



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Propuesta de un programa psicoterapéutico para la reducción
de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia
en el Sector Magllanal – Jaén 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORA:

Correa Barrantes, Dina (ORCID: 0000-0002-0699-7572)

ASESORA:

Mg. Gozzer Minchola, Marissa Jessica (ORCID: 0000-0002-4710-1429)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia Familiar

TRUJILLO-PERÚ

2021

DEDICATORIA

Dedico con amor y cariño a mis hijos
Dina Sofía y Carlos Eduardo son mi
mayor motivación.

AGRADECIMIENTO

A DIOS

Por acompañarme siempre y estar conmigo en cada momento de mi vida, por enseñarme y guiarme por sendero del bien, concediéndome el don de perseverar y poder alcanzar mis metas propuestas a nivel profesional.

A LA UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Por acogerme en sus aulas y permitir ser parte de ella hasta alcanzar el objetivo de culminar con éxito mi carrera profesional.

A LOS DOCENTES

Por apoyarme y orientarme con dedicación, esfuerzo, paciencia y capacidad profesional hasta alcanzar con éxito mi meta profesional.

A MI ASESORA

Por su paciencia, dedicación y apoyo incondicional, durante todo el proceso del desarrollo de mi tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MARCO TEÓRICO	13
III. METODOLOGÍA	21
3.1. Tipo y diseño de investigación	21
3.2. Variables y operacionalización	22
3.3. Población, muestra y muestreo	22
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	22
3.5. Procedimientos.....	24
3.6. Método de análisis de datos.....	24
3.7. Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS.....	26
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
VIII. PROPUESTA.....	36
REFERENCIAS	43
ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Niveles de las dimensiones de la dependencia emocional.</i>	27
Tabla 2. <i>Distribución de los ítems según las dimensiones de la Escala ACCA</i>	51

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.

Figura 1. *Niveles de dependencia emocional.*

26

RESUMEN

La tesis que se presenta, denominada “Programa psicoterapéutico para la reducción de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia en el Sector Magllanal – Jaén 2020”; tiene como objetivo principal “Plantear la propuesta de un Programa Psicoterapéutico para la Reducción de los niveles de Dependencia Emocional en Mujeres víctimas de violencia en el Sector Magllanal – Jaén 2020”; metodológicamente, el estudio está enmarcado dentro de las investigaciones cuantitativas, de tipo aplicadas, con diseño no experimental, de corte transversal, descriptivo propositivo. La población lo constituyeron 88 mujeres del sector Magllanal de la ciudad de Jaén, que han sido víctimas de algún tipo de violencia ya sea física, psicológica o sexual, cuyas edades oscilan entre los 20 a 40 años, estado civil convivientes o casadas, con un tiempo de relación con su pareja mayor a tres años. Como técnica se utilizó la escala para medir actitudes y como instrumento se utilizó la Escala de Dependencia Emocional ACCA, adaptada por Aponte (2015). Se encontró que el 48,86% de mujeres examinadas, víctimas de violencia en el sector de Magllanal, son dependientes emocionalmente de sus parejas; en tanto que el 26,14% tienen tendencia a la dependencia, debido a que muestran rasgos disfuncionales de su personalidad, siendo las dimensiones con más alto nivel de dependencia la Idealización de la pareja, Percepción de su autoeficacia, Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás y Ansiedad por la separación, con 86,36%, 72,73%, 71,59% y 63,64% respectivamente; por lo que se elaboró una “Propuesta de Programa Psicoterapéutico dirigido a mujeres con dependencia emocional del sector Magllanal – Jaén, que deberá ser desarrollado en 22 sesiones y 46 horas pedagógicas.

Palabras clave. Dependencia emocional, programa postterapéutico, mujeres víctimas de violencia.

ABSTRACT

The thesis presented, called "Psychotherapeutic program for the reduction of emotional dependence in women victims of violence in the Magllanal Sector - Jaen 2020"; Its main objective is "To propose the proposal of a Psychotherapeutic Program for the Reduction of the levels of Emotional Dependence in Women victims of violence in the Magllanal Sector - Jaén 2020"; methodologically, the study is framed within quantitative, applied-type research, with a non-experimental, cross-sectional, descriptive and purposeful design. The population was made up of 88 women from the Magllanal sector of the city of Jaen, who have been victims of some type of violence, whether physical, psychological or sexual, whose ages range from 20 to 40 years, marital status cohabiting or married, with a time of relationship with your partner over three years. As a technique, the scale was used to measure attitudes and the ACCA Emotional Dependence Scale, adapted by Aponte (2015), was used as an instrument. It was found that 48.86% of the women examined, victims of violence in the Magllanal sector, are emotionally dependent on their partners; while 26.14% have a tendency to dependence, due to the fact that they show dysfunctional traits of their personality, the dimensions with the highest level of dependence being the Idealization of the partner, Perception of their self-efficacy, Abandonment of their own plans to satisfy the plans of others and Anxiety due to separation, with 86.36%, 72.73%, 71.59% and 63.64% respectively; Therefore, a "Proposal for a Psychotherapeutic Program aimed at women with emotional dependence in the Magllanal - Jaén sector was developed, which should be developed in 22 sessions and 46 pedagogical hours.

Keywords. Emotional dependency, post-therapeutic program, women victims of violence.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad en el contexto mundial por el que vivimos vemos como la figura de la mujer está siendo cada vez más preocupante, de tal manera que gran parte de ellas han padecido algún tipo de violencia cometida por su pareja, entre ellos, verbal, físico, desamparo, humillación, denigración de su dignidad, deterioro en su autoestima y valores. Dentro de lo que percibimos como disfuncionalidad en los hogares, aparece este denominado dependencia emocional, generando un lazo toxico que hace más sumisas a las mujeres y más agresores a los hombres, en una cultura de machismo y de inferioridad social, es catalogado así debido a que esta dependencia emocional no viene de ahora, sino que se da de generaciones pasadas, que vienen de hogares disfuncionales, En un ambiente en que la mujer no se valora, por múltiples razones y circunstancias. entregará en manos de su potencial agresor, el poder de su vida.

Teniendo en cuenta este panorama, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2017 reveló que una de cada tres mujeres son víctimas de algún tipo de violencia como físico, sexual por parte de su pareja o de alguna tercera persona. Esto es alarmante, por cuanto qué hacemos en un mundo donde las mujeres son dañadas de manera continua y si ellas tienen la responsabilidad de un hogar, asumen con mayor entrega la labor educadora y formadora de sus hijos, se debe tener en cuenta también que hay mujeres trabajadoras y cumplen un rol importante en la sociedad, a ello se debe que, si su integridad física como psíquica está seriamente lesionada, no podrán hallar como persona el sentido de su vida y su realización personal (OMS, 2017).

En la provincia de Jaén, uno de los sectores con mayor índice de violencia hacia la mujer y familia, es Pakistán, según el diagnóstico de Comité provincial de seguridad ciudadana (COPROSEC).

En relación a lo antes mencionado, se ubica en la jurisdicción de Jaén, una “metástasis” de la violencia en sus diferentes modos, tal como

lo refiere en el año 2019 el Ministerio Público de la ciudad mencionada, atendiendo 1591 casos por denuncia de violencia contra la mujer, esta información corrobora lo señalado por los datos consignados del Centro de Emergencia Mujer (CEM) de la misma localidad en ese mismo año, donde se registran 279 casos y las cifras aportadas por la División Policial de Jaén (SIDPOL) con 1061 denuncias por violencia familiar.

Recogiendo información desde el mismo lugar de los hechos donde se desarrolló la investigación, “Centro de Emergencia Mujer en Jaén (CEM)”, la persona encargada hacía referencia que en los dos primeros meses del año 2020 se atendieron cerca de 30 casos de violencia, cuyas víctimas fueron mujeres, de los cuales 4 casos fueron de abuso sexual contra menores de edad. Cabe precisar que las pocas atenciones del centro de emergencia Jaén (CEM) Jaén se deben a que cuentan con poco personal y su atención se concentra en la ciudad de Jaén, además de la falta de coordinación entre PNP-CEM y MP.

La información que proviene del contexto del CEM demuestran que, respecto a los casos de violencia, los más comunes son los de “violencia psicológica”, seguido por los de “violencia física y sexual”, entre los que resaltan como víctimas, menores de edad, consideradas como la población más vulnerable; un dato que asombra y llama la atención es que, los agresores sexuales generalmente se encuentran en el seno familiar, algún vecino o profesores encargados de su tutoría; de este modo, todas las acciones y casos descritos conlleva a la sumisión de la mujer al agresor a través de la dependencia emocional.

En el Sector Magllanal se cuenta con un Centro de Salud, sin embargo, es escasa o insuficiente la cobertura hacia las víctimas de violencia y que se encuentran entre sus rasgos la dependencia emocional, posicionando a la mayoría de ellas como un bajo nivel cultural, son de condición civil conviviente, poseen escasos recursos económicos y como patrón de conducta la sumisión y parejas potencialmente agresores y consumidores de alcohol, sustancias adictivas.

La cultura predominante es la del hombre dominante y a ello la relacionamos el motivo por el cual se desatan toda la agresividad del individuo, el hogar no es constituido con límites que defiendan la condición de la mujer o de los hijos y si no hacemos nada, por este problema grave de salud pública las consecuencias pueden ser graves. Una sociedad que desea cambiar y progresar, tiene que brindar un trato digno a la mujer, por ello es tan importante y se reconoce como tal la existencia de fórmulas y alternativas de solución que nos ayuden a resolver este tipo de problemática.

