede apreciar que, en el post test para el grupo control se encontró que el 13% se ubicó en la categoría dependiente y el restante 87% se localizó en la categoría de tendencia a la dependencia. Sin embargo, en el post test del grupo experimental, el 57% de los participantes alcanzó la categoría de tendencia a la dependencia mientras que el 43% logró una categoría de estable emocionalmente. De este modo, se visualiza variación en lo que se obtuvo entre el pre y post test luego de la ejecución del programa cognitivo conductual en el grupo experimental.

**Tabla 2:** Comparación de la media por cada dimensión de la dependencia emocional, obtenidas del pre test y post test, tanto en el grupo experimental como en el grupo control.

Dimensiones de la dependencia emocional	Grupo control		Grupo experimental	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test
	Media	Media	Media	Media
Miedo a la soledad	1.8	1.53	2.28	0.677
Expresiones límite	1.73	1.70	2.03	1.193
Ansiedad por la separación	1.73	1.7	1.89	0.74
Búsqueda de aceptación y atención	1.5	1.37	1.33	0.58
Percepción de su autoestima	1.73	1.66	1.56	0.87
Apego a la seguridad o protección	1.53	1.5	1.86	0.93
Percepción de su autoeficacia	2.1	2.06	2.53	1.03
Idealización de la pareja	1.1	1.03	1.16	0.80
Abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros	2.53	2.36	2.56	1.64

En la tabla 2 se puede visualizar que, la media de cada una de las nueve dimensiones de la dependencia emocional, obtenidas en el pre y el post test en el grupo control no presenta variaciones importantes. No obstante, se evidencia una variación bastante notable entre las medias del pre y post test en el grupo experimental, de este modo se puede observar que hay diferencias marcadas antes y después de la ejecución del programa cognitivo conductual.

## Contrastación de hipótesis:

### Hipótesis general

**H1:** El programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023.

**H0:** El programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023.

### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

### Evidencia estadística

**Tabla 3:** Prueba de T de Student en los datos del Pre test y Post test para muestras independientes, en el grupo experimental y el control.

Prueba T para muestras independientes								
		M	Var	D.m	Sig.	t	Sig. Bilateral	Intervalo de confianza
PRE TEST	Se asumen varianzas iguales	18.06	14.754	0.00	0.034	1.854	0.068	0.05
	No se asumen varianzas iguales	16.4	9.489	0.00	0.034	1.854	0.069	0.05
POST TEST	Se asumen varianzas iguales	9.7	3.734	0.00	0.026	8.637	0.0052	0.05
	No se asumen varianzas iguales	15.46	9.636	0.00	0.026	8.63	0.005	0.05

(M=Media, var=Varianza, D.m=diferencia de medias, t=coeficiente T)

**Decisión:** En la tabla 3 se puede observar que el p valor obtenido es de 0.005, valor que es inferior al de alfa 0.05, por lo cual se acepta la hipótesis alterna que se traduce en que el programa cognitivo conductual ejecutado presentó efectos significativos sobre los niveles de dependencia emocional.

### Hipótesis específica 1

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Miedo a la soledad o al abandono de la dependencia afectiva en estudiantes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Miedo a la soledad o al abandono de la dependencia afectiva en estudiantes de un colegio secundario en Mocupe.

### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

### Evidencia estadística

**Tabla 4:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Miedo a la soledad o al abandono.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
PRE TEST	2.233	2.322				
			0	0.05	5.548	<b>0.000</b>
POST TEST	0.666	0.298				

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 4, el p valor obtenido es de 0.000 el mismo que es inferior a 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de miedo a la soledad.

## Hipótesis específica 2

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Expresiones Límite de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Expresiones Límite de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

## Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

## Evidencia estadística

**Tabla 5:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Expresiones límite.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
PRE TEST	2.033	1.688	0	0.05	3.222	<b>0.003</b>
POST TEST	1.222	0.303				

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 5, el p valor obtenido es de 0.003 el mismo que es menor a alfa de 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de expresiones límite.

### Hipótesis específica 3

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Ansiedad por la separación de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Ansiedad por la separación de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe

### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

### Evidencia estadística

**Tabla 6:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Ansiedad por la separación.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
PRE TEST	1.866	1.222				
			0	0.05	5.085	<b>0.000</b>
POST TEST	0.766	0.254				

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 6, el p valor obtenido es de 0.000 el mismo que es menor a alfa de 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de ansiedad por la separación.

#### Hipótesis específica 4

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Búsqueda de la aceptación de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Búsqueda de la aceptación de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

#### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

#### Evidencia estadística

**Tabla 7:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Búsqueda de la aceptación.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
PRE TEST	1.333	0.988	0	0.05	3.193	<b>0.003</b>
POST TEST	0.6	0.317				

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 7, el p valor obtenido es de 0.003 el mismo que es inferior a alfa de 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de búsqueda de la aceptación.

### Hipótesis específica 5

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Percepción de la autoestima de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Percepción de la autoestima de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

### Evidencia estadística

**Tabla 8:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Percepción de la autoestima.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
PRE TEST	1.566	1.150				
			0	0.05	2.97	<b>0.005</b>
POST TEST	0.866	0.257				

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 8, el p valor obtenido es de 0.005 el mismo que es inferior a alfa de 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de percepción de la autoestima.

### Hipótesis específica 6

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Apego a la seguridad o protección de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Apego a la seguridad o protección de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

### Evidencia estadística

**Tabla 9:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Apego a la seguridad o protección.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
PRE TEST	1.866	1.15				
			0	0.05	3.84	<b>0.006</b>
POST TEST	0.9	0.43				

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 9, el p valor obtenido es de 0.006 el mismo que es inferior a alfa de 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de apego a la seguridad o protección.

### Hipótesis específica 7

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Percepción de la autoeficacia de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Percepción de la autoeficacia de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

### Evidencia estadística

**Tabla 10:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Percepción de la autoeficacia.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
PRE TEST	2.533	2.326				
			0	0.05	5.025	<b>0.023</b>
POST TEST	1.033	0.447				

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 10, el p valor obtenido es de 0.023 el mismo que es inferior a alfa de 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de percepción de la autoeficacia.

### Hipótesis específica 8

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Idealización de la pareja de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Idealización de la pareja de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

### Evidencia estadística

**Tabla 11:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Idealización de la pareja.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
PRE TEST	1.166	0.695				
			0	0.05	2.082	<b>0.046</b>
POST TEST	0.8	0.234				

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 11, el p valor obtenido es de 0.046 el mismo que es inferior a alfa de 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de idealización de la pareja.

### Hipótesis específica 9

**H1:** La aplicación de un programa cognitivo conductual tiene efectos significativos en la dimensión Abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

**H0:** La aplicación de un programa cognitivo conductual no tiene efectos significativos en la dimensión Abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros de la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe.

### Regla de la decisión

Se empleó con un nivel de confianza de 95% por tratarse de una investigación del entorno social (intervención psicológica). De este modo, para aceptar la hipótesis nula, el p valor tendrá que ser mayor a 0.05, de lo contrario se aceptará la hipótesis alterna.

### Evidencia estadística

**Tabla 12:** Prueba T de muestras relacionadas para Pre y Post Test, en el grupo experimental, para la dimensión de Abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros.

Prueba de muestras emparejadas						
	Media	Varianza	Media de error	Intervalo de confianza	t	Sig. Bilateral
<b>PRE TEST</b>	2.566	1.288				
<b>POST TEST</b>	1.6	0.455	0	0.05	4.074	<b>0.000</b>

**Decisión:** Como se aprecia en la tabla 12, el p valor obtenido es de 0.000 el mismo que es inferior a alfa de 0.05, de este modo se acepta la hipótesis alterna, lo cual evidencia que el programa Amando con libertad tiene efectos significativos sobre la dimensión de abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros.

## V. DISCUSIÓN

A partir del análisis estadístico de forma descriptiva e inferencial de los datos obtenidos en esta exploración, es válido indicar y registrar que la variable de dependencia emocional está presente en los adolescentes que participaron de este estudio tanto en el grupo control como en el experimental, destacando las categorías de tendencia a la dependencia y dependientes, niveles que podrían generar implicancias negativas en las relaciones de pareja, razón por la cual se hace relevante crear y plantear alternativas que contribuyan a reducir los niveles de dependencia emocional.

De esta manera, el objetivo general de esta investigación fue determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023. Encontrándose importantes hallazgos que evidencian que la ejecución del programa denominado Amando con libertad, desde el enfoque cognitivo conductual tiene efectos estadísticamente significativos en los niveles de dependencia emocional en adolescentes de edades entendidas entre los 15 y 18 años, los mismos que se subdividieron en dos grupos de estudio, uno de control y uno experimental, al cual se le aplicaron trece sesiones del programa de intervención antes mencionado, por tal motivo, los resultados de esta investigación cobran relevancia pues muestran que el programa que se diseñó y aplicó en este trabajo, presenta efectividad para disminuir la presencia de la dependencia emocional.

De acuerdo a ello, se pudo visualizar también que una de las alternativas más empleadas en cuanto a la intervención psicológica frente a la dependencia emocional proviene precisamente del enfoque cognitivo conductual el mismo que está refrendado por un gran número de investigaciones científicas. Así, varios de los estudios que se revisaron para la realización de este estudio, han trabajado también desde los fundamentos del enfoque cognitivo conductual para proponer sus programas de intervención, los cuales han demostrado efectividad para disminuir los niveles de dependencia emocional, tal es el caso de autores como Timoteo y Soto (2020), Olivitos (2019), Campos (2022) y Quispe (2019); más aún, al realizar el análisis inferencial de sus datos, encontraron que los programas que diseñaron y aplicaron provocaron efectos

estadísticamente significativos sobre los niveles de la variable de dependencia emocional.

