

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



TESIS

TÍTULO : INFLUENCIA DEL PROGRAMA “DEPENDE DE TI” EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL DE ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 17 DE SETIEMBRE, UMUTO - 2019

Para optar : El Título Profesional de Psicóloga

Autores : Bachiller Timoteo Ávila Sandy Elizabeth
Bachiller Soto Cueva Yoyce Meylin

Asesora : Dra. Ruiz Balvin Maribel

Línea de Investigación Institucional: Salud y Gestión de la Salud

Fecha de inicio y culminación: Febrero 2019 – Febrero 2020

Huancayo, Perú
2020

DEDICATORIA

A mi mamá, Nora por su amor, fortaleza, coraje y comprensión al guiarme en cada proceso de mi vida, a mi novio Sheyber que en paz descansa quien me impulso y apoyo en un inicio para hacer posible y realizar este trabajo.

Sandy

Al linaje maravilloso de mujeres que me antecedió, a las dos mujeres que motivan mi crecimiento, mi abuelita Nicolaza, luchadora e imparables y mi Mamá Felicita Cueva por todos los aprendizajes impartidos, su ejemplo de superación, constancia y determinación.

Yoyce

AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme dado salud, vida y fortaleza a fin de poder salir a delante por mis propios medios, a todos aquellos quienes han sido parte de mi esfuerzo, a mi madre, a mis tíos y primos por su soporte en algún momento de mi vida, a los padres de mi novio por tanto cariño, consideración y apoyo en todo este proceso a hacer posible uno de mis sueños.

Sandy

A Dios, la más grande fuerza divina, por su amor incondicional, por las maravillosas experiencias inesperadas que me concede disfrutar en abundancia y prosperidad, por permitirme hacer mis propias elecciones, mis maravillosos padres, Felicita y Carlos, hermanos y sobrinos mi más grande fuente de amor, a mi amor infinito, a esta preciosa carrera que me permite conocerme, sanar y retarme cada día, para mejorar mi vocación de servicio.

Yoyce

INTRODUCCION

En la actualidad, los estudios científicos sobre temas de salud mental se torna cada vez más importante a nivel local, nacional e internacional, debido al incremento de casos fatales que consternan nuestra sociedad, uno de ellos es el alto índice de muertes en su mayoría mujeres, asesinadas por sus parejas, otras tantas que se quitan la vida ante la separación de sus parejas, o en otros casos no menos terribles viven en el maltrato físico y psicológico, producto de relaciones toxicas, con percepción equivocada del amor, convirtiendo esto en una cadena que se repite con los hijos y no termina si no se trabaja en la resolución de estos conflictos que se generan en la infancia y que están estrechamente relacionados con los padres, situaciones inherentes al ser humano, que buscamos comprender por lo que centramos nuestra investigación en el estudio de la Dependencia Emocional, tema poco desarrollado, pero muy importante para conocer y tener un sustento a muchas de las causas de estos problemas, basaremos nuestro estudio en la teoría más relevante planteada sobre el tema, la teoría de Vinculación Afectiva de Jorge Castello.

Para comprobar nuestro objetivo general, trabajamos en conocer el estado actual de nuestra población, aplicando la Escala de Dependencia Emocional de Anicama, que evalúa 9 dimensiones, que desarrollamos en el Programa “Depende De Ti” propuesta que planteamos como herramienta para trabajar con grupos heterogéneos de adolescentes para influir positivamente en los resultados posterior a su aplicación. Para lo cual se formularon, analizaron y contrastaron hipótesis, por medio de la estadística descriptiva e inferencial, el diseño de investigación es Cuasi Experimental, de nivel explicativo y de tipo de Investigación Aplicada.

El estudio está dividido en seis capítulos:

En el primero, se desarrolló el planteamiento del problema, donde se especifica la realidad situación del problema y la delimitación del problema que se divide en tres;

delimitación espacial, temporal y teórica. La formulación del problema general y específicos; también en este capítulo planteamos las justificaciones que respaldan nuestra investigación, como también los objetivos que son el propósito de este estudio.

El segundo capítulo, incluye el marco teórico; donde se encontrando los antecedentes, es decir las investigaciones comparativas encontradas a nivel local, nacional e internacional. Así mismo, las bases científicas y teóricas de las variables de estudio y el marco conceptual.

El tercer capítulo, describe la hipótesis general y específica, así también como la operacionalización de las variables.

El cuarto capítulo, abarca la metodología, presentando en detalle; el método, tipo, nivel, y diseño de investigación; así mismo la población y muestra, técnicas e instrumentos utilizados en la recolección de datos, técnicas de procesamiento y análisis de datos y aspecto ético de investigación.

El quinto capítulo, comprende la descripción de resultados obtenidos y la contratación de hipótesis.

En el capítulo seis se presenta el análisis y discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones complemento imprescindible para culminar este estudio.

CONTENIDO

PORTADA.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INTRODUCCION.....	iv
CONTENIDO	vi
CONTENIDO DE TABLAS.....	ix
CONTENIDO DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRAC.....	xiv
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2 Delimitación del problema.....	5
1.3 Formulación del problema	6
1.3.1 Problema general.....	6
1.3.2 Problemas específicos.....	6
1.4 Justificación	7
1.4.1 Justificación social.....	7
1.4.2 Justificación teórica.....	8
1.4.3 Justificación metodológica.....	8
1.5 Objetivos	9
1.5.1 Objetivo general	9
1.5.2 Objetivos específicos	9
CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes	11
2.1.1 Antecedentes internacionales	11
2.1.2 Antecedentes nacionales	14
2.1.3 Antecedentes locales.....	17
2.2 Bases teóricas o científicas:.....	17
2.2.1 Dependencia emocional:	17

2.2.2 Etiología de la dependencia emocional	19
2.2.3 Características de la dependencia emocional:	27
2.2.4 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales	33
2.2.5 Formas de dependencia emocional.	36
2.2.6 Dimensiones de la dependencia emocional según. (Montes, 2018).....	37
2.3 Marco conceptual	39
CAPÍTULO III	41
HIPÓTESIS	41
3.1 Hipótesis general	41
3.2 Hipótesis específicos	¡Error! Marcador no definido.
3.3 Variables (definición conceptual y operacional).....	42
3.3.1 Definición Conceptual de Dependencia Emocional.....	42
CAPÍTULO IV	46
METODOLOGÍA	46
4.1 Método de investigación.....	46
4.2 Tipo de investigación.....	46
4.3 Nivel de investigación.....	46
4.4 Diseño de la investigación	47
4.5 Población y muestra.....	47
4.5.1 Población.....	47
4.5.2. Muestra	48
4.5.3. Tipo de muestreo	49
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	51
4.8 Aspectos éticos de la investigación	51
CAPÍTULO V	52
RESULTADOS	53
5.1 Descripción de resultados	53
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	84
CONCLUSIONES	95
RECOMENDACIONES	97
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	994
Matriz de consistencia	102
Matriz de operacionalización de variables	104

Matriz de operacionalización del instrumento	105
Instrumentos de investigación y constancia de su aplicación	107
Confiabilidad y validez del instrumento	110
La data de procesamiento de datos.....	125
Fotos de la aplicación del instrumento	133

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1: Tasa de feminicidios, 2015-2018	2
<i>Tabla 2:</i> Clasificación de la Dependencia Emocional	37
<i>Tabla 3:</i> Operacionalización de la variable : Dependencia Emocional	45
Tabla 4: Nivel dependencia emocional antes de la aplicación del programa “Depende de Ti”	53
<i>Tabla 5:</i> Nivel de dependencia emocional después de la aplicación del programa “Depende de Ti” (POST TEST) Grupo control y Grupo experimental.	54
Tabla 6: Cuadro comparativo de la dependencia emocional entre el (Pre test) y (Post Test) de la aplicación del programa “Depende de Ti”, grupo control.....	55
Tabla 7: Cuadro comparativo de la dependencia emocional entre (Pre test) y (Post Test) de la aplicación del programa “Depende de Ti”, grupo experimental	56
Tabla 8: Comparación de media de la dimensión miedo a la soledad o abandono, pre test – post test, grupo experimental.....	56
Tabla 9: Comparación de medias dimensión miedo a la soledad o abandono, Pre Test – Post Test, grupo control	57
Tabla 10: Comparación de medias dimensión expresiones límite, Pre Test – Post Test, grupo experimental.	57
Tabla 11: Comparación de medias dimensión expresiones límite, Pre Test – Post Test, grupo control.	58
Tabla 12: Comparación de medias dimensión Ansiedad por separación, Pre Test – Post Test, grupo experimental.	58
Tabla 13: Comparación de medias dimensión ansiedad por separación, Pre Test – Post Test, grupo control.	59
Tabla 14: Comparación de medias dimensión Búsqueda de Aceptación y Atención, Pre Test – Post Test, grupo experimental.....	59
Tabla 15: Comparación de medias dimensión Búsqueda de Aceptación y Atención, Pre Test – Post Test, grupo control.	60
Tabla 16: Comparación de medias dimensión percepción de su autoestima, Pre Test – Post Test, grupo experimental.....	60
Tabla 17: Comparación de medias dimensión Percepción de su autoestima, Pre Test – Post Test, grupo control.	61
Tabla 18: Comparación de medias dimensión apego a la seguridad o protección, Pre Test – Post Test, grupo experimental.....	61
Tabla 19: Comparación de medias dimensión Apego a la Seguridad o Protección, Pre Test – Post test, grupo control.....	62

Tabla 20: Comparación de medias dimensión Percepción de su autoeficacia, Pre Test – Post Test, grupo experimental.....	62
Tabla 21: Comparación de medias dimensión Percepción de su autoeficacia, Pre Test – Post Test, grupo control	63
Tabla 22: Comparación de medias dimensión idealización de la pareja, Pre Test – Post Test, grupo experimental.....	63
Tabla 23: Comparación de medias dimensión idealización de la pareja, Pre Test – Post Test, grupo control	64
Tabla 24: Comparación de medias dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros, Pre Test – Post Test, grupo experimental	64
Tabla 25: Comparación de medias dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros, Pre Test – Post Test, grupo control.....	65
Tabla 26: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras independientes pre test – grupo experimental.....	66
Tabla 27: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras independientes pre test – grupo control.	66
Tabla 28: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras independientes post test – grupo experimental.....	67
Tabla 29: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras independientes post test – grupo control.	68
Tabla 30: Estadísticas pre test de grupo experimental y control.....	68
Tabla 31: Prueba de T de Student PRE TEST para muestras independientes, grupo experimental y control.	68
Tabla 32: Estadísticas Post Test de grupo experimental y control.....	69
Tabla 33: Prueba de T de student post test para muestras independientes, grupo experimental y control.	69
Tabla 34: Prueba T de muestras relacionadas Pre y Post Test grupo experimental, para la	71
Tabla 35: Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión expresiones Limite.	73
Tabla 36: Prueba T de muestras relacionadas Pre y Post Test grupo experimental, para la dimensión ansiedad por separación.	74
Tabla 37: Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la búsqueda de aceptación y atención.	76
Tabla 38: Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión percepción de su autoestima.....	77

Tabla 39: Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión apego a la seguridad o protección.	79
Tabla 40: Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión percepción de su autoeficacia.....	80
Tabla 41: Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión idealización de la pareja.	82
Tabla 42: Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros.	83

CONTENIDO DE FIGURAS

Figura 1: Violencia contra la mujer, ejercida alguna vez por el esposo o compañero.	2
Figura 2: Víctimas de feminicidio según departamento, periodo acumulado.	3
Figura 3: Víctimas de feminicidio, según grupos de edad.	4
Figura 4: Croquis de ubicación Institución Educativa 17 de Setiembre.	5
Figura 5: Concepción de la dependencia emocional como Clase de Respuesta.	19
Figura 6: Características de los Dependientes Emocionales.	28
Figura 7: Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales, Castello, (2005).....	34

RESUMEN

El estudio se enfocó en resolver uno de los más grandes problemas que afecta actualmente a la sociedad, agresión física y psicológica con finales trágicos que afecta a la familia, núcleo donde se origina este problema de Dependencia Emocional; por tanto, el objetivo principal fue identificar la Influencia del “Programa depende de Ti” en la dependencia emocional de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019. Propuesta que se desarrolló para brindar una alternativa más para trabajar la dependencia emocional, y las consecuencias fatales, como la agresión física y psicológica en los seres humanos. Se trabajó con el método de investigación científico, tipo aplicada, nivel explicativo, y diseño cuasi experimental, la población fue conformada por 45 adolescentes de entre las edades de 13 y 18 años, el tipo de muestreo que se empleó fue el no probabilístico intencional, la muestra fue de 29 adolescentes, 15 de ellos conformaron el grupo experimental y 14 el grupo control. Para el estudio, se utilizó la Escala de Dependencia Emocional–ACCA, Los resultados obtenidos tras la comparación de cifras obtenidas en el pre test y pos test de la aplicación del programa validan la hipótesis principal de que el programa depende de ti influye significativamente en la disminución del nivel de dependencia emocional. Por tanto, concluimos en que el desarrollo del programa de Intervención “Depende de ti” influye significativamente en la disminución de los niveles de dependencia emocional de los adolescentes del grupo experimental con el que trabajamos, también observamos la influencia significativa en las dimensiones “miedo a la soledad o abandono”, “expresiones límite”, “idealización de la pareja y abandono de planes propios para satisfacer a los demás”. Por tanto, se recomienda difundir los resultados de esta investigación, para motivar el uso del mismo en contextos similares, con la responsabilidad y entrenamiento necesario.

Palabras clave: Dependencia, Emoción, Dependencia emocional.

ABSTRAC

The study focused on solving one of the biggest problems that currently affects society, physical and psychological aggression with tragic endings that affects the family, the nucleus where this problem of Emotional Dependence originates; Therefore, the main objective was to identify the Influence of the "Program depends on You" in the emotional dependence of adolescents of the Educational Institution 17 de September Umuto - 2019. Proposal that was developed to provide one more alternative to work on emotional dependence, and fatal consequences, such as physical and psychological aggression in humans. We worked with the scientific research method, applied type, explanatory level, and quasi-experimental design, the population was made up of 45 adolescents between the ages of 13 and 18 years, the type of sampling that was used was the intentional non-probabilistic one. The sample consisted of 29 adolescents, 15 of them made up the experimental group and 14 the control group. For the study, the Emotional Dependence Scale-ACCA was used. The results obtained after comparing the figures obtained in the pre-test and post-test of the application of the program validate the main hypothesis that the program depends on you significantly influences the decreased level of emotional dependence. Therefore, we conclude that the development of the Intervention program "It depends on you" significantly influences the decrease in the levels of emotional dependence of the adolescents in the experimental group with which we work. We also observed the significant influence on the fear of fear dimensions. Loneliness or abandonment, extreme expressions, "idealization of the partner and abandonment of their own plans to satisfy others". Therefore, it is recommended to disseminate the results of this research, to motivate its use in similar contexts, with the necessary responsibility and training.

Keywords: DEPENDENCE, EMOTION, EMOTIONAL DEPENDENCE

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

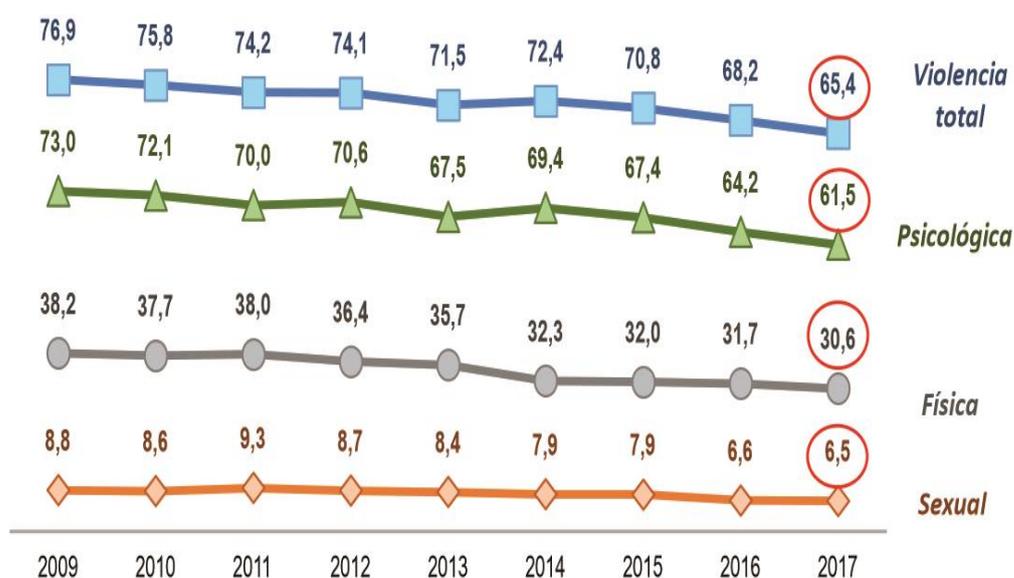
En tiempos actuales se percibe un incremento considerable de casos donde la relación parental, de pares y de pareja terminan en situaciones conflictivas y de violencia, muchas veces con un final trágico, remitiéndonos todo ello a formularnos diversas interrogantes como: ¿Qué está pasando? ¿Qué está generando tales situaciones lamentables? ¿En qué edad de los individuos se manifiestan las mayores incidencias de estos casos? y Si existiera la posibilidad de contribuir a disminuir y modificar las estadísticas en relación a este tema con reportes cada vez mayores como las cifras registradas por el “Instituto Nacional de Estadística e Informática” (2018), donde la tasa de feminicidio va en aumento. En el año 2015 por ejemplo se reportaron 84 casos, en el 2016, 106, en el 2017,131, en el 2018, 150.

Tabla 1*Tasa de feminicidios, 2015-2018*

Año	victimas feminicidio	por 1/	variación %	Población	Tasa de feminicidio por cada 100 mil mujeres
2015	4		-	15 545 829	0,5
2016	106		26,2	15 716 240	0,7
2017	131		23,6	15 886 959	0,8
2018	150		14,5	16 057 137	0,9

Instituto nacional de estadística e informática (2018).

A sí mismo este reporte nos permite tomar también en evidencia los principales tipos de violencia que sufren las víctimas en manos de su pareja, cuyo reporte fue registrado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018).

**Figura 1:** *Violencia en la mujer, realizada por el la pareja o conyugue.*

“Instituto Nacional de Estadística e informática” (2018).

A sí mismo, identificamos mayor incidencia en algunos departamentos como se muestra en la figura 2, donde según los reportes encontrados, el departamento de Junín donde realizamos dicha investigación se encuentra en el quinto lugar con mayor número de víctimas.

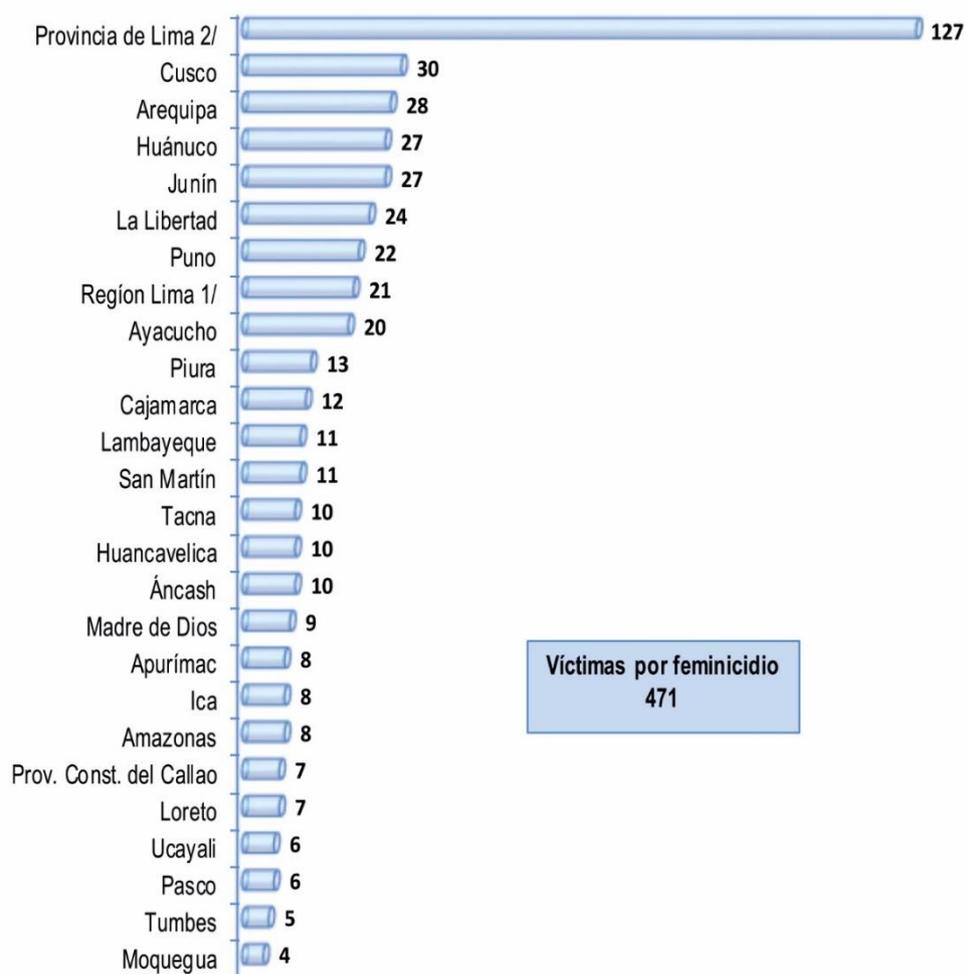


Figura 2: Víctimas de femicidio según departamento, periodo acumulado.
Comité estadístico interinstitucional de la criminalidad , (2018)

De lo expuesto se identifica que este gran problema psicosocial aqueja a la población en diferentes rangos de edad y de diferente tipo social, con mayor incidencia en jóvenes dentro de las edades de 18 a 29 años como lo indica la figura 3. A partir de esta información se determinó trabajar con adolescentes para facilitar recursos que ayuden a prevenir y disminuir las estadísticas presentadas.

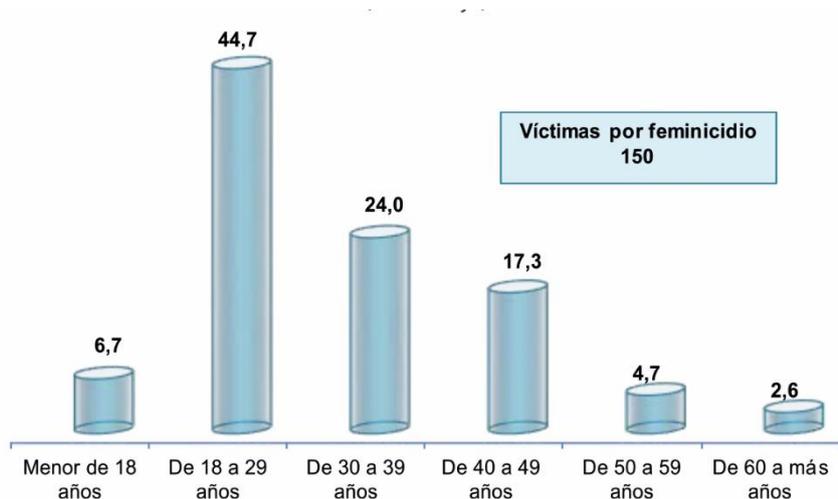


Figura 3: Víctimas de feminicidio, según grupos de edad.

Comité estadístico interinstitucional de la criminalidad ,(2018)

Así mismo, encontramos otros reportes que indican otros casos dentro de la problemática social como los presentados por Andina Agencia Peruana de Noticias, (2014) donde reconocen que, de 334 casos de suicidio, se observó una prevalencia de los problemas sentimentales como factor causante; teniendo un porcentaje elevado con 9 % al año 2012; en el 2013 con 85 % de las víctimas siendo mayores de 18 años, el 45% de los cuales fueron acusados por problemas sentimentales y dificultades de pareja, y el 15% adolescentes y niños; seguido del chantaje y homicidio. Por lo tanto, si buscamos un principio a estos problemas, se entiende que se necesita investigar de fondo el origen del problema para así restablecer la salud mental de la población y reducir las cifras alarmantes.

Por tanto, la información adquirida nos permite identificar a la dependencia emocional como uno de los factores principales de estas manifestaciones y no habiendo investigaciones que validen recursos para la intervención de este tipo de vínculo tóxico, especialmente con adolescentes, ya que en esta edad empiezan las primeras manifestaciones de relaciones románticas, etapa que abarca entre la niñez y adultez, el cual se caracteriza por los cambios a nivel físico, psicológico y social con incremento

Delimitación teórica:

En el presente trabajo de investigaron se determinó y analizó los efectos del Programa “Depende de Ti” en la dependencia emocional de adolescentes de la I.E 17 de Setiembre Umuto - 2019, cuya referencia principal fue tomada de la teoría de Castelló (2005), quien realizó el estudio con la variable dependiente “Dependencia Emocional”. Así mismo se trabajó bajo el concepto de las 9 dimensiones planteadas por Anicama (2013). Autores de la Escala De Dependencia Emocional ACCA, que utilizo para trabajar los ejes de intervención de nuestro programa.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la dependencia emocional de adolescentes de la Institución Educativa 17 de setiembre Umuto - 2019?

1.3.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión miedo a la soledad o abandono” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019?
- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión expresiones límites” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?
- ¿Cuál es la influencia programa “Depende de Ti” en la “dimensión ansiedad por la separación” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto -2019?
- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión búsqueda de aceptación y atención” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?

- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión percepción de su autoestima” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?
- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión apego a la seguridad o protección” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?
- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión percepción de su autoeficacia” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?
- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión idealización de la pareja” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019
- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?

1.4 Justificación

1.4.1 Justificación social

La consideración al realizar este trabajo de investigación fue motivada por la intención de reducir el alarmante incremento estadístico en casos de violencia y feminicidio en Perú, ofreciendo alternativas de solución a los adolescentes, grupo vulnerable, afectado por problemas en diversos ámbitos; cuyas situaciones no resueltas podría desencadenar en situaciones mucho peores.

La elaboración del programa “Depende de Ti” consta de 18 sesiones donde se trabaja diferentes áreas, que ayuda a realizar un trabajo de introspección, de autoestima, del manejo de las relaciones sociales, de autonomía, autoeficacia y

otros, para reducir el grado de dependencia emocional, el cual es un factor principal en los problemas sociales, de esta manera beneficiar a la población en general como también a las familias y adolescentes a generar relaciones saludables e independientes.

También incentiva a las autoridades de las Instituciones Educativas, a desarrollar actividades preventivo-promocionales de la salud mental entre la comunidad educativa, teniendo como antecedente este trabajo realizado.

1.4.2 Justificación teórica

El trabajo presentado recopila información, propuestas y casos en el tema de Dependencia emocional, lo cual contribuye a tener mejor conocimiento de los efectos del programa de investigación, el cual resuelve de una u otra manera la problemática encontrada en la unidad de análisis. A sí mismo, servirá para incrementar los conocimientos científicos sobre la dependencia emocional, basada en la teoría propuesta por Castelló, (2005). Así también poder comprobar la efectividad del programa de intervención y reducir el grado de dependencia emocional en un grupo de adolescentes, entre varones y mujeres, también servirá como base para investigaciones o estudios que se hagan en el futuro sobre las variables aplicadas.

1.4.3 Justificación metodológica

Se creó el programa “Depende de Ti”, para trabajar con adolescentes, con el propósito de disminuir el grado de dependencia emocional y a la vez fortalecer la autoestima, las relaciones interpersonales, la relación de pareja y el auto concepto. Así erradicar las causas principales del dependiente emocional planteadas por Castelló.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar la influencia del programa “Depende de Ti” en la dependencia emocional de adolescentes de la institución educativa 17 de setiembre Umuto 2019.

1.5.2 Objetivos específicos

- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión Miedo a la soledad o abandono” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.
- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión expresiones límites de adolescentes” de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.
- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión ansiedad por la separación” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.
- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión búsqueda de aceptación y atención” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.
- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión percepción de su autoestima” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.
- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión apego a la seguridad o protección” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.

- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión percepción de su autoeficacia” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.
- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión idealización de la pareja” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019
- Describir la influencia del programa “Depende de Ti” en la “dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Anguita (2017), en su estudio titulada, “*Propuesta de Intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja*”, publicado en la Universidad Autónoma de Madrid, España, se propuso realizar la investigación con 20 sesiones de 1 hora y media cada semana por un periodo de tiempo. Concluye que la dependencia viene a ser una adicción de tipo conductual que soportan las personas teniendo comportamientos débiles en sus relaciones de amorosas, Causando muchas veces sufrimiento en quienes lo afrontan. Asimismo, los individuos que padecen este problema presentan temor excesivo a la soledad, pobre auto concepto, bajo nivel de autoestima y creencias distorsionadas sobre el amor.

Hernández (2016), publicó su trabajo titulado: “*Dependencia emocional en las relaciones de pareja de los adolescentes del Puerto de La Cruz.*” El objetivo de la investigación es de carácter descriptivo, pues brinda información referente a la

realidad de la muestra, relacionados a dependencia emocional en general que presentan. Para lo cual se ha encuestado un total de 238 jóvenes en edades que comprenden los 16 a 25 años de edad. La autora concluye lo siguiente: primero que la mayoría de los adolescentes que han participado en la investigación son dependientes emocionales, por ello necesitan contar con el apoyo incondicional de alguna persona significativa en sus vidas; segundo podemos confirmar que en gran parte los jóvenes si consumen drogas frecuentemente o de vez en cuando; tercero en un mayor promedio de encuestados confirman tener una pareja actualmente o la han tenido en algún momento, por lo que existe esa necesidad de contar con alguien incondicional; cuarto un alto porcentaje de personas consumidores que tienen pareja, son consumidores de drogas y prácticamente tienden a consumir lo mismo que su compañero.