Teniendo en cuenta la realidad problemática descrita, se plantea como problema: ¿Cuál es la propuesta de un Programa Psicoterapéutico para reducir los niveles de dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia en el sector Magllanal – Jaén 2020?

Esta investigación será pertinente en la medida que responde a una situación crítica a nivel nacional donde las mujeres son violentadas, ultrajadas y humilladas, y pretende cumplir con los criterios básicos de los derechos humanos, la dignidad, los valores, su integridad física, psicológica proponiendo un programa psicoterapéutico como medida de solución y alternativa frente al problema referido, dado también que existen pocos argumentos o recursos en esta materia de intervención, llámese que la gran mayoría enfocan el problema o lo correlacionan con otra variable, más no se busca la respuesta eficaz que ayude a las mujeres a salir de esta situación. Creemos en una psicología de amplio alcance que ayude a la condición del ser humano a que se desenvuelva en ambientes cada vez más sanos y estables llevando una mejor relación con sus semejantes y que contribuya a mejorar su situación de salud. En cuanto a la iniciativa que presentó, estimula desde el ejemplo para que futuras de investigaciones se interesen por esta realidad y a su vez favorece la toma de conciencia y crear soportes profesionales de salud mental dedicados que hagan prevalecer y defiendan salud integral de las mujeres en el Perú.

Se plantea como objetivo general:

Plantear la propuesta de un Programa Psicoterapéutico para la Reducción de los niveles de Dependencia Emocional en Mujeres víctimas de violencia en el Sector Magllanal – Jaén 2020.

Se plantean como objetivos específicos:

Conocer los niveles generales de Dependencia Emocional en Mujeres víctimas de violencia en el Sector Magllanal – Jaén 2020.

Establecer los niveles por dimensiones de la Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de violencia en el Sector Magllanal – Jaén 2020.

II. MARCO TEÓRICO

Como primer punto se señalan los Antecedentes Internacionales referidos a la variable Dependencia Emocional, vistos de la manera siguiente:

Diana (2019) en su investigación realizada en Ecuador sobre mujeres víctimas de violencia, desarrollando una metodología exploratoria y descriptiva para determinar la relación existente entre “dependencia emocional y violencia”, utilizó una muestra de diecisiete mujeres y aplicando como instrumento el “Inventario de Dependencia Emocional (IDE)” logró encontrar que, el 82% de estas tenían un nivel alto, asimismo puntuaciones críticas en las escalas como miedo a la ruptura de pareja.

Alvarado (2018) en su estudio dirigido a 220 mujeres que sufren dependencia emocional y violencia en Sinincay - Cuenca en Ecuador, que la mayoría tenían como perfil principal los siguientes resultados: promedio de edad 36,8 años, cuya ocupación principal corresponde a “amas de casa” y su nivel educativo es incipiente, con recursos económicos precarios. Teniendo en cuenta dicho estudio con respecto a lo psicológico se detalla que estas mujeres sufren un nivel de dependencia emocional medio, manifestado de esa manera con puntuaciones altas en algunas dimensiones como “ansiedad de separación, expresión afectiva, miedo a la soledad y modificación de planes”. De igual forma se encontró que las mujeres dentro de su hogar, debido al alto nivel de dependencia emocional, aceptan el machismo, exigencia de las normas por parte de su pareja.

Herrera (2017) desarrolló una investigación en Bolivia, relacionada con la Dependencia Emocional y Autoestima en Mujeres, teniendo como población total a 12 mujeres, manifiesta que el 83% de las encuestadas sufrieron carencias afectivas, un 17% de ellas tuvieron atención de sus padres, un mismo 83% siente temor a la pérdida de su pareja y al rechazo de las personas queridas y un 17% son sumisas. De igual manera un 92%

de las encuestadas da a conocer que las relaciones amorosas que han tenido son desequilibradas.

Corbo (2017), en su estudio de investigación presentó la “Propuesta de Intervención para la Dependencia Emocional”, la cual lleva como título: “Superación de la Dependencia tras la ruptura de Pareja”, desarrollada en la Universidad Autónoma de Madrid ubicada en España; La mencionada tesis se desarrolló en 20 sesiones de 90 minutos cada una, comprendiendo la fase de evaluación, psicoeducación y formación de habilidades, regulación emocional, prevención de recaídas. Dicha muestra de estudio estuvo conformada por 65 personas mujeres abandonadas por sus parejas; en la cual se obtuvo como resultados que la reducción significativa del nivel de dependencia emocional, impactó en el crecimiento significativo del nivel de autoestima, empoderamiento, comunicación asertiva y cuidado personal.

Llerena (2017), desarrolló una investigación en el Ecuador vinculada con “la dependencia emocional y creencias irracionales”; considerando como objetivo general “Determinar la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Técnica de Ambato”; el estudio enmarcado en el enfoque cuantitativo, con diseño no experimental encontró que, “existe relación significativa entre creencias irracionales y dependencia emocional”.

Akl et al (2016), en Colombia, llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo principal busca “Indagar las estrategias que utilizan las mujeres que han sufrido violencia en el seno familiar para afrontar los ataques de sus cónyuges o convivientes”. Dicho estudio centrado en conocer las relaciones familiares de 15 amas de casa, con maltrato por parte de sus parejas; entre sus principales resultados se encontró que: “Una misma mujer es capaz de emplear diversas estrategias a la vez” para afrontar la violencia familiar de la cual son víctimas. Es rescatable tener este tipo de resultados porque a través de un análisis crítico y reflexivo se puede

explicar cómo una mujer víctima, deja de ser víctima acudiendo a su capacidad de resiliencia para sobreponerse a las situaciones difíciles de la vida y buscar alternativas diversas para hacerle frente, lo que les permite armarse de valor y empoderarse, ganado terreno a la agresión y violencia familiar.

Del mismo modo, contamos con los Antecedentes Nacionales y/o Locales referidos a la variable Dependencia Emocional, entre ellos describimos a detalle en los párrafos siguientes:

Vargas (2020) en su investigación relacionada con casos de violencia psicológica y dependencia emocional desarrollada en Lima Metropolitana, presentada en la Universidad San Ignacio de Loyola; investigación cualitativa que utilizó como técnica e instrumento válido una entrevista semi estructurada; la población lo conformaron 10 mujeres, cuyos resultados demostraron que las mujeres, objeto de estudio, dependen emocionalmente por temor, miedo a estar solos, apego obsesivo a la pareja, endiosamiento de su compañero de vida, baja autoestima y sometimiento a la pareja. Concluye que "... las mujeres con maltrato por parte de sus parejas, muestran características de dependencia emocional que repercute en los diversos ámbitos de su vida".

Huamán & Medina (2017), en su estudio realizado en Cajamarca sobre "dependencia y tipos de violencia de pareja", utilizando un diseño correlacional, no experimental con una muestra de 55 mujeres, cuyas edades oscilan entre 18 y 55 años de edad; los resultados demostraron que presenta relación positiva moderada en ambas variables, dando a conocer como las señoras del distrito de Chumuch frente a situaciones de violencia no actúan de manera asertiva y no saben tomar decisiones.

Pantoja (2015) en su investigación efectuada en un poblado de la provincia de Barranca, cuyo propósito fundamental fue "Determinar la presencia de dependencia emocional de las mujeres", entre los resultados del trabajo realizado encontró que el 22,1% de estas mujeres muestran

cuadros de dependencia emocional. También se encontraron que los factores más críticos de la “dependencia emocional” son: “la búsqueda de atención alcanza con 24.5%, expresión límite con 24,0%, en ansiedad por separación con un 22,1%, expresión afectiva con un 20,7%, cambios de planes con un 20,2%, y en el factor temor a la soledad con un 18,3%”.

Tello (2015), desarrolló una investigación relacionada con la dimensión “dependencia emocional” cuya población lo constituyeron 51 mujeres usuarias del Hospital “Ernesto Germán Guzmán González”, estudio con enfoque cuantitativo, con diseño asociativo – comparativo, cuyo objetivo general busca “identificar la relación entre la dependencia emocional y la violencia de pareja”; el instrumento utilizado fue la “Ficha de Tamizaje de la Violencia Basada en Género y la Ficha Multisectorial Violencia Familiar”, instrumentos científicamente validados y utilizados por el MINSA; también se empleó el “Inventario de Dependencia Emocional (IDE)”, cuya autoría le corresponde a Aiquipa. Entre los resultados más relevantes se encontraron que “existe relación significativa ($p < .01$) entre la variable dependencia emocional y la violencia de pareja”. Las áreas que demuestran mayor nivel de dependencia emocional corresponden a: “el temor a la ruptura, prioridad de pareja y subordinación y sumisión”.