Además, haciendo referencia al instrumento psicométrico que se eligió para la compilación de los datos en pre y post test, y que ha sido la Escala de dependencia emocional ACCA, resulta importante manifestar que, dicha escala también sostiene sus fundamentos teóricos en el enfoque cognitivo conductual, donde los autores destacan nueve dimensiones de esta variable, que han permitido efectuar un análisis aún más profundo y pormenorizado del impacto del programa de intervención que se ejecutó sobre la dependencia emocional. Asimismo, para garantizar la fiabilidad de la escala empleada, se tuvo a bien considerar la validez de contenido por juicio de expertos y se evaluó la confiabilidad al 95%, a partir de lo cual, se procedió a utilizar el instrumento con la seguridad que efectivamente mide la variable que pretende valorar.

Desde este modo, es preciso señalar que, al interpretar los datos que resultaron del estudio, se puede evidenciar claramente que se manifestaron cambios significativos entre el pre y post test del grupo experimental, y que incluso estos cambios han afectado a cada una de las nueve dimensiones de la variable de dependencia emocional. Caso contrario ocurre con los datos del grupo control, pues no existe diferencias significativas entre el pre y post test. De esta manera, se valida la hipótesis alterna, además de las hipótesis específicas donde se afirma que efectivamente, luego de la ejecución del programa de intervención psicológica, se desprenden cambios en los resultados, los mismos que son favorables para los participantes.

En tal sentido, seguidamente, se realiza la contrastación de los resultados aquí obtenidos con diversos estudios en los últimos cinco años. En principio, esta exploración tuvo como objetivo principal establecer el efecto de la ejecución de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023; a través de los datos obtenidos, en pre y post test, empleando la Escala de dependencia emocional ACCA, donde se halló que existen evidencias para aseverar que la ejecución del programa Amando en libertad generó efectos estadísticamente significativos en la dependencia emocional en la muestra con la que se trabajó, donde el valor p fue inferior a 0,05, aceptándose la hipótesis alterna. Y, precisamente estos resultados se corroboran con los encontrados por Timoteo

y Soto (2020), quienes aplicaron un programa de corte cognitivo conductual en adolescentes de un colegio en Huancayo, empleando el diseño cuasiexperimental.

Cabe mencionar también que, las mismas autoras, encontraron que su programa tuvo influencia positiva en cuatro de las nueve dimensiones de la dependencia emocional, y son: Miedo a la soledad o al abandono, Expresiones límite, Idealización de la pareja y Abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros, cuyo  $p$  valor fue inferior al 0.05, por lo cual sus resultados tienen relevancia estadística. Tales resultados son equivalentes a los hallados en este estudio, puesto que, como objetivos específicos se quiso medir la influencia de la ejecución del programa de intervención denominado Amando con Libertad en cada una de las nueve dimensiones, encontrándose que tuvo efectos estadísticamente relevantes en todas las nueve dimensiones, reforzando así la efectividad del programa.

Asimismo, al analizar los resultados obtenidos por Olivitos (2019), quien diseñó y aplicó un programa desde el enfoque cognitivo conductual para disminuir los niveles de dependencia emocional y que estuvo conformado por diez sesiones; empleando un diseño pre experimental por lo que trabajó con un solo grupo. No obstante, al igual que los hallazgos obtenidos en el presente estudio, Olivitos encontró que sí existen efectos estadísticamente significativos sobre la dependencia emocional antes y después de la ejecución del programa cognitivo conductual que creó, corroborando sus resultados a través de la prueba  $z$  de Wilcoxon, obteniendo ( $p < .000$ ), mientras que, en el caso de esta investigación, se decidió emplear la prueba  $T$  para muestras emparejadas, pues se utilizó dos grupos, uno control y otro experimental.

Por otro lado, se tiene el estudio realizado por Quispe (2019), quién realizó una investigación con diseño similar al de este estudio, empleando así dos grupos, uno experimental al que le aplicó un programa con bases en el enfoque cognitivo conductual. Cabe mencionar que el autor empleó el test de dependencia emocional de Aiquipa, mientras que, para la actual investigación, se empleó la Escala de dependencia emocional ACCA; sin embargo, ambos instrumentos psicométricos descansan sus bases teóricas en la corriente cognitivo conductual. De este modo, Quispe (2019), encontró niveles moderados de dependencia emocional antes de la aplicación de su programa,

mientras que en esta tesis se halló que los participantes del grupo experimental presentaron dos categorías: tendencia a la dependencia y dependientes.

Por su parte, Quispe (2019) obtuvo que, después de aplicar su programa, se evidenció una mejora del 43,6% y un p valor mucho menor a 0.05, ratificando de esta forma, que sí hubo efectos estadísticamente significativos entre el pre y post test; asimismo, en esta investigación se consiguió que, después de la ejecución del programa que se diseñó, se registró que 53% de los estudiantes que participaron del programa, se ubicó en la categoría de estable emocionalmente y un p valor de 0.00, denotando diferencias significativas, destacando que los efectos de la ejecución del programa diseñado que se planteó y administró, generó efectos estadísticamente importantes.

Asimismo, los resultados de esta indagación coinciden con los hallados por Torres en el año 2019, quien buscó establecer la influencia de un programa en la dependencia emocional por lo que siguió el diseño cuasiexperimental. Cabe mencionar que la autora, diseñó y aplicó el programa desde el enfoque cognitivo conductual similar al que se construyó para este estudio, obteniendo como resultado que hubo una mejora significativa en la dependencia emocional luego de la aplicación del programa, demostrándose su efectividad mediante la prueba de Mann Whitney, encontrando  $p < 0.05$ . cabe señalar que, Torres empleó otro instrumento de medición de la variable de dependencia emocional, donde se consideró cuatro dimensiones de la misma; no obstante, al realizar el análisis estadístico específico, encontró que el programa estaba influyendo positivamente en las mencionadas dimensiones.

De este modo, también se encontró coincidencias con los hallazgos en esta investigación y los encontrados por Campos (2022), quien desarrolló una investigación cuyo objetivo general fue identificar el efecto de un programa desde el enfoque cognitivo conductual sobre los niveles de dependencia emocional y sus componentes, para lo cual, siguió un diseño cuasiexperimental. Dicha metodología es similar a la empleada en esta investigación; sin embargo, Campos decidió realizar un programa de ocho sesiones semanales, además empleó el mismo instrumento psicométrico que Quispe en el 2019, que si bien es cierto mide niveles de dependencia

emocional, considera cuatro componentes de esta variable, mientras que la Escala ACCA mide nueve dimensiones.

Empero, a través del análisis de resultados, Campos (2022) concluyó que el programa de intervención psicológica que estructuró y aplicó, finalmente sí consiguió mostrar efectos positivos y significativos sobre la dependencia emocional y todos sus componentes, obteniendo  $p < 0.05$  con la prueba T. Dichos resultados son similares a los hallados en la presente investigación, la misma que tuvo por objetivo principal determinar precisamente los efectos en la variable de dependencia emocional.

Más aún, los datos encontrados en esta investigación guardan similitud con los encontrados por Herrera (2019) el mismo que se encargó de desarrollar un estudio de diseño pre experimental en el que estructuró, propuso y aplicó un programa de intervención psicológica con 16 sesiones de trabajo, con una duración de 50 minutos, mientras que en el caso del programa que se ejecutó en este trabajo, se aplicaron 13 sesiones, dos veces por semana. El programa que propuso Herrera estuvo focalizado en trabajar la gestión de emociones y las creencias distorsionadas, aspectos que también se consideraron en el programa que se ejecutó en esta investigación. Así, obtuvo como resultado un  $p$  valor  $< 0.05$  que corresponde a diferencias estadísticamente relevantes entre el pre y post test, además tuvo una influencia significativa sobre las dimensiones de ansiedad por la separación y la necesidad de tener una pareja, mientras que en este estudio se obtuvo una influencia significativa en las nueve dimensiones de la dependencia emocional que se consideran en la Escala ACCA.

Además, luego de realizar el análisis inferencial respectivo se pudo visualizar que los resultados de esta investigación coinciden con los encontrados por Moral y González (2019) quienes, al realizar su trabajo investigativo, procuraron analizar las distorsiones cognitivas que mantienen la dependencia emocional y la aplicación de estrategias de afrontamiento con corte cognitivo conductual. No obstante, los autores ejecutaron su programa en tres meses, la propuesta de este estudio tuvo una duración de 7 semanas, aplicando dos sesiones por semana. Pero, en ambos estudios se obtuvieron resultados favorables, revelándose la efectividad de las propuestas de intervención para disminuir no solo los indicadores cognitivos de la

dependencia emocional, sino que además se registraron efectos significativos en los indicadores emocionales y conductuales, pues se obtuvo  $p$  valor inferior a 0.05.

Asimismo, se encontraron coincidencias de los resultados de este estudio con el realizado por Saldívar, Rivera y Moreno (2022) quienes también realizaron una investigación empleando un diseño cuasiexperimental en México. Cabe manifestar que, para la investigación de los autores mexicanos, eligieron una muestra de 113 estudiantes en etapa de la adolescencia, mientras que para esta indagación se empleó una muestra de 60 alumnos. Es preciso señalar que los autores implementaron un programa integrativo, donde no sólo emplearon técnicas cognitivo conductuales, sino que procuraron incluir técnicas desde diversos enfoques de intervención psicológica. En general, llegaron a la conclusión que el programa que diseñaron y ejecutaron sí tuvo efectos significativos, con un  $p$  valor igual a 0.01, lo cual ratifica su significancia estadística en la variable de dependencia emocional, sobre todo en las áreas de autoestima y el establecimiento de relaciones sanas.