Tello (2016), en su estudio, “*Autoestima y Dependencia Emocional en los adolescentes de tercero de bachillerato de la unidad educativa salcedo*”, propuso como objetivo principal, determinar si existe cierta conexión entre autoestima y dependencia emocional. El número de sujetos evaluados fueron 80 alumnos de la unidad Educativa Salcedo en Ambato Ecuador, los instrumentos utilizados en el estudio fue la escala de Autoestima de Rosenberg y el CDE cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño, el método de investigación usado fue de nivel descriptivo, y se trabajó con una probabilidad de 95% y un margen de error (E) de 0.005. La mayor parte de participantes estuvo compuesta por adolescentes de 16 y 17 años (38.7%), A si mismo respecto al nivel académico, el 32.6% o sea el mayor número curso solo el nivel de educación básica. Por otro lado, la clasificación de si tenían o no pareja al momento de la evaluación fue homogéneo, de todo lo descrito se observaron conexión significativa entre ambos, autoestima y

dependencia emocional, el cual tendría que ser fortalecida para disminuir los indicadores que ponen en peligro la salud mental de las personas.

Laca y Mejía (2017), llevaron a cabo una investigación titulada *“Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja”* La muestra comprendió lo conformó 107 varones y 93 mujeres, haciendo un total de 200 personas entre los 18 y 35 años de edad de la ciudad de Colima en México. La recopilación de información fue realizada a través del Cuestionario de Dependencia Emocional y el Inventario Friburgo de Mindfulness (FMI) 2006; donde se encontró que el factor, “búsqueda de atención” obtuvo puntuación media total moderada, a diferencia de los otros factores donde la puntuación fue baja. Por otro lado, se encontró diferencia significativa de género en algunos factores, indicando que son los varones los más propensos a buscar la atención de su pareja y muestran, más “ansiedad de separación” a diferencia de las mujeres.

Martínez (2016), en su investigación *“Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional”* define la variable dependiente como patrón crónico de demandas afectivas fracasadas, buscando compensar sus relaciones de apego patológico. La alta incidencia de la misma sustenta el objetivo de este trabajo, el cual basa su aplicación en una alternativa de intervención en estudiantes de la Universidad Miguel Hernández de Elche Alicante en España, con el tema de Dependencia Emocional, lo cual se realizó en 8 sesiones, a lo largo de 4 meses, al inicio de la intervención administrando el Inventario de Dependencia Emocional (IDE), cuyo instrumento está compuesto por 49 ítems que evalúan 7 dimensiones, utilizando una escala con 5 alternativas de respuesta. Con el desarrollo de esta propuesta se espera mejorar el déficit de habilidades sociales, la autoestima,

auto concepto pobre y las preocupaciones sobre una posible separación producidas por la existencia de distorsiones cognitivas y los mitos relacionados con las relaciones de pareja.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Quispe (2019) en su estudio “*Programa preventivo de dependencia emocional de parejas en estudiantes de la facultad de ingeniería civil de una universidad pública de lima Metropolitana*” que tuvo como población a estudiantes de sexo femenino y masculino de 18 a 23 años de edad, del primer ciclo de la carrera profesional de Ingeniería Civil, durante el periodo lectivo 2017-I. Donde plantearon establecer los efectos de un programa de dependencia emocional, la muestra fueron 39 participantes, considerando este como grupo experimental y un grupo control de 40 participantes, ambos evaluados antes y después del desarrollo del programa de intervención con el instrumento inventario de dependencia emocional de Aiquipa (2012), los resultados, mostraron niveles predominantes moderados en cuanto al nivel de dependencia emocional en el pre test de ambos grupos, así mismo efecto significativo luego de administrar el programa al grupo experimental, incrementando el nivel bajo o adecuado, el mismo resultado se reportó en la mayoría de factores de la dependencia emocional evaluados.

Narro (2018), en su investigación titulada: “*Taller Elecciones Poderosas en la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo*”. El presente estudio tuvo como población a 49 estudiantes adolescentes del nivel secundaria de una I.E de Trujillo, Perú. Aplicando un muestreo no probabilístico y obteniendo como muestra un total de 28 participantes de los cuales se seleccionó 14 estudiantes para el grupo control y 14 para el grupo experimental. Utilizando como instrumento de recolección de información, la Escala de

Dependencia Emocional ACCA, el taller tuvo 12 sesiones, las cuales fueron desarrolladas 2 veces por semana, los resultados obtenidos de este trabajo fue la semejanza notoria entre ambos grupos estudiados tras la aplicación del taller propuesto, lo que demuestra que la investigación puede reducir el alto nivel de dependencia emocional.

Sánchez (2018) publicó el trabajo titulado: “*Estilos de crianza y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa el Salvador*”. La población fue conformada por 456 alumnos del 3° al 5° grado del nivel secundaria de la I.E Elías Aguirre de Villa el Salvador, Perú, en la muestra fueron 320 estudiantes de entre 14 y 18 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron: La Escala de Dependencia Emocional (ACCA) y la Escala de Estilos de Crianza de Steinberg. Entre los resultados se evidenciaron que los estilos de crianza más prevalentes, fueron el negligente y autoritario; también se halló un nivel alto de dependencia emocional en el 14.1% de los estudiantes evaluados. Así mismo, se encontró que existe una diferencia significativa en la variable dependencia emocional según variables intervinientes de edad y género, hallándose en ambos casos un p valor menor al valor alfa. También se encontró una relación significativa e inversa entre los factores compromiso y el apego a la seguridad; entre el factor control conductual con la idealización de la pareja y el apego a la seguridad.

Aliaga (2017), publicó una investigación titulada: “*Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del Distrito de Chancay. 2017.*” La población fue de 1500 adolescentes de las Instituciones Educativas Publicas de Chancay, Perú, y la muestra estuvo establecida por 236 alumnos, víctimas de violencia de pareja. En consecuencia, la autora define que no hay relación alguna en las variables “dependencia emocional”

y las “estrategias de afrontamiento” en el grupo de adolescentes, por tanto, los hombres y mujeres muestran niveles bajos de dependencia emocional. También la estrategia de afrontamiento en los varones es ignorar el problema cuando lo padecen, en las mujeres es preocuparse. En consecuencia, la forma de afrontamiento “ignorar el problema” con la dependencia emocional conllevan una relación inversamente proporcional, el cual es no significativa.

Anicama (2016), menciona en el acta de psicología peruana. “*La evaluación de la dependencia emocional: la escala ACCA en estudiantes universitarios*”. Lima –Perú. La muestra lo conformó 600 estudiantes participantes entre varones y mujeres, divididos en dos grupos para analizar las propiedades psicométricas de la Escala de dependencia emocional (ACCA). El primer grupo estuvo conformado por ciento cincuenta alumnos de la carrera profesional de psicología de una Universidad limeña, a quienes se evaluó las pruebas de validez por contenido, haciendo uso del método de Aiken y la prueba ítem - test usando la “r” de Pearson donde $p < .001$, Se redujo el número ítems de 54 a solo 42. Igualmente, las Escalas del ACCA fueron correlacionadas valiosamente con las escalas de dependencia emocional de Lemos y Londoño $r = 0.715$. Y de Eysenck N: $r = 0.653$, con la I-E $r = 0.276$ del EPI. La confiabilidad fue de 0.786 con el Alfa de Cronbach y con la prueba de mitades Guttman 0.826 con una. $p < .01$. Por consiguiente, no se evidenciaron semejanzas significativas por edad ni por género ni tampoco por años de estudios. El segundo grupo estuvo conformado por cuatrocientos cincuenta universitarios con quienes se validó el instrumento mediante la técnica de análisis de ítems y validez de constructo, obteniendo un valor r de 0,226, con un p-valor menor a 0.01. Para la confiabilidad el autor recurrió a la técnica del alfa de Cronbach y la prueba de

mitades de Gutman, obtenido resultados positivos y satisfactorios, demostrando la buena confiabilidad del instrumento.

2.1.3 Antecedentes locales

Egusquiza y Gómez (2012), en la ciudad de Huancayo publicaron un trabajo de investigación titulado: “*Efectos del programa Yo Me Amo en mujeres con dependencia emocional de un programa de vaso de leche en el distrito de San Agustín de Cajas – Huancayo*”. El objetivo general formulado fue: identificar los efectos del programa en mujeres con dependencia emocional, para el cual utilizaron el método experimental con un diseño pre test y post test con un solo grupo, en la metodología, la muestra estuvo conformada por un total de 15 de sexo femenino, estando en la edad de 25 y 40 años, donde las evaluaron utilizando el cuestionario de “dependencia emocional”. Finalmente, el resultado pre experimental arrojó dependencia emocional promedio y alta en las evaluadas, por otro lado, en los resultados post experimentales la dependencia disminuyó. Por tanto, se hallaron que los niveles de dependencia disminuyen después de la ejecución del programa “Yo Me Amo” obteniendo diferencias en el pre test y post test.

2.2 Bases teóricas o científicas:

2.2.1 Dependencia emocional:

Castelló (2005), es quien desarrolla la teoría más conocida sobre la Dependencia Emocional la cual denomina “Teoría de la vinculación afectiva”. El escritor define la Dependencia Emocional como “una necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”. Esto incluye la muestra de sus actitudes de sumisión con ideas obsesivas en torno a la pareja y a quienes ven como el centro de su existencia, sentimientos frecuentes de miedo al abandono, entre

otras características que definen a la persona dependiente, Dentro de la definición y comprensión de este término, el autor resalta la importancia de diferenciar una relación de pareja normal donde es natural el querer estar al lado del otro, apoyándose mutuamente, amándose y valorándose como pareja sentimental, siendo consideradas estas manifestaciones comunes y normales en los diferentes relaciones de vínculos amorosos, hecho que se distorsiona en un vínculo con dependencia emocional; donde la necesidad se da de forma más intensa y exagerada, esto permite entender que la diferenciación de la dependencia emocional es cuantitativa.

La dependencia emocional presenta su origen en la infancia en casos donde el menor no fue querido y valorado por los padres y hermanos quienes son las figuras más importantes y significativas para el niño en aquella etapa de crecimiento, generando que los dependientes emocionales tengan pareja siendo adolescentes, que es donde buscan estar siempre a lado de alguien, caracterizándolos su baja autoestima provocando un desequilibrio en la relación, ya que buscan involucrarse con personas soberbias, egocéntricas y de personalidad dominante, así en la etapa adulta la persona con dependencia emocional asume algunas veces un papel débil, tratando agradar a los demás con la finalidad de perdurar la relación a toda costa y tratar de evitar que lo rechacen.

Anicama (2016), desarrollo un trabajo basado en la dependencia emocional fijada en una teoría conductual cognitiva donde atribuye que la variable dependencia emocional se trata de una reacción de inadaptación que manifiesta el sujeto en su interacción con el ambiente, como lo explica el concepto de “clase de respuesta”, explicado anteriormente por Skinner y también Anicama en otros desordenes emocionales. Por tanto, el autor considera que la dependencia emocional se aprende jerárquicamente, en primer lugar, con un acto específico incondicionado, luego al ser

reforzado, esta se transforma en una costumbre; siendo estudiado por asociación estímulo – respuesta, por imitación y observación de conductas dependientes.

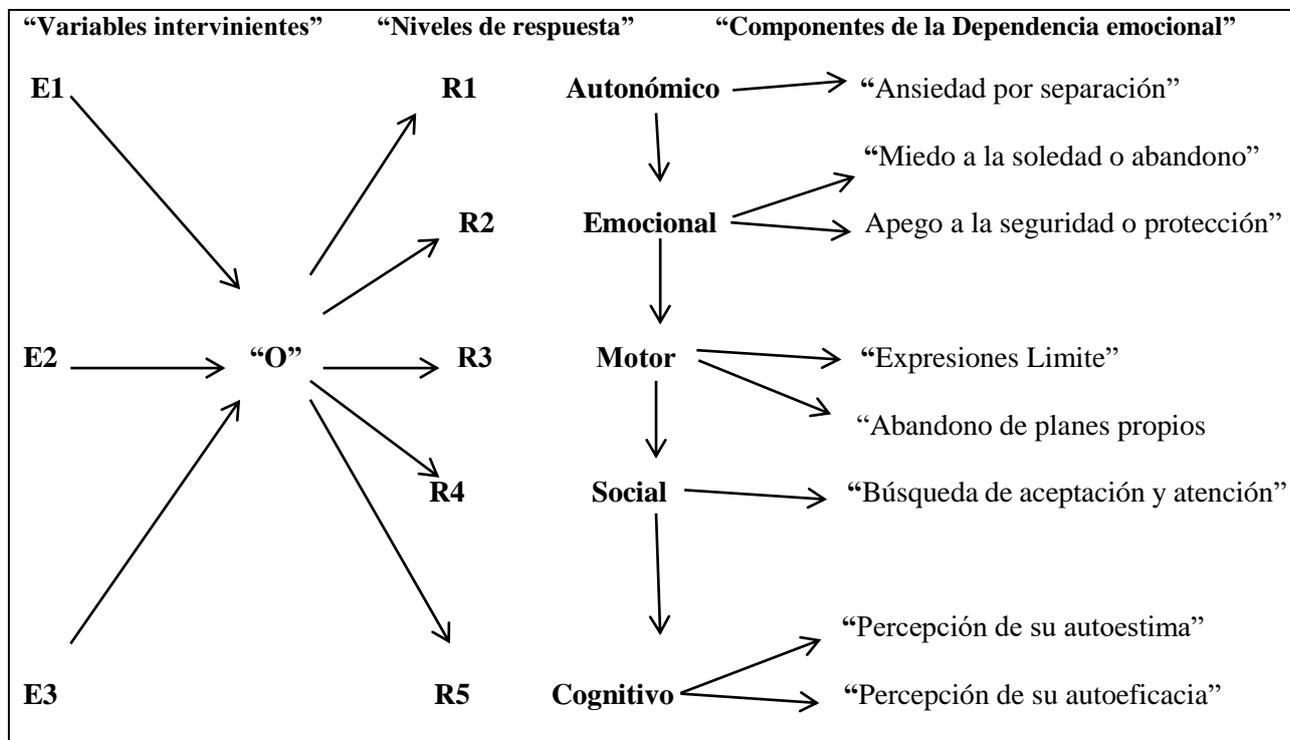


Figura 5: *Concepción de la dependencia emocional como Clase de Respuesta.* Anicama, (2016)

2.2.2 Etiología de la dependencia emocional

De los factores que generan las etiopatogenias no se tiene algo comprobado científicamente, sin embargo, encontramos una base empírica que es resultado de la investigación de los conceptos afines que fueron estudiados, estos hallazgos son el producto de trabajar con pacientes bajo los tópicos establecidos por la corriente psicoanalítica.

Castelló (2005) propone dentro de su investigación dos tipos de factores: “factores causales” y “factores mantenedores”.

1) Factores causales:

a) La dependencia emocional es producto de la carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en las primeras etapas de la vida:

En el factor Causal se hace referencia al término “esquema”, que significa Patrón o pauta que se almacena y que ayuda a interpretar la realidad de manera rápida eficiente, concepto que proviene de la psicología cognitiva y originariamente se propuso en un sentido puramente intelectual relativo al conocimiento. Dentro de los conceptos de los esquemas, se les considera pautas interiorizadas mediante un sinnúmero de interacciones con personas de todo tipo durante nuestra vida. Ya que sabemos que las primeras experiencias, son las de mayor valor, la infancia es un periodo sustancial en la vida de las personas y el principio para determinar la personalidad, es donde se van consolidando y perfeccionando nuestros esquemas.

Por lo general cuando los niños han tenido carencias afectivas y no han estado muy pendientes de ellos, no han recibido elogios, sino por el contrario han sido tratados con frialdad, han sido descuidados y probablemente hayan recibido trato agresivo y violento, ellos crean una reacción referente aun sin que se presente una situación relevante o parecida, actuando de forma violenta que puede ser agresión física y/o psicológica. En estos casos también se ha podido ver que hay dependientes emocionales que han padecido violación sexual en la infancia, ante estas experiencias el menor crea un esquema personal, donde predomina la imagen negativa de sí mismo, creyendo que vale poco y que no merece recibir afecto, lo cual desencadena un terrible desequilibrio que será reflejado en sus relaciones futuras de pareja y sus personas significativas, sintiéndose más cómodos con quienes se perciben fríos hasta hostiles con ellos, lo cual se le será familiar(Castelló, 2005).

Millón y Davis (1998), citado por Castelló (2005), mencionan que la constitución psicobiológica del sujeto son constituidas por las experiencias tempranas ya que las posteriores serán fundamentadas por ellas, haciéndose que el sujeto se acomode adaptativamente a dicha información reciente. Así que, Si este recibe atenciones, se siente querido, valorado y respetado su trato con las personas de su entorno será de la misma manera, pero si las experiencias son adversas, creara sus propias pautas de vinculación con los otros haciéndola hostil y de tipo disfuncional.

Rutter (1990) también es referido por Castello (2005), quien afirma que las carencias afectivas tempranas son mayores cuando se manifiestan situaciones perturbadoras e insatisfactorias con los objetos de apego. La repulsión y los rechazos maternos generan el incremento de apego y ansiedad si se da una separación.

Bowlby,(1993) citado por Castelló, (2005). Habla de la “base segura” en la edad temprana, lo cual es entendido como la condición básica para afianzar la autoestima y autoconfianza gracias a la presencia de las figuras adultas.

b) Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima:

Castelló (2005), explica que las teorías planteadas respecto al desarrollo de la personalidad, refieren que los niños son entes pasivos, que simplemente reciben determinadas enseñanzas o comportamientos sin elaboración alguna. Que los infantes conciben reacciones determinadas y que interiorizan las pautas que ellos elijan respecto al trato que tengan con los demás.

También se plantea que hay individuos que se desvinculan con mayor facilidad, ante situaciones interpersonales difíciles, mientras que otros persisten

en dicha vinculación de apego a pesar de las circunstancias desagradables. Así el sujeto Interiorizara sentimientos negativos hacia las otras personas y termina por definir su bajo nivel de autoestima, el cual se sustenta la futura dependencia emocional (Castelló, 2005).

Por otro lado, hay quienes escogen el camino de la desvinculación afectiva, y paran en su búsqueda de objetos significativos, eliminan sus lazos con ellos, cambian sus pautas de interacción y construyen nuevas relaciones y se muestran hostiles en su entorno. Esta desvinculación podría ser positiva siempre y cuando el pequeño no insista a la búsqueda de reconocimiento, para no acabar siendo un dependiente emocional en su vida futura, si se cumple con este principio centrará su atención en sí mismo, no buscar agradar a nadie, ni será sumiso, será objetivo y también idealizará a su pareja. Su autoestima será reforzada de forma positiva, no generará sentimientos negativos. En otros casos en que la desvinculación, es más fuerte la persona puede volverse egoísta, pensar únicamente en sí mismo sin preocuparse por los demás. (Castelló, 2005).

De todo lo analizado se comprende que la vinculación y lo contrario a ello presentan niveles intermedios. Solo en algunos casos excepcionales la desvinculación es absoluta. Según Castelló (2005), existen tres factores que influyen para que el sujeto tome la decisión de seguir buscando una vinculación afectiva o de desvinculación.

- **El género del sujeto y otros factores biológicos**

Respecto a este factor y el análisis de desarrollo de actividades estructuradas que caracterizan a cada género, se deduce la diferencia en el tema de desvinculación entre ambos sexos, siendo el sexo masculino los que presentan mayor simpleza para desvincularse afectivamente, mientras que

las mujeres por su origen pueden desvincularse de forma más difícil por ser empáticas, compasivas al cuidado y brindan apoyo aun en situaciones adversas, mientras que ellos realizan tareas más individualistas, agresivas y competitivas.

- **La intensidad y significancia de las experiencias interpersonales adversas**

La magnitud de las experiencias adversas son las que marcan la inclinación hacia el camino de la desvinculación, por ende, Si el individuo haya posibilidades de éxito optará preferentemente por la vinculación afectiva. Así mismo se identifica personas con algunos trastornos como psicópatas, antisocial de la personalidad, quienes experimentaron la carencia temprana de emociones positivas, abusos sexuales, maltratos graves, negligencias y abandonos continuos.

- **Potenciación artificial de la autoestima**

Otro factor de desvinculación del individuo y su entorno podría ser generado por la sobrevaloración, de aquellos que nunca se les han ofrecido atención y cariño necesario, compensándolas con regalos, entre otros. Los cuales aprenden a valorarse a sí mismos para distinguirse elevando artificialmente su estima personal y se muestran enamorados de sí mismos, terminan muchas veces optando una personalidad narcisista ya que se desvinculan del entorno y se consideran superiores al resto.

c) Factores causales de tipo biológico:

En este tipo de factor podemos observar cómo influye el género cuando es combinado con varios factores. Por ejemplo, el sexo masculino posee una mayor simplicidad para despegarse afectivamente esto en algunas circunstancias adversas. En el caso de las mujeres, ya que ella presentara problemas para

desvincularse con mayor frecuencia. Esto respalda la hipótesis de mayor número de mujeres con dependencia emocional. Sin embargo, el temperamento y la denotación genética es un factor que cumple un rol fundamental en la formación de la dependencia emocional, existen individuos que revelan mayor propensión que otras a preservar una conexión afectiva aun en circunstancias perjudiciales (Castelló, 2005).

d) Condicionantes de los factores socioculturales y de género sobre la dependencia emocional:

El autor explica la pertenencia biológica a uno u otro sexo, en conjugación con otros factores, puede desencadenar la dependencia emocional. Entre estos se refiere al sociocultural que influye a través de los roles determinados por estereotipos y prejuicios culturales. En nuestras culturas, al sexo masculino se le asigna un rol individualista, competitivo, agresivo y poco afectivo; mientras tanto a la mujer se le atribuye un rol empático y comprensivo, el problema que se suele dar es que la mujer es más vulnerable a la pareja, y la gran mayoría de los varones buscan sexo pero sienten fobia al compromiso. Esto se puede evidenciar desde edades tempranas, por ello es necesario observarlos e inculcar en ellos el respeto y consideración a través del ejemplo. (Castelló, 2005).

En algunas culturas machistas existen mayores diferencias, las mujeres se someten incondicionalmente al esposo quien ocupa un lugar importante, suponiendo ser superior a la mujer. De lo expuesto y de los patrones que se conocen dentro de nuestro entorno, se deduce que la mujer, es más vulnerable a caer en la dependencia emocional. También existen algunas sociedades más individualistas, con una congruencia social mucho menor y una buena autoestima en sus sociedades, Evidentemente, en la escuela, familia y otros

predominan a favor o en contra de las preferencias socioculturales. (Castelló, 2005).

e) Factores Causales desde una perspectiva psicodinámica:

Castelló (2005), indica que en la literatura psicoanalítica suelen aparecer con frecuencia dependientes emocionales. “personalidad masoquista”, “perturbación narcisista”, “self fragmentado”, etc. Por ello el autor hace referencia solo a las corrientes ambientalistas dentro del psicoanálisis, como la escuela británica y la psicología del “self de Kohut”. Entre las afirmaciones más clásicas, la teoría kleiniana de Winnicott fue el primero en aceptar la decisiva influencia del afecto más temprano del sujeto.

Las “relaciones objetales” de las que mencionaba en sus estudios fueron reales, y no sólo fantaseadas como propugnaba M. Klein. De esta forma eran consideradas como condición etiológica básica, la ausencia de un “ambiente facilitador” o “entorno suficientemente bueno”, en el que la progenitora ejerciera su función de “sostén”, comprendido desde sus dos vertientes de afecto y protección.

Winnicott, (1993) mencionado por Castelló. (2005) contribuye en el tema sobre “la capacidad para estar solo”, donde refiere que la autoestima es indispensable para el fortalecimiento de las relaciones emocionales sanas. Según el autor, cada cualidad se genera gracias a la sostenibilidad materna, de modo que “la capacidad para estar solo se basa en la experiencia de estar solo en presencia de alguien”, por ejemplo, estar solo y acompañado al mismo tiempo de objetos significativos, ocurre lo contrario con los dependientes emocionales: que sienten con mayor intensidad el vacío y la necesidad cuando no están acompañados.

Balint. (1993) citado por Castello. (2005) también parte del grupo británico que estudiaron las relaciones objétales, ellos decían que los pacientes que tenían problemas no pertenecían necesariamente al ámbito edípico, principal trabajo del modelo psicodinámico, sino que podía ser al de “la falta básica del objeto”. Así precisaron que las explicaciones más ortodoxas, no calificaban este periodo como de “pre-edípico” o “pre-genital” con tal de resaltar el componente afectivo-interpersonal. Por tanto, el autor aseguraba que había pacientes con fuertes desordenes emocionales que en sus primeros inicios de vida carecían de vínculos objétales reales satisfactorios, por tanto la condición de su patología no era el conflicto, como lo establecen algunos planteamientos en las psiconeurosis, sino la “falta básica”.

Así mismo, Castelló (2005), hace referencia a Kohut,(1990) quien es el creador de la psicología del Self, que surge como una nueva corriente dentro del psicoanálisis. Esto refiere a que los objetos deberían brindar los medios para cubrir las necesidades del niño y la pretensión de poder ser reconocido cada vez que tiene logros en su crecimiento, es así que debe cumplir con la función de examinar aquellas acciones que generen su incipiente narcisismo y sus fantasías de omnipotencia infantil. Así mismo, cumplir con la imagen de guía, ser modelos para el menor, generando la admiración, y su función idealizadora. Por tanto, hay dos ocupaciones primordiales que debe cumplir los objetos del self, uno que se da cuando el niño incorpora el proceso mediante la “internalización transmutadora” y la de una estructura del self cohesionada y normal (Castelló, 2005).

2) Factores mantenedores:

Castelló (2005) también hace referencia a los rasgos disfuncionales, que persisten y son conscientes en el tiempo. Los cuales se estudiaron anteriormente, algunos se hacen crónicos y alimentan continuamente el problema. En primer lugar, se menciona los factores causales, persistentes en el tiempo, los cuales suceden en etapas sucesivas a la primera infancia y la niñez, donde se construyen los rasgos de personalidad, denominados “procesos de auto perpetuación”. Por otro lado, los factores interpersonales o esquema de relaciones adquiridas son los responsables primordiales que el trastorno persistiera en fases posteriores de la vida del sujeto. Siendo que los dependientes emocionales poseen baja autoestima, y deseo enorme de afecto, estas marcaran las pautas relacionales que ellos utilizaran en sus nuevas interacciones. En estos casos el implanta miento de las relaciones interpersonales que asume el dependiente se renueva constantemente.

Sin embargo, muchos cambian la forma de interacción y prefieren desvincularse afectivamente posterior a situaciones que fortalecen su autoestima. Por otro lado, existen otros factores como el biológico que pueden generar algunos cambios poco relevantes, por ejemplo, la de corresponder a un determinado sexo ya sea varón o mujer, aunque las disfunciones neuroquímicas sí podrían variar circunstancialmente (Castelló, 2005).

2.2.3 Características de la dependencia emocional:

Castelló (2005), considera que las principales actitudes prevalentes en los dependientes emocionales son las siguientes:

“Área de las relaciones de pareja”	“Área de las relaciones con el entorno interpersonal”	“Área de autoestima y estado de ánimo”
Deseo excesivo de estar con el otro, deseo constante hacia el apego.	Anhelos de exclusividad en las relaciones interpersonales con personas significativas	Bajos niveles de estima personal.
Deseo de privilegio en la vinculación de pareja.	Necesidad de simpatizar.	Temor a la soledad
Sobrevaloración exagerada de la pareja.	Escases o carencia de habilidades sociales básicas y superiores.	Estado emocional negativo y comorbilidades frecuentes
Idealización del objeto.		
Actitudes de sumisión y debilidad, comportamientos de subordinación.		
Historia de relaciones de pareja desequilibradas.		
Miedo a la ruptura.		
Asunción del sistema de creencias de la pareja.		

Figura 6: *Características de los Dependientes Emocionales. Castello , (2005)*

1) Área de las relaciones de pareja

Es el área con mayor incidencia y donde los dependientes emocionales afloran todas sus necesidades de afecto y apego.

a) Deseo excesivo de estar con el otro, deseo constante hacia el apego.

El dependiente emocional experimenta una necesidad psicológica de su pareja, de tener a la otra persona presente en todo momento, muestra conductas exageradas de necesidad, llama y envía mensajes constantemente para vigilar y saber dónde está su pareja, encubriendo su forma de actuar como conductas positivas para reforzar su relación. Estas conductas generan la incomodidad de la pareja, y puede traer consecuencias como la culminación de la relación, o de continuar la demarcación de límites estrictos. En algunas circunstancias, puede pasar que la pareja inicie a coaccionar a la pareja débil con la ruptura de la

relación, ocasionando en la persona cierto descenso de conductas con la finalidad de no acabar la relación. Aun cuando el dependiente en conveniencia oculte su necesidad, está presente y proporciona que se produzcan ideas insistentes hacia la pareja (Castelló, 2005).

b) Deseo de privilegio en la vinculación de pareja.

Esta característica se manifiesta, primero cuando el mismo dependiente buenamente se aparta de su círculo para enfocarse del todo en su relación con el único deseo que el otro haga lo mismo respecto a la exclusividad que la pareja podría tener con el dependiente, esto también puede aparecer en sus otras relaciones con otras personas significativas.

c) Sobrevaloración exagerada de la pareja

Esta es una de las características más recurrentes y observables por el entorno social, en vista que la pareja del dependiente se trasforme en su razón de vivir, dejando de lado a las personas más significativas de su entorno familiar, laboral y/o social; es decir, el vínculo afectivo con su pareja es tan intenso que es incapaz de soportar estar alejado por tiempos prolongados.

d) Idealización del objeto

Los dependientes emocionales idealizan a la pareja, ya que ve en el objeto todo lo que él no tiene como, por ejemplo; seguridad, amor a sí mismo y sobre todo preponderancia ante los demás, esto lo hace más atractivo ante el dependiente. Por lo tanto, la persona amada para el dependiente es su todo, se aferra a su pareja de forma que le es imposible pensar en alejarse. Acto que es utilizado por el objeto quien crea una idea soberbia de sus cualidades, potenciando su narcisismo y creyendo en esta sobrevaloración de sí mismo.

e) Actitudes de sumisión y debilidad, comportamientos de subordinación.