En la ciudad de Lima, Aliaga y Travezaño (2015) en su trabajo de investigación relacionado la dimensión dependencia emocional y pensamientos automáticos, cuyo objetivo principal busca determinar la relación entre ambas variables; utilizó una metodología con diseño no experimental, de corte transversal y de alcance descriptivo correlacional; la población lo constituyeron 50 mujeres con problemas de depresión atendidas en el Hospital Psiquiátrico de Lima Metropolitana. El instrumento utilizado fue el “Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján”. Los resultados más importantes y útiles para efectos del presente estudio demuestran que “hay relación significativa de ($p < 0,05$) y un coeficiente (K-S) entre la dependencia emocional y pensamientos automáticos”, destacando las relaciones que se encontraron entre “dependencia

emocional y los pensamientos automáticos, falacia de cambio, filtraje, sobre generalización, debería y culpabilidad”.

Dentro del marco teórico se consideran al “Modelo teórico de la vinculación afectiva” de Castelló (2005), quien la señala que da en diferentes niveles y se encontrará casos de personas vinculadas de manera desmedida, donde van a interrelacionarse dos aspectos, el primero de ellos como componentes de la aportación emocional, que genera empatía, elogios, amor incondicional y, semejante a este caso, encontramos en segundo lugar al afecto que recibe la persona que muestra una conducta dependiente y que se caracteriza porque presenta actitudes similares. Este postulado refiere que hay situaciones importantes en ambos casos, sin embargo, uno se desarrolla más que el otro. En ese mismo sentido, este autor desarrolló y explica de manera detallada las dimensiones de la dependencia emocional, las que pueden variar su nivel de intensidad según las características y tipo de población objeto de estudio. (p. 35).

En ese mismo sentido, Castelló (2005) señala que las consecuencias de la dependencia emocional son muy severas, configurando una relación disfuncional o de tipo patológica, según el tipo o dificultades en cuanto a la personalidad de cada individuo; destaca que las personas no llevan o tienen relaciones uniformes con sus parejas, estas varían entre una y otra persona; pero, todas o la mayoría de parejas, las mujeres preferentemente, necesitan un suministro afectivo externo; por lo que la persona más allegada, en este caso, las parejas, se convierten en las ideales para tomarlos como sus “protectoras” o “salvadoras”, convirtiéndose de este modo dependientes de sus parejas y se acostumbran a este tipo de vida, donde prevalece la dependencia emocional del uno sobre el otro.

Otra teoría que enmarca al presente estudio es “la teoría cognitiva conductual” de Anicama (2014), esta teoría se caracteriza por señalar que “la dependencia emocional es una reacción que afecta su interacción de la persona con el ambiente”, destaca cinco componentes: “autonómico,

emocional, motor, social y cognitivo”, de los que se desprenden nueve dimensiones los mismos que forman parte de la presente investigación y que se especifican en el instrumento de recojo de información (p. 28).

Dentro de las definiciones y para materia de este trabajo, se asume lo planteado por Castelló (2005), quien afirma que la dependencia emocional es un rasgo disfuncional de la personalidad, debido a que sus argumentos destacan el apego afectivo y excesivo hacia la pareja; dicho de otro modo, la persona no tiene la capacidad, ni la fuerza suficiente para vivir desligada de la otra persona, necesita de la compañía, la presencia y el afecto de la otra persona, aunque tenga que recibir maltrato de la otra parte; todo lo acepta con el único fin de no separarse o no perder su compañía.

Desde la perspectiva de Santamaría et al (2015), “la dependencia emocional” se da porque la persona tiene la exigencia de contar con la aprobación de los demás, no es capaz de llevar una vida independiente, está pendiente de lo que digan los demás; por ello, está condicionada y dispuesta a lo que sea, no importa el daño que pueda causarle; su único propósito es retener a la otra persona pendiente de ella, lo que conlleva a una persona a depender emocionalmente de la otra y sentir que no es capaz de valerse por sí misma.

Ruiz (2019) se refiere a cada componente de la teoría de Anicama y se basa en Capelló (2012), Molina et al (2009) y Álvarez (2017) para definirlos de la siguiente manera:

Miedo a la soledad. Pánico a quedarse solo, tiene necesidad de tener a la pareja a su lado, sin importar las consecuencias; en estos casos, la persona dependiente necesita con urgencia el afecto de su pareja, necesita ser amado; por lo que busca que la otra persona le dé la seguridad y el afecto que necesita.

Expresiones límite. Tiene que ver con comportamientos agresivos, donde la persona puede llegar a agredir a la pareja o auto agredirse por temor a

quedarse solos. La persona es capaz de hacer cualquier cosa, menos a quedarse sola o ser abandonada por su pareja.

Ansiedad de separación. Este componente es considerado como algo natural donde la persona, hombre o mujer dependiente, demuestra su temor o miedo a quedarse solos, a perder su pareja; por tal motivo, la persona dependiente, de la manera más natural, se pega a la otra persona, sin importarles las consecuencias; lo único que cuenta para esta persona es ser feliz, cueste lo que cueste.

Búsqueda de aceptación y atención. En este componente se destaca el esfuerzo de la persona por llamar la atención de su pareja, aunque esto implique hacer o realizar acciones en contra de su voluntad, lo que cuenta es el resultado final, lograr la atención de la otra persona o que esta se quede a su lado; el sacrificio personal condicionado por la atención de la pareja.

Percepción de su autoestima. Este componente, como todos los demás, va en contra de la salud emocional de las personas. La persona dependiente siente que no vale nada, que no es capaz de nada, que necesita la atención y compañía de la otra persona; es peligroso porque su pensamiento está rodeado de ideas negativas que pueden dañar aún más su estado emocional.

Apego a la seguridad o protección. Este componente está relacionado a la necesidad que tiene la persona dependiente de recibir afecto sin medida de la otra persona, siente que necesita ser valorado por su pareja.

Percepción de su auto eficiencia. Este componente describe exactamente la percepción que tiene una persona de sí misma, pero desde una perspectiva negativa; siente que es incapaz de afrontar la vida de manera solitaria, siente que, sin la otra persona, no vale nada y no puede nada.

Idealización de la pareja. Esta dimensión hace alusión a la idealización que tiene la persona dependiente hacia la otra persona, en muchas ocasiones la considera como un súper personaje, con poderes sobre naturales; conlleva a la humillación, sumisión y dependencia extrema.

Modificación de planes. Este componente hace referencia a la disposición de la persona dependiente de cambiar lo que tenía planeado, romper reglas, hacer otras cosas no previstas con el único propósito de complacer a la otra persona; busca pasar más tiempo junto a su pareja, aunque ello implique cambiar toda su agenda personal y de su vida misma. Este tipo de dependientes busca con desesperación el afecto, el cariño y la aceptación de su pareja, tanto que está dispuesto a cambiar el rumbo de su vida y dejar de ser él o ella misma.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

De acuerdo con Tamayo (1999), los propósitos que se persiguen en el presente estudio, el tipo de investigación es aplicada porque está estrechamente relacionada a la pura, en cuanto depende de sus aportes teóricos para poder contrastarlos con problemas o situaciones concretas, con el fin de explicarlos o solucionarlos.

El diseño de investigación es no experimental, de corte transversal descriptivo propositivo porque con este tipo de investigaciones se persigue detallar las características, rasgos o conductas de los sujetos que se someten a un estudio. Es decir, se pretende profundizar en el conocimiento del problema para describir determinadas características relacionadas con la población definida (Hernández et al., 2014) y (Fresno, 2019).

Asimismo, es propositiva porque a partir de las necesidades formativas encontradas en la muestra de estudio, se planteará una propuesta que permita superar las deficiencias encontradas. Por tanto, se pretende identificar los problemas, profundizar en su conocimiento y plantear una solución acorde con el contexto específico estudiado.

El diagrama que le corresponde se resume en el siguiente esquema:

$$\mathbf{M = O \rightarrow P}$$

Dónde:

M: Representa la muestra de la cual se recogerá información para el estudio.

O: Representa el resultado que se va a obtener.

P: Es la propuesta para superar las deficiencias encontradas.

3.2. Variables y operacionalización

Variable dependencia emocional

Definición conceptual. Se refiere a los tipos de respuestas autónomas, emocionales, motoras, sociales y cognitivas de las personas en el proceso de interacción con el contexto, las que se manifiestan en los nueve componentes de la dependencia emocional (Aponte, 2015).

Definición operacional. Puntaje obtenido por las participantes en la evaluación a través de la escala de dependencia emocional ACCA (Aponte, 2015).

3.3. Población, muestra y muestreo

La población está conformada por 88 mujeres del sector Magllanal de la ciudad de Jaén, que por alguna razón han sufrido en carne propia la violencia, en cualquiera de sus modalidades, *“física, psicológica o sexual”*, cuyas edades oscilan entre los 20 a 40 años, estado civil convivientes o casadas, con un tiempo de relación con su pareja mayor a tres años, con estudios de educación básica o superior. Como criterios de exclusión se consideró a aquellas que están separadas y que no deseen participar en el estudio. Siendo la población relativamente pequeña, se la considera como muestra de estudio.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Para evaluar la variable dependencia emocional, se utilizó como técnica a las escalas para medir actitudes. De acuerdo con Hernández et al (2014, p. 237), considera que “... las actitudes tienen diversas propiedades” que pueden ser medibles, entre ellas, pueden presentar una “dirección positiva o negativa”, misma que puede variar su intensidad, ya sea “alta o baja”.