Finalmente, se encontró una investigación cuyos resultados no coinciden con los encuentros del presente estudio, ya que los autores Sigüenza, Carballido y Pérez en el 2019, hallaron que, al desarrollar un trabajo de investigación que estuvo dirigido a implementar y evaluar un programa de intervención psicológica para optimizar las destrezas socioemocionales en adolescentes españoles teniendo impacto precisamente en las relaciones de pareja, empleando técnicas cognitivo conductuales y un diseño cuasiexperimental, donde su grupo control ha estado compuesto por 44 adolescentes y su grupo experimental por 60, hombres y mujeres, y desde 12 a 18 años, no encontraron una diferencia significativa entre los resultados de ambos grupos luego de la aplicación del programa que propusieron; no obstante, los autores rescatan la importancia de seguir potenciando intervenciones psicológicas que coadyuven a optimizar el ajuste emocional, la calidad vital y el progreso integral de los adolescentes sobre todo al iniciar y mantener una relación de pareja.

En general, existen evidencias científicas que respaldan los hallazgos de esta investigación, lo cual corrobora su aporte en cuanto a los trabajos dirigidos a valorar los efectos de los programas de intervención psicológica en variables

que presentan una importante influencia en la calidad de vida de los seres humanos. Conjuntamente, los datos aquí obtenidos constituyen una base para futuras investigaciones que se interesen por explorar la variable de dependencia emocional en adolescentes a nivel macro, para que de esta manera se sigan construyendo estrategias de intervención en aras de contribuir a la salud mental y emocional de la población, más aún en la etapa de la adolescencia que es donde se instauran muchas de las relaciones afectivas que perdurarán a lo largo de la vida.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. De acuerdo a los datos hallados en el actual estudio de diseño cuasiexperimental, la aplicación del programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad sí evidencia efectos estadísticamente significativos sobre los niveles registrados de dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.
2. Antes de la ejecución del programa cognitivo conductual, los participantes se ubicaron en las categorías de tendencia a la dependencia emocional y dependientes, mientras que después de la ejecución del mencionado programa, se comprobó un cambio notable en las categorías de dependencia emocional, registrándose un alto porcentaje de la categoría emocionalmente estable.
3. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad presenta efectos significativos sobre la dimensión de miedo a la soledad o al abandono, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.
4. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad muestra efectos significativos sobre la dimensión de expresiones límite, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.
5. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad demuestra efectos significativos sobre la dimensión de ansiedad por la separación, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.
6. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad presenta efectos significativos sobre la dimensión de búsqueda de la aceptación, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.
7. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad muestra efectos significativos sobre la dimensión de percepción de la autoestima, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.
8. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad evidencia efectos significativos sobre la dimensión de apego a la

seguridad o protección, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.

9. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad demuestra efectos significativos sobre la dimensión de percepción de la autoeficacia, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.
10. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad presenta efectos significativos sobre la dimensión de idealización de la pareja, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.
11. El programa cognitivo conductual denominado Amando con libertad muestra efectos significativos sobre la dimensión de abandono de los planes propios para satisfacer los planes de otros, de la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario en Mocupe – 2023.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Se sugiere que, a partir de los hallazgos de esta investigación, se difunda el abordaje psicológico sobre esta variable a fin que se tenga recursos en las instituciones educativas para abordar posibles casos de dependencia emocional, formando además alianzas estratégicas entre los promotores educativos, los expertos de la salud mental y los mismos padres de familia.
- Se recomienda también que el programa Amando con Libertad, en función de los resultados favorables que se obtuvo, se pueda ejecutar en favor de los estudiantes de los colegios de la localidad de Mocupe y extrapolar su utilización a los demás centros educativos a fin que más adolescentes sean beneficiados.
- Se sugiere además que en función de los resultados que se encontraron, se tenga en cuenta que para lograr una formación integral de los adolescentes en etapa escolar es muy importante abordar las variables psicológicas ya que suelen tener una gran repercusión en la conducta humana.
- Se recomienda que el programa Amando en libertad, el cual fue diseñado por la autora de este estudio y validado por jueces expertos, se considere como una alternativa efectiva para abordar la dependencia emocional en la población adolescente con la finalidad de generar un impacto beneficioso en las relaciones afectivas de pareja.
- Se sugiere también que, esta investigación sirva como un referente para futuras investigaciones que permitan recopilar mayor información a fin de tomar decisiones a favor de la salud emocional de los chicos en la adolescencia, los cuales requieren un acompañamiento en el desarrollo personal entorno a sus interacciones afectivas de pareja.
- Finalmente se recomienda que, a partir de los resultados obtenidos, se realice un seguimiento al progreso de los participantes y que, se plantee en la institución educativa la posibilidad de aplicar el programa Amando con libertad a los adolescentes que conformaron el grupo control, los cuales se situaron en las categorías de tendencia a la dependencia y dependientes emocionalmente.

## REFERENCIAS

- Aiquipa, J. (2012) Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. Revista IIPSI 15(1)  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3673/2946>
- Anicama, J; Caballero, G; Cirilo, I y Aguirre, M. (2013) Escala De Dependencia Emocional: ACCA <https://idoc.pub/queue/escala-de-dependencia-emocional-acca-34wmkk70kml7>
- Anicama, J. (2016) La evaluación de la dependencia emocional: La escala ACCA en estudiantes universitarios.  
<http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/download/47/35/>
- Anicama, J. Caballero, I. y Chumbimuni, A. (2017). Dependencia emocional y comportamiento sexual temprano de Riesgo en adolescentes de Lima. 54 Instituto de Investigaciones Psicológicas. Universidad Nacional Federico Villarreal.
- American Psychological Association (2018) What is Cognitive Behavioral Therapy? Clinical practice GUIDELINE. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral.pdf>
- Bution, D. y Wechsler, A. (2016) Emotional dependency: a systematic review of literature. Estudios Interdisciplinarios em Psicologia. 7(1).  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000100006&script=sci\\_abstract&lng=en](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000100006&script=sci_abstract&lng=en)
- Campos, N. (2022) Programa Cognitivo Conductual para el manejo de la Dependencia Emocional en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado de Lima [Tesis de licenciatura]  
[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5710/UN\\_FV\\_FP\\_Campos\\_Meza\\_Nelissa\\_Tadea\\_Titulo\\_profesional\\_2022.pdf?sequence=3](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5710/UN_FV_FP_Campos_Meza_Nelissa_Tadea_Titulo_profesional_2022.pdf?sequence=3)
- Carrillo, A., Mata, D., Salgado, M. y Velásquez, I. (2017) Dependencia afectiva en adolescentes de 15 a 17 años. Documental. Estado de México.  
<https://vinculacion.dgire.unam.mx/vinculacion-1/Memoria-Congreso-2017/trabajos-ciencias-biologicas/psicologia/9.pdf>

- Castelló (2005) Dependencia emocional: Características y tratamiento. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Castaño, G. (2011) Adicciones emergentes y propuesta de abordaje. Federación internacional de universidades católicas. XII conferencia latinoamericana de comunidades terapéuticas. Medellín, Colombia. Recuperado de [http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2012/03/ADICCIONES%20EMERGENTES%20\\_2\\_%20\(2\).1398.pdf](http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2012/03/ADICCIONES%20EMERGENTES%20_2_%20(2).1398.pdf)
- CONCYTEC (2018) Memoria Institucional CONCYTEC 2018. <http://hdl.handle.net/20.500.12390/2196>
- Chong, N. (2016) Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló. Un estudio de caso. Universidad de Lima. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu\\_De\\_Los\\_Rios\\_Deborah.pdf](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu_De_Los_Rios_Deborah.pdf)
- De la Villa, M., Sirvent, C., Ovejero, A. y Cuetos, G. (2018) Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. Terapia psicológica 36(3). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n3/0718-4808-terpsicol-36-03-0156.pdf>
- De los Ríos, D. (2016) Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló. Un estudio de caso. Universidad de Lima. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu\\_De\\_Los\\_Rios\\_Deborah.pdf](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu_De_Los_Rios_Deborah.pdf)
- Deluque, C., Hurtado, R. y Loaiza, G. (2021) Apego y dependencia emocional en población joven. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/808b68ad-4deb-4f47-b48b-9e4b06f2a1e6/content>
- Ellis, A. (2014) Cognitive behavioral therapy. Counselling Skills and Theory. [https://nscpolteksby.ac.id/ebook/files/Ebook/Business%20Administration/Counselling%20Skills%20and%20Theory%20\(2014\)/8%20-%20Cognitive%20behavioural%20therapy.pdf](https://nscpolteksby.ac.id/ebook/files/Ebook/Business%20Administration/Counselling%20Skills%20and%20Theory%20(2014)/8%20-%20Cognitive%20behavioural%20therapy.pdf)
- Estévez, A., Urbiola, I., Onaindia, J. y Jauregui, P. (2017) Emotional Dependency in Dating Relationships and Psychological Consequences