Respecto a esta característica, refiere que la sumisión para el dependiente es una respuesta inmediata, un regalo que da a su pareja, como pago por su proximidad. Así hará todo lo que el objeto desee buscando el agrado y satisfacción del otro. El desequilibrio se potencia con el tiempo en ambas partes, la sumisión provoca más dominación y está más a la subordinación, hecho que genera dolor y frustración en el dependiente que al no concebir el final o ruptura de la relación se ve sumergido en un de dolor y humillación terrible del que no puede huir por miedo a la soledad.

f) Historia de relaciones de pareja desequilibradas

Esta característica de los dependientes se da por la sucesión de relaciones de pareja tormentosa y desequilibrada, desde el inicio de su vida sentimental, o incluso podría solo mantener una relación larga y significativa sin importar el deterioro de la relación. Otra variante que podemos encontrar en la historia del dependiente son las relaciones de transición, espacios en que se involucra con personas más sanas, ejerciendo ellos la parte dominante, estos vienen a ser intentos del dependiente emocional en las relaciones amorosas, constantemente están en busca de la persona que cumpla con el patrón o perfil que le permita desarrollar su desequilibrio característico.

g) Miedo a la ruptura

El dependiente vivencia los vínculos con gran inquietud ante el miedo de la separación, lo cual genera el aferramiento a la persona que para él es el centro de su vida, su ansiedad por no quedarse sola hará que acepte y permita los malos tratos y humillaciones, se vuelva más vulnerable ante los comportamientos de su pareja que se vuelven cada vez más distantes y explotadores. Por más

catastrófico que sea la relación, lo peor que le puede pasar es que la relación se termine de todas maneras a pesar de someterse voluntariamente ya que para ellos este trato es familiar. Cuando el miedo de la separación se torne en verdad, el síndrome de escases que sufre el dependiente es aterrador y manifiesta la necesidad psicológica que tiene por el objeto.

h) Asunción del sistema de creencias de la pareja

En el tiempo transcurrido de la relación conyugal, los dependientes emocionales interiorizan y asumen sus propias ideas que corresponden al sujeto aceptándolas como verdades irrefutables. Estos logran girar sobre la peculiaridad lo que conlleva a la culpabilidad y inferioridad del dependiente sobre todo lo concerniente a la relación y el concepto que el objeto propone (Castelló, 2005).

2) Área de las relaciones con el entorno interpersonal

Castelló (2005), también hace referencia a la relación del dependiente emocional y a las formas de relacionarse que tiene con otras personas. Donde destacan tres características.

a) Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas

El dependiente busca exclusividad también en sus relaciones interpersonales, con quienes suele manifestar su exclusividad con más fuerza que con su pareja ya que aquí no se ve en la obligación de aceptar normas y restricciones. Por tanto, pueden convertirse en personas muy difíciles de tratar, ya que no respetan el espacio del otro, la autonomía e individualidad, queriendo captar toda la atención, más cuando no se encuentran con pareja.

b) Necesidad de agradar

La persona con dependencia necesita la aprobación de los demás, busca agradar a todos. El dependiente intenta agradar a cualquiera persona, le afecta

el rechazo, le preocupa su apariencia y su aspecto físico. Busca vincularse diciendo cosas para gustar y agradar a otros, su existencia tiene sentido gracias a esa relación.

c) Déficit de habilidades sociales

El dependiente emocional no es asertivo, no defiende sus derechos y muchas veces permite que otros aprovechen de él, ya que sus miedos a perder o distanciarse de estas personas no le permiten decir con total autonomía sus beneficios y demandas personales. Evidencian carencia de empatía Con las personas más cercanas buscando el trato exclusivo, sus conversaciones siempre giran en torno a él y son incapaces de escuchar al otro con interés y de mostrar afecto, cariño e interés con reciprocidad. (Castelló, 2005).

3) Área de la Autoestima y estado anímico

En opinión de Castelló (2005), la autoestima disminuida en los dependientes es más que evidente, sin embargo, algo que si merece también nuestra atención es que estas personas pasan por episodios muy tristes y aparentan ser infelices y personas preocupadas.

a) Baja autoestima

Aquí consideramos esta característica como el gran responsable de este problema, ya que el dependiente emocional carece de afecto, incluso siente rechazo, odio y desprecio por sí mismo. Los dependientes emocionales aparte de su bajo nivel de autoestima, tiene problemas en el auto concepto físico que tienen respecto a sí mismos, considerándose feos, gordos con sobrepeso, etc. Esto solo ocurre en el área física ya que en el área personal suelen desarrollarse satisfactoriamente.

b) Miedo e intolerancia a la soledad

Su incapacidad de estar solo asimismo su miedo terrible a la soledad hace que, si un dependiente emocional se encuentra sin pareja, busque reemplazar la compañía con alguien más, un amigo, alguien de su entorno u ocupándose en alguna actividad aun sin ser de su interés.

Su intolerancia a la soledad y a estar consigo mismo los lleva a intentar retomar la relación con insistencia por nefasta que esta haya sido y de no lograrlo, buscan una nueva relación lo antes posible.

c) Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes

Aquí el autor refiere la constante relación con patologías como ansiedad por separación, tipos de fobia, o dependencia a sustancias, etc. Sin embargo, la dependencia emocional posee características que la diferencian de otros trastornos. Las comorbilidades adicionales se asocian al rompimiento y soledad, por ello es usual el estado de ánimo negativo en estos sujetos que se manifiestan tristes, preocupados e inseguros (Castelló, 2005).

2.2.4 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales

Castelló (2005), el autor muestra en este apartado las fases más comunes que manifiestan los dependientes emocionales. Por tanto, es importante considerar que las relaciones pueden o no seguir el orden presentado, secuencias diferentes y hasta regreso de una fase a otra, e incluso una rápida sucesión hasta las fases terminales de la secuencia.

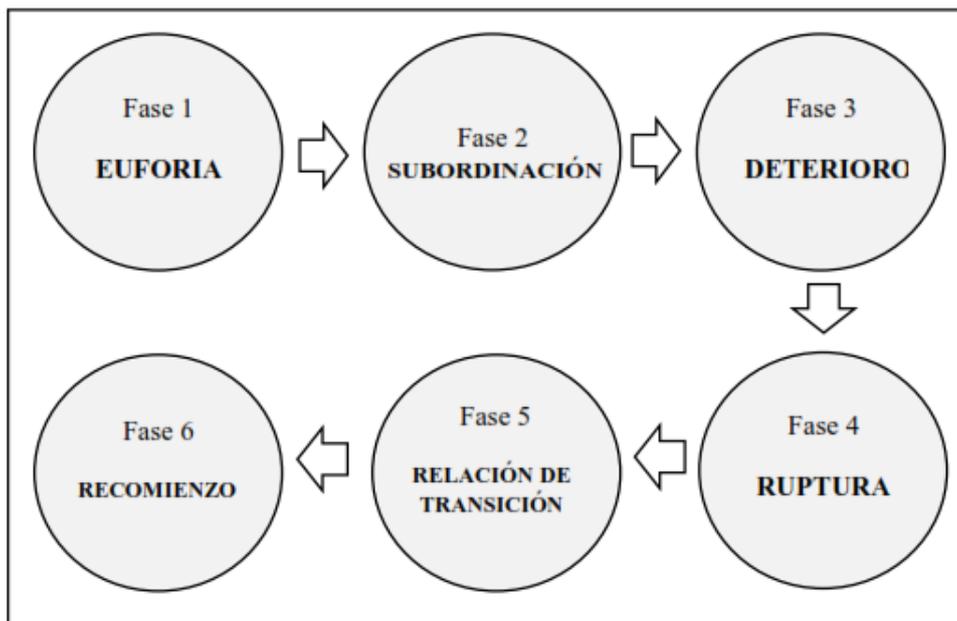


Figura 7: *Etapas en las relaciones de pareja de las personas consideradas dependientes emocionales, (Castello, 2005).*

Fase 1 de euforia:

La persona dependiente emocional busca protección con las personas que se vinculan. Si esto resulta favorable se encontrará en la primera fase que se reconoce por la desmedida valoración por la pareja ya que imagina a ver conseguido a la persona perfecta, aquella persona que los protegerá y alejará de la soledad. Esta fase de euforia se caracteriza por la necesidad excesiva del otro, e incluso se podría fantasear en hacer una vida con dicha persona cuando la relación apenas está comenzando, pero este estado se va demasiado rápido.

Fase 2 de subordinación:

En la primera etapa inicia la subordinación y admiración, en la segunda se consolidan, si hay mayor muestra del desequilibrio. Así al pasar el tiempo algunas parejas cortan los procesos y saltan etapas, algunas pueden ya estar conviviendo o hasta planeando el matrimonio, en esta fase dos la subordinación se da en casi todas

las relaciones de este tipo, comenzando en la programación de actividades y terminando en la omisión de necesidades e ilusiones comunes del dependiente emocional.

Fase 3 de deterioro:

Esta fase se caracteriza por ser la más duradera, aunque puede ser muy variable. Y se caracteriza por que se da luego del rompimiento de la relación y posterior a una reconciliación, desgastando terriblemente la relación, e incluso desgastándose el mismo, esto genera mucho pesar para el dependiente emocional.

En esta etapa el dependiente emocional sufre silenciosamente, por no perder a su pareja tolera humillaciones, ofensas, maltratos, permitiendo que el resto vulnere su autoestima, hecho que es aprovechado por el objeto para agredirla y minimizarla física, psicológica y sexualmente ya que está seguro de que haga lo que haga el dependiente aguantara todo.

Fase 4 de ruptura y síndrome de abstinencia:

Esta es una de las fases más críticas que atraviesa el dependiente emocional, la etapa de la ruptura pasa por diferentes procesos que desde donde se vea y sin importar quien sea quien tome la decisión de terminar genera mucho dolor y sufrimiento al dependiente, incluso llega a ponerlas en situaciones de riesgo. Muchas veces quien termina la relación es la pareja y puede ser porque tiene nuevos intereses, o es que ya se cansó de su pareja, ante esto el dependiente hará todo lo posible por no terminar la relación, culpándose, pide perdón, se compromete a hacer lo que sea necesario para convencer al objeto de regresar, aunque la relación sea desastrosa y maltratadora, en otras pero pocas circunstancias quien pone fin es el dependiente y se da porque se siente presionado, su vida o la de sus hijos está en riesgo, aun así esta separación corre el riesgo de ser reanudada. Por otro lado la

situación que se vive entre la soledad y el dolor después de la relación forma parte del “síndrome de abstinencia”, y en esta situación es donde se observa que la Dependencia Emocional se asemeja a las adicciones, manifestando su necesidad excesiva del objeto con su persistencia a regresar sin importar las circunstancias, ni que ya tenga otra pareja, en algunos casos funciona, y vuelven, lo que significa es que se retrocede a la fase anterior de deterioro evidenciando alto nivel de ansiedad, en tanto en la fase de ruptura y privación predomina la depresión

Fase 5 de relaciones de transición:

Las “relaciones de transición”, se dan básicamente para mitigar la soledad y terminar con el proceso de abstinencia, estas son pasajeras, muchas veces la función es aguantar hasta que realmente aparezca el objeto que cumpla con las características del compañero idóneo. En esta fase no se siguen los mismos patrones, no es necesario sentir admiración, ni necesidad excesiva por el objeto.

Fase 6 de recomienzo del ciclo:

En esta fase de reinicio del ciclo, prácticamente se da la meta de la finalidad, ya que se da posterior a la transición de todas las otras fases, y da inicio a una nueva relación, probablemente porque haya encontrado la peculiaridad primordial para él, objeto de dependencia. Esta nueva etapa de relación con otra pareja va a ocupar el mismo lugar de siempre el dependiente se someterá a su objeto ante el asombro de quienes lo rodean, y dejarán de preocuparse en su pareja anterior porque ya encontró otro que lo sustituye.

2.2.5 Formas de dependencia emocional.

Castelló (2006) y Bernardo (2009) citado en la tesis de Oropeza,R (2011). Son quienes clasifican la Dependencia Emocional en 3 tipos las cuales se visualizan en la siguiente tabla.

Tabla 2: Clasificación de la Dependencia Emocional

Tipo	Características
Convencional	Son aquellas personas sumisas y subordinadas, es decir hacen todo lo que la pareja le pida aceptando humillaciones.
Oscilación vinculatoria	En esta etapa la característica de dependencia se manifiesta en un único periodo de tiempo. El dependiente se priva de tener pareja posterior a la época de la dependencia. Se repite el ciclo dependencia – evitación.
Dominante	En esta posición el dependiente instituye miedo en la pareja para que este continúe a su lado y no lo deje, domina a su pareja imponiéndose, mostrándole menosprecio. Tiene el poder dentro de la relación de pareja.

2.2.6 Dimensiones de la dependencia emocional según. (Montes, 2018)

Miedo a la soledad o abandono:

Es aquel sentimiento aterrador que manifiesta la persona con dependencia emocional, de manera que no le agrada sentirse solo muestra inseguridad y temor de vivir sin una pareja.

1. Expresiones Límites:

Es aquel comportamiento en el cual se manifiesta una conducta extrema donde puede atentar contra su propia vida personal, pero para el dependiente emocional es algo natural para demostrarle su cariño y amor a su pareja.

2. Ansiedad por separación:

La ansiedad es una activación de todo el organismo, es decir se eleva el nivel de alerta generando sensibilidad e incapacidad de captar pequeños detalles que desencadenan la respuesta emocional. La persona siente desesperación al no tener a su pareja a lado.

3. Búsqueda de la aceptación y la atención:

Con frecuencia en la búsqueda de aceptación se encuentra el reforzamiento de conducta para el dependiente emocional lo cual puede ser total o parcial, en cualquiera de los dos una dosis pequeña de aceptación y de atención funciona como un poderoso reforzador de conducta que lo conlleva a ser repetitivos en la relación de pareja.

4. Percepción de su autoestima:

El dependiente emocional posee pobre autoestima, no se valora como una persona valiosa y siente culpa de no haber hecho los méritos suficientes para tener a su pareja a lado, se percibe y siente menos que las otras personas.

5. Apego a la seguridad o protección:

Es la búsqueda constante y persistente de la pareja de esta manera se siente protegido y seguro, al lograrlo se fortalece mucho más la conducta dependiente.

6. Percepción de la autoeficacia:

Es cuando la persona con dependencia emocional no es capaz de manifestar, ni demostrar lo que vale, es decir duda de su capacidad y habilidad para hacer las cosas de una manera correcta.

7. la idealización de la pareja:

Esta dimensión hace referencia al conjunto de valores, creencias y pensamientos que el dependiente tiene respecto a su pareja considerándola dentro de un status muy

superior a los demás y por lo tanto considerándolo indispensable e insustituible en su vida.

8. Abandono de planes propios para satisfacer de los demás:

Se da cuando la persona con dependencia emocional sobrevalora a su pareja y la pone por encima de cualquier cosa, de tal manera que para complacer, satisfacer y ganar su afecto abandona sus propias aspiraciones personales para realizar los planes de su pareja y de esta manera sentirse bien.

2.3 Marco conceptual

- Dependencia:

Según el diccionario de la RAE define la dependencia como “una situación donde la persona que no puede valerse por sí misma”. Refiriendo de manera genérica este problema implica constantemente una necesidad un apoyo durante el desarrollo en la vida cotidiana. FEPSM,(2015)

- Emoción:

Es un sentimiento intenso suscitado por un hecho, una idea o acontecimiento que puede generar alegría o tristeza, es la transición profunda y efímera del ánimo siendo este desagradable o placentero. Papalia, et al (2009).

- Dependencia emocional:

“Es la Necesidad exagerada de carácter afectivo que tiene hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (Castelló, 2005).

- Autoestima:

“Es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida”. Papalia, et al (2009).

- **Adolescencia:**

Es este periodo de vida del ser humano, que comprende por lo general entre los 11 y 20 años, edad en que el individuo logra cierta madurez biológica y sexual. Así mismo es en esta etapa donde busca alcanzar madurez emocional y social. Papalia, et al (2009).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis general

El programa de intervención “Depende de Ti”, influye significativamente en la dependencia emocional de adolescentes de la institución educativa 17 de setiembre Umuto 2019.

3.2 Hipótesis específica:

- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión miedo a la soledad o abandono de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión expresiones límite de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión ansiedad por la separación de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión búsqueda de aceptación y atención de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión percepción de su autoestima de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión apego a la seguridad o Protección de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión percepción de su autoeficacia de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión idealización de la pareja de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

3.3 Variables

VI = Programa de Intervención Depende de ti”

VD = Dependencia emocional

3.3.1 Definición Conceptual del Programa de intervención “Depende de ti”

Bizquerra (1998) indica que en esta técnica se enseña y aprende de manera vivencial y no desde el traspaso de información, en este proceso se agrupan estrategias y actividades específicas, para enfrentar un problema determinado, en el cual se

consideran ciertas variables como, los aspectos culturales, sociales, económicos, etc. Para así tener un diagnóstico real y plantear el objetivo claro, para posteriormente elaborar las acciones que se trabaja dentro del contenido.

3.3.2 Definición operacional del programa de intervención “Depende de ti”

Se trabajó con el diseño cuasi experimental que consistió en la evaluación inicial de la muestra de sujetos (pre test) mediante la Escala de Dependencia Emocional ACCA, para identificar los niveles de dicha variable, luego se procedió con el desarrollo del programa propiamente dicho, para posteriormente realizar otra evaluación (post test) para identificar su efectividad, este programa constó de 18 sesiones enfocadas en desarrollar de forma práctica y participativa las 9 dimensiones características de la dependencia emocional, cuyo taller se encuentra en el anexo de esta investigación, donde se detalla la estructura de cada sesión, con el tiempo de desarrollo, objetivos y materiales.

3.3.3 Definición conceptual de dependencia emocional

Castelló (2005), indica que la variable dependencia emocional es: “una necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”. Lo que incluye la muestra de sus actitudes de sumisión con ideas obsesivas en torno a la pareja, quienes lo ven como el centro de su existencia y sentimientos frecuentes de miedo al abandono, entre otras características que definen a la persona dependiente

3.3.4 Definición operacional de dependencia emocional

La variable dependiente que es la dependencia emocional se determinó mediante la aplicación del instrumento de recolección de datos conformado por 42 ítems, con respuestas cerradas, el tiempo de evaluación es de 20 min, posterior a ello, de acuerdo a los puntajes se les diagnostica dentro de una las cuatro categorías: sujeto

dependiente emocional, sujeto con tendencia a la dependencia, sujeto estable emocionalmente y sujeto muy estable.

3.3.5 Operacionalización de la variable dependencia emocional

Tabla 3: Operacionalización de la variable dependiente: Dependencia Emocional

Variable	Dimensiones	Indicadores
Dependencia Emocional: “Se refiere a la Necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja” (Castello, 2015)	<p>1. “Miedo a la soledad o abandono”. (manifiestan temor excesivo de quedarse solos, no lo toleran)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos negativos respecto a ser abandonados. - capacidad de realizar cualquier cosa para conservar a su pareja a su lado
	<p>2. “Expresión Limite”. (Pueden emitir conductas violentas con la idea de conservar a su pareja.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Comportamiento de autoagresión, para demostrar amor a su pareja. -Puede intentar quitarse la vida para demostrar sus sentimientos hacia el otro.
	<p>3. “Ansiedad por separación”. (ante la separación manifiestan problemas de ansiedad)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra desesperado, abrumado ante la separación de su pareja. - Se bloque y no puede continuar con su vida cotidiana producto de la separación.
	<p>4. “Búsqueda de aceptación y atención”. (El individuo muestra la búsqueda activa de atención de la pareja.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de cometer actos inapropiados por llamar la atención constantemente. - Puede hacer cualquier cosa para ser aceptado.
	<p>5. “Percepción de su autoestima”. (Pensamientos recurrentes de no valer para nada y priorizan el de su pareja)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene mala percepción sobre sí misma. - Piensa que no vale lo suficiente para merecer el amor de su pareja
	<p>6. “Apego a la seguridad o protección”. (Buscan cariño afecto y protección de la pareja para sentirse seguros.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Necesita estar con su pareja para sentirse seguro y protegido
	<p>7. “Percepción de su autoeficacia”. (creen no poder lograr lo que desea por su baja autoestima.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se percibe incapaz de tomar decisiones y de asumir retos por sí solo.
	<p>8. “Idealización de la pareja”. (expresan un carácter débil, se humillan para complacer a la pareja)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ve a la pareja como un todo, indispensable e insustituible por otros No ve defectos en el otro, sobrevalorándolo.
	<p>9. “Abandono de planes propios para satisfacer de los demás”. (fija sus actos sus planes y deseos para complacer a su pareja.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Deja sus planes de lado para cumplir las de su pareja Prioriza los requerimientos de los demás antes que las suyas.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método de investigación

Método científico:

Se define como el orden de hacer investigación de una manera más rigurosa y cuidadosamente elaborada. Es decir, existe una disciplina frecuente para hacer investigación científica por lo cual no se dejan los hechos a la casualidad. Hernandez, (2014).

4.2 Tipo de investigación

Investigación aplicada

el objetivo fue desarrollar una metodología nueva a partir de la información adquirida a través de la investigación para definir si pueden ser útilmente aplicados. Hernandez, (2014).

4.3 Nivel de investigación

Nivel de investigación explicativa.

Su mayor objetivo se centra en conocer porque sucede un fenómeno y en qué circunstancias se muestra, o porque se relacionan con otras variables. Hernandez,(2014)

4.4 Diseño de la investigación

El presente trabajo de investigación responde a un diseño Cuasi experimental, lo que quiere decir que es un trabajo donde se trabaja con la participación de dos grupos (grupo control y grupo experimental), la aplicación de un pre y postest a ambos grupos, además de la manipulación de la variable dependiente que en este caso fue la Dependencia Emocional (Hernández, 2014).

Esquema:

GE	O1	X	O2
GC	O3		O4

Donde:

GE: Está conformado por el Grupo Experimental

O1: Observación pre test del Grupo Experimental

X: VI (desarrollo del programa de intervención “Depende de ti”)

O2: Observación post test del Grupo Experimental

GC: Está conformado por el Grupo Control

O3: Observación Pre Test del Grupo Control

O4: Observación Post Test del Grupo Control

4.5 Población y muestra

4.5.1 Población

La población de la investigación fue por 45 adolescentes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de la “Institución Educativa 17 de Septiembre – Umuto”, que pertenece al Asentamiento Humano Juan Parra del Riego, ubicado en el distrito de el Tambo, por su naturaleza la población presenta diversos problemas, esencialmente de índole socioeconómico lo cual limita su desarrollo, ya que es una zona vulnerable respecto a su población y delincuencia, repercutiendo en los

jóvenes con alto índice en consumos de alcohol y drogas, así como el embarazo adolescente..

4.5.2. Muestra

La muestra fue constituida por 29 adolescentes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de la “Institución Educativa 17 de septiembre – Umuto”. De los cuales 15 fueron seleccionados como grupo experimental y 14 como grupo control, El tamaño de la muestra es reducido debido a que la población también fue de solo 45 estudiantes, de los cuales algunos estudiantes no cumplieron con los criterios de inclusión. Así mismo, se debe indicar que el número de la muestra obedece a las características del diseño de investigación, toda vez que se trata de una investigación con diseño Cuasi Experimental, el cual, de acuerdo con los expertos en el tema, los grupos experimental y de control deben ser menores a 25 sujetos.

Para efectos de la elección de la muestra los criterios de inclusión y exclusión estipulados y de acuerdo con los objetivos del trabajo fueron las siguientes:

Criterios de inclusión:

- Adolescentes de sexo femenino y masculino, de 15 a 18 años de edad
- Jóvenes que quieran participar de forma voluntaria.
- Adolescentes de la “Institución Educativa 17 de septiembre – Umuto”

Criterios de exclusión:

- Jóvenes que no completen el cuestionario de dependencia emocional ACCA
- Adolescentes que no tengan 15 a 18 años edad.
- Adolescentes que no tengan la autorización de los padres

4.5.3. Tipo de muestreo

Para efectos de la identificación de la muestra de estudio se recurrió al muestreo no probabilístico intencional: el cual se caracteriza por no ser un procedimiento mecánico y tampoco se basa en la utilización de ninguna fórmula estadística para hallar la cantidad de la muestra, sino que está supeditado a la toma de decisiones de para de los investigadores. Más que nada depende de las características de la investigación (Hernández, 2014).

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Técnicas:

La técnica que se empleó en la investigación fue la encuesta, según con lo mencionado por Hernández (2014), consiste en recabar información de una muestra determinada mediante la administración de una serie de preguntas que se hacen a muchas personas con la finalidad de reunir datos o para detectar una opinión pública sobre un asunto determinado.

- Instrumentos:

Como instrumento se utilizó la “Escala de Dependencia Emocional ACCA”, elaborado por José Anicama Gómez, el cual está conformada por 42 ítems, agrupado en 9 dimensiones (Anicama, 2016).

Ficha técnica

Nombre	: “Escala De Dependencia Emocional (ACCA)”.
Autor	: Anicama José; Caballero Graciela; Cirilo Ingrid y Aguirre Maribel
Procedencia	: Universidad Nacional Federico Villareal, Lima - Perú.
Administración	: Individual y Colectiva.
Duración	: 20 minutos.

Edad de Aplicación : desde los 15 hasta los 60 años

- **Breve descripción del instrumento:**

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.

- **Confiabilidad**

De acuerdo con los autores del instrumento, se procedió a través de la técnica de consistencia interna, como estadístico el Alfa de Crombach, así como la prueba de mitades de Gutman, en los cuales se obtuvo un p-valor menor a 0.01

- **Validez**

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, de 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”

4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para tal efecto se recurrió a uso de la estadística descriptiva e inferencial. Las principales técnicas de la estadística descriptiva son: tabla de frecuencias, porcentajes, media aritmética, etc. Entre las técnicas de la estadística inferencial utilizados fueron: el Alfa de Cronbach, Kolmogorov-Smirnov (para la evaluación de normalidad), la t de student para muestras independientes.

4.8 Aspectos éticos de la investigación:

Durante todo el proceso de investigación se tuvo en cuenta los principios éticos y las normas de comportamiento ético estipulados en el Reglamento General de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes (UPLA); entre los principios que rigen la actividad investigativa en la UPLA tenemos los siguientes:

Art. 27° Principios que rigen la actividad investigativa.

- **Protección de la persona y de diferentes grupos étnicos y socioculturales:**

Las personas que participan de la investigación, deben ser respetadas, protegidos de identidad con el derecho a su propia opinión de libertad, teniendo en cuenta el respeto a la confidencialidad y la privacidad mediante los cuales se preserva el anonimato de los sujetos participantes en el estudio.

- **Consentimiento informado:**

Es un documento informativo mediante el cual los sujetos evaluados aceptan su participación libre y voluntaria en todo el proceso de investigación, para tal efecto los adolescentes firman la hoja de consentimiento informado.

- **Beneficencia y no maleficencia:**

En todo trabajo de investigación se debe asegurar la integridad y bienestar del grupo de personas con las que se trabaja en la investigación. Por tanto, queda prohibido ocasionar algún daño físico o psicológico.

Art. 28° Normas de comportamiento ético de quienes investigan.

- a) En todo el proceso de investigación científica, se procedió con rigor científico asegurando la validez, la fiabilidad y credibilidad de sus métodos, fuentes y datos.
- b) En todo momento se asumió con responsabilidad la investigación, tomando conciencia de los alcances individuales, sociales y académicas que se podría generar.
- c) En todo el proceso del presente trabajo de investigación, se garantizó el resguardo de la identidad de los participantes manteniendo la confidencialidad en la investigación, a excepción de un acuerdo contrario.
- d) Los resultados del trabajo de investigación serán reportados de manera abierta, completa y oportuna a las autoridades de la institución educativa, así como a la comunidad científica en general.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

A continuación, presentamos los efectos de la administración de los instrumentos en dos oportunidades (pre y post test) a dos grupos de jóvenes adolescentes (grupo control y experimental) de una institución educativa de la ciudad de Huancayo.

Tabla 4: *Nivel dependencia emocional antes de la aplicación del programa “Depende de Ti”(PRE TEST) grupo control y grupo experimental.*

Niveles de dependencia	Grupo control		Grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Dependiente	3	21,4 %	0	0,0%
Tendencia a dependencia	8	57,1 %	12	80,0 %
Estable emocionalmente	3	21,4 %	3	20,0 %
Muy estable	0	0,0 %	0	0,0 %
Total	14	100,0 %	15	100,0 %

De acuerdo con la tabla 4 sobre la evaluación antes de la aplicación del programa “Depende de Ti” (Pre Test), en el grupo control se observa el 57,1% obtuvo la categoría

de Tendencia a Dependencia, el 21,4% la categoría de Estable Emocionalmente, y con el mismo porcentaje (21,4%) obtuvieron la categoría de emocionalmente Dependiente; en comparación al grupo experimental el 80% presenta una categoría diagnóstica de Tendencia a dependencia, mientras que el 20% se identifica como Estable emocionalmente, y ningún estudiante (0%) obtuvo la categoría de emocionalmente dependiente.