Como instrumento, recurrimos a la “Escala de dependencia emocional ACCA”, adaptada por Aponte (2015), que consta de dos partes. En la primera parte se evaluó 9 dimensiones, compuestas por 37 ítems. y

En la segunda parte se evaluó la dimensión deseabilidad social se compone de cinco ítems. En total tiene 42 ítems, los mismos que son evaluados mediante alternativas dicotómicas (0 o 1).

Asimismo, a través del instrumento aplicado se recopilaron datos complementarios de filiación relacionados con sus datos personales, dirección, estado civil, nivel de escolaridad, procedencia, religión y ocupación.

Aponte (2015) realizó una adaptación piloto del instrumento “Escala de dependencia emocional”. Respecto a la validez de contenido del instrumento se desarrolló a través del juicio de expertos, utilizando la V de Aiken y la prueba Bimodal. Al medir el coeficiente de validez según la V de Aiken, mediante la evaluación de 10 expertos, se obtuvo como resultado que los “42 ítems de manera general tienen valores iguales o mayores a 0.80”; por lo que ningún ítem quedó descartado del estudio. Asimismo, el instrumento tiene validez de constructo, la misma que se determinó en una muestra piloto de 30 mujeres de 20 a 40 años, con disposición voluntaria de apoyo a este estudio. Se utilizó el método de correlación de ítem -test, identificando correlaciones de 0.278 a 0.635 ($p < 0.001$) ($p < 0.01$).

Según los resultados de la prueba bimodal, se encontró que sí hay concordancia entre los jueces, siendo los valores diferentes a 0.5, por lo que el instrumento tiene validez de contenido.

Para determinar la confiabilidad de la escala de dependencia emocional, se empleó como pruebas la fórmula 20 de K-R, porque el instrumento tiene opciones dicotómicas. Se encontró que el nivel de confiabilidad ($KR-20=0.91$) es elevado confirmando la homogeneidad entre los ítems.

3.5. Procedimientos

Para identificar a la muestra objeto de estudio, se trabajará con las bases de datos, actualizada al 2020, proporcionada por el puesto de Salud de Magllanal, sobre mujeres madres de familia que acuden regularmente a este centro. Seguidamente. Se trabajarán con mujeres madres que se ubicarán sus domicilios y se las identificará una a una para sostener una conversación previa e informarles sobre la importancia de la presente investigación.

Posteriormente, considerando que la mayoría de las participantes no cuentan con los medios tecnológicos y tienen escaso conocimiento de su manejo, los instrumentos se aplicarán de manera presencial en sus respectivos domicilios, teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad correspondientes por la situación de pandemia que estamos viviendo. Previa firma del consentimiento informado, en el que expresen su decisión voluntaria de participar en la investigación, se procederá a la aplicación de la Escala de dependencia emocional y de una encuesta para recoger datos de filiación.

Los datos recopilados serán ordenados y procesados utilizando programas aplicativos tales como el Ms. Excel y Spss.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos recopilados se analizarán a través de procedimientos de la estadística descriptiva. Se hará uso de medidas de tendencia central, desviación estándar, frecuencias con sus respectivos porcentajes. Los resultados se presentarán en tablas por dimensiones, con sus respectivas descripciones e interpretaciones.

3.7. Aspectos éticos

En el desarrollo de la investigación, siempre se tendrá en cuenta, los principios de autonomía, libertad, integridad y rigor científico.

Asumiendo el principio de autonomía, en la recopilación de información de la muestra de estudio, se contará con el consentimiento informado de las participantes en el estudio. Se informará a las mujeres participantes sobre los propósitos de la investigación, duración, el derecho a no participar en caso desistan (APA, 2003).

Se tiene en cuenta el respeto por la libertad y dignidad de las personas, independientemente de su situación social, económica o cultural sin obligarlas o coaccionarlas a brindar información, relacionada con el estudio, que no quieran proporcionar; respetando sus propias decisiones. (Universidad César Vallejo, 2017). No se divulgará información personal que atente contra su honor y buena reputación.

Se enfatiza también el principio de integridad, promoviendo la exactitud y la veracidad en el proceso investigativo (APA, 2003). Se demuestra el respeto a la propiedad intelectual de otros investigadores, evitando recurrir al plagio a través del citado de las fuentes consultadas, teniendo en cuenta el uso las normas APA (Universidad César Vallejo, 2017). De esta manera se garantiza la autenticidad de este estudio.

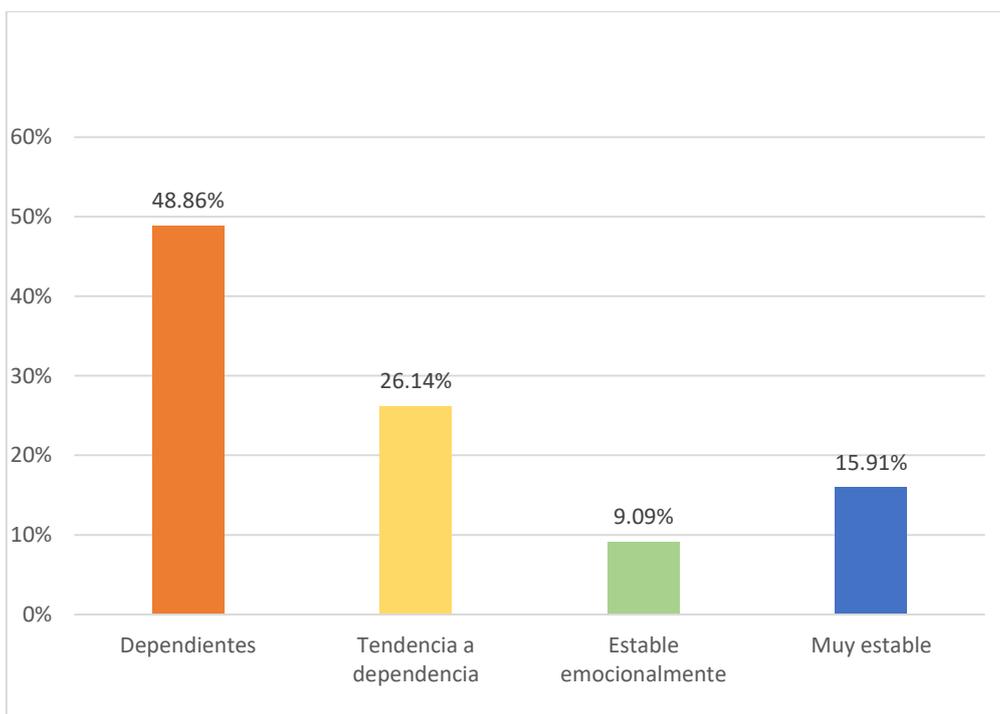
Considerando el principio de rigor científico, se aplicó un instrumento adaptado con validez de contenido, validez de constructo y confiable, teniendo en cuenta el Código de Ética y Deontología (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018).

IV. RESULTADOS

En este capítulo, se procede al análisis de los resultados previa aplicación de la Escala de dependencia emocional a la muestra de estudio seleccionada.

Figura 1

Niveles de dependencia emocional



Fuente: *Elaboración propia.*

Como se observa en la figura 1, los resultados por niveles de la dependencia emocional podemos observar que el mayor porcentaje se encuentra en el nivel dependiente con 48.86% lo que indica que presentan rasgos patológicos en su personalidad y tienen a establecer relaciones obsesivas con su pareja, lo que las ubica en un cuadro de vulnerabilidad, sumisión, descuidando sus metas, aspiraciones personales y relaciones interpersonales. De otro lado, el 9.09% de las mujeres evaluadas se encuentran estables en sus emociones se aceptan y se valoran así mismo.

Tabla 1. Niveles de las dimensiones de dependencia emocional

Dimensiones	Nivel			
	Muy Estable	Estable	Tendencia a Dependencia	Dependiente
D1 Miedo a la soledad o abandono	13.64%	14.77%	43.18%	28.41%
D2 Expresiones de límites	57.95%	10.23%	17.05%	14.77%
D3 Ansiedad por la separación	9.09%	4.55%	22.73%	63.64%
D4 Búsqueda de aceptación y atención	7.95%	17.05%	42.05%	32.95%
D5 Percepción de su autoeficacia	2.27%	5.68%	19.32%	72.73%
D6 Idealización de la pareja	1.14%	4.55%	7.95%	86.36%
D7 Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás	6.82%	10.23%	11.36%	71.59%
D8 Apego a la seguridad y protección	14.77%	7.95%	43.18%	34.09%
D9 Percepción de su autoestima	25.00%	7.95%	34.09%	32.95%
Total	15.40%	9.22%	26.77%	48.61%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 se presentan los resultados por niveles de las dimensiones de la dependencia emocional. En la dimensión miedo a la soledad, podemos observar que el mayor porcentaje de las mujeres evaluadas está en 43.18%, evidencia el nivel tendencia a la dependencia emocional, es decir, están propensas a sufrir vacíos intensos cuando no están junto a su pareja o si se sienten abandonadas, mientras que el 13.64%, se manifiesta en el nivel muy estable emocionalmente, demostrando seguridad y estabilidad emocional sin sentirse condicionadas por su pareja.

En la dimensión expresión de límites podemos observar que el mayor porcentaje de las mujeres evaluadas está en un 57.95%, donde se

evidencia en el nivel muy estable emocionalmente, es decir, demuestran conductas, pensamientos o sentimientos saludables, valorando su vida y la de otras personas. Esto se complementa con el 10.23% que se ubica en el nivel estable emocionalmente que también muestran conductas y pensamientos favorables respecto a su integridad personal.