- of Internet and Mobile Abuse. *Annals of Psychology* 33(2).  
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16750533007.pdf>
- Estévez, A., Chávez, M., Momeñe, J., Olave, L., Vásquez, D e Iruarrizaga, I. (2018) The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Annals of Psychology* 34(4).  
<https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v34n3/0212-9728-ap-34-03-438.pdf>
- Ferrer, A. (2010) Cognitive Therapies: Myths and Controversial Issues. *Psychological magazine*. 2(1).  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922010000100006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100006).
- Galicia, M., Robles, O., Sánchez, V. y Núñez, L. (2019) Emotional dependence and love myths in students of two educational levels. *Revista Iberoamericana de Psicología* 12(3). <http://al3jo55,+12303-Art.pdf>
- Garaigordobil, M. (2012). Intervención con adolescentes: un programa para fomentar el desarrollo socio-emocional y prevenir la violencia [archivo PDF]. Vasco. España.  
<https://www.carm.es/web/integra.servlets.Blob?ARCHIVO...pdf>.
- Habigzang, L., Pinto, C. Von, J. y Koller, S. (2016) Cognitive-behavioral group therapy for girls victims of sexual violence in Brazil: Are there differences in effectiveness when applied by different groups of psychologists? *Effectiveness of group therapy for girls victims of sexual violence*. Universidad de Murcia 32(2).  
[https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v32n2/psicologia\\_clinica5.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v32n2/psicologia_clinica5.pdf)
- Hernández, R. y Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta | RUDICS. México.  
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Herrera, M. (2019). La Terapia Focalizada en la Emoción para el tratamiento de mujeres universitarias que presentan dependencia afectiva patológica. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Francisco de Quito]. Repositorio de la Universidad San Francisco de Quito.  
<https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8172>
- Honghao, J., Po, Y. y Tianyu, Y. (2021). La influencia de la relación romántica de los adolescentes en el desarrollo individual: Evidencia de

- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi. (2013). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012. Informe General. Anales de Salud Mental Vol. XXIX. Año 2013, Suplemento 1. Lima.
- Izquierdo, S. y Gómez, A. (2013) Dependencia Afectiva: Abordaje desde una perspectiva contextual. *Avances de la disciplina*, 7(1), <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297226904011>
- Lemos, M., Jaramillo, C., González, A., Díaz, T. y De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia, *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404. doi: 10.11144/Javeriana.upsy11-2.pcde.
- Lemos, M. y Londoño, N. (2006) Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología* 9(2). <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- Lemos, M., Vásquez, A. y Román, J. (2019) Potential Therapeutic Targets in People with Emotional Dependency. *Psychological research* 12(1). <https://www.Dialnet-PotentialTherapeuticTargetsInPeopleWithEmotionalDe-7002136.pdf>
- Manrique, J. (2021) Efecto de un protocolo breve online basada en la terapia de aceptación y compromiso en adolescentes con características de dependencia emocional. Red de repositorios latinoamericanos. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3600578>
- Martínez, B. (2013). El mundo social del adolescente: amistades y pareja. Madrid: Síntesis. [https://www.researchgate.net/publication/260479149\\_Martinez\\_B\\_2013\\_El\\_mundo\\_social\\_del\\_adolescente\\_amistades\\_y\\_pareja\\_En\\_E\\_Estev ez\\_coord\\_Los\\_problemas\\_en\\_la\\_adolescencia\\_respuestas\\_y\\_sugerencias\\_para\\_padres\\_y\\_educadores\\_Madrid\\_Sintesis](https://www.researchgate.net/publication/260479149_Martinez_B_2013_El_mundo_social_del_adolescente_amistades_y_pareja_En_E_Estev ez_coord_Los_problemas_en_la_adolescencia_respuestas_y_sugerencias_para_padres_y_educadores_Madrid_Sintesis)
- Mazzanti, M. (2011) Declaración de Helsinki, principios y valores bioéticos en juego en la investigación médica con seres humanos. *Revista Colombiana de Bioética* 6(1). <https://redalyc.org/pdf/1892/189219032009.pdf>

- Ministerio de Salud. (2017). Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. Lima, Perú: MINSA <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/284802-situacion-de-salud-de-los-adolescentes-y-jovenes-en-el-peru-documento-tecnico>
- Mónaco, E., De la Barrera, U. y Montoya, I. (2017) Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. <https://core.ac.uk/download/pdf/84752019.pdf>
- Montes, E.A. (2018). Agresividad y Dependencia Emocional en Adolescentes que tienen Pareja. [Tesis de licenciatura]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/unfv/2245/montes%20machicado%20elizabeth%20alicia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moral, M. y González, M. (2020) Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15-30. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>
- Moreno, D. y Carrillo, J. (2019) Normas APA 7.<sup>a</sup> edición Guía de citación y referenciación. Universidad Central. [https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/3\\_Normas-APA-7-ed-2019-11-6.pdf](https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/3_Normas-APA-7-ed-2019-11-6.pdf)
- Narro, I. (2018) Taller “Elecciones Poderosas” en la Dependencia Emocional en Adolescentes de una Institución Educativa Privada de Trujillo (para optar el título de Maestra en Intervención Psicológica). [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31355/narro\\_ri.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31355/narro_ri.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Núñez, M. (2018) Dependencia afectivo emocional y dimensiones de personalidad en estudiantes universitarios, 2018. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5837/Nu%C3%B1ez%20Gines%20Manuel%20Alejandro.pdf?sequence=1>
- Olivitos, J. (2019) Programa cognitivo - conductual sobre dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuevo Chimbote. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36563/Olivitos\\_GJS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36563/Olivitos_GJS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ponce, C., Aiquipa, J. y Arboccó, M. (2019) Emotional Dependence, Satisfaction with Life and Partner Violence in University Students. Psychological Evaluation: Perspectives and Challenges of Educational Psychology. [http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7nspe/en\\_a05v7nspe.pdf](http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7nspe/en_a05v7nspe.pdf)
- Quispe, D. (2019) Programa Preventivo de Dependencia Emocional de parejas en estudiantes de la facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima 101 Metropolitana (Tesis para optar tesis de grado) Universidad Federico Villareal. Lima. Perú <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3328/QUI-SPE%20BELLIDO%20DANIEL%20VICTOR%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Riso, W. (2008). ¿Amar o depender?: Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. Bogotá: Norma.
- Roque, J. (2019) Dependencia emocional en parejas adolescentes de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Huancayo. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8e6f6c4c-7723-47b1-bc22-54d28ab4f44c/content>
- Saldívar, G., Rivera, B. y Moreno, A. (2022) Evaluación de un programa de prevención e intervención en violencia en el noviazgo en adolescentes de Ciudad de México. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133970714005/>
- Selva, J. (2018) What is Albert Ellis' ABC Model in CBT Theory? Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/albert-ellis-abc-model-rebt-cbt/>
- Sigüenza, V., Carballido, R. y Pérez, A. (2019) Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes, artículo, Redalyc. <http://www.redalyc.org/journal/647/64760701012/>
- Timoteo, S. y Soto, Y. (2020) Influencia del Programa "Depende de ti" en la dependencia emocional de adolescentes de la institución educativa 17 de setiembre, Umuto – 2019. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3321/TE-SIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Toro, R. (2014) Ellis and Constructivism: a critical perspective on Rational Emotional Behavioral Therapy. Dialnet 9(1).

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4801881.pdf>

Torres (2019) Efectos de un programa de empoderamiento en la dependencia emocional en mujeres beneficiarias de una organización social de base en el distrito de Guadalupe

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37967/torres\\_sm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37967/torres_sm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS:

### Anexo 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario de Mocupe, 2023.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1: independiente Programa de cognitivo conductual	La TCC incluye técnicas de psicoeducación, de cambio en pensamientos, conductas y de activación fisiológica. Por otro lado, cuenta con técnicas que contribuyen a la adherencia al tratamiento. (González-Encinas y García, 2019; Rossi, 2016)	Programa basado en el enfoque cognitivo conductual para disminuir la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario. El programa consta de 10 sesiones, con una duración de 1h por sesión.	Cognitiva	-Psicoeducación. -Reestructuración cognitiva. -Entrenamiento en Autoinstrucciones. -Autoconocimiento.	Sesión 1,2,3,4,5,6,7	
			Emocional	-Relajación. -Autocontrol. -Regulación emocional.	Sesión 8,9,10	
			Conductual	-Entrenamiento asertivo -Resolución de problemas. -Entrenamiento en Habilidades sociales. - Proyección al futuro	Sesión 11,12,13	
Variable 2: dependiente Dependencia emocional	La dependencia emocional es "una clase de respuesta" que emite el organismo en todas sus dimensiones de interacción con el ambiente, las cuales en este caso se expresan en diez componentes de la dependencia emocional (Anicama, 2013).	La dependencia emocional, se medirá a través de la Escala de dependencia emocional ACCA, sus autores son Anicama José; Caballero Graciela; Cirilo Ingrid y, Aguirre Marivel. Este instrumento está constituido por	Ansiedad por la separación.	-Pensamientos negativos respecto a ser abandonados. -Capacidad de realizar cualquier cosa para conservar a su pareja a su lado.	11,12,13	<b>Escala ordinal</b>  Dependiente  Tendencia a dependencia  Estable emocionalmente  Muy estable
			Miedo a la soledad o al abandono.	-Comportamiento de autoagresión, para demostrar amor a su pareja. -Puede intentar quitarse la vida para demostrar sus sentimientos hacia el otro.	1, 2, 3, 4	
			Apego a la seguridad o	-Se muestra desesperado, abrumado ante la separación de su pareja.	23,24,25,26	

		42 ítems, 37 de ellos miden 9 áreas de esta variable, y los otros 5 miden deseabilidad social.	protección.	-Se bloquea y no puede continuar con su vida cotidiana producto de la separación	
			Expresiones Límite.	-Es capaz de cometer actos inapropiados por llamar la atención constantemente.	6,7,8,9,10
				-Puede hacer cualquier cosa para ser aceptado.	
			Abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros.	-Deja sus planes de lado para cumplir las de su pareja.	36,37,38,39,40,41
				-Prioriza los requerimientos de los demás antes que las suyas.	
			Búsqueda de aceptación y atención.	-Necesita estar con su pareja para sentirse seguro y protegido.	15,16,17
			Percepción de su autoestima.	-Tiene mala percepción sobre sí misma.	18,19,20,21
				-Piensa que no vale lo suficiente para merecer el amor de su pareja.	
Percepción de su autoeficacia.	-Se percibe incapaz de tomar decisiones y de asumir retos por sí solo.	27,28,29,30,31			
Idealización de la pareja.	-Ve a la pareja como un todo, indispensable e insustituible por otros.	33,34,35			
	-No ve defectos en el otro, sobrevalorándolo.				