Tabla 5: Nivel de dependencia emocional después de la aplicación del programa “Depende de Ti” (POST TEST) Grupo control y Grupo experimental.

Niveles de dependencia	Grupo Control		Grupo Experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Dependiente	4	28,6 %	0	0,0%
Tendencia a dependencia	8	57,1 %	5	33,3 %
Estable emocionalmente	2	14,3 %	7	46,7 %
Muy estable	0	0,0 %	3	20,0 %
Total	14	100,0 %	15	100,0 %

De acuerdo con la tabla 5 sobre la evaluación después de la aplicación del programa “Depende de Ti” (Post Test), en el Grupo Control se observa, que el 57,1% obtuvo la categoría de Tendencia a Dependencia, manteniéndose en la misma cantidad que en el Pre test; el 28,6% obtuvo la categoría de emocionalmente Dependiente, incrementado en 7% con relación al Pre test; el 14,3% se muestra como Estable Emocionalmente, disminuyendo en un 7% con relación al Pre test; y por último, ningún estudiante evaluado (0%) obtuvo una categoría de Muy Estable, manteniéndose en el mismo porcentaje que en el Pre Test; mientras que en el Grupo Experimental se observa que el 46,7% presenta una categoría diagnóstica de Estable Emocionalmente, incrementándose en un 26% con relación a los resultados del Pre Test; el 33,3% se ubica en la categoría Tendencia a Dependencia, disminuyendo en un 47% con relación al Pre Test; el 20% se muestra como Muy Estable, habiéndose incrementado en un 20% con relación a la

evaluación del Pre Test; mientras que ningún estudiante (0%) obtuvo la categoría de emocionalmente Dependiente, que es el mismo porcentaje que en Pre Test.

Tabla 6: Cuadro comparativo de la dependencia emocional entre el (Pretest) y (Post Test) de la aplicación del programa “Depende de Ti”, grupo control.

Niveles de dependencia	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Dependiente	3	21,4 %	4	28,6
Tendencia a Dependencia	8	57,1 %	8	57,1
Estable Emocionalmente	3	21,4 %	2	14,3
Muy Estable	0	0 %	0	0 %
TOTAL	14	100,0 %	14	100,0

Como se aprecia en la tabla 6 se percibe una similitud en los resultados de los niveles de la Dependencia Emocional del Grupo Control, llamado también grupo de comparación a quienes no se les aplicó el programa “Depende de Ti”; así tenemos que, el nivel Tendencia a Dependencia se mantiene en el mismo número y porcentaje de frecuencia entre el pre y post test (57,1%); la categoría diagnóstica Estable Emocionalmente disminuyó ligeramente del 21,4% al 14,3%; la categoría de Dependiente también se incrementó ligeramente, se observa que del 21,4% pasó al 28,6%; la categoría Muy Estable no fue identificado en ningún estudiante de ambas evaluaciones (Pre y Post Test)

Tabla 7: Cuadro comparativo de la dependencia emocional entre (Pre test) y (Post Test) de la aplicación del programa “Depende de Ti”, grupo experimental

Niveles de dependencia	Pre test		Post test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Dependiente	0	0,0	0	0,0
Tendencia a Dependencia	12	80,0	5	33,3
Estable Emocionalmente	3	20,0	7	46,7
Muy Estable	0	0	3	20,0
TOTAL	15	100,0	15	100,0

Como se aprecia en la tabla 7 se evidencia una importante diferencia en los niveles de la variable Dependencia Emocional antes y después de la aplicación del programa “Depende de Ti”; así tenemos que, el nivel Tendencia a Dependencia disminuyó del 80%, al 33,3% entre el pre y post test; la categoría diagnóstica Estable Emocionalmente incrementó del 20% al 46,7%; la categoría Muy estable incrementó del 0% en el pre test, al 20% en el post test.

Tabla 8: Comparación de media de la dimensión “miedo a la soledad o abandono”, pre test – post test, grupo experimental.

Estadísticos	Miedo a la soledad o abandono	
	Pre Test Grupo Experimental	Post Test Grupo Experimental
N	15	15
Media	1,60	,13
Mediana	1,00	,00
Moda	1	0
Rango	4	2
Mínimo	0	0
Máximo	4	2

En la tabla 8 se percibe que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión “abandono o miedo a la soledad” disminuyó de 1,60 a 0,13, lo cual indica una notable diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.

Tabla 9: Comparación de medias dimensión “miedo a la soledad o abandono”, Pre Test – Post Test, grupo control

Miedo a la soledad o abandono		
Estadísticos	Pre Test	Post Test
	Grupo Control	Grupo Control
N	14	14
	±	±
Media	,93	,93
Mediana	1,00	,00
Moda	0	0
Rango	3	4
Mínimo	0	0
Máximo	3	4

En la tabla 9 se logra observar que la media aritmética del resultado obtenido en la dimensión “abandono o miedo a la soledad” se mantiene en el mismo puntaje (0,93), lo cual indica que no hay diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control

Tabla 10: Comparación de medias dimensión expresiones límite, Pre Test – Post Test, grupo experimental.

Estadísticos			
		Expresiones límite	Expresiones límite
		Pre Test	Post Test
		Grupo Experimental	Grupo Experimental
N	Válido	15	15
	Perdidos	0	0
Media		,73	,13
Mediana		,00	,00
Moda		0	0
Rango		3	2
Mínimo		0	0
Máximo		3	2

La tabla 10 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión “expresiones límite” disminuyó de 0,73 a 0,13, lo cual indica una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.

Tabla 11: Comparación de medias dimensión expresiones límite, Pre Test – Post Test, grupo control.

Estadísticos		Expresiones límite Pre Test Grupo Control	Expresiones límite Post Test Grupo Control
N	Válido	14	14
	Perdidos	1	1
Media		1,07	,36
Mediana		1,00	,00
Moda		0	0
Rango		3	2
Mínimo		0	0
Máximo		3	2

En la tabla 11 se evidencia que la media aritmética del resultado obtenido en la dimensión “expresiones límite” disminuyó de 1,07 a 0,36, percibiéndose una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control.

Tabla 12: Comparación de medias dimensión Ansiedad por separación, Pre Test – Post Test, grupo experimental.

Estadísticos		Ansiedad por separación Pre Test Grupo Experimental	Ansiedad por separación Post Test Grupo Experimental
N	Válido	15	15
	Perdidos	0	0
Media		1,20	,93
Mediana		1,00	1,00
Moda		1	1
Rango		3	3
Mínimo		0	0
Máximo		3	3

En la tabla 12 se evidencia que la media aritmética del resultado obtenido en la dimensión “Ansiedad por separación” disminuyó de 1,20 a 0,93, lo cual indica una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.

Tabla 13: Comparación de medias dimensión ansiedad por separación, Pre Test – Post Test, grupo control.

Estadísticos		Ansiedad por separación Pre Test Grupo Control	Ansiedad por separación Post Test Grupo Control
N	Válido	14	14
	Perdidos	1	1
Media		1,07	,86
Mediana		1,00	,00
Moda		0	0
Rango		3	3
Mínimo		0	0
Máximo		3	3

En la tabla 13 se evidencia que la media aritmética del resultado obtenido en la dimensión “Ansiedad por separación” disminuyó de 1,07 a 0,86, percibiéndose una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control.

Tabla 14: Comparación de medias dimensión *Búsqueda de Aceptación y Atención*, Pre Test – Post Test, grupo experimental.

Estadísticos		Búsqueda de Aceptación y Atención Pre Test Grupo Experimental	Búsqueda de Aceptación y Atención Post Test Grupo Experimental
N	Válido	15	15
	Perdidos	0	0
Media		,60	,60
Mediana		1,00	1,00
Moda		0	0
Rango		2	2
Mínimo		0	0
Máximo		2	2

Los resultados observados en esta tabla se evidencian que la media aritmética se mantiene en el mismo puntaje (0,60) entre el pre y post test del grupo experimental, de lo cual se concluye que no existe diferencia entre ambas mediciones.

Tabla 15: Comparación de medias dimensión “Búsqueda de Aceptación y Atención”, Pre Test – Post Test, grupo control.

Estadísticos		Búsqueda de Aceptación y Atención Pre Test Grupo Control	Búsqueda de Aceptación y Atención Post Test Grupo Control
N	Válido	14	14
	Perdidos	1	1
Media		,93	1,29
Mediana		1,00	,00
Moda		1	1
Rango		2	2
Mínimo		0	0
Máximo		2	2

En la tabla 15 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en esta dimensión de la dependencia emocional incrementó de 0,93 a 1,29, percibiéndose una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control.

Tabla 16: Comparación de medias dimensión “percepción de su autoestima”, Pre Test – Post Test, grupo experimental.

Estadísticos		Percepción de su autoestima Pre Test Grupo Experimental	Percepción de su autoestima Post Test Grupo Experimental
N	Válido	15	15
	Perdidos	0	0
Media		1,60	1,20
Mediana		2,00	1,00
Moda		1	1
Rango		3	3
Mínimo		0	0
Máximo		3	3

En la tabla 16 se evidencia que la media aritmética del resultado obtenido en la dimensión “Percepción de su autoestima” disminuyó de 1,60 a 1,20, lo cual indica una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.

Tabla 17: Comparación de medias dimensión “Percepción de su autoestima”, Pre Test – Post Test, grupo control.

Estadísticos		Ansiedad por separación Pre Test Grupo Control	Ansiedad por separación Post Test Grupo Control
N	Válido	14	14
	Perdidos	1	1
	Media	2,00	1,29
	Mediana	1,00	,00
	Moda	0	0
	Rango	3	3
	Mínimo	0	0
	Máximo	3	3

En la tabla 17 se evidencia que la media aritmética del resultado encontrado en la dimensión “Percepción de su autoestima” disminuyó de 2,00 a 1,29, percibiéndose una ligera diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control.

Tabla 18: Comparación de medias dimensión “apego a la seguridad o protección”, Pre Test – Post Test, grupo experimental.

Estadísticos		Apego a la Seguridad o Protección Pre Test Grupo Experimental	Apego a la Seguridad o Protección Post Test Grupo Experimental
N	Válido	15	15
	Perdidos	0	0
	Media	,73	,60
	Mediana	1,00	,00
	Moda	0	0
	Rango	2	2
	Mínimo	0	0
	Máximo	2	2

En la tabla 18 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en esta dimensión disminuyó de 0,73 a 0,60, lo cual indica una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.

Tabla 19: Comparación de medias dimensión “Apego a la Seguridad o Protección”, Pre Test – Post test, grupo control.

Estadísticos		Apego a la Seguridad o Protección Pre Test Grupo Control	Apego a la Seguridad o Protección Post Test Grupo Control
N	Válido	14	14
	Perdidos	1	1
	Media	1,50	1,71
	Mediana	2,00	2,00
	Moda	2	2
	Rango	3	4
	Mínimo	0	0
	Máximo	3	4

En la tabla 19 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en esta dimensión incrementó de 1,50 a 1,71, percibiéndose una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control.

Tabla 20: Comparación de medias dimensión “Percepción de su autoeficacia”, Pre Test – Post Test, grupo experimental.

8Estadísticos		Percepción de su autoeficacia Pre Test Grupo Experimental	Percepción de su autoeficacia Post Test Grupo Experimental
N	Válido	15	15
	Perdidos	0	0
	Media	2,00	1,40
	Mediana	2,00	1,00
	Moda	2	0
	Rango	5	5
	Mínimo	0	0
	Máximo	5	5

En la tabla 20 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión “Percepción de su autoeficacia” disminuyó de 2,00 a 1,40, lo cual indica una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.

Tabla 21: Comparación de medias dimensión “Percepción de su autoeficacia”, Pre Test – Post Test, grupo control

Estadísticos		Percepción de su autoeficacia Pre Test Grupo Control	Percepción de su autoeficacia Post Test Grupo Control
N	Válido	14	14
	Perdidos	1	1
	Media	1,57	3,36
	Mediana	2,00	4,00
	Moda	2	5
	Rango	3	5
	Mínimo	0	0
	Máximo	3	5

En la tabla 21 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión “Percepción de su autoeficacia” incrementó de 1,57 a 3,36, percibiéndose una notable diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control.

Tabla 22: Comparación de medias dimensión “idealización de la pareja”, Pre Test – Post Test, grupo experimental

*/Estadísticos		Idealización de la pareja Pre Test Grupo Experimental	Idealización de la pareja Post Test Grupo Experimental
N	Válido	15	15
	Perdidos	0	0
	Media	,80	,07
	Mediana	,00	,00
	Moda	0	0
	Rango	3	1
	Mínimo	0	0
	Máximo	3	1

En la tabla 22 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión “Idealización de la pareja” disminuyó de 0,80 a 0,07, lo cual indica una notable diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.

Tabla 23: Comparación de medias dimensión “idealización de la pareja”, Pre Test – Post Test, grupo control

Estadísticos		Idealización de la pareja Pre Test Grupo Control	Idealización de la pareja Post Test Grupo Control
N	Válido	14	14
	Perdidos	1	1
Media		,79	,86
Mediana		,00	,00
Moda		0	0
Rango		3	3
Mínimo		0	0
Máximo		3	3

En la tabla 23 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión “Idealización de la pareja” incrementó de 0,79 a 0,86, percibiéndose una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control.

Tabla 24: Comparación de medias dimensión “abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros”, Pre Test – Post Test, grupo experimental

Estadísticos		Abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros Pre Test Grupo Experimental	Abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros Post Test Grupo Experimental
N	Válido	15	15
	Perdidos	0	0
Media		,67	,00
Mediana		,00	,00
Moda		0	0
Rango		3	0
Mínimo		0	0
Máximo		3	0

En la tabla 24 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión “Abandono de Planes Propios para satisfacer los planes de otros” disminuyó de 0,67 a 0,00, lo cual indica una notable diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.

Tabla 25: Comparación de medias en la dimensión “abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros”, entre el Pre Test y el Post Test, grupo control

Estadísticos		Abandono de Planes Propios para satisfacer los planes de otros Pre Test Grupo Control	Abandono de Planes Propios para satisfacer los planes de otros Post Test Grupo Control
N	Válido	14	14
	Perdidos	1	1
	Media	1,00	1,86
	Mediana	,00	1,50
	Moda	0	0
	Rango	4	5
	Mínimo	0	0
	Máximo	4	5

En la tabla 25 se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en esta dimensión incrementó de 1,00 a 1,86, percibiéndose una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control.

5.2 Contrastación de hipótesis

Prueba de hipótesis general

1. Formulación de la hipótesis general

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti”, no influye significativamente en la dependencia emocional de los adolescentes de la institución educativa 17 de setiembre Umuto 2019.

HI:

El programa de intervención “Depende de Ti”, influye significativamente en la dependencia emocional de los adolescentes de la institución educativa 17 de setiembre Umuto 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

Tabla 26: *Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras independientes pre test – grupo experimental.*

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra ^a			Puntaje obtenido en el Pre Test
N			15
Parámetros normales ^{b,c}	Media		12,00
	Desviación estándar		4,392
Máximas diferencias extremas	Absoluta		,152
	Positivo		,123
	Negativo		-,152
Estadístico de prueba			,152
Sig. asintótica (bilateral)			,200

a. Grupos de investigación = Grupo Experimental

b. La distribución de prueba es normal.

c. Se calcula a partir de datos.

En la tabla 26 se observa que el valor calculado de Kolmogorov-Smirnov es de 0,152 y el p-valor > 0,05; por lo cual, se concluye que los datos del Pre Test del Grupo Experimental provienen de una distribución normal, por lo cual se procedió a utilizar la prueba T de Student para muestras independientes.

Tabla 27: *Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras independientes pre test – grupo control.*

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra ^a			Puntaje obtenido en el Pre Test

N		14
Parámetros normales ^{b,c}	Media	12,57
	Desviación estándar	6,345
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,179
	Positivo	,179
	Negativo	-,122
Estadístico de prueba		,179
Sig. asintótica (bilateral)		,200

a. Grupos de investigación = Grupo Control

b. La distribución de prueba es normal.

c. Se calcula a partir de datos.

En la tabla 27 se observa que el valor calculado de Kolmogorov-Smirnov es de 0,179 y el p-valor $> 0,05$; por lo cual se concluye que los datos del Pre Test del Grupo Control provienen de una distribución normal, por lo cual se procedió a utilizar la prueba T de Student para muestras independientes.

Tabla 28: *Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras independientes post test – grupo experimental.*

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra^a

		Puntaje obtenido en el Post Test
N		15
Parámetros normales ^{b,c}	Media	7,47
	Desviación estándar	3,662
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,189
	Positivo	,189
	Negativo	-,159
Estadístico de prueba		,189
Sig. asintótica (bilateral)		,156

a. Grupos de investigación = Grupo Experimental

b. La distribución de prueba es normal.

c. Se calcula a partir de datos.

En la tabla 28 se evidencia que el valor calculado de Kolmogorov-Smirnov es de 0,189 y el p-valor $> 0,05$; por lo cual se concluye que los datos del Post Test del grupo experimental provienen de una distribución normal, por lo cual se procedió a utilizar la prueba T de Student para muestras independientes.

Tabla 29: *Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras independientes post test – grupo control.*

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra^a			Puntaje obtenido en el Post Test
N			14
Parámetros normales ^{b,c}	Media		15,57
	Desviación estándar		6,595
Máximas diferencias extremas	Absoluta		,198
	Positivo		,198
	Negativo		-,127
Estadístico de prueba			,198
Sig. asintótica (bilateral)			,144

a. Grupos de investigación = Grupo Control

b. La distribución de prueba es normal.

c. Se calcula a partir de datos.

En la tabla 29 se observa que el valor calculado de Kolmogorov-Smirnov es de 0,198 y el p-valor $> 0,05$; por lo cual se concluye que los datos del Post Test del Grupo Control provienen de una distribución normal, por lo cual se procedió a utilizar la prueba T de Student para muestras independientes.

4. Estimación del p-valor

Tabla 30: *Estadísticas pre test de grupo experimental y control.*

	Grupos de investigación	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Puntaje obtenido en el Pre Test	Grupo Experimental	15	12,00	4,392	1,134
	Grupo Control	14	12,57	6,345	1,696

Tabla 31: *Prueba de T de Student PRE TEST para muestras independientes, grupo experimental y control.*

Prueba de muestras independientes

Prueba de Levene de calidad de varianzas	prueba t para la igualdad de medias
--	-------------------------------------

		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Pre Test	Se asumen varianzas iguales	2,778	,107	-,284	27	,779	-,571	2,014	-4,705	3,562
	No se asumen varianzas iguales			-,280	22,960	,782	-,571	2,040	-4,792	3,649

De la tabla 31 se percibe que el p-valor obtenido del PRE TEST es 0,779, siendo este valor mayor que el valor alfa 0,05, por lo que se acepta la hipótesis general nula y se rechaza la hipótesis general alterna.

Tabla 32: Estadísticas Post Test de grupo experimental y control

Estadísticas de grupo

	Grupos de investigación	de N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Puntaje obtenido en el Post Test	Grupo Experimental	15	7,47	3,662	,945
	Grupo Control	14	15,57	6,595	1,763

Tabla 33: Prueba de T de student post test para muestras independientes, grupo experimental y control.

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias				95% de intervalo de confianza de la diferencia		
		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
Se asumen varianzas iguales		8,808	,006	-4,129	27	,000	-8,105	1,963	-12,132	-4,078
	No se asumen varianzas iguales			-4,052	20,019	,001	-8,105	2,000	-12,277	-3,933

De la tabla 33 se percibe que el p-valor obtenido del post test es 0,00, siendo este valor menor que el valor alfa 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna.

Al comparar las medias del grupo control y experimental se observa que hubo una gran diferencia; se observa que en la media del pre test del grupo experimental disminuyó, de 12 puntos (tabla 9) a 7,47 puntos (tabla 11); mientras que las medias del post test del grupo control no solo se mantuvo, sino que aumentó del 12,57 (tabla 9), al 15,57 (tabla 11); teniendo en cuenta que, a mayor puntaje, mayor dependencia emocional.

5 Toma de decisión:

De acuerdo con la tabla 10 y 12 donde se observan que, en el Pre test no hay diferencia significativa entre en Grupo Experimental y Grupo Control, en el Post Test si hay diferencia significativa entre dichos grupos. Por otro lado, la media en el grupo experimental disminuyó significativamente de 12 puntos a 7,47 puntos, así mismo en el grupo control aumento de 12,57 a 15,57 puntos; teniendo en cuenta que, a mayor puntaje, mayor dependencia emocional.

Por lo tanto, se concluye que:

El programa de intervención “Depende de Ti”, influye significativamente en la dependencia emocional de los adolescentes de la institución educativa 17 de setiembre Umuto 2019.

Prueba de hipótesis específica 1

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión “Miedo a la soledad o abandono” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “Miedo a la Soledad o Abandono” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 34: *Prueba T de muestras relacionadas Pre y Post Test grupo experimental, para la “dimensión miedo a la soledad o abandono”.*

Prueba de muestras emparejadas							T	Gl	Sig. (bilateral)
Diferencias emparejadas		95% de intervalo de confianza de la diferencia		Media de error estándar	Desviación estándar	Media			
		Inferior	Superior						
Miedo a la soledad o abandono Pre Test	1,60								
Miedo a la soledad o abandono Post Test	,13								
		1,727	,446	,511	2,423	3,290	14	,005	

Como p valor obtenido es de 0,005, el cual es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

5. Toma de decisión

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión “miedo a la soledad o abandono” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

Prueba de hipótesis específica 2

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión “expresiones límite” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión expresiones límite de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 35: Prueba “T” de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión “expresiones Límite”.

		Diferencias emparejadas				T	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia			
						Inferior	Superior	
Expresiones límite Pre Test	,73							
Expresiones límite Post Test	,13	,737	,190	,192	1,008	3,154	14	,007

Como p valor obtenido es de 0,007, el cual es menor a 0,05, la hipótesis nula se rechaza y la hipótesis alterna se acepta.

5. Toma de decisión:

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión “Expresiones límite” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

Prueba de hipótesis específica 3

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión ansiedad por la separación de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión ansiedad por la separación de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 36: Prueba “T” de muestras relacionadas Pre y Post Test grupo experimental, para la dimensión “ansiedad por separación”.

		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior			
Ansiedad por separación Pre Test	1,20							
		1,100	,284	-,342	,876	,939	14	,364
Ansiedad por separación Post Test	,93							

Como p valor obtenido es de 0,364, el cual es mayor a 0,05, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

5. Toma de decisión

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión Ansiedad por la Separación de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

Prueba de hipótesis específica 4

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión Búsqueda de Aceptación y Atención de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión Búsqueda de Aceptación y Atención de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 37: Prueba “T” de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión “búsqueda de aceptación y atención”.

		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior			
Búsqueda de aceptación Pre Test	,60							
Búsqueda de aceptación Post Test	,60	,655	,169	-,363	,363	,000	14	1,000

Como p valor obtenido es de 1,000, y es mayor a 0,05, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

5. Toma de decisión:

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión “Búsqueda de Aceptación y Atención” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

Prueba de hipótesis específica 5

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión “percepción de su autoestima” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “percepción de su autoestima” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia:

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 38: Prueba “T” de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión “percepción de su autoestima”.

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas		Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar		Inferior	Superior			
Percepción de su autoestima Pre Test	1,60							
Percepción de su autoestima Post Test	1,20	1,502	,388	-,432	1,232	1,031	14	,320

Como p valor obtenido es de 0,320, el cual es mayor a 0,05, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

5. Toma de decisión

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión “Percepción de su autoestima” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

Prueba de hipótesis específica 6

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión apego a la seguridad o protección de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión apego a la seguridad o protección de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 39: Prueba “T” de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión “apego a la seguridad o protección”.

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	Gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Apego a la seguridad Pre Test	,73							
Apego a la seguridad Post Test	,60	1,125	,291	-,490	,757	,459	14	,653

Como p valor obtenido es de 0,653, el cual es mayor a 0,05, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

5. Toma de decisión

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión “Apego a la Seguridad o Protección” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019

Prueba de hipótesis específica 7

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión percepción de su autoeficacia de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión Percepción de su autoeficacia de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 40: *Prueba “T” de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión “percepción de su autoeficacia”.*

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas		Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar		Inferior	Superior			
Percepción de su autoeficacia Pre Test	2,00	1,805	,466	-,399	1,599	1,288	14	,219
Percepción de su autoeficacia Post Test	1,40							

Como p valor obtenido es de 0,219, el cual es mayor a 0,05, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

5. Toma de decisión

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión “Percepción de su Autoeficacia” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

Prueba de hipótesis específica 8

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión Idealización de la pareja de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión Idealización de la Pareja de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 41: Prueba “T” de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión “idealización de la pareja”.

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Idealización de la pareja Pre Test –	,80	1,100	,284	,124	1,342	2,582	14	,022
Idealización de la pareja Post Test	,07							

Como p valor obtenido es de 0,022, el cual es menor a 0,05, se niega la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna.

5. Toma de decisión:

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión “Idealización de la Pareja” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

Prueba de hipótesis específica 9

1. Formulación de la hipótesis específica

H0:

El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

H1:

El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

2. Determinar el nivel de significancia

Se trabajó con un nivel de confianza del 95% por ser una investigación de naturaleza social (intervención psicológica). El Nivel de Error Estimado (margen de error) es al 5% (0,05).

3. Elección de la prueba estadística

El estadístico utilizado para la contratación de hipótesis fue la “T de Student” para Muestras Independientes, porque la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) arrojó que los datos tienen un comportamiento normal, tanto en el pre como en el post test.

4. Estimación del p-valor

Tabla 42: *Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, para la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros.*

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior	Superior			
Abandono de planes Pre Test	,67							
–		,900	,232	,168	1,165	2,870	14	,012
Abandono de planes Post Test	,00							

Como p valor obtenido es de 0,012, el cual es menor a 0,05, se niega la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna.

5. Toma de decisión:

Se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” tuvo efectos favorables y significativos en la dimensión “Planes propios para satisfacer los planes de Otros” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Interpretando el análisis del tema de investigación, es importante mencionar y reconocer la implicancia de la Dependencia Emocional en el día a día de los individuos; identificar las características y factores que la generan y que involucra coincidentemente a todos en las diversas etapas de la vida, nos permite valorar el impacto de la Dependencia emocional y plantear alternativas que permitan reducir el nivel de dependencia.

Por tanto, el trabajo de investigación ha considerado directrices del autor Jorge Castello (2005), uno de los pocos que se ha ocupado del tema, a quien también han tomado como base otras investigaciones con la misma variable de estudio, tal es el caso de algunos autores internacionales como (Anguita, A.2017; Martínez, 2016; Hernandez,2016; Tello, 2016; Laca y Mejía, 2017) así mismo autores nacionales como (Quispe, 2019; Narro, 2018; Chero, 2017; Sánchez, 2018; Johnson y Silva, 2017; Aliaga,2017; Aponte, 2015; Mallma, 2014) lo mismo que autores locales como (Astete y Paquiyauri, 2016; Basualdo,2015; Eguzquiza y Gómez, 2012).

El principal objetivo fue, determinar la influencia que genera el programa “Depende de Ti”, en la dependencia emocional de los adolescentes de la institución educativa 17 de Setiembre Umuto 2019, los indicadores obtenidos en la evaluación mediante la escala de

Dependencia Emocional (ACCA) antes y después del desarrollo del programa muestran una diferencia significativa en el grupo experimental, a diferencia de los resultados del grupo control donde no se obtuvo cambios, por lo tanto nuestra hipótesis se valida, con resultados positivos al planteamiento de investigación; estos resultados coinciden con lo hallado por Martínez (2016) quien plantea un “Programa de Intervención grupal en jóvenes universitarios con Dependencia Emocional” encontrando resultados favorables en cuanto a la disminución del nivel de Dependencia Emocional, así mismo Quispe (2019) determinó la influencia significativa del Programa Preventivo de Dependencia Emocional; lo mismo que Narro (2018) quien concluyó en que la aplicación del taller “ Elecciones Poderosas” propuesto en su investigación reducen significativamente el nivel de Dependencia Emocional, también Egusquiza y Gómez (2012) identificaron que el desarrollo del Programa “Yo Me Amo” disminuyó significativamente el nivel de dependencia emocional en su población experimental. Es necesario resaltar que todos los autores antes mencionados obtuvieron resultados positivos, aun utilizando diferentes herramientas de Evaluación, propuestas diversas y con diferente número de sesiones.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” En la dimensión “Miedo a la Soledad o Abandono” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. La comparación de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control, se evidencia que la media aritmética del puntaje obtenido en esta disminuyó de 1,60 a 0,13, lo cual indica una notable diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental; sin embargo, en cuanto al grupo control se mantiene en el mismo puntaje de (0,93), indicando que no existen diferencias en el pre y post test del grupo control. Es decir que los adolescentes antes de la aplicación del programa “Depende de Ti”, sentían miedo, tristeza y vacío al estar solos sin la compañía de la pareja, tolerando situaciones desagradables Este tema ha sido muy estudiado por Castelló (2005), quien define

que el dependiente emocional es totalmente consiente de su apego hacia su pareja, reconociendo que no su vida no tiene sentido sin él o ella; por lo tanto se finaliza que existe una diferencia estadísticamente significativa en las medias antes y después del tratamiento, lo que indica que los adolescentes modificaron su manera de pensar después del desarrollo del programa en el cual se trabajó dos talleres de dos horas en una semana, entonces se aprueba que la hipótesis alterna en la utilización del programa “Depende de ti” influye significativamente en la dimensión “miedo a la soledad o abandono”. Así mismo los resultados obtenidos se asemeja con los de Narro (2018), quien utiliza el mismo instrumento de aplicación concluyendo que la realización del Taller “Elecciones poderosas” mejora significativamente en la dimensión “miedo a la soledad” de la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación. Concluyendo en que los jóvenes cuentan con la capacidad de valorar y disfrutar de espacios solos, sin sentir angustia, lo cual les permite elegir mejor a sus parejas y amigos permitiéndoles afrontar situaciones adversas de manera afectiva.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” en la dimensión expresiones Limite de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. En el paralelismo de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control, indican que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión disminuyó de 0,73 a 0,13, lo cual muestra moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental; así mismo también se observa una disminución de 1,07 a 0,36, percibiéndose una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control. Y en cuanto a la Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, el “p” valor obtenido es de 0,007, el cual es menor a 0,05, entonces se niega la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna. Lo que significa que el programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión expresiones limite; esto hace referencia a que los dos talleres aplicados en esta

dimensión con los temas de auto respeto y autocontrol favorecieron a los adolescentes quienes son capaces de valorarse a sí mismos quererse respetarse, ponerse en primer lugar, cuidando de sí mismos, buscando alternativas de solución, respetando las diferencias al igual que su integridad propia. según Anicama (2013) refiere que las manifestaciones límites son acciones donde el dependiente emocional pueda causarse daño así mismo o a los demás arriesgando su vida para mantener a la pareja. Asimismo (Castelló, 2005; Bornstein et al., 2002). Refiere que para una persona límite no acepta el alejamiento de la pareja y tiende a actuar frente a ello de una manera de aprisionar a su pareja y mantenerlo en la relación lo cual es vista como la dependencia del individuo hacia su pareja.