En la dimensión ansiedad por separación podemos observar que el mayor porcentaje de mujeres 63,64% corresponde al nivel dependiente emocional es decir las mujeres presentan ansiedad extrema con la idea de la separación o distanciamiento de su pareja, mientras que el 4.55% se presenta en el nivel de dependencia estable lo que significa que se muestran seguras de sí mismas, creen en su valía personal y no les invade la preocupación o angustia de no tener el apoyo de nadie.

En la dimensión búsqueda de aceptación y atención, podemos observar que el mayor porcentaje de las mujeres evaluadas está en 42.05%, donde se evidencia el nivel tendencia a la dependencia, es decir, son proclives a sentirse bien siempre y cuando tengan la aprobación de los demás; mientras que el 7.95%, se manifiesta en el nivel muy estable emocionalmente, lo que evidencia que tienen un autoconcepto positivo y no actúan solo por complacer a otras personas.

En la dimensión percepción de su autoeficacia podemos observar que el mayor porcentaje de las mujeres evaluadas está en 72.73%, donde se evidencia dependencia emocional, es decir que las mujeres no confían en su capacidad y no se sienten útiles ni competentes para su exigencia social, mientras que el 2.27%, se encuentra en el nivel muy estable emocionalmente, demostrando que capacidad, emprendimiento y resiliencia para responder a diversas situaciones problemáticas.

En la dimensión idealización de la pareja, podemos observar que el mayor porcentaje de las mujeres evaluadas está en 86.36%, se evidencia en el nivel dependiente emocional, es decir suelen realizar cualquier tipo de pedido u orden con la finalidad de complacer a su pareja y elevar su

ego, mientras que el 1.14%, se encuentra en el nivel muy estable de dependencia emocional lo que significa que demuestran conductas, pensamientos o sentimientos saludables hacia su pareja, reconociendo sus virtudes y defectos, sin exagerarlos.

En la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás, el mayor porcentaje de las mujeres evaluadas se presentan con un 71.59%, donde se evidencia como dependiente emocional, es decir, las mujeres pueden renunciar a sus actividades, hobbies, o cualquier otra acción, si su pareja o alguien a la que considera importante se lo pide; mientras que el 6.82%, se considera en un nivel muy estable emocionalmente, demostrando que son capaces de tomar sus propias decisiones y de actuar buscando el logro de sus metas personales.

En la dimensión apego a la seguridad podemos observar que el mayor porcentaje de las mujeres evaluadas está en 43.18% evidencia en el nivel de tendencia a de dependencia emocional es decir las mujeres carecen de seguridad, y buscan en la pareja protección para sus inseguridades; mientras que el 7.95% se considera en un nivel estable emocionalmente lo que significa que tienen autonomía y son capaces de sobreponerse a diversas situaciones problemáticas.

En la dimensión percepción de su autoestima, el mayor porcentaje de mujeres evaluadas se presenta con el 34.09%, se evidencia en el nivel de tendencia a dependencia emocional, es decir las mujeres carecen de amor propio y valoración de su integridad como personas descuidándose de sí mismas, mientras que el 7.95% se encuentra en el nivel estable emocionalmente lo que significa que tienen una imagen positiva de sí misma y son capaces de luchar constantemente para conseguir sus propósitos personales.

V. DISCUSIÓN

A la luz de los resultados que se evidencian en la figura 1, la dependencia emocional de la población objeto de estudio, el 48,86% se encuentra en el nivel dependiente, lo que implica que la población estudiada presenta rasgos patológicos en su personalidad y tienen a establecer relaciones obsesivas con su pareja, lo que las ubica en un cuadro de vulnerabilidad, sumisión, descuidando sus metas, aspiraciones personales y relaciones interpersonales. Estos resultados, expresados de manera general, difieren con Pantoja (2015) quien encontró que solamente el 22,1% dependen emocionalmente de sus parejas y el 77,9% no dependen emocionalmente de sus parejas; del mismo modo, difieren con Aliaga y Travezaño (2015) quien encontró que en la población estudiada existe un 52% con un nivel moderado; sin embargo, se relacionan de cerca con Vargas (2020) y Aiquipa (2015), quienes encontraron el 79,6% y 96% de dependencia emocional respectivamente en el grupo de mujeres objeto de estudio. dichos porcentajes de dependencia se deben a que las mujeres son madres de familia con temor a quedarse solas, a cargar con la responsabilidad del hogar; por tanto, se vuelven permisibles y dependientes emocionalmente de sus parejas.

En cuanto a las dimensiones de la dependencia emocional el estudio encontró que, respecto al miedo a la soledad o abandono, el 43,18% de la población tiene tendencia a la dependencia; al respecto, Pantoja (2015) encontró resultados diferentes con el 81,7% de mujeres del grupo estudiado que no tienen ninguna dependencia de su pareja debido a que han aprendido a sobreponerse y vencer la dependencia de la pareja por su alto nivel de resiliencia; mientras que, Jurado y Samaniego (2019) y Herrera (2017) encontraron resultados de alto nivel de dependencia con 59% y 83% de mujeres con alto nivel de intolerancia y pánico a la soledad; estos últimos, se deben a factores que el mismo estudio explica como el qué dirá la gente, problemas para la sostenibilidad familiar y baja autoestima y capacidad para sobresalir a los problemas afectivos.

En la dimensión expresiones de límites se encontró que el 57,95% de la población encuestada se encuentra muy estable, que corresponde a un indicador favorable con relación a los demás; dicho resultado se contradice con Pantoja (2015) quien encontró que el 24%, uno de los porcentajes más altos de la población estudiada, dependen emocionalmente según esta dimensión; en tanto que el 76% no presenta dependencia frente a sus parejas porque son mujeres que trabajan, con alto nivel de autonomía y capacidad para afrontar las dificultades de la vida por sí solas.

Respecto a la dimensión ansiedad por la separación, el estudio demuestra que el 63,64% de la población demuestra tener un nivel dependiente, equivalente al nivel muy alto, los resultados encontrados coinciden con Jurado y Samaniego (2019) quien encontró que el 82% de mujeres estudiadas tienen un alto nivel de dependencia en esta dimensión, en todos los casos porque se acostumbraron a una vida compartida y se les hace difícil la ruptura o la falta de afecto de la pareja; resultados contradictorios con Pantoja (2015), quien encontró un 77,9% de mujeres que no presentan ansiedad por la separación, frente a un 22,1% que si lo hace; dicha contradicción depende al tipo de muestra elegida y al nivel socioeconómico del grupo estudiado.

Otra de las dimensiones estudiadas es la búsqueda de aceptación y atención, donde se evidencia que 42,05% de la población estudiada tiene tendencia a la dependencia, lo que equivale a un nivel medio o alto de dependencia emocional, los resultados difieren con Pantoja (2015) quien, respecto a la mencionada dimensión encontró que el 75% de la población estudiada no presenta dependencia en esta dimensión porque para ellas, es suficiente poder trabajar o tener un trabajo para no depender de nadie; en tanto que las coincidencias se dan con Aliaga y Travezaño (2015) quien encontró que el 56% de la población estudiada tiene un alto nivel de dependencia en esta dimensión debido a que para las mujeres es muy importante asegurar la permanencia de la pareja para convertirlo en el centro de sus vidas, esperando reciprocidad por parte de la otra persona.

Sin lugar a dudas, las dimensiones percepción de su autoeficacia e idealización de la pareja son las que muestran mayor nivel de dependencia, evidencia un 72,73% y 86,36% de dependencia respectivamente, dejando en evidencia que las mujeres que forman parte de la población estudiada no se creen eficaces o que su accionar sea eficaz, además de empoderar a sus parejas, haciéndose creer a sí mismas que no son capaces de enfrentar las situaciones difíciles que les toca vivir si no tienen a sus parejas a lado, resultados coincidentes con Herrera (2017) quien en torno a estas dos dimensiones encontró altos niveles de dependencia, 100% 83% respectivamente, considerando que sus esfuerzos por salir adelante son precarios e insuficientes, no confían en sí mismas y crean historias fantasiosas sin que la pareja lo sepa. Respecto a esta dimensión, son loables los resultados encontrados por AKL et al (2016) y Corbo (2017), quienes encontraron que una mujer víctima de sumisión es capaz de crear estrategias de empoderamiento para enfrentar y superar la problemática de dependencia que les aqueja, debido a que han asumido la responsabilidad de hacerle frente a las situaciones adversas del empoderamiento masculino; los resultados cuantitativos expresan un 68% y 76% de la población estudiada con dichas cualidades.

Mención aparte merece especificar el alto nivel de dependencia emocional de la población estudiada 71,59%, respecto a la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás, hecho que resalta la renuncia al logro de los planes personales para dar prioridad al de los demás; los resultados se relacionan con Aliaga y Travezaño (2015) que encontró un 52% de su población que depende emocionalmente en esta dimensión; con Alvarado (2018) quien encontró un 68% de su población con alto grado de dependencia emocional en esta dimensión y Huamán y medina (2017) quienes encontraron un 72% de mujeres con alto nivel de dependencia en esta dimensión, en todos los casos las mujeres demuestran que son capaces de modificar sus planes con la finalidad de satisfacer a sus parejas o buscando la posibilidad de compartir mayor tiempo juntos. Los resultados presentados son contrarios y difieren de Pantoja (2015) quien en su estudio encontró que el 79,8 de su población

estudiada, no presenta dependencia emocional en esta dimensión, pues el grupo de mujeres estudiadas demuestran tener capacidad de sobreponerse ante los problemas emocionales y que el rol que cumple su pareja es secundario.