## ANEXO 2: PROGRAMA “AMANDO CON LIBERTAD”

### I. DATOS GENERALES:

**Nombre:** Programa Amando con libertad

**Institución:** I.E. San Francisco

**Beneficiarios:** Estudiantes adolescentes de edades desde los 15 a los 18 años de edad.

**Nro. de participantes:** 30

**Fechas y Horario:** 2023.

**Responsable del programa:** Carmen Licet Quispe Rodriguez.

### II. FUNDAMENTACIÓN

Este programa denominado “Amando con libertad” está conformado por una serie de actividades a partir de herramientas y técnicas desde el enfoque cognitivo conductual, con el fin de abordar la prevención e intervención de la dependencia emocional en adolescentes. Fue diseñado para ser aplicado a adolescentes con tendencia y altos niveles de dependencia emocional, consta de trece sesiones, las mismas que se aplicarán dos veces por semana y con una duración de 1h cada una. Busca que se trabaje de forma activa sobre las dimensiones de la dependencia emocional, desarrollando y fortaleciendo la autonomía personal y las relaciones interpersonales, sobre todo las de pareja, en los adolescentes beneficiados por este programa.

Castelló (2005) asevera que la dependencia emocional constituye un patrón de comportamiento persistente donde se evidencian necesidades emocionales insatisfechas y carencias afectivas que se intentan cubrir de forma desadaptativa con otras personas, lo que provoca que las personas con dependencia emocional sean susceptibles para establecer relaciones no saludables y conflictivas. Además, sostiene que los dependientes emocionales no buscan autodestruirse afectivamente, sino que, poseen un déficit en su autoestima, mostrando sentimientos continuos de soledad, miedo al abandono y una necesidad insaciable de afecto.

Así pues, en el caso de los adolescentes con indicadores de dependencia emocional manifiestan la sensación de no contar con una relación sana y estable con las figuras significativas de su entorno, es más muchas

veces no se sienten dignos de ser amados, aceptados ni respetados. Por lo que muestran conductas insanas a fin de mantener su relación de pareja a costa de su propio bienestar y que repercute en la vida adulta, por lo que es imperante que las primeras experiencias afectivas de pareja sean positivas.

En tal sentido, es imperante diseñar y aplicar programas de intervención desde enfoques terapéuticos cuya efectividad haya sido estudiada, uno de ellos es el paradigma cognitivo conductual, el mismo que viene demostrando efectos importantes en las variables en las que se interviene, ya que utiliza un proceso activo, directivo y estructurado que se sostiene en las percepciones de los sucesos que tienen influencia en la conducta y los procesos emocionales, a partir de herramientas y estrategias que ayudan a identificar los patrones de pensamiento, comportamiento y emociones. De esta manera, desde este enfoque, se busca aliviar las alteraciones y malestares emocionales a partir de la modificación del pensamiento disfuncional.

### **III. OBJETIVOS**

#### **Objetivo general**

- Fomentar la práctica de técnicas y estrategias desde el enfoque cognitivo conductual en los adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023.

#### **Objetivos específicos**

- ✓ Entrenar a los participantes de un colegio secundario en Mocupe, en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos.
- ✓ Promover entre los participantes de un colegio secundario en Mocupe, el uso de herramientas emocionales que les permitan gestionar saludablemente su mundo afectivo a fin de regular sus procesos emocionales.
- ✓ Brindar entrenamiento conductual a los participantes de un colegio secundario en Mocupe, a fin que logren desarrollar actitudes saludables, comportamientos y respuestas adecuadas dentro de sus relaciones afectivas.

#### IV. ACTIVIDADES POR CADA SESIÓN:

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	“Primero me informo, analizo y aprendo”	Entrenar a los participantes en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos.	– Analiza información detallada y precisa acerca de la dependencia emocional, sus características, manifestaciones, fases, implicancias en la vida y la importancia de implementar estrategias para abordarla.	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros	1 hora
Sesión 2	“Pensamientos negativos: ¡Stop!”		– Reflexiona sobre el impacto que generan los pensamientos en el estado emocional y el comportamiento humano, haciendo hincapié en aquellos que generan y mantienen la dependencia afectiva.	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, hojas en blanco, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros	1 hora
Sesión 3	“Piloteo mi mente con destreza”		– Identifican las propias creencias irracionales sobre la dependencia emocional, para después manifestar la relevancia de evaluar la utilidad del tipo de creencias que manejan	Presentación Desarrollo Conclusiones.	Ficha informativa, hojas en blanco, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros	1 hora
Sesión 4	“Pensamiento irracional: ¡identificado! ¡Deténgase!”		– Tiene la capacidad de elaborar un listado de creencias alternativas, realistas y adaptativas que les permitan a los participantes, tener respuestas saludables y adecuadas, de tal forma que	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, fichas del BC de Ellis, hojas en blanco, proyector, ppt,	1 hora

		recuperen las relaciones sanas de pareja.		Papelotes, plumones lapiceros.	
Sesión 5	“Procurando que todo esté a mi favor”	– Son capaces de identificar sus creencias irracionales y generar pensamientos alternativos que conlleven a relaciones afectivas saludables.	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, fichas del ABC de Ellis, hojas en blanco, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros.	1 hora
Sesión 6	“Nadie da lo que no tiene”	– Aprenden la relevancia de conocerse uno mismo, puesto que, la persona es capaz de saber aquellas cosas que le hacen bien, aquellas que no, lo que pueden mejorar y las cosas que pueden cambiar para crecer.	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, hojas en blanco, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros	1 hora
Sesión 7	“Así soy, así me quiero, así me acepto y estoy dispuest@ a mejorar”	– Reconocen la importancia del autodiálogo, del poder que tiene lo que nos manifestamos a nosotros mismos y su impacto en nuestra autoestima, por lo que se les guiará en la realización de autoverbalizaciones positivas	Presentación Desarrollo conclusiones.	Ficha informativa, espejos, hojas en blanco, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros	1 hora

Sesión 8	“Me detengo, me relajo y sigo”	Promover entre los participantes el uso de herramientas emocionales que les permitan	– Son capaces de reconocer cuando su sistema de alerta se activa a fin de afrontarlo saludablemente.	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones música relajante	1 hora
Sesión 9	“Gestiono, ya estoy listo... ¡Acción!”	gestionar saludablemente su mundo afectivo a fin de regular sus procesos emocionales.	– Logran gestionar sus emociones, evitando los desbordes emocionales tan frecuentes en la dependencia afectiva.	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, hojas en blanco, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros	1 hora
Sesión 10	“El control lo tengo yo”		– Logran el autocontrol a partir del análisis de experiencias y se agencian de técnicas emocionales para aplicarlo a sus vidas.	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, hojas en blanco, proyector, ppt, lapiceros	1 hora
Sesión 11	“Cerca de ti, sin alejarme de mí”	Brindar entrenamiento conductual a los participantes a fin que logren desarrollar actitudes saludables,	– Observan y reconocen la importancia de sostener relaciones sanas, pues sus consecuencias nos acompañarán a lo largo de nuestra vida	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, hojas en blanco, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros	1 hora
Sesión 12	“Aprendo a relacionarme mejor”	comportamientos y respuestas adecuadas dentro de sus relaciones	– Aprenden estrategias y técnicas para mejorar sus interacciones interpersonales, a través del entrenamiento asertivo	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, proyector, música, ppt. Papelotes,	1 hora

		afectivas.			plumones	
Sesión 13	“Mi presente, lo vivo al máximo y me proyecto”		– Logran resolver conflictos sana y objetivamente, fortalecen su carácter y se proyectan hacia el futuro.	Presentación Desarrollo conclusiones	Ficha informativa, hojas en blanco, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros	1 hora

## Indicadores del programa cognitivo conductual “Amando en libertad”

- Psicoeducación.
- Reestructuración cognitiva.
- Autoinstrucciones.
- Autoconocimiento.
- Relajación.
- Autocontrol.
- Regulación emocional.
- Resolución de problemas.
- Entrenamiento en Habilidades sociales.
- Proyección al futuro.

### Cronograma de ejecución del programa:

N°	Denominación	JUNIO						JULIO						
		M	J	M	J	M	J	M	J	M	J	M		
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13
Sesión 1	“Primero me informo, analizo y aprendo”	X												
Sesión 2	“Pensamientos negativos: ¡Stop!”		X											
Sesión 3	“Piloteo mi mente con destreza”			X										
Sesión 4	“Pensamiento irracional: ¡identificado! ¡Deténgase!”				X									
Sesión 5	“Procurando que todo esté a mi favor”					X								
Sesión 6	“Nadie da lo que no tiene”						X							
Sesión 7	“Así soy, así me quiero, así me acepto y estoy dispues@ a							X						
Sesión 8	“Me detengo, me relajo y sigo”								X					
Sesión 9	“Gestiono, ya estoy listo... ¡Acción!”									X				
Sesión 10	“El control lo tengo yo”										X			
Sesión 11	“Cerca de ti, sin alejarme de mí”											X		
Sesión 12	“Aprendo a relacionarme mejor”												X	
Sesión 13	“Mi presente, lo vivo al máximo y me proyecto”													X

Fuente: Creación propia.