Por otro lado, la investigación se asemeja con Narro (2018), quien concluye que los talleres realizados mejoran significativamente las diferentes dimensiones de la Dependencia Emocional en los sujetos evaluados; esto quiere decir que sus talleres de Foda y árbol de necesidades, aplicados a los adolescentes también dieron resultados en esta dimensión de “expresión límite”.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” en la dimensión “idealización de la pareja” de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. La Comparación de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control. Se identifica que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión disminuyó de 0,80 a 0,07, lo cual indica una notable diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental.; así también en el grupo control se incrementó de 0,79 a 0,86, percibiéndose una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control. Según la prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, el resultado del p valor obtenido es de 0,022, el cual es menor a 0,05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Como se observa existe una diferencia estadísticamente significativa en las medias de la dimensión Idealización de la Pareja antes y después del tratamiento,

concluyendo que El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en esta la dimensión. Favoreciendo así el taller realizado con el objetivo de cambiar las ideas irracionales y distorsiones cognitivas en relación al amor y las relaciones de pareja; así también el amor saludable para que los adolescentes generen estrategias y puedan prevenir la dependencia en una relación toxica y conflictiva.

Así también en la investigación de Narro (2018), se observó que el desarrollo de un taller influye significativamente sobre la dimensión “idealización de la pareja” en la ciudad de Trujillo.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” en la dimensión “Abandono de los planes propios para satisfacer los planes de los demás” de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. La comparación de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control. se observa que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión disminuyó de 0,67 a 0,00, lo cual indica una notable diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental. En la media aritmética del puntaje obtenido del grupo control incrementó de 1,00 a 1,86, percibiéndose una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control. Según la Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, el resultado del p valor obtenido es de 0,012, el cual es menor a 0,05, se niega la hipótesis nula y se valida la hipótesis alterna. Como se observa hay una diferencia estadísticamente significativa en las medias en esta dimensión; por tanto, se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión Abandono de Planes Propios para Satisfacer los Planes. Lo que significa que el resultado de los talleres realizados en cuanto a fomentar la autonomía y Concientizar la importancia de actuar según sus propias convicciones sin dejarse influencias por los demás y encontrando la solución por sí mismos, el promover a los participantes elaborar su plan de vida, que sepan guiarse y conducirse eficazmente a lo largo de sus vidas. Así como Castelló

(2005), menciona que: “para quien padece de dependencia emocional su mundo gira en torno a su pareja, considerando que su pareja es lo más primordial, para las personas dependientes es indispensable vigilar las necesidades o deseos de su pareja para satisfacerlas”. Así también el trabajo de investigación de Narro (2018) concluye que el taller realizado en su trabajo mejora significativamente la dimensión de “abandono de planes para satisfacer los de otros” en la Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se desarrolló el estudio.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” en la dimensión “Ansiedad por Separación” de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. La comparación de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control, se observa que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión disminuyó de 1,20 a 0,93, lo cual indica una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental. así mismo también disminuyó de 1,07 a 0,86, percibiéndose una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control. Según la Prueba T de muestras relacionadas Pre y Post Test grupo experimental, el resultado del p valor obtenido es de 0,364, el cual es mayor a 0,05, entonces se valida la hipótesis nula y se niega la hipótesis alterna. Como se observa no hay diferencia estadísticamente significativa en las medias de la dimensión “ansiedad por separación” antes y después del tratamiento, por lo tanto se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión “ansiedad por Separación”; suponiendo que las circunstancias ambientales del momento no favorecieron en la concentración de los adolescentes durante la realización del taller en los cuales se trabajó línea de vida y controlando mi ansiedad; La ansiedad por ruptura describe el miedo que siente la persona tras la separación, Si bien como cuadro clínico la “Ansiedad por separación” es parte de los Trastornos de la infancia, la niñez o la adolescencia según (American Psychiatric Association; Beck, Feeman, Davis et al., 2004). A diferencia de Narro

(2018), en su investigación la aplicación del Taller “elecciones poderosas” genera cambios significativos en la dimensión “ansiedad por separación” mediante el uso de la técnica de la reestructuración cognitiva, que es empleada para identificar y cambiar las conductas desadaptativas y creencias negativas.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” en la dimensión “búsqueda de aceptación y atención” de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. La Comparación de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control. Se observa que la media aritmética del puntaje obtenido en esta dimensión se mantiene en el mismo puntaje (0,60), lo cual indica que no existe diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental. a diferencia del grupo control la media aritmética del puntaje obtenido incrementó de 0,93 a 1,29, percibiéndose una mínima diferencia entre las medias del pre y post test de este grupo. según la Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, se identifica que el resultado del p valor obtenido es de 1,000, el cual es mayor a 0,05, entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. así mismo verificando que no existe una diferencia estadísticamente significativa en las medias de la dimensión “Búsqueda de Aceptación y Atención” antes y después del tratamiento, se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión “Búsqueda de Aceptación y Atención” en los adolescentes; en el cual también se puede afirmar que las circunstancias ambientales del momento, en el cual los alumnos se encontraban cansados por el entrenamiento de las danzas por el aniversario del colegio, el cual no favorecieron el desempeño del taller donde se trabajó un tema de importancia en lo que respecta el autoestima y el autoconcepto lo que significa que los adolescentes deben aprender a quererse a sí mismos, valorarse y conocer que la auto aceptación es la base de las relaciones interpersonales y poder desempeñarse eficazmente en cuando a las relaciones interpersonales.

A diferencia del trabajo de Narro (2018) la aplicación del Taller mejora significativamente la dimensión “Búsqueda de aceptación y Atención” de la dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación. Quien refiere que el empleo de la técnica de dramatización, la cual hace referencia el plasmar situaciones reales mediante una escena de teatro ayudo al aprendizaje de habilidades que contribuyen a resolver Conflictos de manera grupal.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” en la dimensión percepción de su autoestima de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. La Comparación de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control. se observa que la media aritmética del puntaje obtenido en esta dimensión disminuyo de 1,60 a 1,20, lo cual indica una moderada diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental. En cuanto al grupo control se observa una ligera diferencia de 2,00 a 1,29, entre las medias del pre y post test. En la Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, el p valor obtenido es de 0,320, el cual es mayor a 0,05, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Como no hay una diferencia estadísticamente significativa en las medias de la dimensión antes y después del tratamiento, se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión Percepción de su Autoestima. Analizando los resultados constatamos que las circunstancias ambientales, del mes de aniversario del colegio no favorecieron dichos talleres realizados en este tiempo debido a que los jóvenes se encontraban cansados por sus labores del colegio; donde se trabajó pilares del autoestima y yo valgo la pena, La autoestima se considera como un elemento relacionado con la percepción de la realidad y el comportamiento, es decir cada persona tiene su propio concepto de sí misma lo cual es único y determina en gran medida la interpretación que da a la realidad sus acciones con las que se manifiesta. A diferencia de Narro (2018), quien observó que la aplicación de un taller

preventivo-promocional mejora significativamente la dimensión Cognitiva de la Dependencia Emocional en un grupo de estudiantes adolescentes.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” en la dimensión apego a la seguridad o protección de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. La Comparación de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control. Se observa que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión disminuyó de 0,73 a 0,60, lo cual indica una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental; así también se observa un incremento de 1,50 a 1,71, percibiéndose una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo control, Lo que significa que el ambiente social tuvo que ver con la modificación de los resultados en este grupo donde no se realizó los talleres; según la Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, el p valor obtenido es de 0,653, el cual es mayor a 0,05, entonces se valida la hipótesis nula y se niega la hipótesis alterna. Como se observa no hay una diferencia estadísticamente significativa en las medias de la dimensión antes y después del tratamiento, se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión “Apego a la Seguridad o Protección”. Valga la redundancia se asume que las circunstancias del tiempo no favorecieron el trabajo de los talleres de desapego y relaciones saludables donde el objetivo fue que los adolescentes opten por generar mejores lasos interpersonales considerando el apego como vínculo afectivo que se extiende durante el tiempo y que resulta intenso para el adolescente, es por ello que cuando el individuo se siente amenazado o angustiado, tiende a buscar al sujeto por el cual tiene apego; por ello es importante que los jóvenes aprendan a soltar y manejar buenas relaciones y afrontar por si mismos situaciones desagradables que les causa sufrimiento. A diferencia de Narro (2018), el Taller mejora significativamente la dimensión percepción de su autoeficacia en la

Dependencia emocional en adolescentes de una institución educativa privada de Trujillo donde se realizó la investigación.

Se describe la influencia del programa “Depende de Ti” en la dimensión “percepción de su autoeficacia” de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto - 2019. La Comparación de las medias entre el Pre Test – Post Test, grupo experimental y control. Se observa que la media aritmética del puntaje obtenido en la dimensión disminuyó de 2,00 a 1,40, lo cual indica una mínima diferencia entre las medias del pre y post test del grupo experimental. y en cuanto al grupo control se incrementó de 1,57 a 3,36, percibiéndose una notable diferencia entre las medias del pre y post test del grupo, suponiendo que el ambiente social influye en la percepción de los adolescentes; según Prueba T de muestras relacionadas pre y post test grupo experimental, el resultado del p valor obtenido es de 0,219, el cual es mayor a 0,05, por tanto, la hipótesis nula se valida y la alterna se niega. Entonces, como no existe una diferencia estadísticamente significativa en las medias de la dimensión Percepción de su Autoeficacia antes y después del tratamiento, se concluye que: El programa de intervención “Depende de Ti” no influye significativamente en la dimensión, por motivos del tiempo y la inasistencia de los participantes al taller de entrenamiento asertivo y mi libertad donde el objetivo fue que los adolescentes aprendan a utilizar maneras apropiadas de comunicación para resolver los conflictos de manera asertiva, Mediante juego aprender a reaccionar de manera positiva y asertiva y que expresen libremente la concepción que tienen de sí mismos en cada una de sus dimensiones, para luego crear un “YO BUENO” con todas las características que le gustaría tener para generar el establecimiento de un yo racional, libre e independiente, con sentido de protección y estima. A diferencia de Narro (2018) en su investigación el Taller de “elecciones poderosas” si mejora significativamente la dimensión “percepción de su autoeficacia”, de la Dependencia emocional en adolescentes,

posiblemente porque las circunstancias del momento el tiempo favorecieron la realización de los talleres trabajados.

CONCLUSIONES

- El programa de intervención “Depende de Ti”, influye significativamente en la disminución de los niveles de dependencia emocional de los adolescentes de la institución educativa 17 de setiembre Umuto 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “miedo a la soledad o abandono” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “expresiones límite” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” no influye en la dimensión “ansiedad por la separación” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” no influye en la dimensión “búsqueda de aceptación y atención” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.

- El programa de intervención “Depende de Ti” no influye en la dimensión “percepción de su autoestima” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” no influye en la dimensión apego a la seguridad o protección de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” no influye en la dimensión “Percepción de su autoeficacia” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “idealización de la pareja” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.
- El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “abandono de planes propios para satisfacer el de los demás” de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de setiembre Umuto-2019

RECOMENDACIONES

- Se sugiere difundir los resultados hallados de la investigación, entre la población en general, promotores de los centros educativos y padres de familia principalmente, para alertarlos y accionar frente a casos de dependencia emocional en los adolescentes.
- Se sugiere también que más profesionales del área de psicología utilicen el programa “Depende de ti”, para modificar los altos niveles de dependencia emocional, los usuarios deben de adiestrarse en el desarrollo de cada sesión, contar con los materiales necesarios y trabajar como lo indica el protocolo.
- Se recomienda Ahondar y mejorar los métodos de investigación en el tema de dependencia emocional e incrementar estudios sobre la implicancia de modificación de esta variable en la vida del ser humano.
- Se sugiere la correcta aplicación de los resultados considerando la peculiaridad del contexto.
- Proponer el programa “Depende de ti” como una alternativa de intervención, para mejorar la condición de salud mental de la población, mejorar las relaciones principalmente en la pareja que son el núcleo principal de la familia.

- Se recomienda futuras investigaciones para promover programas para los estudiantes del nivel secundario, que contribuyan el desarrollo óptimo de los adolescentes.
- Las instituciones educativas deben implementar con más frecuencia las reuniones de escuela de padres, con profesionales que brinden orientación necesaria en cuanto al manejo de lasos y estilos de crianza para con sus hijos, fomentando en ellos seguridad y autoestima.
- Asumir con responsabilidad y amor la educación de sus hijos, ofrecer tiempos de calidad por mínimo que sea, generar confianza y seguridad en ellos para crear su propio estilo de vida, lejos de las dependencias y adicciones.
- Participar en las escuelas de padres, o buscar ayuda profesional para resolver conflictos personales y de la familia que permitan la buena salud mental en el hogar y en la relación de sus integrantes.
- Es necesario que los adolescentes se inscriban a realizar los talleres programados con mucha seriedad y con todo el empeño para generar un buen aprendizaje y estar preparados para enfrentar posibles problemas futuros en su desenvolvimiento social.
- Buscar ayuda profesional si los adolescentes pasan por momentos de angustia, depresión o si identifican casos de violencia físico o psicológico en el hogar, centro educativo o entorno social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aliaga, V. (2017). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Anguita, A. (2017). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional: superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja*. (Curso de Master) Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España.
- Andina agencia peruana de noticias. (2014). *Reportan 334 Casos de Suicidio Durante el 2013 en todo el Peru*. Recuperado de: <https://andina.pe/agencia/noticia-reportan-334-casos-suicidio-durante-2013-todo-peru-489010.aspx>.
- Anicama, J. (2016). *La Evaluación de la Dependencia Emocional: La Escala ACCA en Estudiantes*. *Acta Psicologica Peruana*, 1(86).recuperado de: <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/download/47/35/>.
- Bisquerra, R. (1998). *Modelo de Inteligencia Emocional*, CISS Praxis - España
- Castello, J. (2005). *Dependencia Emocional Características y Tratamiento*. Madrid, España
- Chero, E (2017) *Dependencia emocional en estudiantes del segundo y décimo ciclo de una universidad privada de Chiclayo, 2017* (Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología) Universidad Privada Juan Mejía Baca. Perú.
- Egusquiza, A y Gómez, K (2012) *Efectos del Programa “Yo Me Amo” en mujeres con dependencia emocional de un programa de vaso de leche en el Distrito de – San Agustín de Cajas* - (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). Universidad Peruana Los Andes. Huancayo. Peru.
- Hernandez, R. (2014). *Metodología de la investigacion Sexta Edicion*. Mexicana.
- Hernández, E. (2016) *Dependencia emocional en las relaciones de pareja de los/las adolescentes del puerto de la cruz* (trabajo final de grado de trabajo social) Universidad de La Laguna. San Cristobal. España.

- Instituto nacional de estadística e investigación . (2018). *Los Feminicidios y la Violencia Contra la Mujer en el Perú 2015-2018*. Lima Perú. recuperado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1659/Libro.pdfh
- Laca, F y Mejía, J (2017) *Dependencia Emocional, Consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja* (trabajo para optar tesis de grado) Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. México.
- Martinez, R (2016) *Programa de Intervención grupal en jóvenes Universitarios con Dependencia Emocional* (Tesis para optar grado en Psicología) Universitat Miguel Hernandez. Elche. España.
- Medina, A. Moreno, J. Lillo, R y Guija, J. (2015). *La Dependencia Emocional Aspecto Jurídicos y Psiquiátricos* . Madrid, España. recuperado de: https://fepsm.org/files/publicaciones/La_dependencia_emocional-Aspectos_jur%C3%ADdicos_y_psiqui%C3%A1tricos.pdf
- Montes, E.A. (2018). *Agresividad y Dependencia Emocional en Adolescentes que tienen Pareja*. (tesis de licenciatura).recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/unfv/2245/montes%20machicado%20elizabeth%20alicia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 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) Universidad Cesar Vallejo. Trujillo. Perú.
- Oropeza, R (2011). *Dependencia Emocional, Violencia y Satisfacción Marital en la Relación de Pareja*.(tesis para Licenciatura). recuperado de: http://132.248.9.195/ptb2011/marzo/0667354/0667354_A1.pdf
- Papalia, D, Wendkos, S. y Duskin, R. (2009) *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. Undécima edición. Punta Santa Fe. México
- Quispe, D. (2019) *Programa Preventivo de Dependencia Emocional de parejas en estudiantes de la facultad de Ingeniería Civil de una Universidad Pública de Lima*

Metropolitana (Tesis para optar tesis de grado) Universidad Federico Villareal.
Lima. Perú.

Sánchez, T. (2018) “*Estilos de crianza y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de villa el salvador*” (Tesis Para obtener título de Grado) Universidad Autónoma. Lima. Perú.

Tello, J. (2016) *Autoestima y Dependencia Emocional en los Adolescentes de tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa De Salcedo* (Tesis para optar el título de Psicólogo Clínico) Universidad Técnica de Ambato. Tungurahua. Ecuador.

Anexo 1: Matriz de consistencia

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
Influencia del programa "Depende de ti" en la dependencia emocional de adolescentes de la institución educativa 17 de setiembre Umuto 2019	<p>Problema General: ¿Cuál es la influencia del programa "Depende de ti" en la dependencia emocional de los adolescentes de la institución educativa 17 de Setiembre Umuto 2019?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la influencia del programa "Depende de ti" en la dimensión "miedo a la soledad o abandono" de los adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto - 2019? - ¿Cuál es la influencia del programa "Depende de ti" en la dimensión "Expresión Límite" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019? - ¿Cuál es la influencia del programa "Depende de ti" en la dimensión "ansiedad por separación" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto-2019? - ¿Cuál es la influencia del programa "Depende de ti" en la Dimensión "búsqueda de aceptación y atención" de adolescentes de la Institución 	<p>Objetivo General: Determinar la influencia del programa "Depende de ti" en la dependencia emocional de adolescentes de la institución educativa 17 de Setiembre Umuto 2019.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Describir la influencia del programa "Depende de ti" en la dimensión "miedo a la soledad o abandono" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. -Describir la influencia del programa "Depende de ti" en la dimensión "expresiones límite" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. -Describir la influencia del programa "Depende de ti" en la dimensión "ansiedad por separación" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019. -Describir la influencia del programa "Depende de ti" en la dimensión "búsqueda de aceptación y atención" de adolescentes de la Institución 	<p>Hipótesis General: El programa de intervención "Depende de Ti", influye significativamente en la dependencia emocional de adolescentes de la institución educativa 17 de Setiembre Umuto 2019.</p> <p>Hipótesis Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -El programa de intervención "Depende de Ti" influye significativamente en la dimensión "Miedo a la Soledad o Abandono" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019. -El programa de intervención "Depende de Ti" influye significativamente en la dimensión "Expresiones Límite" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019. -El programa de intervención "Depende de Ti" influye significativamente en la dimensión "Ansiedad por la Separación" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019. -El programa de intervención "Depende de Ti" influye significativamente en la dimensión "Búsqueda de Aceptación y Atención" de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019. -El programa de intervención "Depende de Ti" influye significativamente en la 	<p>Variable Independiente: Programa "Depende de Ti"</p> <p>Variable Dependiente: Dependencia emocional</p> <p>Dimensiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Miedo a la soledad o abandono". 2. "Expresiones límite" 3. "Ansiedad por separación" 4. "Búsqueda de aceptación y atención" 5. "Percepción de su autoestima" 6. "Apego a la seguridad o protección" 7. "Percepción de su autoeficacia" 8. "Idealización de la pareja" 	<p>Tipo de Investigación Investigación aplicada</p> <p>Nivel De Investigación Explicativa</p> <p>Diseño De Investigación Cuasi – experimental</p> <p>Población La población estuvo conformada por 45 adolescentes de la Institución Educativa 17 de setiembre Umuto 2019.</p> <p>Muestra Se trabajó con 29 adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto - 2019.</p> <p>Técnica de Muestreo No probabilístico intencional</p>

	<p>Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?</p> <p>- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de ti” en la Dimensión “percepción de su autoestima” de Adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?</p> <p>- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de ti” en la Dimensión “apego a la seguridad o protección” de Adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?</p> <p>- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de ti” en la Dimensión “percepción de su autoeficacia” de Adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?</p> <p>- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de ti” en la Dimensión “Idealización de la Pareja” de Adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?</p> <p>- ¿Cuál es la influencia del programa “Depende de ti” en la “Dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019?</p>	<p>Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.</p> <p>-Describir la influencia del programa “Depende de ti” en la dimensión “percepción de su autoestima” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.</p> <p>-Describir la influencia del programa “Depende de ti” en la dimensión “apego a la seguridad o protección” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.</p> <p>-Describir la influencia del programa “Depende de ti” en la dimensión “percepción de su autoeficacia” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.</p> <p>-Describir la influencia del programa “Depende de ti” en la dimensión “Idealización de la pareja” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019</p> <p>-Describir la influencia del programa “Depende de ti” en la dimensión “abandono de planes propios para satisfacer los planes de otros” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto- 2019.</p>	<p>dimensión “Percepción de su Autoestima” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.</p> <p>-El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “Apego a la Seguridad o Protección” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.</p> <p>-El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “Percepción de su Autoeficacia” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.</p> <p>-El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “Idealización de la Pareja” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.</p> <p>-El programa de intervención “Depende de Ti” influye significativamente en la dimensión “Abandono de Planes Propios para satisfacer los planes de otros” de adolescentes de la Institución Educativa 17 de Setiembre Umuto – 2019.</p>	<p>9. “Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás”.</p>	
--	--	---	---	---	--

Anexo 2:

Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Ítems	Naturaleza de la variable	Escala de medición
Variables Dependiente: Dependencia emocional	Es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. (Castelló, 2005)	Los puntajes directos obtenidos en la Escala De Dependencia Emocional han sido transformados a puntajes percentiles para la Escala Total y sus nueve dimensiones identificadas en cuatro categorías diagnósticas: muy estable, estable emocionalmente, tendencia a dependencia y dependiente.	1. “Miedo a la soledad o abandono” (es el sentimiento aterrador de quedarse solo sin la pareja)	1,2,3,4,	Cualitativa	Ordinal
			2. “Expresión Limite” (es aquel comportamiento donde la persona puede atentar contra su propia vida solo por expresar amor a su pareja)	6,7,8,9,10		
			3. “Ansiedad por separación” (cuando el dependiente manifiesta desesperación tras la separación de su pareja)	11,12,13		
			4. “Búsqueda de aceptación y atención” (la persona dependiente busca la atención de su pareja realizando actos inapropiados)	15,16,17		
			5. “Percepción de su autoestima” (el dependiente no se valora así mismo, pero si a su pareja)	18,19,20,21		
			6. “Apego a la seguridad o protección” (es la búsqueda persistente y constante de la pareja para sentirse seguro)	23,24,25,26		
			7. “Percepción de su autoeficacia” (cuando el dependiente no reconoce sus capacidades personales)	27,28,29,30,31		
			8. “Idealización de la pareja” (ve a la persona amada como un todo, indispensable e insustituible por otros)	33,34,35		
			9. “Abandono de planes propios para satisfacer de los demás” (sobrevalora a su pareja dejando de lado sus propios planes para cumplir las de su pareja)	36,37,38,39,40,41		

Anexo 3:

Matriz de operacionalización del instrumento

TITULO: Influencia del programa “Depende de Ti” en la Dependencia Emocional de los adolescentes de la Institución educativa 17 de Setiembre

Umuto, 2019.

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
Dependencia Emocional	“Miedo a la soledad o abandono”	1. Mi miedo se incrementa con la sola idea de perder a mi pareja 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	- SI - NO	Escala de Dependencia Emocional (ACCA)
	“Expresión límite”	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 al 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		
	“Ansiedad por la separación”	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 mi		
	“Búsqueda de aceptación y atención”	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		

<p>“Percepción de su autoestima”</p>	<p>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)</p>		
<p>“Apego a la seguridad o protección”</p>	<p>23. En general creo que, mis padres han dado lo mejor de sí mismo cuando era pequeño(a) 24. Siento que no me gusta sentirme seguro y tomo las medidas que el caso requiere 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</p>		
<p>“Percepción de su autoeficacia”</p>	<p>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</p>		
<p>“Idealización de su pareja”</p>	<p>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</p>		
<p>“Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás”</p>	<p>36. Cuando estoy ocupado(a) y mi pareja propone hacer otros planes dejo lo que estoy haciendo para unirme a los de ella (el). 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 (el). 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 trabajo</p>		

Anexo 4:

Instrumentos de investigación y constancia de su aplicación

H = Tendencia o dependencia

ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre 2013
Tercera versión

Nombre: _____

Edad: 14 Ocupación: _____Sexo: F M Profesión: estudianteAño de estudios: 4to "B" Fecha de evaluación: 03-04-19

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 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 pareja		X
2	Experimento un vacío intenso cuando estoy sin mi pareja.	X	
3	Necesito tener siempre a mi pareja conmigo	X	
4	Mi mayor temor es que mi pareja me abandone	X	
5	Estoy completamente libre de prejuicios de cualquier tipo	X	
6	Sin darme cuenta he arriesgado mi vida para mantener a mi lado a mi pareja		X
7	Mi necesidad de tener a mi pareja conmigo me hizo realizar acciones contra mi vida		X
8	Creo en la frase "la vida sin ti no tiene sentido"	X	
9	Pienso que al amor por mi pareja no tiene límites incluso el dar la vida		X
10	Por evitar que mi pareja me abandone le he causado daño físico como también a otras personas		X
11	Cuando tengo que ausentarme por unos días de las actividades bajo mi responsabilidad me siento angustiado		X
12	Me preocupa la idea de no tener apoyo de nadie		X
13	Me preocupa que dejen de quererme y se alejen de mí.	X	
14	Respondo inmediatamente los correos electrónicos que recibo.		X
15	Hago todo lo posible para que los demás me presten atención.		X

16	Necesito ser considerado siempre en los grupos sociales para sentirme bien	X		1
17	Soy feliz cuando soy aceptado por los demás	X		0
18	Si no consigo mis objetivos propuestos me deprimó con facilidad	X		1
19	Me gusta mi carrera y permaneceré laborando en una área de la misma	X		0
20	Tengo muchas razones para pensar que a veces no sirvo para nada		X	0
21	Me inclino a pensar que tengo motivos más que suficientes para sentirme orgulloso(a) de mí mismo(a)	X		0
22	Nunca he dicho mentiras en mi vida.		X	0
23	En general creo que, mis padres han dado lo mejor de sí mismos cuando era pequeño(a)	X		0
24	Siento que no me gusta depender de los otros, sino ser autónomo.	X		0
25	Considero que me gusta sentirme seguro y tomo las medidas que el caso requiere.	X		0
26	Me siento ansioso cuando me comprometo emocionalmente con otra persona	X		1
27	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto para alcanzar mis metas propuestas.	X		0
28	Me percibo competente y eficaz	X		0
29	Puedo ser capaz de manejar eventos inesperados.		X	1
30	Cuando enfrento un problema siempre dispongo de alternativas para resolverlo.	X		0
31	Me considero capaz de atraer y gustar a otra persona.	X		0
32	Todos mis hábitos o costumbres son buenos y correctos	X		0
33	Quiero tanto a mi pareja, considerándola insustituible.	X		1
34	Hago siempre lo que dice mi pareja porque asumo que es correcto.	X		1
35	Siempre me gusta hacer lo que mi pareja demanda o pide, para complacerla.		X	0
36	Cuando estoy ocupado(a) y mi pareja propone hacer otros planes dejo lo que estoy haciendo para unirme a los de ella (él).		X	0
37	Priorizo en primer lugar las necesidades de mi pareja antes que las mías.		X	0
38	He renunciado a mi trabajo/estudios porque mi pareja así lo demanda para estar más tiempo cerca de ella (el).		X	0
39	Me satisface ayudar y terminar las tareas de estudios/trabajo de mi pareja antes que las mías.		X	0
40	Susituyo el tiempo que dedico a mis amigos por mi pareja.		X	0
41	Utilizo gran parte de mi tiempo en hacer las actividades de mi pareja antes que las mías.		X	0
42	Solo algunas veces he llegado tarde a una cita o a mi trabajo.	X		0



“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “17 DE SETIEMBRE” CON CODIGO MODULAR N°0922054 DEL ASENTAMIENTO HUMANO JUAN PARRA DEL RIEGO, DISTRITO DE EL TAMBO, PROVINCIA DE HUANCAYO, REGIÓN JUNÍN quién suscribe, expide el presente:

CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO

A :

- **Bach. SOTO CUEVA, Yoyce Meylin**
- **Bach. TIMOTEO AVILA, Sandy Elizabeth**

Egresadas de la Carrera Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes.