En relación a la dimensión apego a la seguridad y protección, el estudio demostró que 43,18% de encuestados tienen tendencia a la dependencia, lo que equivale a un alto nivel de dependencia emocional, resultados similares a los de Vargas (2020) quien encontró que el 58% de su población tiene un alto nivel de dependencia en esta dimensión; igualmente, los resultados coinciden con Pareja y Herrera (2017) quien encontró que el 83% de mujeres encuestadas tienen la necesidad de apego a la seguridad y protección debido las carencias afectivas por parte la persona que viven juntos; dichas semejanzas se explican en la similitud del nivel socioeconómico de la población estudiada, con características similares que conllevan a obtener resultados igualmente similares.

Finalmente, con relación a la dimensión percepción de su autoestima, los resultados de la presente investigación demuestran que el 34,09% de las encuestadas tienen cierta tendencia a la dependencia que equivale a un nivel medio de dependencia emocional; un resultado adverso y positivo que difiere con el presente estudio debido al nivel de resiliencia de la mujer en el hogar es el de Corbo (2017), quien demostró que un 72% de la población estudiada consideran que una propuesta de intervención para la dependencia emocional permite la regulación emocional, la disminución de la dependencia emocional y aumentar el nivel de autoestima de las mujeres que forman parte de la población objeto de estudio; en tanto que, un estudio similar, que coincide con el presente estudio respecto a esta variable es el de Vargas (2020) quien encontró que 56% de mujeres encuestadas demostraron tener una baja autoestima, indicador que demuestra cierta dependencia emocional, poca valoración y confianza en sí mismas, lo que conlleva a depender emocionalmente de sus parejas.

VI. CONCLUSIONES

1. Se encontró que el 48,86% de mujeres examinadas, víctimas de violencia en el sector de Magllanal, son dependientes emocionalmente de sus parejas; en tanto el 26,14% tienen tendencia a la dependencia, debido a que muestran rasgos disfuncionales de su personalidad; dichos componentes se evidencian en generar vínculos afectivos obsesivos con su pareja, conductas de sumisión y subordinación que las lleva siempre a la búsqueda de complacerlas en todos sus requerimientos, desplazando sus metas e intereses personales y el contacto con sus familiares y amigos.
2. Existe un nivel de dependencia en las dimensiones de Idealización de la pareja, Percepción de su autoeficacia, Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás y Ansiedad por la separación, con 86,36%, 72,73%, 71,59% y 63,64% respectivamente. Solo se logra un nivel muy estable o normal en la dimensión expresiones límites con 57,95%. Los resultados reflejan la excesiva necesidad afectiva, el apego obsesivo a la pareja, la poca valoración personal, el temor a ser abandonas, el aislamiento social, las limitaciones para tomar decisiones autónomas y asertivas.

VII. RECOMENDACIONES

1. Implementar un programa psicoterapéutico como alternativa para reducir los niveles de dependencia emocional incidiendo en el fortalecimiento de las dimensiones Idealización de la pareja, Percepción de su autoeficacia, Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás y Ansiedad por la separación.
2. Gestionar la ayuda psicológica por parte del centro de salud de Magllanal para atender prioritariamente a mujeres con niveles altos de dependencia emocional que pueden ser víctimas de violencia por parte sus parejas.
3. Brindar talleres en coordinación con el centro de salud y sus autoridades locales para fortalecer la autoestima, toma de decisiones, la resolución de conflictos, el emprendimiento y las relaciones interpersonales ayudando a las mujeres a reducir cuadros de dependencia emocional.

VIII. PROPUESTA

PROPUESTA DE PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO DIRIGIDO A MUJERES CON DEPENDENCIA EMOCIONAL DEL SECTOR MAGLLANAL – JAÉN

I. Datos generales:

Participantes: 66 mujeres diagnosticadas con dependencia emocional del Sector Magllanal – Jáen.

Fecha de inicio:

Fecha de término:

II. Fundamentación:

La organización de la propuesta del programa de intervención se constituye en una valiosa herramienta psicológica, basada en el enfoque cognitivo – conductual, para disminuir emociones, sentimientos, pensamientos y conductas patológicas a sesenta y seis mujeres diagnosticadas con dependencia emocional del sector Magllanal - Jaén. A partir de la autoevaluación y reconocimiento de la dependencia emocional, se fortalecerá de manera progresiva su autoeficacia, su autoestima, la regulación de sus emociones, su estilo de comunicación asertiva, la capacidad para solucionar conflictos y para establecer relaciones saludables, realizando un acompañamiento y monitoreando sus progresos, proponiendo alternativas para disminuir la dependencia emocional. Asimismo, se las orientará y acompañará para la consecución de sus objetivos y metas personales a través de la elaboración de su proyecto de vida.

III. Objetivos

Objetivo general

Disminuir los niveles de dependencia emocional.

Objetivos específicos

- a. Reducir los niveles de Idealización de la pareja.
- b. Fortalecer la percepción de su autoeficacia.
- c. Fortalecer el logro de los objetivos y metas personales.
- d. Disminuir la ansiedad por la separación.
- e. Fortalecer la seguridad emocional y protección.
- f. Disminuir el miedo a la soledad o abandono.
- g. Fortalecer las relaciones interpersonales.
- h. Fortalecer la percepción de su autoestima.
- i. Fortalecer la expresión positiva de límites en la relación de pareja.

IV. Organización del programa

Objetivos Específicos.	Sesiones	Propósito	Técnicas/Estrategias	Evaluación	Recursos	Tiempo para cada sesión.
Reducir los niveles de idealización de la pareja.	1. Tipos de pareja	Reconocer qué tipo de pareja tienen en la actualidad.	Video Foro, Orientación psicológica, demostración de casos de los diferentes tipos de parejas.	Perfil de la pareja saludable.	Fotocopias Papel bond Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.
	2. Relaciones de pareja	Fortalece la relación de pareja saludable.	Video foro Análisis de casos Reforzamiento positivo Reestructuración cognitiva	Tertulia sobre las relaciones de pareja saludable.	Fotocopias Papel bond Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.
	3. Componentes de la relación de pareja (compromiso, intimidad, romance y amor)	Reconoce los elementos de la relación de pareja	Dinámica Trabajo en equipo Debate Análisis de casos	Participación en un debate	Fotocopias Papel bond Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.
	4. Idealizar a la pareja	Identifica las idealizaciones que manifestaron en su pareja en la actualidad	Video foro Trabajo individual Plenaria Técnica PIN Compromisos	Cuadro de análisis	Papel bond Plumones Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.
	5. Construcción del ideal de pareja saludable.	Plantea a través del reconocimiento un	Dinámica del dibujar "La pareja saludable"	Participación de exposición y debate	Papelotes Plumones Cinta masking	2hs.

		tipo de pareja saludable.	Exposición y demostración			
Fortalecer la percepción de su autoeficacia.	6. La autoeficacia: creencias y expectativas.	Fortalece su autoeficacia para un mejor desarrollo personal.	Lecturas, Juego de roles Reforzamiento positivo Reestructuración cognitiva	Análisis de casos	Fotocopias Papel bond Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.
	7. Comunicación asertiva	Identifica y fortalece conductas saludables y explora diferentes técnicas de comunicación asertiva.	Dinámicas individuales a través del arte de la expresión (dramatización), dinámicas grupales para mejorar el asertividad y la confianza.	Participación individual y grupal a través de dinámicas de expresión.	Accesorios para dramatizar, pañuelos.	2hs.
	8. Resolución de conflictos	Reconoce los posibles factores que desencadenan los conflictos de pareja.	Video foro y análisis de casos y videos reflexivos.	Participación y exposición de grupos a través de debates.	Papel bond Plumones	2hs.
Fortalecer el logro de los objetivos y metas personales.	9. ¿Quién soy y con qué recursos cuento?	Identifica su FODA de manera individual. Reconoce su situación actual poniendo en práctica la resiliencia.	Dinámica de presentación y reconocimiento Dinámica del aquí y ahora. Ser resilientes.	Exposición de su FODA personal. Expresa su situación actual a través del arte de la expresión (dramatización)	Fotocopias Papel bond Plumones Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.
	10. Intereses y establecimiento de metas	Proyecta metas a corto y largo plazo identificando las fortalezas, virtudes y habilidades. Realizando un auto reconocimiento.	Dinámica Actividad individual	Participación individual de acompañamiento grupal psicológico.	Papel bond Plumones	2hs.