## Actividades del Programa cognitivo conductual “Amando en Libertad”

### Actividad 1: “Primero me informo, analizo y aprendo”

#### I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

#### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Analiza información detallada y precisa acerca de la dependencia emocional, sus características, manifestaciones, fases, implicancias en la vida y la importancia de implementar estrategias para abordarla.	Entrenar a los participantes en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos

#### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Bienvenida, dinámica de inicio y pautas para el desarrollo de las sesiones. Además, se plantearán interrogantes alusivas al tema a tratar a fin de generar lluvia de ideas de los participantes.	Reproductor de música.
Desarrollo	- Se brindará información detallada y precisa acerca de la dependencia emocional, sus características, manifestaciones, fases, implicancias en la vida y la importancia de implementar estrategias para abordarla, de tal manera que los participantes puedan aumentar la conciencia del problema. - Además, se explicará ampliamente acerca del enfoque que se está trabajando en el presente programa de intervención, sus características y relevancia efectiva en el tratamiento de diversos malestares emocionales, incluyendo la dependencia emocional. - Después, se motivará a los participantes a efectuar un compromiso para involucrarse en el desarrollo de las subsiguientes sesiones.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes de lo trabajado en la sesión, promoviendo la metacognición. - Dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

## Actividad 2: “Pensamientos negativos: ¡Stop!”

### I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Reflexiona sobre el impacto que generan los pensamientos en el estado emocional y el comportamiento humano, haciendo hincapié en aquellos que generan y mantienen la dependencia afectiva.	Entrenar a los participantes en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se presentará la sesión a trabajar, se explicará la didáctica de la misma. Además, se planteará una situación alusiva al tema a tratar a fin de generar lluvia de ideas de los participantes.	Reproductor de música.
Desarrollo	- Se presentará a los participantes, el impacto que generan los pensamientos en el estado emocional y el comportamiento humano, haciendo hincapié en aquellos que generan y mantienen la dependencia afectiva. - En tal sentido, se les mostrará el listado de la tipología de pensamientos irracionales de Albert Ellis, los mismos que suelen aparecer de forma automática y con connotación negativa, analizando los pensamientos irracionales asociados a la dependencia emocional o afectiva, para luego efectuar una discusión y observar cómo desencadenan situaciones que provocan perturbación emocional como elevados niveles de ansiedad, se confronta y se analiza las respuestas.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

### Actividad 3: “Piloteo mi mente con destreza”

#### I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

#### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Identifican las propias creencias irracionales sobre la dependencia emocional, para después manifestar la relevancia de evaluar la utilidad del tipo de creencias que manejan	Entrenar a los participantes en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos

#### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se revisará la actividad que se dejó para casa. Después de ello, se presentará la sesión a trabajar y se explicará el procedimiento de la misma para luego empezar con interrogantes que den paso al tema a tratar, promoviendo la lluvia de ideas por parte de los participantes.	Reproductor de música.
Desarrollo	- En esta sesión se hará hincapié en las ideas irracionales que surgen en las personas con dependencia emocional o afectiva, a fin de fomentar la capacidad de autorreflexión, para lo cual se solicitará a los participantes que identifiquen las propias creencias irracionales acerca de la dependencia emocional, para después manifestar la relevancia de debatirlas mediante la interrogación socrática, de tal forma que puedan evaluar la utilidad del tipo de creencias que manejan, lo que provocan en su vida cotidiana y cómo influyen negativamente en sus relaciones afectivas. - Por tal motivo, se expondrá y enfatizará en la reestructuración cognitiva como una alternativa eficaz para combatir las ideas o creencias irracionales, se presentará ante el pleno, sus principales características y técnicas, y se ampliará respecto del debate socrático.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

#### Actividad 4: “Pensamiento irracional: ¡identificado! ¡Deténgase!”

##### I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

##### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Tiene la capacidad de elaborar un listado de creencias alternativas, realistas y adaptativas que les permitan a los participantes, tener respuestas saludables y adecuadas, de tal forma que recuperen las relaciones sanas de pareja.	Entrenar a los participantes en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos

##### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se revisará la actividad que se dejó para casa, solicitando la participación activa de los estudiantes. Después de ello, se presentará la sesión a trabajar y se explicará el procedimiento de la misma.	Reproductor de música.
Desarrollo	- Se destacarán los aspectos más relevantes de la técnica del ABC de Ellis, considerando su conceptualización, características, importancia, impacto en la cognición, para luego exponer al pleno, en qué consiste la técnica y el procedimiento de su aplicación, apoyado en ejemplos a fin que puedan guiarse. - Se anima a los estudiantes a realizar el ejercicio de la aplicación de la técnica a fin que, logren desarrollarla posteriormente en casa. - Se realiza una guía personalizada para absolver las dudas específicas de los estudiantes.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, tarea para casa, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

### Actividad 5: “Procurando que todo esté a mi favor”

#### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.
- 1.2. Población: Estudiantes de secundaria

#### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Son capaces de además de identificar sus creencias irracionales, generar pensamientos alternativos que conlleven a relaciones afectivas saludables.	Entrenar a los participantes en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos

#### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se revisará la actividad que se dejó para casa. Después de ello, se presentará la sesión a trabajar y se explicará el procedimiento de la misma.	Reproductor de música.
Desarrollo	- Se empezará revisando la tarea asignada, además de destacar aspectos básicos que se trataron la sesión anterior. Después, se hará un ejercicio para complementar la aplicación del ABC de Ellis, exhortando a los participantes que continúen con esta técnica a lo largo de la duración del programa para fortalecer los beneficios en cada uno. - Posteriormente, se presentará una técnica de reestructuración cognitiva de gran ayuda que es el entrenamiento en autoinstrucciones, cuyo uso está al alcance de todos, es asequible, sencilla, personalizada y bastante eficaz. Se mostrará la técnica paso a paso. Finalmente, se les invitará a todos a practicarla.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

### Actividad 6: “Nadie da lo que no tiene”

## I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

## II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Aprenden la relevancia de conocerse uno mismo, puesto que, la persona es capaz de saber aquellas cosas que le hacen bien, aquellas que no, lo que pueden mejorar y las cosas que pueden cambiar para crecer	Entrenar a los participantes en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos

## III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se presentará la sesión a trabajar, se darán las pautas para el desarrollo.	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se brinda a los participantes fichas con preguntas acerca de uno mismo: ¿Cómo soy? ¿Cómo me siento? ¿Qué estoy haciendo bien? ¿Qué puedo mejorar?, se les brinda un tiempo prudencial para las respuestas y luego se les pedirá su participación voluntaria para compartir sus respuestas. A partir de lo cual, se brinda información acerca de la relevancia de conocerse uno mismo, puesto que, en base a este proceso introspectivo, la persona es capaz de saber aquellas cosas que le hacen bien, aquellas que no, lo que pueden mejorar y las cosas que pueden cambiar para crecer.</li><li>- De este modo, se hará hincapié que, gracias al autoconocimiento, que es la habilidad de realizar un análisis honesto de uno mismo, y conocer plenamente quiénes somos con errores y aciertos, qué queremos y qué nos merecemos, podremos exigir un trato adecuado y respetuoso en nuestras relaciones afectivas.</li><li>- Para lo cual, se resaltaré que conocer la forma cómo nos relacionamos y cómo queremos relacionarnos resulta útil para establecer las metas de cómo mejorar en las relaciones interpersonales.</li></ul>	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

## Actividad 7: “Así soy, así me quiero, así me acepto y estoy dispuest@ a mejorar

### I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Reconocen la importancia del autodiálogo, del poder que tiene lo que nos manifestamos a nosotros mismos y su impacto en nuestra autoestima, por lo que se les guiará en la realización de autoverbalizaciones positivas	Entrenar a los participantes en habilidades y estrategias cognitivas a fin de combatir las ideas irracionales, modificarlas y cambiarlas por pensamientos alternativos, reales y positivos

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se presentará la sesión a trabajar, se explicará el proceso de la sesión.	Reproductor de música.
Desarrollo	- Haciendo referencia a lo trabajado en la sesión anterior, se hará hincapié en que el autoconocimiento es la base del amor propio, y en esta sesión se enfatizará en herramientas para afianzar la autoestima. Para ello, se expondrá los aspectos más relevantes referente al tema destacando los pilares que conforman la autoestima, considerando el autocuidado, el autorespeto, el autoconcepto, propiciando también la participación activa de los asistentes. - Se les explicará la importancia del autodiálogo, del poder que tiene lo que nos manifestamos a nosotros mismos y su impacto en nuestra autoestima, por lo que se les guiará en la realización de autoverbalizaciones positivas. Para complementar ello, se trabajará con la dinámica del espejo, para lo cual se le entregará un espejo a cada uno y se les explicará la dinámica, la misma que permitirá que los participantes se centren en ellos mismos descubran y reconozcan su valor personal	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

## Actividad 8: “Me detengo, me relajo y sigo”

### I. Datos informativos:

- 1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.  
 1.2. Población: Estudiantes de secundaria

### II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades emocionales	Son capaces de reconocer cuando su sistema de alerta se activa a fin de afrontarlo saludablemente.	Promover entre los participantes el uso de herramientas emocionales que les permitan gestionar saludablemente su mundo afectivo a fin de regular sus procesos emocionales.