Quienes culminaron en forma satisfactoria la aplicación del **PROGRAMA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL, “DEPENDE DE TI” EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, 17 DE SETIEMBRE – EL TAMBO** de acuerdo al cronograma establecido y aprobado.

El Tambo, 10 de marzo de 2020.


DIRECCIÓN
Antonio Juan Díaz Albino
04079052
DIRECTOR

Anexo 5:

Confiabilidad y validez del instrumento

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL (ACCA)

(Anicama, Cirilo, Caballero y Aguirre, 2013)

Tercera versión

1. Método : Validez de Contenido
2. Técnica : Juicio de Expertos

CRITERIO U OPINION	N° JUECES	DE ACUERDOS	V. AIKEN (V)	DESCRIPTIVO
Adecuado	5	5	1,00	Válido
Juez 1	KAREN LUCIA CARVO RAMOS		VÁLIDO	
Juez 2	WALTER JESÚS CÓRDOVA SOTO		VÁLIDO	
Juez 3	SAÚL JESÚS MALLQUI		VÁLIDO	
Juez 4	WILFREDO ALEX ORE LÁZARO		VÁLIDO	
Juez 5	JUNIOR PAVEL SALVADOR PADILLA		VÁLIDO	

3. Estadístico : Coeficiente de Aiken

$$V = \frac{5}{5(5 - 4)} = \frac{5}{5(1)} = \frac{5}{5} = 1$$

4. Índice de validez : 1,00
5. Interpretación : Buena validez

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO
ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL (ACCA)

(Anicama, Cirilo, Caballero y Aguirre, 2013)

Tercera versión

1. Método : Consistencia Interna
 2. Técnica : Prueba Piloto
 3. Estadístico : Alfa de Cronbach

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	25	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,720	42

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	11,32	20,810	,295	,700
VAR00002	11,28	20,710	,300	,684
VAR00003	11,36	20,657	,364	,681
VAR00004	11,36	20,490	,410	,678
VAR00005	11,04	23,040	-,230	,721
VAR00006	11,52	21,593	,291	,690
VAR00007	11,36	20,157	,505	,673
VAR00008	11,20	20,000	,441	,674
VAR00009	11,44	21,840	,072	,697
VAR00010	11,48	21,093	,394	,684
VAR00011	10,72	20,627	,414	,679
VAR00012	10,96	21,207	,156	,694
VAR00013	11,08	19,910	,440	,673
VAR00014	11,40	21,500	,154	,694
VAR00015	11,20	20,583	,304	,684
VAR00016	11,04	20,873	,223	,689
VAR00017	11,48	22,177	-,031	,701
VAR00018	11,28	20,710	,300	,684
VAR00019	11,44	22,173	-,035	,702

VAR00020	11,44	21,840	,072	,697
VAR00021	11,48	21,927	,066	,697
VAR00022	11,36	20,823	,318	,684
VAR00023	11,44	21,257	,264	,688
VAR00024	11,20	22,583	-,140	,714
VAR00025	11,28	20,377	,384	,679
VAR00026	10,96	20,873	,230	,689
VAR00027	11,32	23,227	-,296	,720
VAR00028	11,24	20,523	,330	,682
VAR00029	11,20	21,500	,095	,698
VAR00030	11,32	21,643	,084	,698
VAR00031	11,32	20,393	,404	,678
VAR00032	10,96	20,957	,211	,690
VAR00033	11,20	21,417	,114	,697
VAR00034	11,32	20,393	,404	,678
VAR00035	11,40	20,833	,351	,683
VAR00036	11,40	21,667	,105	,696
VAR00037	11,52	22,510	-,198	,704
VAR00038	11,56	22,173	,000	,697
VAR00039	11,40	21,583	,129	,695
VAR00040	11,32	20,393	,404	,678
VAR00041	11,52	21,677	,245	,691
VAR00042	10,84	23,307	-,304	,722

4. Índice de Confiabilidad : 0,720

5. Interpretación : Aceptable Confiabilidad

VALOR	COEFICIENTE	CRITERIO
>	0,9	Excelente
>	0,8	Bueno
>	0,7	Aceptable
>	0,6	Relativamente aceptable
>	0,5	Cuestionable
<	0,5	Deficiente

Nota: Tomado de Tabla de fiabilidad de George y Mallery (2003).

FORMATOS DE VALIDACIÓN DE JUCES**Constancia**

Juicio de experto

Yo, Karen Lucía Carro Ramos, con Documento Nacional de Identidad No. 71223946 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por las señoritas bachilleres: Sandy TIMOTEO ÁVILA y Yoyce SOTO CUEVA, en la investigación titulada: "Influencia del programa "DEPENDE DE TÍ" en la Dependencia Emocional de los jóvenes de la parroquia Santo Domingo de Guzmán, Sicaya 2018".

Huancayo, enero del 2019



 Karen L. Carro Ramos
.....
D.C. EN PSICOLOGÍA
C.Ps.P. 29776
.....
Sello y Firma del Experto

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Karen Lucía Carrero Ramos
 TÍTULO PROFESIONAL : Licenciada en Psicología
 ESPECIALIDAD : Niños y Adolescentes
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 2 años
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Centro de Salud "La Libertad"⁷¹
 POST GRADO :
 AÑO :
 TRABAJOS PUBLICADOS :
 OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:

K. Carrero

FIRMA

Constancia

Juicio de experto

Yo, Junior Pavel Salvador Padilla, con Documento Nacional de Identidad No. 46801557 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por las señoritas bachilleres: Sandy TIMOTEO ÁVILA y Yoyce SOTO CUEVA, en la investigación titulada: "Influencia del programa "DEPENDE DE TÍ" en la Dependencia Emocional de los jóvenes de la parroquia Santo Domingo de Guzmán, Sicaya 2018".

Huancayo, enero del 2019


 Junior Pavel Salvador Padilla
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 32517

Sello y Firma del Experto

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Junior Pavel Salvador Padilla
 TÍTULO PROFESIONAL : Psicólogo
 ESPECIALIDAD : Psicólogo Educativo
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 3 años
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Colegio Pámer
 POST GRADO :
 AÑO :
 TRABAJOS PUBLICADOS : Sobre labor y su influencia en el clima Organizacional
 OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....

 Corregir las observaciones realizadas a
 la prueba

 Junior Pavel Salvador Padilla
 PSICÓLOGO
 C.Ps.P. 32517

FIRMA

Constancia

Juicio de experto

Yo, WILFREDO AIBY ORE LAZARO, con Documento Nacional de Identidad No. 44139286 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por las señoritas bachilleres: Sandy TIMOTEO ÁVILA y Yoyce SOTO CUEVA, en la investigación titulada: "Influencia del programa "DEPENDE DE TÍ" en la Dependencia Emocional de los jóvenes de la parroquia Santo Domingo de Guzmán, Sicaya 2018".

Huancayo, enero del 2019



WILFREDO AIBY ORE LAZARO

Sello y Firma del Experto

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : WILFREDO ALEX ORE LAZARO
 TÍTULO PROFESIONAL : LICENCIADO EN PSICOLOGIA
 ESPECIALIDAD : PSICOLOGO CLINICO
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 9 AÑOS
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : CENTRO EMERGENCIA MUJER - COMISARIA - MIMP
 POST GRADO : MAESTRIA EN POLITICAS SOCIAL Y PROTECCION DE LA INFANCIA
 AÑO : 2006 - 2011
 TRABAJOS PUBLICADOS :
 OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....



 FIRMA

Constancia

Juicio de experto

Yo, Sail Jesús Mallqui, con Documento Nacional de Identidad No. 07328926 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por las señoritas bachilleres: Sandy TIMOTEO ÁVILA y Yoyce SOTO CUEVA, en la investigación titulada: "Influencia del programa "DEPENDE DE TÍ" en la Dependencia Emocional de los jóvenes de la parroquia Santo Domingo de Guzmán, Sicaya 2018".

Huancayo, enero del 2019


.....
Sello y Firma del Experto
CBP: 7892.

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : *Saúl Jesús Mallqui*
TÍTULO PROFESIONAL : *Lic. en Psicología*
ESPECIALIDAD : *Docencia e Investigación*
AÑOS DE EXPERIENCIA : *18 años*
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : *UPLA*
POST GRADO : *Maestro en Psicología*
AÑO :
TRABAJOS PUBLICADOS :
OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....
.....
.....

[Handwritten Signature]
.....
FIRMA
C.R.P. 7892.

Constancia

Juicio de experto

Yo, Walter Jesús Córdova Soto, con Documento Nacional de Identidad No. 08431626 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por las señoritas bachilleres: Sandy TIMOTEO ÁVILA y Yoyce SOTO CUEVA, en la investigación titulada: "Influencia del programa "DEPENDE DE TÍ" en la Dependencia Emocional de los jóvenes de la parroquia Santo Domingo de Guzmán, Sicaya 2018".

Huancayo, enero del 2019


Walter Jesús Córdova Soto
PSICOLOGO
C. P. P. 1919

Sello y Firma del Experto

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : WALTER JESÚS CORDOVA SOTO
TÍTULO PROFESIONAL : LIC. EN PSICOLOGIA
ESPECIALIDAD : PSICOLOGIA
AÑOS DE EXPERIENCIA : 30 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
POST GRADO : MAESTRIA
AÑO :
TRABAJOS PUBLICADOS :
OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....
.....
.....

[Signature]
.....

Anexo 6:

La data de procesamiento de datos

CONSOLIDADO PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL													
	SEXO	EDAD	Puntaje miedo a la soledad	Puntaje expresión límite	Puntaje ansiedad por separación	Puntaje búsqueda de aceptación	Puntaje percepción de su autoestima	Puntaje apego a la seguridad	Puntaje percepción de su autoeficacia	Puntaje idealización de la pareja	Puntaje abandono de planes	PUNTAJE TOTAL	Categoría Diagnostico TOTAL
			D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9		
1	Femenino	14	1	3	1	0	0	2	4	1	1	14	tendencia a dependencia
2	Femenino	15	4	2	1	0	2	1	2	3	1	18	tendencia a dependencia
3	Femenino	14	4	1	2	0	0	1	2	3	2	18	tendencia a dependencia
4	Masculino	16	1	0	2	0	2	0	1	0	0	9	tendencia a dependencia
5	Masculino	15	2	2	1	1	2	0	0	0	1	11	tendencia a dependencia
6	Masculino	16	1	1	2	1	2	1	5	1	1	16	tendencia a dependencia
7	Femenino	16	4	0	1	1	2	2	2	1	0	17	tendencia a dependencia
8	Femenino	17	4	0	1	1	1	0	3	0	0	11	tendencia a dependencia
9	Masculino	15	0	0	0	1	2	1	2	0	0	6	estable emocionalmente
10	Masculino	16	0	0	3	0	3	2	1	0	0	10	tendencia a dependencia
11	Masculino	17	0	1	2	2	1	1	0	3	3	16	tendencia a dependencia

12	Femenino	15	1	0	0	1	3	0	5	0	0	11	tendencia a dependencia
13	Femenino	17	1	0	0	0	3	0	0	0	0	6	estable emocionalmente
14	Masculino	16	0	0	1	1	0	0	1	0	0	5	estable emocionalmente
15	femenino	15	1	1	1	0	2	0	2	0	1	12	tendencia a dependencia

CONSOLIDADO POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL													
	Sexo	Edad	Puntaje miedo a la soledad	Puntaje expresi3n limite	Puntaje ansiedad por separaci3n	Puntaje b3squeda de aceptaci3n	Puntaje percepci3n autoestima	Puntaje apego a la seguridad	puntaje percepci3n de su autoeficacia	Puntaje idealizaci3n de la pareja	Puntaje abandono de planes	PUNTAJE TOTAL	Categoría Diagnostico Total
			D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9		
1	Femenino	14	2	2	3	0	1	1	1	0	0	12	tendencia a dependencia
2	Femenino	15	0	0	1	1	2	0	1	0	0	6	estable emocionalmente
3	Femenino	14	0	0	1	1	1	2	1	1	0	10	tendencia a dependencia
4	Masculino	16	0	0	1	0	1	1	0	0	0	5	estable emocionalmente
5	masculino	15	0	0	1	1	1	1	0	0	0	6	estable emocionalmente
6	Masculino	16	0	0	1	0	1	0	0	0	0	13	tendencia a dependencia
7	Femenino	16	0	0	1	1	3	1	5	0	0	12	tendencia a dependencia
8	Femenino	17	0	0	1	1	3	2	3	0	0	13	tendencia a dependencia

9	Masculino	15	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3	muy estable
10	Masculino	16	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	muy estable
11	Masculino	17	0	0	2	2	1	0	1	0	0	8	estable emocionalmente
12	Femenino	15	0	0	0	0	0	0	4	0	0	6	estable emocionalmente
13	Femenino	17	0	0	1	0	2	1	0	0	0	5	estable emocionalmente
14	Masculino	16	0	0	1	1	0	0	0	0	0	3	muy estable
15	Femenino	15	0	0	0	0	2	0	3	0	0	7	estable emocionalmente

CONSOLIDADO PRE TES DEL GRUPO CONTROL

	Sexo	edad	Puntaje miedo a la soledad	Puntaje expresión límite	Puntaje ansiedad por separación	Puntaje búsqueda de aceptación	Puntaje percepción de su autoestima	puntaje apego a la seguridad	puntaje percepción de su autoeficacia	puntaje idealización de la pareja	puntaje abandono de planes	PUNTAJE TOTAL	Categoría Diagnostico total
			D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9		
1	Femenino	16	1	1	2	1	2	2	2	0	1	12	tendencia a dependencia
2	Masculino	17	0	0	0	1	1	1	0	0	1	4	estable emocionalmente
3	Femenino	17	1	1	1	0	3	0	2	0	0	9	tendencia a dependencia
4	Femenino	18	0	0	0	1	1	2	2	0	0	8	tendencia a dependencia
5	Masculino	17	3	2	3	0	2	1	2	3	4	21	dependiente
6	masculino	17	0	0	1	1	2	3	1	0	0	11	tendencia a dependencia
7	femenino	16	1	3	0	2	4	2	3	0	0	17	tendencia a dependencia
8	femenino	17	2	2	3	2	2	1	3	3	4	24	dependiente
9	masculino	17	0	1	1	0	1	0	0	2	0	8	estable emocionalmente

10	femenino	17	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	estable emocionalmente
11	femenino	16	0	0	0	1	1	2	2	0	0	9	tendencia a dependencia
12	masculino	17	3	2	3	0	2	2	2	3	4	23	dependiente
13	masculino	16	1	1	1	1	2	3	1	0	0	13	tendencia a dependencia
14	femenino	17	1	2	0	2	4	2	2	0	0	16	tendencia a dependencia

CONSOLIDADO POST TEST GRUPO CONTROL

	Sexo	Edad	Puntaje miedo a la soledad o abandono	Puntaje expresión límite	Puntaje ansiedad por separación	Puntaje Búsqueda de aceptación	Puntaje percepción de su autoestima	Puntaje apego a la seguridad	Puntaje percepción de su autoeficacia	Puntaje idealización de la pareja	Puntaje abandono de planes	PUNTAJE TOTAL	Categoría Diagnostico Total
			D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9		
1	Femenino	16	3	0	3	2	3	4	5	2	5	27	dependiente
2	Masculino	17	0	0	0	1	1	2	1	0	2	9	tendencia a dependencia
3	Femenino	17	0	1	1	2	0	1	5	1	2	16	tendencia a dependencia
4	Femenino	18	0	0	0	0	2	2	5	0	0	9	tendencia a dependencia
5	Masculino	17	4	1	1	1	1	1	0	3	4	19	tendencia a dependencia
6	Masculino	17	0	0	2	1	1	2	4	0	1	13	tendencia a dependencia
7	Femenino	16	0	0	0	2	1	2	4	0	1	22	dependiente

8	Femenino	17	2	2	3	2	2	2	5	3	3	24	dependiente
9	Masculino	17	0	1	0	1	0	2	1	0	0	8	estable emocionalmente
10	Femenino	17	0	0	0	1	1	0	3	0	0	8	estable emocionalmente
11	Femenino	16	0	0	0	0	2	2	5	0	0	11	tendencia a dependencia
12	Masculino	17	4	0	0	2	1	1	0	3	4	16	tendencia a dependencia
13	Masculino	16	0	0	2	1	2	2	4	0	1	13	tendencia a dependencia
14	Femenino	17	0	0	0	2	1	1	5	0	3	21	dependiente

Anexo 7:

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO AL PADRE O APODERADO

INSTITUCION : Universidad Peruana Los Andes Huancayo - Perú

INVESTIGADORES: Bach. Timoteo Ávila, Sandy Elizabeth

Bach. Soto Cueva, Yoyce

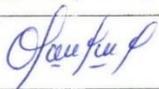
PROYECTO : "Influencia del programa "depende de ti" en la dependencia emocional de los adolescentes del Colegio 17 de Setiembre, Umuto – 2019"

Por medio del presente documento hago constar que acepto voluntariamente participar en la investigación titulado "Influencia del programa "depende de ti" en la dependencia emocional de adolescentes del colegio 17 de setiembre, Umuto – 2019" a cargo de la Bach. Timoteo Ávila, Sandy Elizabeth y Bach. Soto Cueva, Yoyce, egresadas de la Universidad Peruana Los Andes. Se me ha explicado, que el propósito de estudio a la cual será sometida(o) mi menor hijo(a).

Comprendo perfectamente que el propósito de la encuesta que se aplicará no tendrá repercusión en mi persona.

El personal que realizará la (encuesta, examen, entrevista) es un profesional calificado.

Firmo el documento señalado con la información brindada con la finalidad del trabajo para ser encuestada y que la información obtenida se manipulará con confidencialidad y sólo con fines científicos, que en ningún caso será publicado.

Apellidos y nombres:	BORDOY PANDURO MERCY
DNI:	21144236
Firma:	
Fecha:	



Huella digital

Anexo 8:**Fotos de la aplicación del instrumento**









UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología

“DEPENDE DE TI”

PROGRAMA DE INTERVENCION EN DEPENDENCIA EMOCIONAL



- BC. TIMOTEO AVILA, Sandy Elizabeth
- BC. SOTO CUEVA, Yoyce Meylin

PRESENTACION

El programa “Depende de Ti”, comprende talleres prácticos que son desarrollados con el objetivo de trabajar en la prevención e intervención de la “Dependencia Emocional”, lo cual puede contribuir significativamente a posteriores investigaciones, a otros profesionales y alumnos de la carrera profesional de psicología que se interesen por esta área, también podría ser un complemento personal a la vida practica del ser humano.

“Depende de ti” es un programa con actividades de tiempo limitado, que busca que los integrantes participen de forma activa, para desarrollar las actividades y cumplir con los objetivos específicos de cada sesión. Este programa está dirigido a jóvenes adolescentes con tendencia a la dependencia emocional y dependencia emocional propiamente dicha con la finalidad de poder cambiar sus expectativas personales y orientarlos a ser dueños de su propia decisión, a desarrollar su autonomía y autenticidad para ser felices.

El contenido desarrolla 9 módulos, con 2 sesiones en cada una de ellas, trabajadas con distintas técnicas complementadas una con la otra, lo cual favorece a los integrantes en diversas áreas específicas. Cada taller consta de un esquema general, descripción de actividades, evaluación de objetivos y los materiales que se utilizan en cada taller.

INDICE

PORTADA.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INTRODUCCION.....	iv
CONTENIDO	vi
CONTENIDO DE TABLAS.....	ix
CONTENIDO DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRAC.....	xiv
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Delimitación del problema	5
1.3 Formulación del problema	6
1.3.1 Problema general	6
1.3.2 Problemas específicos	6
1.4 Justificación	7
1.4.1 Justificación social	7
1.4.2 Justificación teórica	8
1.4.3 Justificación metodológica	8
1.5 Objetivos	9
1.5.1 Objetivo general	9
1.5.2 Objetivos específicos	9
CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes	11
2.1.1 Antecedentes internacionales	11
2.1.2 Antecedentes nacionales	14
2.1.3 Antecedentes locales	17
2.2 Bases teóricas o científicas:	17
2.2.1 Dependencia emocional:	17

2.2.2 Etiología de la dependencia emocional	19
2.2.3 Características de la dependencia emocional:	27
2.2.4 Fases de las relaciones de pareja de los dependientes emocionales	33
2.2.5 Formas de dependencia emocional.	36
2.2.6 Dimensiones de la dependencia emocional según. (Montes, 2018).....	37
2.3 Marco conceptual	39
CAPÍTULO III	41
HIPÓTESIS	41
3.1 Hipótesis general	41
3.2 Hipótesis específicos	¡Error! Marcador no definido.
3.3 Variables (definición conceptual y operacional).....	42
3.3.1 Definición Conceptual de Dependencia Emocional.....	42
CAPÍTULO IV	46
METODOLOGÍA	46
4.1 Método de investigación.....	46
4.2 Tipo de investigación.....	46
4.3 Nivel de investigación.....	46
4.4 Diseño de la investigación	47
4.5 Población y muestra.....	47
4.5.1 Población.....	47
4.5.2. Muestra	48
4.5.3. Tipo de muestreo	49
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	51
4.8 Aspectos éticos de la investigación	51
CAPÍTULO V	52
RESULTADOS	53
5.1 Descripción de resultados	53
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	84
CONCLUSIONES	95
RECOMENDACIONES	97
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	99
Matriz de consistencia	102
Matriz de operacionalización de variables	104

Matriz de operacionalización del instrumento	105
Instrumentos de investigación y constancia de su aplicación.....	107
Confiabilidad y validez del instrumento	110
La data de procesamiento de datos.....	125
Fotos de la aplicación del instrumento	133

INTRODUCCION

La Dependencia Emocional es considerada, “una adicción hacia la otra persona”, habitualmente hacia la pareja, se presenta con doble rostro, doble máscara donde aparece, por un lado, la expresión del amor más devoto y absoluto, y por otro, la del sufrimiento.

Las personas con dependencia, concibe una necesidad desmesurada del otro, siendo capaz de renunciando a su libertad que lejos de existir una tranquilidad y una armonía, se somete a altibajos constantes.

Diversos estudios han atribuido características similares a las personas que tienen Dependencia Emocional. Jorge Castello quien ha realizado el más amplio estudio de este tema por ejemplo considera las siguientes características: “la necesidad excesiva por la pareja, deseos de exclusividad en la relación, prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, idealización de la pareja, relaciones basadas en la sumisión y subordinación”, la cual genera historias de relaciones de pareja desequilibradas, que temen la ruptura de la relación, hacen lo que sea por agradar al otro, manifiestan problemas en sus relaciones sociales, poseen un estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes; esto se manifiesta muchas veces con algunas actitudes como las de exigir que la pareja dé muestras de estar enamorado, si no, interpreta que “no es importante para él” “que no lo quiere”, exige que la otra persona muestre deseo de estar con él en todo momento, sintiendo continuamente que “es su prioridad”, busca tener el Control absoluto sobre la otra persona (lo cual genera discusiones en la pareja).

Por lo general la persona dependiente cuenta con alguien con quién se desahoga contándole lo que le perturba, sin embargo llega un punto en que se percata que le cuenta una y otra vez la misma historia, tantas veces que en un instante de lucidez toma conciencia de que la relación no funciona, pero prefiere ignorarlo y vuelve a intentarlo.

En muchos de estos casos se sufre de maltrato, no en el 100%, pero si en la mayoría donde hay un evidente maltrato psicológico, que incluso puede llegar a ser físico, lo cual devalúa más a la persona y termina con la poca autoestima que le queda.

La dependencia emocional es un problema que se incrementa de forma indiscriminada en nuestra sociedad hoy en día, producto de ello vivenciamos, casos de maltrato psicológico, agresión física y feminicidio. Ante estos alarmantes indicadores estadísticos que van en aumento, es importante mencionar que, si bien es cierto que las mujeres representan el porcentaje más alto, también hay muchos varones que pasan por esta triste situación, experimentando exactamente lo mismo.

Es así que buscamos contribuir con una alternativa de solución, que permita el trabajo preventivo sobre todo en la adolescencia, etapa de estallido hormonal, en el cual despierta el interés por el sexo opuesto viéndolo con una atracción que antes no sentían, Empiezan a pensar en la posibilidad de tener pareja y enamorarse, y esto puede causarles alegría, curiosidad y miedo, situaciones que enfrentarían muchas veces sin los mecanismos de defensa necesarios para desarrollar una relación saludable.

Razón que hoy motiva la creación del programa “Depende De Ti” que comprende de 18 sesiones desarrolladas bajo la teoría de Jorge Castello Blasco, quien propone un modelo de tratamiento integrador enriquecido por las contribuciones de las diferentes tendencias psicológicas, y a su vez basadas en las 9 áreas de evaluación de la “Escala de Dependencia Emocional ACCA”.

- Modulo I: Miedo a la Soledad o Abandono
 - SESION 1: dependencia emocional
 - SESION 2: cabeza la piloto soy yo
- Módulo II: Expresiones Limite
 - SESION 3: Autorespeto

- SESION 4: Autocontrol
- Módulo III: Ansiedad por la Separación
 - SESION 5: Línea De Vida
 - SESION 6: Controlando Mi Ansiedad
- Módulo IV: Búsqueda de Aceptación y Atención
 - SESION 7: Mi Autoestima
 - SESION 8: Auto concepto
- Modulo V: Percepción de su Autoestima
 - SESION 9: pilares de la autoestima
 - SESION 10:
- Modulo VI: Apego a la seguridad o protección
 - SESION 11: desapego
 - SESION 12: relaciones saludables
- Módulo VII: Percepción de su Autoeficacia
 - SESION 13: entrenamiento asertivo
 - SESION 14: mi libertad
- Módulo VIII: Idealización de la pareja
 - SESION 15: ideas irracionales
 - SESION 16: amor saludable
- Módulo IX: Abandono de los planes propios para satisfacer los planes de los demás
 - SESION 17: fomento mi autonomía
 - SESION 18: proyecto de vida

I. OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Desarrollar el programa “Depende de Ti” para modificar el nivel de Dependencia Emocional, del grupo de trabajo a través de la aplicación de las 18 sesiones que comprende el programa.

Objetivos Específicos:

- Orientar sobre el tema de dependencia emocional, para que los participantes conozcan ampliamente sobre el contenido de dicho tema, trabajando activamente dando sus puntos de vista.
- Desarrollar técnicas para Identificar el tipo de pensamientos, sentimientos y acciones que posee cada uno de los participantes, reconociéndose a sí mismos.
- Promover actitudes positivas para Manejar conductas asertivas respecto a situaciones de miedo a la soledad o abandono, afrontando sus temores.
- Enseñar técnicas de relajación para Controlar los niveles de ansiedad frente a la separación.
- Fortalecer el nivel de autoestima, para desarrollar la auto aceptación, seguridad y apego seguro.
- Fomentar el trabajo de procesos inconscientes en los participantes para conocer sobre la formación de sus procesos de vinculación y la situación de la relación con las personas más significativas para ellos.
- Mejorar los mecanismos de interacción de la persona con su entorno, para optimizar su asertividad.
- Trabajar las ideas irracionales y distorsiones cognitivas en relación al amor y las relaciones de pareja, para manejar de forma saludable la vinculación afectiva

- Ofrecer a las participantes estrategias para prevenir la dependencia en una relación toxica y conflictiva.
- Motivar a los participantes a elaborar su plan de vida, para que sepan guiarse y conducirse eficazmente.
- Ayudar a que los participantes generen competencias que les permita desarrollarse exitosamente en el ámbito personal, social y académico.

II. METODOLOGIA:

La **metodología** es una norma de conocimiento que permite construir, detallar y ordenar el conjunto de técnicas, métodos y procedimientos que se siguen durante el proceso de producción de conocimiento, en este caso los necesarios para la elaboración del programa.

- **LECTURA COMENTADA**

Es la actividad donde se entrega un texto a los participantes con el objetivo de que realicen una lectura individual y posteriormente generen una discusión en grupo para exponerlo al plenario. Así cumplir con el objetivo de ampliar los contenidos nuevos respecto a cualquier tema y así propiciar el análisis de toda la información obtenida. Esta técnica es muy útil para avanzar el trabajo con rapidez.

- **FODA: FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, DEBILIDADES AMENAZAS**

Esta es una herramienta que nos permite realizar un análisis profundo de un con procedencia interna y externa. Se puede desarrollar de diferentes formas, una de ellas es realizando un cuadrante de diferentes colores para identificar bien el análisis, esto como paso previo a una situación, un plan o un proyecto.

LLUVIA DE IDEAS

Es una técnica libre y espontánea, donde se da un tema principal y los participantes van dando ideas en voz alta y de forma desordenada, mientras el modelador va anotando las impresiones en una pizarra, esta estrategia nos ayuda a generar la participación de todo el grupo, todos opinan y luego se analiza y se debate las opiniones más relevantes para llegar a un consenso.

- **FORO**

El foro se organiza para debatir o tratar un tema específico, este puede ser posterior a una mesa redonda, de una actividad observada por el auditorio, en esta técnica todos los presentes tienen la oportunidad de participar

- **EL ROLE PLAYING**

El Role Playing consiste en representar de forma simulada una situación específica de la vida real, los participantes adoptan el papel de un personaje concreto.

III. GRUPO DE ESTUDIO:

Este programa ha sido diseñado para ser aplicado en grupo, debe tener como máximo 20 participantes, estos deben ser de educación secundaria, utilizado para jóvenes de ambos sexos de entre las edades de 14 en adelante.