	11. Diseño del proyecto de vida	Identifica y Planifica acciones para cumplimiento de metas personales.	Actividad individual Reflexión en parejas Trabajo en equipos Conclusiones	Proyecto de vida Realiza un collage de su proyección.	Revistas Periódico Goma Tijeras Papelotes Papel bond plumones	2hs.
Disminuir la ansiedad por la separación.	12. Pensamientos negativos, emociones y conductas.	Examina el impacto de los pensamientos negativos en sus emociones y conductas.	Análisis de casos Diálogo reflexivo Juego de roles Reforzamiento positivo Reestructuración cognitiva	Participación en Juego de roles	Fotocopias Papel bond Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.
	13. Síntomas del trastorno de ansiedad.	Identifica y reconoce sobre el trastorno de ansiedad.	Exposición de PPT de tipos de ansiedad. Videos relacionados a las conductas de personas ansiosas dependientes.	Participación activa debates	Proyector multimedia	2hs.
	14. Superar la ansiedad por la ruptura con la pareja	Identifica y reconoce sobre la dependencia emocional y el duelo de ruptura en parejas.	Videos reflexivos Diálogo reflexivo Reforzamiento positivo Acompañamiento psicológico.	Participación activa Debates a través del acompañamiento grupal psicológico.	Papelotes Plumones	2hs.
Fortalecer la seguridad emocional y protección.	15. Autonomía personal y relacional	Conoce sobre ser autónomos y también sobre desarrollo personal, estabilidad y salud mental positiva.	Análisis de casos Diálogo reflexivo Reforzamiento positivo Reestructuración cognitiva	Participación en debates	Fotocopias Papel bond Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.

	16. Seguridad emocional y protección	Analiza su seguridad emocional y plantea alternativas de protección	Videos reflexivos Diálogo reflexivo Reforzamiento positivo	Participación activa con debates grupales	Papelotes Plumones	2hs.
Disminuir el miedo a la soledad o abandono.	17. Abandono y soledad	Identifica los síntomas de soledad y abandono a través de señales que manifiestan los seres humanos. Reconoce heridas emocionales de infancia.	Reforzamiento positivo Reestructuración cognitiva	Propuesta de actividades saludables Acompañamiento grupal psicológico	Papel bond Lapicero	2hs.
	18. Estrategias contra la soledad o abandono	Plantea alternativas para superar el miedo a la soledad o abandono Sanidad de las heridas emocionales	Videos reflexivos Diálogo reflexivo	Participación individual de acompañamiento grupal psicológico.	Papel bond Proyector multimedia Plumones	2hs.
Fortalecer las relaciones interpersonales.	19. Relaciones interpersonales	Reconoce y Valora las relaciones interpersonales saludables	Análisis de casos Diálogo reflexivo Improvisaciones Reforzamiento positivo Reestructuración cognitiva	Participación en improvisaciones	Fotocopias Papel bond Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.
Fortalecer la percepción de su autoestima.	20. Autoconocimiento, autoaceptación y autoestima	Identifica características del concepto de sí mismo y su autoestima. Conoce sobre Empoderamiento femenino y emprendimiento.	Lluvia de ideas Reforzamiento positivo Video foro Diálogo reflexivo Dinámica para una estimular adecuada autoestima.	Debate y exposición grupal	Papel bond papelotes tarjetas Proyector multimedia Cinta masking tape	2hs.

Fortalecer la expresión positiva de límites en la relación de pareja.	21. Manejo de emociones, pensamientos y acciones positivas (saludables).	Fomentar pensamientos, emociones y acciones positivas. Conoce sobre el aquí y ahora. Expresa sus emociones sin límites.	Juego de roles Reforzamiento positivo Reestructuración cognitiva Expresa sus emociones a través del arte de la expresión.	Participación individual y en equipo para expresar emociones	Micrófono de sonido de Equipo de Música de meditación	4hs.
	22. Prevención de recaídas	Identificar las consecuencias de una dependencia emocional	Videos reflexivos Exposición de casos reales	Carta de compromiso Acompañamiento grupal psicológico.	Proyector multimedia Papelotes plumones	2hs.
Total, horas						46 h

REFERENCIAS

- Akl, P., Jiménez, E., & Aponte, F. (2 de noviembre de 2016). *revistascientificas.cuc.edu.co*. Obtenido de *revistascientificas.cuc.edu.co*: https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/view/1105/pdf_238
- Aliaga, & Travezaño. (2 de Octubre de 2015). *repositorio.upeu.edu.pe/*. Obtenido de *repositorio.upeu.edu.pe/*: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/136/Diana_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alvarado (2018). Violencia de pareja, dependencia emocional y actitud hacia la violencia sufrida en mujeres de Sinincay-Cuenca. Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31721/1/TRABAJO%20DE%20TITULACI%C3%93N.%20PDF.pdf>
- Anguita (2017). Propuesta de Intervención para la Dependencia Emocional. Superación de la Dependencia tras la ruptura de Pareja. Universidad Autónoma de Madrid. España. Recuperado de: https://repositorio.uam.es/xmlui/bitstream/handle/10486/680162/anguita_corbo_alba_tfm.pdf
- Anicama, J. (2014). *La Evaluación de la Dependencia Emocional: La Escala ACCA en Universitarios de Lima. Memorias del VI Congreso Internacional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú*. Lima: Fondo editorial Universidad Autónoma del Perú.
- APA. (2003). *Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta*.
- Aponte, D. F. (2015). *Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur. Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma del Perú*. Lima: SE. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/140/1/APONTE%20HURTADO.pdf>

- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Editorial Alianza. España
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *Código de ética y deontología, Aprobado por Resolución N° 190-2018*. Lima: SE.
http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Corbo, A. A. (17 de febrero de 2017). *repositorio.uam*. Obtenido de repositorio.uam:
https://repositorio.uam.es/xmlui/bitstream/handle/10486/680162/anguita_corbo_alba_tfm.pdf
- Diana, E. J. (29 de agosto de 2019). *Univercidad Internacional SEK ser mejores*. Obtenido de Univercidad Internacional SEK ser mejores:
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3517/1/Dependencia%20emocional%20en%20mujeres%20v%C3%ADctimas%20de%20violencia.pdf>
- Fresno. (2019). *Metodología de la investigación*. Córdoba: El Cid Editor.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. Sexta edición*. México: McGrawHill Education.
- Herrera, G. F. (15 de diciembre de 2017). *repositorio.umsa*. Obtenido de repositorio.umsa:
<https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/14871/TG-4012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Huamán, & Medina. (5 de Octubre de 2017). *epositorio.upagu.edu.p*. Obtenido de epositorio.upagu.edu.p:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/647/Tesis%20Huam%20c3%a1n%20-%20Medina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Llerena Freire, S. d. (1 de abril de 2017). *repositorio.uta*. Obtenido de repositorio.uta:
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25175>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Violencia contra la mujer*. Recuperado de:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>

Pantoja, C. M. (4 de febrero de 2015). *repositorio.usanpedro.edu.p*. Obtenido de repositorio.usanpedro.edu.p:
http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4606/Tesis_56482.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruiz, P. M. (2019). *Dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad. Trabajo de Suficiencia Profesional. Universidad Inca Garcilazo de la Vega*. Lima: SE.
http://repositorio.uiqv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4086/008594_Tra_b_Suf_Prof%20Ruiz%20Bernal%20Pamela%20Milagros.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Santamaría, J. J., Merino, L., Montero, I., Cano, M., Fernández, T., Cubero, P., & López, O. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace . *Revista Iberoamericana de Psicología. Sección Conductas Adictivas Comportamentales*, 36 - 46. <file:///C:/Users/Gumercindo/Downloads/Dialnet-PerfilPsicopatologicoDePacientesConDependenciaEmoc-5288486.pdf>

Tamayo, M. (1999). *La investigación. Serie Aprender a Investigar. Instituto Colombiano para el Fomento de la Investigación Superior*. Santa Fé de Bogotá : ARFO EDITORES LTDA.
<https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/2.-La-Investigaci%c3%b3n-APRENDER-A-INVESTIGAR-ICFES.pdf>

Tello, J. J. (25 de Mayo de 2015). *Scielo*. Obtenido de Scielo:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>

Universidad César Vallejo. (2017). *Código de ética en investigación de la Universidad César Vallejo*. Trujillo.

Vargas, C. E. (24 de junio de 2020). *repositorio.usi*. Obtenido de repositorio.usi:
http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10270/1/2020_Anaya%20Vargas.pdf

ANEXOS

ANEXO 1

Consentimiento informado para participantes de investigación

Acepto participar voluntariamente en esta investigación conducida por Dina Correa Barrantes, de la Universidad César Vallejo.

He sido informada que el propósito de este estudio es plantear la propuesta de un Programa Psicoterapéutico para la Reducción de los niveles de Dependencia Emocional en Mujeres víctimas de violencia en el Sector Magllanal – Jaén, 2020.

Me han indicado también que tendré que responder un test, el que tomará un tiempo aproximado entre 15 a 20 minutos.

Reconozco que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria y que por la necesidad del estudio se requiere que me identifique (nombre y apellidos, edad, dirección, ocupación). Se me ha explicado que la información que brinde será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, mis respuestas serán codificados usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas, por ello no se me podrá dar resultados de sus respuestas.

He sido informada de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al correo electrónico XXXX@gmail.com.

Nombre del participante Firma del participante Fecha: .../12/2020

ANEXO 2

ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Nombre:

Edad: Ocupación:

Fecha de evaluación:

Instrucciones:

La presente escala contiene una lista de afirmaciones relacionadas con la forma de pensar, sentir y hacer las cosas de la vida diaria, en diferentes situaciones. Lea cada frase con cuidado y señale con una "X" si está de acuerdo o no con la afirmación escrita. No hay respuestas correctas o erróneas, todas las respuestas son válidas. No dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente responda lo que considere se ajusta a mejorar su forma de actuar, pensar o sentir.