### III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se presentará la sesión a trabajar, promoviendo la metacognición, y se explicará la didáctica de la misma.	Reproductor de música.
Desarrollo	- Se presentará a los asistentes, lo importante que resulta regular nuestras emociones antes de actuar o responder a una exigencia de nuestro entorno, se les mostrará casos para debatir. Después de ello, se les expondrá una de las alternativas más asequibles y con gran eficacia para afrontar la carga emocional de manera satisfactoria, que es la regulación emocional a través de ejercicios de relajación. - En primer lugar, se presentará la respiración diafragmática, se modelará su procedimiento y se les invitará a realizarla de forma personal. Luego de ello, se les mostrará la relajación muscular, se les explicará en qué consiste, sus beneficios y se modelará el procedimiento. Esta técnica la desarrollarán de forma grupal. Para terminar, se les brindará la última técnica de relajación que es la imaginería, se les expondrá sus beneficios y se les acompañará en el paso a paso.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

## Actividad 9: “Gestiono, ya estoy listo... ¡Acción!”

## I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

## II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades emocionales	Logran gestionar sus emociones, evitando los desbordes emocionales tan frecuentes en la dependencia afectiva.	Promover entre los participantes el uso de herramientas emocionales que les permitan gestionar saludablemente su mundo afectivo a fin de regular sus procesos emocionales.

## III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se presentará la sesión a trabajar, se explicará la didáctica de la misma.	Reproductor de música.
Desarrollo	- Se presenta al plenario el tema a tratar, empezando con describir los procesos emocionales, las emociones, brindando los conceptos básicos, mostrando además las diferencias entre emociones y sentimientos. Además, se abordará el impacto y consecuencias del desborde emocional, sus implicancias en la vida diaria, sobre todo en la relación con nosotros mismos y las personas que nos rodean, a partir de lo cual se analizarán ciertos casos de situaciones de pareja donde se refleja el desborde emocional. - Posteriormente, se presentará la técnica de gestión emocional, se les explicará el paso a paso y se pondrá en práctica, de tal manera que logren reconocer sus emociones, validarlas y expresarlas saludablemente, sobre todo en el contexto de las relaciones de pareja, para finalmente afianzar lo aprendido en forma grupal.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

### Actividad 10: “El control lo tengo yo”

## I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

## II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades emocionales	Logran el autocontrol a partir del análisis de experiencias y se agencian de técnicas emocionales para aplicarlo a sus vidas.	Promover entre los participantes el uso de herramientas emocionales que les permitan gestionar saludablemente su mundo afectivo a fin de regular sus procesos emocionales.

## III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se presentará la sesión a trabajar, se explicará la didáctica de la misma.	Reproductor de música.
Desarrollo	- A partir de la dinámica de inicio, se lanzará preguntas al plenario de tal forma que, con sus respuestas, arriben al tema que se tratará en la sesión, que es el autocontrol. Enseguida se da paso a la exposición de información precisa sobre los aspectos más relevantes del autocontrol y su impacto en la vida diaria, la diferencia que marca tener autocontrol en situaciones adversas y lo que causa el desborde emocional, a fin que los participantes logren reconocer su importancia. - Luego se trabajará en grupos sobre situaciones reales donde se tiene autocontrol versus aquellas donde no se dé, se les dará un tiempo prudencial y ya luego se escenificará por grupos, de tal forma que el resto pueda analizar vivencialmente cada situación, para finalmente rescatar las ideas centrales sobre lo realizado. - Después, se brindará fichas con preguntas a cada participante de tal manera que logre identificar en sí mismos, los indicadores que les permitan reconocer cuándo están perdiendo el control.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

### Actividad 11: “Cerca de ti, sin alejarme de mí”

#### I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

## II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Observan y reconocen la importancia de sostener relaciones sanas, pues sus consecuencias nos acompañarán a lo largo de nuestra vida	Brindar entrenamiento conductual a los participantes a fin que logren desarrollar actitudes saludables, comportamientos y respuestas adecuadas dentro de sus relaciones afectivas.

## III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se presentará la sesión a trabajar, promoviendo la metacognición a través de lluvia de ideas y se explicará la didáctica de la misma.	Reproductor de música.
Desarrollo	- En esta sesión se abordarán las relaciones interpersonales, las familiares, amicales y las de pareja, el significado del amor y la vinculación afectiva en cada una de ellas, resaltando el apego en las relaciones de pareja, sus principales acepciones, tipología, implicancias; más aún se expondrán casos de diferentes tipos de pareja en formato de videos, a fin que los participantes logren identificar y valorar las relaciones saludables de pareja de las insanas. Observando y reconociendo la importancia de sostener relaciones sanas, pues sus consecuencias nos acompañarán a lo largo de nuestra vida.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

### Actividad 12: “Aprendo a relacionarme mejor”

## I. Datos informativos:

- 1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.
- 1.2. Población: Estudiantes de secundaria

## II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Aprenden estrategias y técnicas para mejorar sus interacciones interpersonales, a través del entrenamiento asertivo	Brindar entrenamiento conductual a los participantes a fin que logren desarrollar actitudes saludables, comportamientos y respuestas adecuadas dentro de sus relaciones afectivas.

## III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Bienvenida, dinámica de inicio y pautas para el desarrollo de la sesión, fomentando la participación del plenario.	Reproductor de música.
Desarrollo	- En la presente sesión, se trabajará en las relaciones interpersonales, y se les brindará a los estudiantes estrategias y técnicas para mejorar sus interacciones con otras personas, destacando la importancia de poner límites, pautas de respeto interpersonal, para lo cual se enseñará paso a paso el procedimiento del entrenamiento asertivo, lo que implica, sus beneficios e impacto en las relaciones interpersonales. - Asimismo, se realizará el modelado y se trabajará en equipos a fin de vivenciar y experimentar sus implicancias mediante casos propuestos.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

### Actividad 13: “Mi presente, lo vivo al máximo y me proyecto”

## I. Datos informativos:

1.1. Institución Educativa: Colegio secundario nacional de Mocupe.

1.2. Población: Estudiantes de secundaria

## II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Aplica cognitivo conductual	Habilidades cognitivas	Logran resolver conflictos sana y objetivamente, fortalecen su carácter y se proyectan hacia el futuro.	Brindar entrenamiento conductual a los participantes a fin que logren desarrollar actitudes saludables, comportamientos y respuestas adecuadas dentro de sus relaciones afectivas.

## III. Secuencia de aprendizaje

Momentos	Estrategia	Recursos
Inicio	- Dinámica de inicio. Se presentará la sesión a trabajar, se explicará la didáctica de la misma.	Reproductor de música.
Desarrollo	- En esta última sesión, se abordará situaciones conflictivas dentro de las relaciones afectivas, de manera que los participantes tengan herramientas para hacer frente a situaciones problema dentro de sus relaciones de pareja, de tal forma que se prevengan las situaciones de violencia dentro de la pareja. Destacando la importancia de reconocer que, al entablar relaciones de pareja, si bien es cierto se establecen objetivos comunes dentro de la misma, cada integrante tiene sus objetivos personales, y el estar en pareja podría ser impulso para concretarlas y no una limitante. - De esta manera, se les instará a plasmar las proyecciones de vida de cada participante, basados en principios y valores que, les permitirán gozar de una vida plena, ocupándose de abordar todas las áreas de su vida, dando el lugar que corresponde a su pareja sin desmerecer su valía personal.	Ficha informativa, proyector, ppt, Papelotes, plumones, lapiceros
Cierre	- Retroalimentación, se animará a los participantes a destacar las ideas relevantes promoviendo la metacognición, dinámica de cierre.	Pizarra, plumones

Inmediatamente después, se procederá a aplicar el post test a los participantes en la aplicación del programa propuesto.

### ANEXO 3: FICHA TÉCNICA DE LA ESCALA ACCA

Nombre: "Escala De Dependencia Emocional (ACCA)".

Autor: José Anicama; Graciela Caballero; Ingrid Cirilo y Maribel Aguirre.

Procedencia: Universidad Nacional Federico Villareal, Lima - Perú.

Administración: Individual y Colectiva.

Duración: 20 minutos.

Edad de Aplicación: desde los 15 hasta los 60 años.

La "Escala de Dependencia Emocional ACCA" es un instrumento que mide 9 dimensiones; "miedo a la soledad o abandono, expresiones límite, ansiedad por la separación, búsqueda de aceptación y atención, percepción de su autoestima, apego a la seguridad o protección, percepción de su autoeficacia, Idealización de la pareja y abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás"; esta Escala es aplicable en un promedio de 20 minutos aproximadamente.

Se afirma que dicho inventario consta de 42 ítems, con respuesta cerrada, y con 4 categorías diagnósticas: sujeto dependiente, sujeto con tendencia a la dependencia emocional, sujeto estable emocionalmente, sujeto muy estable.

Además, de acuerdo con los autores del instrumento, para la confiabilidad, se procedió a través de la técnica de consistencia interna, como estadístico el Alfa de Crombach obteniendo 0.786, así como la prueba de mitades de Gutman, obteniendo 0.826, además se obtuvo un p-valor menor a 0.01.

Del mismo modo, para determinar la validez del instrumento, los autores reportaron que se hizo uso de los métodos de validez de contenido y validez factorial; sobre la validez de contenido, se concluyó que los cinco jueces mostraron acuerdo en la relevancia de las dimensiones establecidas. De esta manera, más del 95 % de los reactivos fueron considerados apropiados para medir el constructo dependencia emocional por el 100% de los jueces. Este procedimiento también sirvió para el análisis de reactivos.

**ANEXO 4: ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL ACCA**  
(la misma que pasará por juicio de expertos para la validez de contenido)

**Anicama, Caballero, Cirilo y  
Aguirre (2013). Tercera versión**

Nombres: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha:  
\_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES**

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

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

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

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

## ANEXO 5

### **Consentimiento Informado del Apoderado\*\***

Título de la investigación: Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023.

Investigador (a) (es): Carmen Licet Quispe Rodriguez

#### **Propósito del estudio**

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada " ( líneas arriba )", cuyo objetivo es Determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional en adolescentes de un colegio Mocupe, 2023.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes (colocar: pre o posgrado), de la carrera profesional o programa Maestría en Intervención Psicológica, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Institución Educativa San Francisco

#### **Describir el impacto del problema de la investigación.**

La dependencia emocional provoca relaciones afectivas insanas, afectando la salud emocional de las personas, razón por la cual es muy importante desarrollar estrategias para lograr ser independientes y autónomos.