IV. EVALUACION:

Este proceso se realizará al inicio y culminación de la aplicación del programa, la evaluación que utilizaremos será la Escala De Dependencia Emocional: ACCA, lo cual nos permitirá identificar la efectividad del desarrollo de cada sesión.

MODULO I

MIEDO A LA SOLEDAD O ABANDONO



SESION 1

- **DEPENDENCIA EMOCIONAL**

SESION 2

- **CABEZA LA PILOTO YO**

MIEDO A LA SOLEDAD O ABANDONO

El área denominado Miedo a la soledad es identificada como una de las tres características principales de la dependencia emocional, y que se manifiesta con el temor por no tener una relación de pareja, o por sentir que no es amado. Estas personas ven aterradoramente la soledad, por eso lo evitan a toda costa. Generando la necesidad de estar con su pareja para sentirse equilibrado y seguro (Castelló, 2005; Scheffer, 1998).

El miedo a la soledad ha sido bastante tratado por Castelló (2005) es así, que define también que el dependiente reconoce su necesidad por su pareja y el deseo de tenerlo a su lado, por encima de cualquier cosa.

SESION N°1

DEPENDENCIA EMOCIONAL

I. OBJETIVO:

- Orientar y brindar información respecto al tema de dependencia emocional a los participantes.
- Identificar cuanto conocen del tema.
- Familiarizar al grupo con el trabajo que se realizara.

II. DURACION:

- 1:40 min

III. MATERIALES:

- Encuesta
- Papelotes
- Proyector
- video
- Lápices
- Hoja impresa con encuesta
- Hojas impresas con casos

IV. MOTIVACION:

- Dinámica de presentación “La Encuesta”, en esta actividad los participantes contarán con una hoja en blanco, donde harán una lista de intereses, deportes, pasatiempos y otras actividades importantes para ellos, dejarán un espacio en blanco para rellenar el nombre de sus compañeros. Cuando terminen de realizar las anotaciones se acercarán en sus compañeros para preguntarles si cumplen las mismas características. Al final se comparten las respuestas de la encuesta.

V. INTRODUCCION:

- Se expone sobre el tema de Dependencia emocional usando meta planes, causas, consecuencias y características.
- **Dependencia emocional:**
Es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones
- **Causas:**
 - Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en fases tempranas de la vida.
 - Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima
 - Factores causales de tipo biológico
- **Características:**
 - Área de relaciones de pareja
 - Área de las relaciones con el entorno interpersonal
 - Área de autoestima y estado anímico
- Se forman grupos con la dinámica de sonidos onomatopéyicos y los participantes se agrupan por similitud de sonido
- se les entregara un cuestionario, para trabajar las respuestas de tres casos que se les presentara.
- Se elige un representante por grupo que exponga el trabajo realizado.

VI. DESPEDIDA:

- Se presenta un video de reflexión sobre el tema.

VII. EXTENSION:

- Identificar casos de dependencia emocional en su entorno próximo.

SESION N°2

“CABEZA LA PILOTO YO”

I. OBJETIVO:

- Identificar, comprender y actuar de un modo libre y responsable frente al miedo a la soledad.

II. TIEMPO:

- 1:30 minutos

III. MATERIALES:

- Globos de diferentes colores
- Alfileres
- Plumones
- Papelotes
- Maskin

IV. MOTIVACION:

- Se iniciará el taller con una dinámica “expulsando mi miedo”

Los participantes formaran un círculo y se les dará un globo y un alfiler tendrán que cerrar sus ojos y concentrarse, explicarle que van a liberar emociones, mientras van inflando el globo piensen en aquellas situaciones que les han producido miedo en sus vidas, dándoles algunas pautas por ejemplo ¿el terminar con tu enamorada? ¿Miedo a decir lo que piensas? ¿Romper una relación toxica? Entre otras, conforme van sintiendo el miedo irán soplando el globo, una vez terminado tendrán que amarrarlo. Y pedirles que digan fuerte ¡YO SOY PODEROSO! ¡YO SOY MAS GRANDE QUE MIS MIEDO! Y reventar el globo, si alguno no pincha el globo por temor se le ayudara en el momento. 20min.

V. INTRODUCCION:

- Exposición sobre el tema miedo a la soledad. El miedo es una emoción primaria, que se experimenta en el transcurso de la vida por ejemplo sentimos de miedo por un fin de cosas, enfermedad, al futuro, a la muerte, al fracaso, a la crítica, y cambio. Pero el más frecuente y fuerte es el miedo a la soledad, siendo decisivo y marcando la pauta en nuestra vida, muchas veces aspectos esenciales como nuestras relaciones afectivas, Muchas personas mantienen una relación de pareja que no está funcionando y tienden a dar justificaciones como: “No puedo separarme por mis hijos. En realidad, me quiere, pero a su modo. Creo que soy yo quien no le entiende. No valoro lo que tengo, con lo que hay por ahí. Lo importante es mantener la familia, por encima de todo”. Controlar el miedo a la soledad es aprender a identificarlo y comprenderlo; y es principal para que podamos decidir con libertad a si asumamos la responsabilidad de las mismas. Por otro lado también es importante conocer los factores de cómo actúa el miedo a la soledad: una de las características, es el miedo al qué dirán, miedo al fracaso y al abandono. Por tanto, si identificamos alguno de ellos es imprescindible trabajarlos para que no nos afecten posteriormente.
- Se formará 3 grupos de 5 integrantes, se les entregara un cuadro de consecuencias del miedo; el cual tendrán que identificar cuáles son los daños físicos, psicológicos y sociales. para luego debatirlo por grupos.

VI. EXTENSION:

- En casa trabajar respiración profunda, ante alguna situación de miedo.

VII. DESPEDIDA:

- Aclaración de dudas y ronda de preguntas.

MODULO II

EXPRESION LÍMITE

Areverse a establecer límites se trata de tener el valor de amarnos a nosotros mismos, incluso cuando corremos el riesgo de decepcionar a otros.

Brene de Brown



SESION 3:

- **AUTORESPETO**

SESION 4:

- **AUTOCONTROL**

EXPRESIONES LÍMITE

Las manifestaciones de expresión límite en este sentido se da generalmente con la autoagresión, como resultado de la posible ruptura de una relación, lo que es visto de forma catastrófica, ya que se genera un enfrentamiento con la soledad y la pérdida del sentido de vida, estas características también están relacionadas con las personas con un trastorno límite de la personalidad.

Este factor está conformado por enunciados que describen eventos pasados, concepto actual sobre sí mismo y creencias sobre lo que se podrían llegar a hacer, con tal de retener al otro: “He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje”, “Soy alguien necesitado y débil”, “Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro”.

Las consideraciones antes mencionadas nos llevan a comprender que los límites son necesarios e imprescindibles para el desarrollo de una sana relación. Sin embargo, es sabido que no resulta sencillo establecerlos de forma natural. Para muchos de nosotros el hecho de establecer límites nos hace sentir incómodos, a veces incluso culpables y asustados, cuando afirmamos nuestras necesidades. Por lo cual consideramos la importancia de manejar en la comprensión y fortalecimiento de estos factores que serán de gran ayuda para los participantes de este programa.

SESION N°3

AUTORESPETO

I. OBJETIVO:

- identificar el tipo de pensamientos, sentimientos y acciones que identifica a cada uno de los participantes.
- Fomento de pensamientos positivos sobre uno mismo
- fomentar la reflexión respecto a sus pensamientos negativos o disfuncionales

II. DURACION:

- 1:20min

III. MATERIALES:

- hojas en blanco
- lapiceros
- papelotes

IV. MOTIVACION:

- se desarrolla la dinámica “escúchame”

Los participantes se forman en parejas. El conductor hace salir del salón a un miembro de cada una de ellas y les dice que tienen que contarles a sus compañeros alguna anécdota o algo importante que les haya pasado, y que tienen tres minutos para ello. Al grupo que se queda en el salón se les da tres diferentes consignas y se ponen de acuerdo en quienes harán cada una. Una de ellas es que escuchen a su compañero durante un minuto, pero luego envíen señales de que están aburridos y que no les importa lo que están escuchando, como bostezos, miradas a otro lado, miradas a su reloj, etc. La otra consigna consiste en que no deben dejar hablar a sus compañeros mencionando un caso parecido que se les ocurra o les hablen de otro

tema. La última indicación es que presten completa atención a sus compañeros y demuestren interés, haciendo gestos y comentarios agradables.

Luego, se invita a los participantes que salieron a entrar al salón y se les da tres minutos para conversas, Transcurrido el tiempo, el conductor les pregunta a las personas que contaron su anécdota como se sintieron en cada una de las situaciones.

V. INTRODUCCION:

- Exposición sobre el tema Auto respeto
 - **Auto respetó:**

Es el respeto que tenemos por nosotros mismos, sintiéndonos dignos y valiosos, por aquí empieza todo por la valoración personal, por la autosatisfacción de tus necesidades, aceptando también las limitaciones que tenemos, a veces cometemos el error de exigirnos a nosotros más de lo que podemos e incluso más de los que pediríamos a otros, y esto es altamente perjudicial. Por ende, será bueno “Reflexionar sobre lo que nos conviene para nuestro futuro, para llegar a realizarnos nosotros y no cumplir expectativas ajenas”
- **Los 5 pasos para respetarse uno mismo:**
 1. **Trátate Bien:** Aprende a conocerte y acéptate tal cual esto ayudara a que te trates bien, no te juzgaras tan severamente, y por sobre cualquier cosa te protegerás, te cuidarás y trataras con amor. Es necesario eliminar apelativos como «soy un idiota» o «no sirvo para nada». Estas expresiones lastiman, dañan y se gravan en tu inconsciente.
 2. **Sé Honesto Contigo Mismo:** aprende a aceptar las cosas tal cual son, pero no te mientas, identifica como duele que las demás personas te engañen, entonces porque te lastimarías tú mismo, No te engañes, sé

sincero y honesto, ¿Estás en una mala situación? ¡Acéptalo! y comprométete a mejorar. No digas cosas como: «Nada, pudiera estar mejor, realmente estoy muy bien en comparación a otros». Es bueno ser positivo y optimista, siempre y cuando eso no implique engañarse o vivir con mentiras.

3. **Rodéate De Personas Que Te Traten Bien:** Los seres humanos aprendemos por medio del modelamiento. No permitas que te tratan mal, si lo permites con el tiempo aprenderás a tratarte mal a ti mismo. una persona con auto respeto, escoge y es selectivo con las personas que lo rodean.
 4. **Ocúpate De Ti Mismo:** es importante este aspecto porque tenemos que cuidar nuestra imagen, nuestro aspecto, salud, alimentación... etc. Esto incrementa el autoestima y amor propio
 5. **Conócete A Ti Mismo:** el autoconocimiento es fundamental en la vida del ser humano, porque esto permitirá que podamos acercarnos más a cumplir nuestros deseos, hacer caso a nuestros instintos, y motivarnos para lograr los objetivos planteados.
- Lluvia de ideas sobre el auto respeto y la dinámica que se desarrolló inicialmente

VI. DESPEDIDA:

- Se les entrega hojas impresas con una metáfora, realizaran la lectura y luego trabajaran en su interpretación grupalmente.
- Se realiza el feedback del tema.

VII. EXTENSION:

- Crear una tarjeta con sus propias estrategias para auto respetarse

SESION N°4

AUTOCONTROL

I. OBJETIVO:

- Establecer normas consensuadas. Teniendo los sentimientos de los demás en cuenta al momento de actuar y responsabilizarse de los propios actos.
- Controlar reacciones externas ante conflictos, dificultades, logros, fracasos, etc.
- Conocer las emociones que más habitualmente se manifiestan en nuestra vida.

II. DURACION:

- 1:30min

III. MATERIALES:

- Goma
- Tijeras
- Cinta maskin
- Cartulinas de colores
- Plumones

IV. MOTIVACION:

- Dinámica de inicio: “los números”, Se pide a los participantes que hagan una ronda, se les indica que deben estar siempre caminando por toda la habitación atentos a las órdenes que dará el facilitador, las ordenes serán que formen “Una pareja”, “Dos parejas”, tres... cuatro... etc. Cuando la orden se de los participantes deben tomarse de la mano, los que queden solos irán saliendo del juego. La persona que quede sin pareja o si se equivoca de número sale del juego.
- Preguntas que aprendieron de la dinámica que les enseña, ¿se desesperaron? ¿Se salieron de control? ¿Qué sucedió? Comentar.

V. INTRODUCCION:

- Breve explicación del tema principal autocontrol.
- El Autocontrol: Es la capacidad de dominar las emociones, pensamientos, reacciones e impulsos, con la finalidad de lograr metas planteadas y tener una vida saludable. Es importante tener autocontrol, porque adquirirlo significa lograr aquello que deseamos combatir y eliminar alguna parte de lo que nos hace sufrir, estas pueden ser elementos internos o externos. Si analizamos nuestra propia conducta podemos darnos cuenta de tenemos el control de nuestras emociones, es importante auto evaluarnos.
- Cuando hablamos de control, podemos referirnos a dos tipos diferentes: el primero es cuando ejercemos nosotros, mismos, de manera voluntaria y conscientemente. Y el segundo es cuando se permite que otros elementos externos ejerzan sobre nosotros. En este caso tenemos dos opciones uno controlar nuestra vida o darle control a alguien, el cual puede ser (nuestra pareja, alguno de nuestros padres, jefe, un amigo, etc.) o a la gente que nos rodea, a las creencias de la sociedad, a la necesidad de tener dinero, fama, belleza, etc., a una adicción o cualquier otra cosa y es importante tener consciencia sobre lo que estamos eligiendo, ya que se va a enfrentar a las consecuencias de la elección.
- Aunque aparentemente puede parecer lo más difícil, lo mejor es poder controlarnos a nosotros mismos y controlar nuestra vida, hasta donde sea posible. Para ello se debe realizar auto preguntas: ¿Qué es lo que quiero lograr? ¿Qué estoy dispuesto a dar, para lograrlo? ¿Para qué lo quiero? Cuando ya se tenga mayor claridad se trabaja para mejorar el control de uno mismo ya que si lo tenemos se puede lograr metas, mejorar relaciones interpersonales satisfactoriamente, se puede evitar enfrentamientos y vivir de una manera más satisfactoria

- Se formará grupos y cada equipo tendrán que dialogar un ejemplo de pérdida de control, lo más reciente posible analizando la Situación: ¿qué sucedió ?, personas involucradas, lugar y momento, tu proceso de pérdida de control, cómo acabó, consecuencias.
- Pedir a los grupos que realicen una silueta con hojas y señalar la forma más general de perder el control ejemplo: escribir en el cuerpo (que nota en su cuerpo), en la cabeza (que pienso), en las manos (que hago). Dos integrantes del grupo expondrán.

VI. DESPEDIDA:

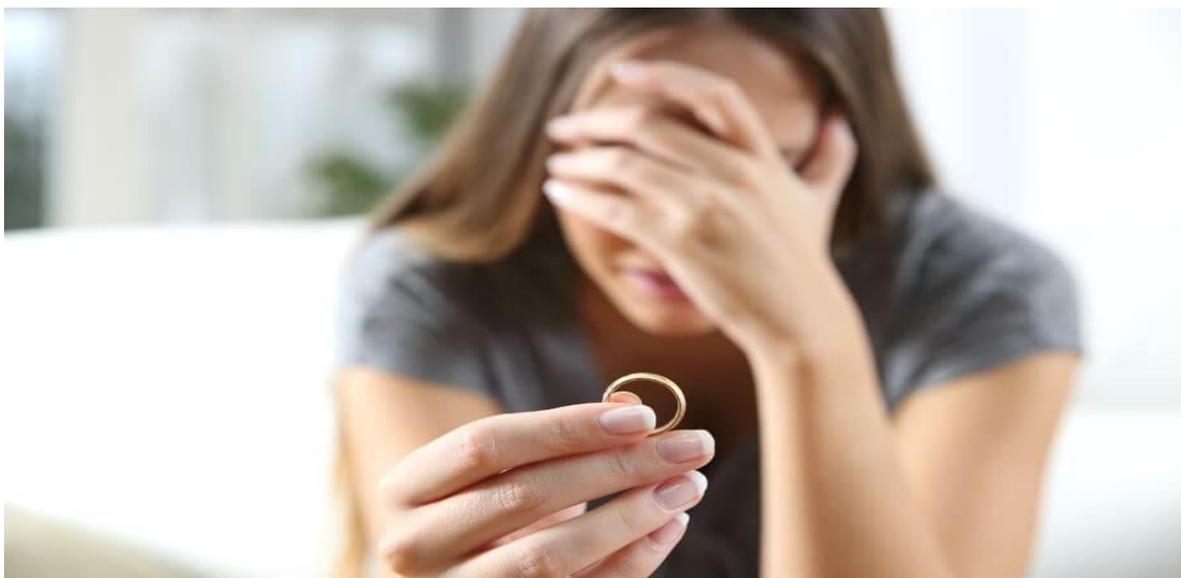
- Realizamos un repaso de cómo manejar la situación donde mayormente perdemos el control, ronda de preguntas.

VII. EXTENSION:

- Escribe una serie de autoafirmaciones positivas, planteadas en las palabras adecuadas que creas que, a ti, te pueden motivar y repítetelas varias veces al día.

MODULO III

ANSIEDAD POR LA SEPARACION



SESION: 5

- **LINEA DE VIDA**

SESION: 6

- **CONTROLANDO MI ANSIEDAD**

ANSIEDAD POR SEPARACION

La ansiedad por separación, es el miedo a alejarse de sus figuras fundamentales de protección, cuidado y afecto, en el tiempo puede afectar a la persona adulta de forma inapropiada.

Así mismo podemos comprender que el miedo que se produce ante la posibilidad de terminar la relación. Es muy parecido a un cuadro clínico de Ansiedad que se da en la infancia, la niñez o la adolescencia por separación de los cuidadores, esta característica esencial de Ansiedad excesiva se da por el alejamiento de aquellas personas con quienes el sujeto está vinculado, así la Preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida y separación de una Figura vincular importante, son similares a los contenidos de los enunciados representados en los ítems de este factor.

SESION N°5

LINEA DE VIDA

I. OBJETIVO:

- Fomentar que los participantes trabajen sus procesos inconscientes, haciendo un recorrido biográfico para conocer sobre la formación de sus procesos de vinculación y la situación de la relación con las personas más significativas para ellos.

II. DURACION:

- 1:40 min

III. MATERIALES:

- Cartulina negra
- Tizas
- Lapiceros
- Cartulinas
- papelotes

IV. MOTIVACION:

- Se les entrega tres tiras de cartulina negra y tizas de colores, se les pide a los participantes que grafiquen una línea de tiempo que comprenda 5 años en cada una de ellas, donde señalen lo más y menos significativo y que recuerden que hayan vivido en ese tiempo, así mismo las personas con mayor vínculo afectivo que hayan tenido.

V. INTRODUCCION:

- Se expone sobre el tema de dinámica familiar y apego, la influencia que tiene en la persona y la importancia de generar vínculos sanos.

- Apego:

La teoría del apego es la teoría que describe la dinámica de largo plazo de las relaciones entre los seres humanos. Su principio más importante declara que un recién nacido necesita desarrollar una relación con al menos un cuidador principal para que su desarrollo social y emocional se produzca con normalidad. La teoría del apego es un estudio interdisciplinario que abarca los campos de las teorías psicológicas.

Hablar del apego traslada el pensamiento de manera directa a la familia. El entorno familiar es el primer lugar de socialización del individuo: en ella se establecen relaciones de vinculación afectiva con los diferentes miembros que influyen de manera relevante en el comportamiento posterior del niño.

Las características personales y el modo de actuar y el de relacionarse están estrechamente relacionados con el tipo de apego que se ha producido en la infancia entre los padres y el infante. También lo están el modo de gestionar y expresar emociones y la futura elección de pareja.

- Como establecer un buen apego

La formación de un vínculo de apego adecuado durante la infancia es la base de un desarrollo emocional equilibrado y ayuda a establecer relaciones positivas con los demás y afrontar con mayor o menor seguridad los retos que le aguardan a lo largo de su vida

1. Apego seguro: En este tipo de apego se pone de manifiesto el cuidado incondicional que el niño siente de sus cuidadores. No, les supone un esfuerzo unirse íntimamente a las personas y no tienen miedo al abandono, no les preocupa estar solos. Por tanto, pueden desarrollar una

vida adulta independiente, con buenas relaciones interpersonales y vínculos afectivos.

2. Apego ansioso y ambivalente: El miedo y la angustia ante la separación son las emociones que se presentan más frecuentemente en este tipo de apego, otro aspecto que se observa es la dificultad para manejar el encuentro o regreso de su cuidador, mostrando ambivalencia durante la interacción, fluctuando entre el enojo, preocupación y ansiedad.
3. Apego evitativo: en este tipo de apego prevalece el sufrimiento que sienten los niños por no poder contar con sus cuidadores. Este se conoce como “evitativo” porque en el vínculo los bebés muestran conductas de distanciamiento, no lloran cuando se separan de sus cuidadores, evitan el contacto, y transfieren su atención en sus juguetes.
4. Apego desorganizado: En este tipo de apego se presentan el apego ansioso y el evitativo, lo que hace que el niño tenga comportamientos inadecuados. También se conoce como “apego irresuelto” , también lo traducen como la carencia total de apego.

- Se trabaja la meditación del padre ausente

VI. DESPEDIDA:

- Se realiza la retroalimentación del tema y se solicita a los participantes realizar la dinámica de deuda emocional.

VII. EXTENSION:

- Se pide que escriban una carta de reconciliación con su niño interior y sus padres

SESIÓN N°6

CONTROLANDO MI ANSIEDAD

I. OBJETIVO:

- Fomentar las actitudes de respeto y tolerancia a situaciones estresantes, saber responder y actuar de manera saludable.
- Reflexionar sobre las preocupaciones y analizar el malestar que generan.
- Desarrollar estrategias para prevenir y reducir la ansiedad.
- Fomentar el desarrollo de técnicas de control de interpretaciones que nos generan preocupaciones.

II. TIEMPO:

- 1:30 min

III. MATERIALES:

- Sillas
- Cartulinas
- Lapiceros
- Ficha de mis preocupaciones
- Caja de preocupaciones

IV. MOTIVACION:

- Se realiza la dinámica “La tempestad”: se pide a los participantes que formen un círculo. El facilitador se coloca a la mitad y dice: “Un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido. Cuando yo diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga, OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones”. Luego de la explicación se van variando las ordenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando los

participantes estén distraídos, el facilitador dice: TEMPESTAD. A la segunda o tercera orden el dirigente ocupa un puesto aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto, este debe entonces dirigir el juego, Si el jugador queda tres veces sin puesto, se le hace una penitencia.

V. INTRODUCCION:

- Breve explicación del tema: La ansiedad es un mecanismo defensivo, viene a ser un sistema de alerta ante situaciones que se consideren amenazantes o peligrosas. Su función de la ansiedad es movilizar al organismo, de mantenerlo atento para intervenir frente a los riesgos y amenazas que se presenta en el transcurso de nuestras vidas, en cualquier momento o situación, de forma que no se produzcan o se minimicen sus consecuencias.
- Cuando se siente la ansiedad, todos los síntomas que contrae estar ansioso(a), va generar en el individuo miedo a lo que pueda pasar, porque dependiendo que lo genera y hasta qué punto llega la preocupación de la persona, es importante tratar de controlar nuestra ansiedad para poder resolver bien los conflictos y sobrellevar las preocupaciones.
- Vamos ahora a pensar en cuáles son nuestras preocupaciones y en cómo éstas nos afectan, para eso vamos a rellenar la ficha mis preocupaciones. Algunos voluntarios compartirán lo escrito con el grupo.
- Preparamos la caja de las preocupaciones, donde todos van introducen las anotaciones hechas previamente, para eliminarlas. Podemos quemar la caja.

VI. DESPEDIDA:

- Terminamos reflexionando con la frase: “si sembramos preocupaciones tendremos malestar constante”. Así se les explica la importancia de liberarse de las preocupaciones.

VII. EXTENCION:

- Elevar la autoconfianza, superar la dependencia y lograr autonomía.

MODULO IV

BUSQUEDA DE ACEPTACION



SESION 7

- **MI AUTOESTIMA**

SESION 8

- **MI AUTOCONCEPTO**

BUSQUEDA DE ACEPTACION

La baja autoestima puede provocar la búsqueda constante de aprobación por parte de los demás. Cuando un hombre o una mujer no se sienten bien consigo mismo o no se quiere, a menudo busca su aceptación a través de la aceptación de los demás. En estos casos, el racional es si los demás me quieren entonces puedo quererme.

se tiende a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a). Se expresa a través de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja (Castelló2005). La búsqueda de atención podría verse como una tendencia histriónica que se presenta en algunos dependientes emocionales, aunque debe aclararse que esta búsqueda puede hacerse también por otros medios, tales como la asunción de una posición pasiva y sumisa, si esto es lo que la pareja desea. Esta búsqueda responde también a ese deseo del dependiente emocional de tener la atención de su pareja en forma exclusiva, de tal forma que lleva a cabo lo que sea necesario para tener siempre su atención (Castelló, 2005).

SESION N°7

MI AUTOESTIMA

I. OBJETIVO:

- Fomentar el desarrollo adecuado de la autoestima en los participantes, trabajando en la erradicación de creencias negativas de sí mismos, fortaleciendo su auto concepto para sentirse bien sin importar lo que opinen los demás

II. TIEMPO:

- 2 horas

III. MATERIALES:

- Hojas en blanco
- Espejo
- Papelotes
- Cartulinas de color
- Fotografías

IV. MOTIVACION:

- Se desarrolla la dinámica “Aceptándome tal como soy”, se entrega dos hojas a cada participante, se les pide que en una de ellas anote sus cualidades y en la otra sus defectos, estas serán anotaciones anónimas. Por otro lado, el conductor colocara 2 papelotes en una pizarra, uno con el título “lo que más nos gusta de nosotros”, y el otro titulado “lo más difícil de aceptar de nosotros”. Luego, los participantes entregan sus hojas y el facilitador las agrupa por cualidades comunes. Para analizar y reflexionar sobre lo expuesto.

V. INTRODUCCION:

- Se desarrolla el tema de autoestima.

- Autoestima:

La autoestima significa tener una buena opinión de uno mismo y sentirse bien sobre uno mismo como persona. Tener autoestima es muy importante. Puede afectar prácticamente a todo lo que hacemos. La autoestima nos ayuda a tener relaciones positivas con los demás, nos da seguridad para probar cosas nuevas y nos permite tener éxito. Tener una baja autoestima nos inmoviliza e interfiere en nuestras relaciones, nuestros éxitos y nuestra felicidad personal.

- La autoestima es la suma de nuestras propias ideas, opiniones y sentimientos sobre nosotros mismos. Hay distintos elementos que pueden influir en cómo aprendemos a pensar y a sentir sobre nosotros mismos:
 - Nuestros padres, maestros, profesores y las demás personas que nos rodean.
 - Nuestra propia "voz interior".
- Las comparaciones entre nosotros y los demás.
- La gente con autoestima:
 - Se siente aceptada y valorada por el entorno.
 - Siente que merece ser tratado con respeto, igualdad y justicia.
 - Se respeta a sí misma, se ama y acepta aun cuando puede cometer errores.
 - Cree en ella, aunque sus intentos sean fallidos.
 - Aprecia sus cualidades.
 - Valora las cosas que logra.
 - Piensa cosas positivas de si misma
- Se trabaja en la dinámica del “espejo”

Se explica a los participantes que pasaran dos minutos dentro de un espacio privado donde se observarían y dirán frases positivas frente al espejo.

VI. DESPEDIDA:

- Se trabaja en la dinámica “Perfil de Facebook”, se pide a los participantes del grupo a escribir en unas hojas la presentación de sus perfiles de la forma más creativa, donde expongas sus cualidades, talentos y desempeños como si fueran a postular al trabajo de sus sueños. Luego se expone grupalmente y se comparte las experiencias.

VII. EXTENSION:

- Crear una lista de cosas que les gusta de ellos y pegarlo en la parte superior de sus espejos para tener contacto diario con eso.

SESIÓN N°8

AUTOCONCEPTO

I. OBJETIVOS:

- Fomentar el autoconocimiento de sí mismo identificando los pensamientos automáticos de sus vidas
- Dar a conocer el amor a uno mismo el valor que cada quien posee.
- Valorarse.

II. TIEMPO:

- 1:30 MIN

III. MATERIALES:

- Hojas blancas
- Lápices de colores
- Maskin
- Plumones
- Frases y acción para la dinámica.

IV. MOTIVACION:

- Iniciaremos el tema con una dinámica de “representaciones”, donde se entrega un papel con una frase o acción a cada participante, según convenga tienen que reunirse y combinar sus letras, el papel tiene que tener un color específico, y así obtener la frase o acción. Si le sale una acción, por ejemplo “querer es poder”. “yo puedo hacer todo lo que me propongo(a)” “yo amo ser mujer o varón” esto dependiendo, lo tendrán que representar con mímicas. Los demás deberán adivinar la acción que está representando. Si le sale una frase, por Ejemplo. “La persona que no se valora a sí misma, no puede valorar nada ni a nadie”, “nadie puede hacerte sentir mal sin tu consentimiento” “no puedes vivir esperando que te traigan flores, tienes que cultivar

tu propio jardín y ese jardín es tu vida”. el grupo se reúne, ensayan e interpretan en canción.