N°	Ítems	Sí	No
1.	Mi miedo se incrementa con la sola idea de perder a mi pareja.		
2.	Experimentó un vacío intenso cuando estoy sin mi pareja.		
3.	Necesito tener siempre a mi pareja conmigo.		
4.	Mi mayor temor es que mi pareja me abandone.		
5.	Estoy completamente libre de prejuicios de cualquier tipo.		
6.	Sin darme cuenta he arriesgado mi vida para mantener a mi lado a mi pareja.		
7.	Mi necesidad de tener a mi pareja conmigo me hizo realizar acciones contra mi vida.		
8.	Creo en la frase "la vida sin ti no tiene sentido".		
9.	Pienso que el amor por mi pareja no tiene límites incluso el dar la vida.		
10.	Por evitar que mi pareja me abandone le he causado daño físico como también a otras personas.		
11.	Cuando tengo que ausentarme por unos días de las actividades bajo mi responsabilidad me siento angustiado.		
12.	Me preocupa la idea de no tener apoyo de nadie.		
13.	Me preocupa que dejen de quererme y se alejen de mí.		

14.	Respondo inmediatamente los correos electrónicos que recibo.		
15.	Hago todo lo posible para que los demás me presten atención		
16.	Necesito ser considerado siempre en los grupos sociales para sentirme bien.		
17.	Soy feliz cuando soy aceptado por los demás.		
18.	Si no consigo mis objetivos propuestos me deprimó con facilidad.		
19.	Me gusta mi carrera y permaneceré laborando en un área de esta.		
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 orgullosa de mí misma.		
22.	Nunca he dicho mentiras en mi vida.		
23.	En general creo que mis padres han dado lo mejor de sí mismos cuando era pequeña.		
24.	Siento que no me gusta depender de los otros, sino ser autónomo.		
25.	Considero que me gusta sentirme seguro y tomé 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 me 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 ocupada mi pareja propone hacer otros planes dijo lo que estoy haciendo para unirme a los de ella.		
37.	Priorizó 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 él o ella		
39.	Me satisface ayudar y terminar las tareas de estudios/trabajo de mi pareja antes que las mías.		
40.	Sustituyó el tiempo que dedico a mis amigos por mi pareja.		
41.	Utilizó gran parte de mi tiempo libre en hacer las actividades de mi pareja antes que las mías.		
42.	Solo algunas veces he llegado tarde a mi cita o a mi trabajo.		

ANEXO 3

TABLA 2

Distribución de los ítems según las dimensiones de la Escala ACCA

Dimensiones	Ítems
Miedo a la soledad o abandono	1,2,3,4
Expresiones de límites	6,7,8,9,10
Ansiedad por la separación	11,12,13
Búsqueda de aceptación y atención	15,16,17
Percepción de su autoeficacia	27,28,29,30,31
Idealización de la pareja	33,34,35
Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás	36,37,38,39,40,41
Deseabilidad social	5,14,22,32,42
Apego a la seguridad y protección	23,24,25,26
Percepción de su autoestima	18,19,20,21

ANEXO 4

CERTIFICADOS DE VALIDEZ DE CONTENIDO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA PROPUESTA DE PROGRAMA
PSICOTERAPÉUTICO DIRIGIDO A MUJERES CON DEPENDENCIA EMOCIONAL DEL SECTOR
MAGLLANAL – JAÉN

N°	Nombre de la sesión	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Tipos de pareja	X		X		X		
2	Relaciones de pareja	X		X		X		
3	Componentes de la relación de pareja (compromiso, intimidad, romance y amor)	X		X		X		
4	Idealizar a la pareja	X		X		X		
5	Construcción del ideal de pareja saludable.	X		X		X		
6	La autoeficacia: creencias y expectativas.	X		X		X		
7	Comunicación asertiva	X		X		X		
8	Resolución de conflictos	X		X		X		
9	Quién soy y con qué recursos cuento	X		X		X		
10	Intereses y establecimiento de metas	X		X		X		
11	Diseño del proyecto de vida	X		X		X		
12	Pensamientos negativos, emociones y conductas.	X		X		X		
13	Síntomas del trastorno de ansiedad	X		X		X		
14	Superar la ansiedad por ruptura con la pareja	X		X		X		
15	Autonomía personal y relacional	X		X		X		
16	Seguridad emocional y protección	X		X		X		
17	Abandono y soledad	X		X		X		
18	Estrategias contra la soledad o abandono	X		X		X		
19	Relaciones interpersonales	X		X		X		
20	Autoconocimiento, autoaceptación y autoestima	X		X		X		
21	Manejo de emociones, pensamientos y acciones positivas (saludables).	X		X		X		
22	Prevención de recaídas	X		X		X		

OBSERVACIONES:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

a. Aplicable
 b. Aplicable después de corregir
 c. No aplicable

Jaén, 8 de febrero del 2021.

Apellidos y nombres del evaluador: Javier Montaña Santacruz DNI: 42819923

Especialidad del evaluador: Psicología Clínica

Colegio de Psicólogos del Perú N° 14379



 Firma

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA PROPUESTA DE PROGRAMA
PSICOTERAPÉUTICO DIRIGIDO A MUJERES CON DEPENDENCIA EMOCIONAL DEL SECTOR
MAGLLANAL – JAÉN**

N°	Nombre de la sesión	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Tipos de pareja	X		X		X		
2	Relaciones de pareja	X		X		X		
3	Componentes de la relación de pareja (compromiso, intimidad, romance y amor)	X		X		X		
4	Idealizar a la pareja	X		X		X		
5	Construcción del ideal de pareja saludable.	X		X		X		
6	La autoeficacia: creencias y expectativas.	X		X		X		
7	Comunicación asertiva	X		X		X		
8	Resolución de conflictos	X		X		X		
9	Quién soy y con qué recursos cuento	X		X		X		
10	Intereses y establecimiento de metas	X		X		X		
11	Diseño del proyecto de vida	X		X		X		
12	Pensamientos negativos, emociones y conductas.	X		X		X		
13	Síntomas del trastorno de ansiedad	X		X		X		
14	Superar la ansiedad por ruptura con la pareja	X		X		X		
15	Autonomía personal y relacional	X		X		X		
16	Seguridad emocional y protección	X		X		X		
17	Abandono y soledad	X		X		X		
18	Estrategias contra la soledad o abandono	X		X		X		
19	Relaciones interpersonales	X		X		X		
20	Autoconocimiento, autoaceptación y autoestima	X		X		X		
21	Manejo de emociones, pensamientos y acciones positivas (saludables).	X		X		X		
22	Prevención de recaídas	X		X		X		

OBSERVACIONES:

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- a. Aplicable b. Aplicable después de corregir c. No aplicable

Jaén, 9 de febrero del 2021.

Apellidos y nombres del evaluador: Centurión Altamirano Clelia Anahí ... DNI 41270150

Especialidad del evaluador: ... Psicóloga Clínica... Colegio de Psicólogos del Perú N° ... 12370....



 Clelia Anahí Centurión Altamirano
 PSICOLOGA
 C.Ps. P. N° 12370



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA PROPUESTA DE PROGRAMA
PSICOTERAPÉUTICO DIRIGIDO A MUJERES CON DEPENDENCIA EMOCIONAL DEL SECTOR
MAGLLANAL – JAÉN**

N°	Nombre de la sesión	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Tipos de pareja	X		X		X		
2	Relaciones de pareja	X		X		X		
3	Componentes de la relación de pareja (compromiso, intimidad, romance y amor)	X		X		X		
4	Idealizar a la pareja	X		X		X		
5	Construcción del ideal de pareja saludable.	X		X		X		
6	La autoeficacia: creencias y expectativas.	X		X		X		
7	Comunicación asertiva	X		X		X		
8	Resolución de conflictos	X		X		X		
9	Quién soy y con qué recursos cuento	X		X		X		
10	Intereses y establecimiento de metas	X		X		X		
11	Diseño del proyecto de vida	X		X		X		
12	Pensamientos negativos, emociones y conductas.	X		X		X		
13	Síntomas del trastorno de ansiedad	X		X		X		Se superó la observación inicial
14	Superar la ansiedad por ruptura con la pareja	X		x		X		
15	Autonomía personal y relacional	X		X		X		
16	Seguridad emocional y protección	X		X		X		
17	Abandono y soledad	X		X		X		
18	Estrategias contra la soledad o abandono	X		X		x		
19	Relaciones interpersonales	X		X		X		
20	Autoconocimiento, autoaceptación y autoestima	X		X		X		
21	Manejo de emociones, pensamientos y acciones positivas (saludables).	X		X		X		
22	Prevención de recaídas	x		X		X		

OBSERVACIONES: En la sesión 13 sobre los síntomas de ansiedad puede brindarse siempre y cuando se asocie en algún caso relevante en la pareja.

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- a. Aplicable b. Aplicable después de corregir c. No aplicable

Jaén, 8 de febrero del 2021.

Apellidos y nombres del evaluador: ROSELA JHOANA RISCO YAJAHUANCA DNI: 70041629

Especialidad del evaluador: PSICÓLOGA EDUCATIVA Colegio de Psicólogos del Perú N° 38491

Firma