#### **Procedimiento**

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:" ....."
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de ..... minutos y se realizará en el ambiente de ..... de la institución .....

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

3. Además, su menor hijo (a) participará de un programa de intervención psicológica por espacio de 7 semanas, dentro de su horario académico, en beneficio de su salud emocional.

\*\* Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.



**Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

**Riesgo (principio de No maleficencia):**

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) (Apellidos y Nombres) ..... Carmen Quispe Rodríguez ..... email: ps.carmen.quispe12@gmail.com y Docente asesor (Apellidos y Nombres) ..... Hernández Vela, Jorge Antonio ..... email: jhernandezv@ucvvirtual.edu.pe .....

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora: .....



## ANEXO 6

### Asentimiento Informado

Título de la investigación: Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023.

Investigador (a) (es): Carmen Licet Quispe Rodriguez

#### Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional en adolescentes de un colegio secundario en Mocupe, 2023", cuyo objetivo es: Determinar el efecto de la aplicación de un programa en la dependencia emocional

Esta investigación es desarrollada por estudiantes (colocar: pre o posgrado), de la carrera profesional de ..... o programa <sup>maestría</sup>....., de la Universidad César Vallejo del campus <sup>Trujillo</sup>....., aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Institución Educativa San Francisco

#### Describir el impacto del problema de la investigación.

... La dependencia emocional provoca relaciones afectivas insanas, afectando la salud emocional de las personas, razón por la cual es muy importante desarrollar estrategias para lograr ser independientes y autónomos.

#### Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: ".....".
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de <sup>20</sup>..... minutos y se realizará en el ambiente de ..... de la institución educativa San Francisco. Las respuestas al cuestionario o entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) (Apellidos y Nombres) ...Carmen Quispe Rodriguez.....

email: ..... y Docente asesor

(Apellidos y Nombres) .....Hernández Vela, Jorge Antonio .....

email: .....

#### Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora: .....

## ANEXO 7

### EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “Escala de dependencia emocional ACCA”. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Arnold Fernando Santiago Prado
<b>Grado profesional:</b>	Maestría (x)    Doctor ( <u>  </u> )
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica (x)    Social ( <u>  </u> ) Educativa ( <u>  </u> )    Organizacional ( x )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Organizacional y Educativa.
<b>Institución donde labora:</b>	Docente en UCV, UTP, USS Develop Consulting
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( <u>  </u> ) Más de 5 años ( <u>  </u> X )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

#### 2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Escala de dependencia emocional ACCA
<b>Autora:</b>	José Anicama; Graciela Caballero; Ingrid Cirilo y Maribel Aguirre.
<b>Procedencia:</b>	Universidad Nacional Federico Villareal, Lima - Perú.
<b>Administración:</b>	Individual y Colectiva.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	20 minutos.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Desde los 15 hasta los 60 años
<b>Significación:</b>	Está conformada por 42 ítems, 37 de los cuales miden las 9 dimensiones de estudio de la variable dependencia emocional y los restantes 5 ítems miden la deseabilidad social. Cabe mencionar que, si en estos últimos 5 ítems, el puntaje excede a 3, se considerará que la prueba no es válida o no confiable.

#### 4. Soporte teórico

La teoría de la dependencia emocional de Anicama (2016), desde el enfoque cognitivo conductual, hace referencia a que la dependencia emocional es aprendida por el individuo

- Octava dimensión: Percepción de su autoeficacia.
- Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítems	claridad	coherencia	relevancia	Observaciones/recomendaciones
Se percibe incapaz de tomar decisiones y de asumir retos por sí solo.	27	4	4	4	
	28	4	4	4	
	29	4	4	4	
	30	4	4	4	
	31	4	4	4	

- Novena dimensión: Idealización de la pareja.
- Objetivos de la Dimensión:

Indicadores	Ítems	claridad	coherencia	relevancia	Observaciones/recomendaciones
Ve a la pareja como un todo, indispensable e insustituible por otros.	33	4	4	4	
	34	4	4	4	
No ve defectos en el otro, sobrevalorándolo.	35	4	4	4	

Firma del evaluador  
DNI 45301792

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) [citados en McGartland et al. 2003] sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento [cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos]. Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Coutiférez & Luján, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003). [Ver: http://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-33.pdf](http://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-33.pdf) entre otra bibliografía.

**EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Escala de dependencia emocional ACCA". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

**1. Datos generales del juez**



<b>Nombre del juez:</b>	Mariela Cubas Tesén
<b>Grado profesional:</b>	Maestría (x)    Doctor ( <u>  </u> )
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica ( <u>  </u> )    Social (    ) Educativa ( x <u>  </u> )    Organizacional (    )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educativa y Clínica
<b>Institución donde labora:</b>	Docente en UCV, UTP, USS, Instituto de Especialidades psicológicas Marisol Calonge, Clínica Sani Kids, Asistente psicológica externa de Fe y Alegría
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( <u>  </u> ) Más de 5 años ( <u>  </u> X    )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

**2. Propósito de la evaluación**

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

**3. Datos de la escala**

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Escala de dependencia emocional ACCA
<b>Autora:</b>	José Anicama; Graciela Caballero; Ingrid Cirilo y Maribel Aguirre.
<b>Procedencia:</b>	Universidad Nacional Federico Villareal, Lima - Perú.
<b>Administración:</b>	Individual y Colectiva.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	20 minutos.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Desde los 15 hasta los 60 años
<b>Significación:</b>	Está conformada por 42 ítems, 37 de los cuales miden las 9 dimensiones de estudio de la variable dependencia emocional y los restantes 5 ítems miden la deseabilidad social. Cabe mencionar que, si en estos últimos 5 ítems, el puntaje excede a 3, se considerará que la prueba no es válida o no confiable.

**4. Soporte teórico**

- Octava dimensión: Percepción de su autoeficacia.
- Objetivos de la Dimensión:

indicadores	ítems	claridad	coherencia	relevancia	Observaciones/recomendaciones
Se percibe incapaz de tomar decisiones y de asumir retos por sí solo.	27	4	4	4	
	28	4	4	4	
	29	4	4	4	
	30	4	4	4	
	31	4	4	4	

- Novena dimensión: Idealización de la pareja.
- Objetivos de la Dimensión:

indicadores	ítems	claridad	coherencia	relevancia	Observaciones/recomendaciones
Ve a la pareja como un todo, indispensable e insustituible por otros.	33	4	4	4	
	34	4	4	4	
No ve defectos en el otro, sobrevalorándolo.	35	4	4	4	



Firma del evaluador

DNI 46842218

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Vuotilainen & Luukkainen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003). Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

## EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Escala de dependencia emocional ACCA". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Fiorella Ramírez Guadalupe
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )    Doctor ( <input type="checkbox"/> )
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica ( <input type="checkbox"/> )    Social ( <input type="checkbox"/> ) Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> )    Organizacional ( <input type="checkbox"/> )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educativa
<b>Institución donde labora:</b>	UCV, UTP, USS
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( <input type="checkbox"/> ) Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> X )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)</b>	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

### 2. Propósito de la evaluación

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala

<b>Nombre de la Prueba:</b>	Escala de dependencia emocional ACCA
<b>Autora:</b>	José Anicama; Graciela Caballero; Ingrid Cirilo y Maribel Aguirre.
<b>Procedencia:</b>	Universidad Nacional Federico Villareal, Lima - Perú.
<b>Administración:</b>	Individual y Colectiva.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	20 minutos.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Desde los 15 hasta los 60 años
<b>Significación:</b>	Está conformada por 42 ítems, 37 de los cuales miden las 9 dimensiones de estudio de la variable dependencia emocional y los restantes 5 ítems miden la deseabilidad social. Cabe mencionar que, si en estos últimos 5 ítems, el puntaje excede a 3, se considerará que la prueba no es válida o no confiable.

### 4. Soporte teórico

La teoría de la dependencia emocional de Anicama (2016), desde el enfoque cognitivo conductual, hace referencia a que la dependencia emocional es aprendida por el individuo de una forma jerárquica, ubicando el primer nivel en respuestas específicas

- Octava dimensión: Percepción de su autoeficacia.
- Objetivos de la Dimensión:

indicadores	ítems	claridad	coherencia	relevancia	Observaciones/recomendaciones
Se percibe incapaz de tomar decisiones y de asumir retos por sí solo.	27	4	4	4	
	28	4	4	4	
	29	4	4	4	
	30	4	4	4	
	31	4	4	4	

- Novena dimensión: Idealización de la pareja.
- Objetivos de la Dimensión:

indicadores	ítems	claridad	coherencia	relevancia	Observaciones/recomendaciones
Ve a la pareja como un todo, indispensable e insustituible por otros.	33	4	4	4	
	34	4	4	4	
No ve defectos en el otro, sobrevalorándolo.	35	4	4	4	



Firma del evaluador  
DNI 45059558

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta: Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Vuotilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003). Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

## ANEXO 8

### Confiabilidad

**Instrumento:** Escala de dependencia emocional (ACCA).

**Autores:** Anicama, Cirilo, Caballero y Aguirre (2013).

**1. Método:** Consistencia Interna.

**2. Técnica:** Prueba Piloto.

**3. Estadístico:** Alfa de Cronbach.

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
CASOS	<b>Válido</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>
	<b>Excluido*</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>
	<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos	Suma de varianzas	Varianza total
0.796	<b>42</b>	<b>8.697</b>	<b>39.06</b>

**4. Índice de Confiabilidad:** 0,796

**5. Interpretación:** Aceptable Confiabilidad

## Anexo 9