V. INTRODUCCION:

- Breve explicación del tema. El auto concepto es la imagen que tiene una persona de sí misma, de su propio yo. Lo cual Hace referencia a sus características, capacidades personales, sociales y pueden ser valoradas como positivas o negativas, dando lugar a diferentes sentimientos. Esto no es algo innato, cada persona lo va construyendo a lo largo de su desarrollo, a través de dos vías fundamentales, en primer lugar, las experiencias que vive y de las valoraciones que hace de las mismas y en segundo lugar a través de las opiniones y valoraciones que recibe de los demás. En la adolescencia es fundamental prestar atención al desarrollo porque es en esta etapa donde se termina de formar la identidad personal, lo cual se va fijar como base de su personalidad. Desarrollar un auto concepto positivo desde la adolescencia posibilita un buen ajuste psicosocial y previene futuros problemas psicológicos y de adaptación personal en general.
- Se repartirá de forma grupal un papelote y plumones, luego se les pedirá que dibujen un árbol dándole la forma la textura que crean ellos lo cual armonicen más en sus vidas, cada raíz, anillo del tronco, rama, flores ha de tener su significado. Deben asociarlo a sus vidas cada integrante del grupo anotara en el árbol ejemplo: las raíces la relación que tienen a nivel familiar, (estar muy unido a la familia, poca, tener muchos lazos familiares o pocos) presente el tronco, (considera que se representa a su figura física o a como se considera psíquicamente, o a como le gustaría ser o verse). Las ramas, las amistades, son muchas son pocas, son largas, cortas, etc. Las hojas, flores y frutos, simbolizan sus actividades sus éxitos, desengaños, deseos etc.

Al finalizar participaran todos del grupo explicaran la imagen de su árbol elaborado del ¿Por qué? Le dieron esa forma, y cada participante comentara sus anotaciones personales descritos en el árbol.

VI. DESPEDIDA:

- Se realizará un breve análisis de lo expuesto y la importancia del tema trabajado.
- Analizaremos todo lo expuesto, valorando cual importante y valioso es conocerse a sí mismos.

VII. EXTENCION:

- Realiza un análisis interno, indagando en tus características personales. Cuestiona esas ideas sobre ti mismo que te limitan, Cambia esas creencias por otras realistas que no te limiten, Haz una lista y anota tus cualidades positivas y las negativas.

MODULO V

PERCEPCION DE SU AUTOESTIMA



SESION 9:

- **PILARES DEL AUTOESTIMA**

SESION 10:

- **YO VALGO LA PENA**

PERCEPCION DEL AUTOESTIMA

La autoestima se considera como un elemento relacionado con la percepción de la realidad y el comportamiento, es decir cada persona tiene su propio concepto de sí misma lo cual es único y determina en gran medida la interpretación que da a la realidad sus acciones con las que se manifiesta. Así mismo las redes sociales son un gran (y adictivo) invento que está muy de moda, logrando conectar el mundo entero con un simple “clic”. Pero no todo son ventajas e innovaciones. Las redes sociales muchas veces dejan de ser un medio de comunicación y se convierten en “redes de angustia” que oprimen y provocan problemas de baja autoestima en muchos de los adolescentes que son más vulnerables. Abraham Maslow, en su jerarquía de las necesidades humanas, presenta la necesidad de aprecio, y nos indica que este se divide en dos representaciones, uno es el aprecio por uno mismo, como la confianza y amor propio, y el otro es el respeto y estima de otras personas.

SESION N° 9:

PILARES DEL AUTOESTIMA

I. OBJETIVO:

- Lograr que los participantes reconozcan sus características personales
- Reconocer la importancia de un adecuado autoconocimiento como factor para el desarrollo de la autoestima

II. TIEMPO:

- 1:40 min

III. MATERIALES:

- Papelotes
- Sillas
- Plastilinas
- Cartulinas

IV. MOTIVACION:

- Trabajar la dinámica de la “Silla de la Autoestima”
- Se reúne a los participantes en círculos y se les motiva a resaltar las características positivas de sus compañeros. Se pide la participación voluntaria de uno de los integrantes, si no lo hubiera se sortea y se elige a uno, que pasa a sentarse en medio del círculo, para escuchar las características positivas que sus compañeros observan de él, antes de empezar con la actividad se insta a los participantes que no deben hacer comentarios negativos, al terminar se les aplaude fuertemente, y termina con unas palabras de agradecimiento de parte de su compañero.

V. INTRODUCCION:

- Se forman grupos y se trabaja sobre características o acciones que fomentan la autoestima

1. Vivir Conscientemente – Vivir en el aquí y el ahora

No te limites a resolver los problemas o a solucionar lo urgente del día a día. Ten una actitud proactiva, sal al encuentro de los problemas y plantéatelos como retos a superar. Acepta tus errores y aprende de ellos. **Vive en el presente, en el aquí y en el ahora.** Para cultivar este pilar puedes empezar a conocerte a ti mismo y descubrir todo aquello que te queda por vivir. Prueba a tomar decisiones y a aceptar sus consecuencias. Reconoce tus debilidades, pero también tus puntos fuertes.

2. Aceptarse a uno mismo

Cuanto más nos conocemos más cosas descubrimos sobre nosotros mismos, y esto también conduce a conocer más «defectos» o cosas que no son como nos gustaría que fuesen. Este hecho puede crearnos dolor y frustración si no lo aceptamos, pero puede darnos un punto de salida si queremos ser mejores continuamente.

Si no nos aceptamos completamente, no lograremos amarnos a nosotros mismos (ni entenderemos que otras personas nos amen). Acabarás saboteando tus relaciones y tus logros personales y profesionales. Total, no los mereces. No eres lo suficientemente bueno. Las personas que no se aceptan a sí mismas, en el fondo creen que no merecen amor ni éxito e la vida. Por eso aceptarse a uno mismo **no es sinónimo de resignarse.** No implica que no estemos dispuestos a mejorar, sino que comprendemos nuestros límites y, a pesar de ellos, podemos ser felices y seguir trabajando para ser algún día nuestra mejor versión.

3. Autorresponsabilidad – Aceptar la responsabilidad de uno mismo

Significa comprender y aceptar que somos responsables al 100% de nuestros actos, comportamientos y decisiones. También de nuestros pensamientos, deseos, valores y creencias. En definitiva, quiere decir que somos los únicos responsables de nuestra felicidad. Éste es uno de los pilares que más debe trabajar porque estamos

continuamente echando balones fuera y culpando a los demás de lo mal que nos va en la vida. Sólo aceptando que somos responsables de todo lo que nos pasa, seremos capaces de dejar de culpar a los demás y tomar las riendas de nuestra vida.

4. Autoafirmación – Ser coherente

Viene a ser respetar nuestras necesidades, lo que es importante para nosotros. Nuestros valores y sueños son importantes y no debemos abandonarlos a la ligera. A veces podemos sentir la inclinación a comportarnos de una forma socialmente aceptada, dejando de lado quiénes realmente somos.

5. Vivir con propósito – Vivir con visión

Si vivimos con propósito, comprendemos que nuestra felicidad y las decisiones que tomemos dependen de nosotros mismos. Esto hace que yo actúe cada día en una dirección, que efectúe cambios encaminados a conseguir un objetivo.

Vivir con propósito hace que estemos más orientados y nos enfoca. Además, conseguir estos pequeños hitos o sub metas hace que nos sintamos más capaces y confiados de nuestra propia valía. Así podremos lograr aquello que nos apasiona y llegar a la autorrealización.

6. Integridad personal – Nunca fallar a tus valores

La integridad personal es comportarnos según lo que queremos y lo que somos, Siendo congruentes con maestros ideales y nuestra filosofía de vida.

Es posible que en situaciones nos encontremos enfrentados, si por ejemplo trabajas para una empresa que choca con tu integridad personal, puede hacer que sientas estrés, somatices tus emociones silenciadas y sufras. Por eso, el conocerte a ti mismo y respetar tu esencia, hace que todo esté más alineado y vivas alimentando a tu «yo esencial».

Si sigues alimentando ciertas acciones que contradigan tu integridad personal, acabará pasándote factura y puede generar consecuencias negativas en tu autoestima. En otras palabras, cuando nuestras creencias, valores e ideales están integrados con nuestra rutina y los honramos diariamente, podremos desarrollar una auténtica autoestima.

VI. DESPEDIDA:

- Se les entrega plastilinas y cartulinas a los participantes y se les pide que representen lo que ellos consideren que los identifiquen.
- Cuando hayan terminado se realiza la exposición grupal respondiendo ¿Qué es? Y ¿Por qué se identifica con ese objeto, animal o planta o con lo que haya representado?

VII. EXTENSION:

- Repasar los pilares de la autoestima frecuentemente.

SESION N°10:

YO VALGO LA PENA

I. OBJETIVO:

- Adiestrar a los participantes en diversas habilidades para su autoconocimiento y de auto revelación en el entorno y con los demás.
- Aumentar la autoestima.

II. TIEMPO:

- 1:40 min

III. MATERIALES:

- Hoja publicitaria de uno mismo
- Hoja en blanco
- Lapicero o plumón
- Diploma para cada participante.

IV. MOTIVACION:

- Trabajar la dinámica la Caja del tesoro oculto, se prepara una caja con un espejo en el interior y se explicara que dentro hay un tesoro muy valioso. “Generaremos así expectativa”, los participantes recibirán la caja del tesoro y cada uno tendrá la oportunidad de ver el contenido, sin revelar el contenido. Cuando todos hallan acabado se les pedirá que revelen lo que vieron en la caja en voz alta, cuando estén convencidos de la respuesta trabajaremos en las razones de porque cada uno de ellos es un tesoro, y que los hace únicos y especiales.

V. INTRODUCCION:

- Se realizará una breve definición del tema ya aviándose mencionado en la sesión anterior, realizaremos el taller de autoestima, con el objetivo de seguir fomentando la estima personal en los adolescentes lo cual es muy importante insertar en cada

participante el querer a uno mismo, valorarse, amarse con virtudes y defectos, estar preparados para poder defenderse a sí mismos en algún momento.

- La autoestima en los adolescentes experimenta diferencias en cuanto al género:
 - Las chicas; suelen tenerlo menor y más vulnerable. Les preocupa enormemente su apariencia física, el éxito social y su rendimiento académico.
 - los chicos; se rigen más por la dificultad de cumplir el estereotipo de hombre como tipo seguro de sí mismo, duro e intrépido.
- Conductas que indican el grado de autoestima en los adolescentes: dependiendo del nivel de autoestima que puedan tener, así se verán influidos al resto de aspectos de su vida: escolar, familiar, afectivo, intrapersonal. Esta valoración influirá decisivamente en su personalidad posterior y a su felicidad.
- se les pedirá a cada miembro que escriban sus cualidades positivas, es decir un anuncio intentando venderse a sí mismos. Se les explica, tienes que venderte bien, para ello tienes que mostrar tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Por ejemplo, puedes hacer una lista de algunas cualidades positivas, estas pueden ser de tu aspecto físico, mentales, cultural, etc..

VI. DESPEDIDA:

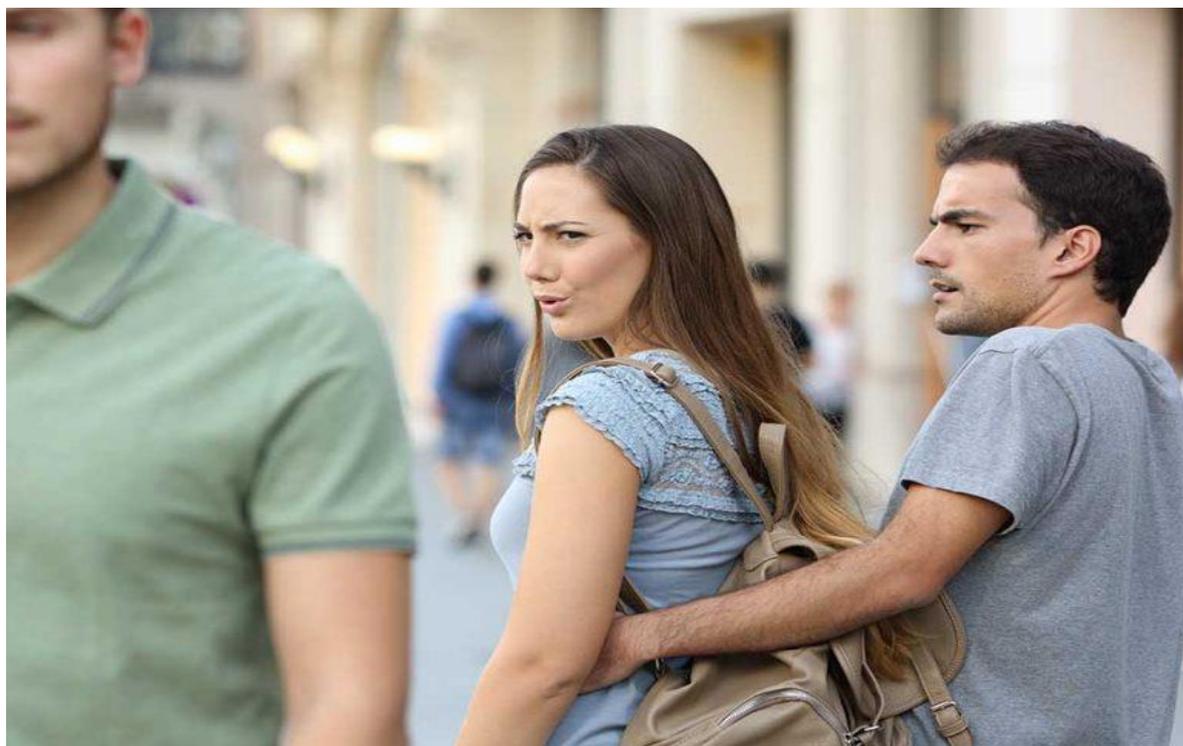
- Se les pedirá que cada participante salga al medio del círculo para venderse uno mismo. una vez terminado, con todos los participantes se verá quien lo hizo mejor, al final se le entregara un diploma a cada uno, por el grado de autoestima que desarrollaron.

VII. EXTENSION:

- Se aconseja a los adolescentes repetir la actividad, leyéndolo en voz baja cuando quiera darse ánimos.

MODULO VI

APEGO A LA SEGURIDAD O PROTECCION



SESION 11

- **DESAPEGO**

SESION 12

- **RELACIONES SALUDABLES**

APEGO A LA SEGURIDAD O PROTECCION

“El apego es un vínculo afectivo que se extiende durante el tiempo y que resulta intenso”, La cercanía con la otra persona brinda resguardo y seguridad es por ello que cuando el individuo se siente amenazado o angustiado, tiende a buscar al sujeto por el cual tiene apego.

Cuando se habla de apego seguro, podemos observar que se genera ansiedad por separación y reaseguramiento al juntarse nuevamente con el cuidador. Es decir, la persona que lo sufre tras el alejamiento sufre una fuerte ansiedad, le afecta la idea de estar solo de no tener protección de la otra persona y esto puede también generar depresión y complicarse la vida. Las personas que presentan este estilo de apego seguro son capaces de utilizar a sus cuidadores como una base segura en momentos de angustia, porque saben que ellos estarán disponibles, sensibles y responsivos a sus necesidades, lo cual podría perjudicar a la persona, por eso es mejor estar alerta ante estos reforzamientos negativos.

SESIÓN N° 11

DESAPEGO

I. OBJETIVO:

- Tomar conciencia de los mecanismos de la mente que genera el apego.
- Desarrollar habilidades para manejar el apego y ganara la libertad interior

II. TIEMPO:

- 1:45MIN

III. MATERIALES:

- Globos
- Plumones
- Silla
- Vendas
- Temario

IV. MOTIVACION:

- Se trabajará la dinámica “soy libre” se les explica a los participantes que tienen que elegir una pareja para empezar con el ejercicio que consiste en que una persona se coloque detrás de la otra, mirando los dos en la misma dirección, el que está detrás rodea con sus brazos a la persona de adelante tomando con su mano izquierda su mano derecha y viceversa, de tal forma que la persona apresada intente soltarse, habrá un cambio de roles cuando la persona logre soltarse o se canse.
EVALUACION: todos los participantes analizaran las siguientes preguntas ¿Cómo se han sentido en ambos roles? ¿Cómo han sentido el papel de la fuerza física? ¿Y al estar presionados? Y se evaluara las reacciones de cada uno.

V. INTRODUCCION:

- Se dará a conocer cuál es el objetivo del tema y una breve explicación acerca de lo importante que es ser independiente.
- Iniciaremos hablando de que todo ser humano anhela la felicidad, vivir plenamente, sin problemas y sufrimientos, para ello cada quien desarrolla sus propios recursos para lograr tener estabilidad en las diferentes facetas de nuestras vidas, desde la profesional hasta la sentimental, las siguientes preguntas podrían ayudarnos a evaluar nuestro estado respecto a esto: “¿cómo es posible ser feliz si estás sufriendo emocionalmente? O ¿cómo es posible ser feliz si no te sientes pleno y realizado en tu trabajo? Sin embargo, hasta que no comprendas y apliques en tu vida el desapego, nada va a cambiar”. ¿QUÉ ES EL APEGO? “El apego es sinónimo de aferrarse, de atarse e incluso de establecer dependencia u obsesión hacia algo o alguien”. Esto se puede desencadenar apego a una idea, persona u objeto generando vínculos afectivos muy fuertes desencadenando una adicción que podría terminar haciendo que su vida gire en torno a esa sustancia.

¿A QUÉ NOS APEGAMOS A LO LARGO DE NUESTRAS VIDAS?

Se suele apegarse ciertamente a muchas cosas, así que es fácil sentirse identificado con algunos ejemplos.

Nos apegamos a un amor platónico, Nos apegamos a un trabajo estable, Nos apegamos a una pareja.

- Se formará un círculo con los integrantes y se repartirá un globo a cada uno, el cual tiene que dibujar el rostro de la persona que nunca desearían alejarlo de su vida. Tomaran su tiempo para acariciar imaginando a la persona u objeto analizando ¿Por qué no puedo apartarlo de mí? Y ¿Qué pasaría si lo pierdo?
- Se realizará exposición dando a compartir con el grupo

- Se formará 6 grupos de dos, sentados frente a frente, uno de los participantes tomara el globo y se pondrá en el rostro figurando ser la persona que representa la imagen, el representante expresara todos sus sentimientos hacia esa persona como si lo tuviera en frente, una vez expresado toda la persona figurada le dará un abrazo fuerte y se alejara.

VI. DESPEDIDA:

- Se analizará a cada grupo, dándolos a conocer la importancia de poder desprenderse y soltar toda la carga emocional y cuan liberados pueden sentirse.

VII. EXTENCION:

- Se recomienda que los participantes realicen una introspección, para que conozcan sus emociones más profundas y logren entenderlas.
- Se les recomienda practicar la Meditación, ya que es una manera excelente de conectar con el alma y aquietar la mente.

SESION N° 12

RELACIONES SALUDABLES

I. OBJETIVO:

- Mejorar los mecanismos de interacción de la persona con su entorno, manejando su asertividad
- Estimular el desarrollo de la confianza mutua
- Crear un clima de confianza

II. TIEMPO:

- 1:40 min

III. MATERIALES:

- Objetos variados
- Venda para los ojos
- Papelotes

IV. MOTIVACION:

- Se trabaja la dinámica de “la recolección”

Se divide a los participantes en parejas, uno de los cuales permanece con los ojos vendados. Se pide a todos los participantes que salgan del ambiente por un minuto o que se volteen mirando a la pared para que nadie pueda ver el espacio de juego. Se distribuyen por el lugar diversos objetos y se les pide a los participantes que se volteen hacia el espacio de juego. Luego se les explica a los que están vendados que hay una serie de objetos distribuidos en el piso y que, a la señal, deben recoger el mayor número posible de ellos. Para lograrlo, se guían de las indicaciones verbales de sus respectivas parejas que no están vendadas. Una vez que todos los objetos hayan sido recogidos se deben cambiar los roles.

V. INTRODUCCION:

- Exposición sobre habilidades sociales:
- **Habilidades sociales:** definida como destrezas o conductas que se manifiestan cuando interactuamos con otras personas. Es decir, es la forma como mostramos nuestras actitudes, nuestros sentimientos, deseos u opiniones frente a una situación. De esta información podemos resaltar que las habilidades sociales varían según la cultura, país o momento histórico. Por ello es importante considerar que para mantener relaciones sociales positivas es necesario conocer el contexto cultural, para evitar malas interpretaciones.
- Los integrantes formaran 4 sub grupos, luego cada grupo elegirá un representante, y se ubicaran en los extremos de una cruz. A determinado momento se entregará un mensaje a cada representante, el cual debe ser transmitido a su grupo cuando se dé la señal.
- Los mensajes pueden ser partes distintas de un texto o el mismo para todos los sub grupos creando mayor confusión, la actividad termina cuando cada subgrupo recita el texto original.

VI. DESPEDIDA:

- Formar grupos y trabajar las características básicas para relacionarse de forma adecuada
- Se hace un feedback del tema

VII. EXTENSION:

- Generar la práctica de relacionarse saludablemente con personas de su entorno con quienes no compartía mucho tiempo o con quienes tiene diferencias.

MODULO VII

Percepción de su autoeficacia



SESION 13

- **ENTRENAMIENTO ASERTIVO**

SESION 14

- **MI LIBERTAD**

PERCEPCION DE SU AUTOEFICACIA

Según Bandura que es quien define la autoeficacia la manifiesta como “la convicción de que uno puede ejecutar con éxito la conducta requerida para producir determinados resultados”, y señala que “las expectativas de competencia personal afectan tanto a la iniciación como a la persistencia de la conducta”. Indica también que la percepción de autoeficacia se encuentra más relacionada a las características que forman la imagen que tiene un individuo de sí mismo, esto sería lo que definimos por “auto concepto”.

La percepción de autoeficacia es un concepto clave en el proceso de autodirección del comportamiento humano porque si no ¿cómo podemos explicar que seamos capaces de perseguir metas a largo plazo que suponen un esfuerzo elevado sin recompensas aparentes en el corto plazo?, ¿cómo explicamos que haya personas que insisten en la persecución de ese objetivo sin arrojar la toalla y otras lo hagan a la primera de cambio? Las personas contamos con habilidades y competencias que son condición necesaria, pero no suficiente, para explicar la conducta, y una de las variables que la modulan es precisamente la percepción de autoeficacia.

SESIÓN N°13

ENTRENAMIENTO ASERTIVO

I. OBJETIVO:

- Impartir a los estudiantes diversas herramientas de comunicación para que aprendan a solucionar los problemas de forma adecuada y asertiva.
- Mediante juego aprender a reaccionar de manera positiva

II. TIEMPO:

- 1:45MIN

III. MATERIALES:

- música
- temario Se trata de descubrir barreras en la comunicación
- ambiente cómodo
- fichas de casos

IV. MOTIVACION:

- Se iniciará el taller con la dinámica “el mensaje malogrado”: Dividimos el grupo en dos equipos, posteriormente se identifica al primero de la fila y se le da un mensaje al oído, este mensaje se va compartiendo de la misma forma secreta de participante a participante correctamente, hasta el último de la fila a quien se le pedirá que diga el mensaje en voz alta. Luego se da a conocer el mensaje inicial a todo el grupo para contrastarlo con el mensaje obtenido al final.

V. INTRODUCCION:

- Breve explicación del tema en diapositivas; “la asertividad es una forma de comunicación que consiste en defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias de forma honesta, sin caer en la agresividad o la

pasividad, respetando a los demás, pero sobre todo respetando tus propias necesidades. Así mismo es un comportamiento que se puede aprender y mejorar”. La Expresión de los sentimientos y la defensa de tus derechos es el acto más reconfortante. Así cuando uno expresa libremente lo que quiere, lo tenga o no, se siente pleno, autentico y por ende feliz. Sin embargo, es importante mencionar que, si aprendemos a pedir las cosas de forma asertiva, tenemos más probabilidades de tener éxito. Aquí la importancia de aprender a comunicarnos de forma asertiva respetando tu deseo y opinión, sin trasgredir la de los demás.

- La gran importancia de conocer este tema y practicarlo, es porque nos permitirá exponer abiertamente nuestras necesidades y deseos ante los demás.
- Se formará tres grupos con los participantes y a cada equipo se le entregara una ficha, donde tendrán que describir un momento, situación o conversación conflictiva con otra persona, para analizar la reacción que tuvieron en ese momento.
- Cada equipo escenificara cada situación y se analizara lo que paso, lo que sintieron y las consecuencias que ese actuar tuvo, para luego plantear otras posibilidades y formas de actuar más satisfactorias.

VI. DESPEDIDA:

- Reflexión: elaboramos un esquema planteando diversas reacciones ante un conflicto: Pasiva, agresiva o asertiva, considerando las características de cada una de ellas.

VII. EXTENSION:

- Practicar los estilos de comunicación, en el medio familiar, social donde te interaccionas con otras personas de manera asertiva.

SESION N° 14

MI LIBERTAD

I. OBJETIVO:

- Permitir que los participantes expresen libremente la concepción que tienen de sí mismos en cada una de sus dimensiones, para luego crear un “YO BUENO” con todas las características que le gustaría tener para generar el establecimiento de un yo racional, libre e independiente, con sentido de protección y estima.
- Reforzar la confianza

II. TIEMPO:

- 2horas

III. MATERIALES:

- Hojas con esquema corporal
- Papelotes
- Plumones
- Proyector

IV. MOTIVACION:

- Distribuiremos una hoja impresa con un esquema corporal a cada uno de los participantes, donde puedan describirse según las dimensiones que se les indique (pensamiento, sentimiento y acción)
- Se pegan las hojas en la pizarra

V. INTRODUCCION:

- Se expone el tema de autoeficacia
- Autoeficacia: Es definida por el reconocimiento de una persona respecto a sus habilidades y capacidades, para realizar ciertas actividades que le permiten llegar a realizar sus objetivos y tener resultados exitosos.

- Factores para alimentar la eficacia:
 - Logros personales
 - Experiencia de otras personas
 - Persuasión social
 - Estado emocional
- Estrategias para incrementar el sentimiento de eficacia
 - Establecerse metas atractivas y desafiantes
 - Precisar los objetivos
 - Establecerse metas en términos positivos
 - Buscar modelos entre los compañeros o jefes

VI. DESPEDIDA:

- Se dibuja la silueta de una persona en papelote y se describen las cualidades y características de una persona independiente emocionalmente con ayuda del grupo

VII. EXTENCION:

- Establecimiento de metas personales, y crear un ancla con estas metas.

MODULO VIII

IDEALIZACION DE LA PAREJA



SESION 15

- **IDEAS IRRACIONALES**

SESION 16

- **AMOR SALUDABLE**

IDEALIZACION DE LA PAREJA

Idealizar a alguien, “es exagerar en las virtudes de aquella persona, restándonos a nosotros valor para otorgar el poder de la perfección al otro”, pero esto puede ser normal al inicio de una relación amorosa, sin embargo, en algunos casos se manifiestan la idealización por los demás, no solo por la pareja, manifestando esta admiración excesiva en el campo laboral, con los integrantes de la familia, esto los hace ver a los demás como seres inalcanzables y se minimizan así mismos, esta característica se manifiesta mayormente en personas con baja autoestima. En algún momento de nuestras vidas todos hemos idealizado alguna vez ya sea de niños, adolescentes, adultos, pero esto es a algún ser o persona famosa lo cual es admirable sus cualidades por las que es brillante aquella persona.

Una de las formas de impedir que idealicemos de forma enfermiza, podría ser entendiendo que todos los seres tenemos un lado imperfecto, comprendiendo que todos tenemos grandes virtudes y muchos defectos.

SESIÓN N°15

IDEAS IRRACIONALES

I. OBJETIVO:

- cambiar las ideas irracionales y distorsiones cognitivas en relación al amor y las relaciones de pareja.

II. TIEMPO:

- 1:45min

III. MATERIALES:

- ficha de relatos
- tema de tipos de relación amorosa
- cartulinas de colores
- plumones
- palitos de plástico
- dos anillos

IV. MOTIVACION:

- se iniciará con la dinámica: **“LA ARGOLLA:** Los participantes se dividen en dos equipos de igual cantidad, formando en líneas o filas alternando hombres y mujeres. Cada jugador tiene un palito en la boca y el primero de cada fila un anillo. Se trata de ir pasando el anillo o argolla de palito en palito, sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila. Ganará el equipo que lo haga en menor tiempo.

V. INTRODUCCION:

- Breve explicación del tema a trabajar: una idea irracional es una creencia rígida que se encuentra en lo más profundo de la conciencia y forma parte de nuestros valores e identidad, suelen incluir acontecimientos negativos de uno mismo y también de la sociedad esto genera ideas negativas por lo tanto una idea es irracional cuando; Es

ilógica y no consistente con la realidad (no se apoyan en la experiencia, distorsionan y exageran). Es inflexible (se expresa en términos de exigencias o necesidades muy urgentes).

Produce emociones intensas, de las que se suele intentar escapar impulsivamente.

- Para enfrentar las ideas irracionales y volverlas racionales y lógicas, se debe confrontar y discutir a sí mismo, para ver que parte de realidad y de verdad tienen las cosas, no conformarnos con anticipar respuestas sin haberla cuestionado y analizado.
- Se formará dos grupos se les entregará un relato A y al otro grupo un relato B, tendrán que leer, para después compartir lo entendido al otro grupo, así ambos grupos entenderán ambos relatos, luego todos participarán creando un relato C corto con el objetivo de cambiar las cualidades positivas los dos personajes.
- se le entregará a cada equipo una cartulina de diferente color y se les pedirá que coloquen de manera que muestren lo que para ellos es una relación amorosa, con palabras sencillas, posteriormente se les explicará los tipos de relación amorosa.
- se les pedirá que en voz alta describan los mitos o creencias acerca de la relación de pareja, y en común dirán si son falsos o ciertos y el porqué.

VI. DESPEDIDA:

- Se abrirá un debate cada grupo irá diciendo lo que les ha parecido y por último se les pedirá si han cambiado de alguna forma su visión de las relaciones, aclarando las dudas que tengan.

VII. EXTENSION:

- hacer frente y analizar situaciones sin encerrarse en una idea, practicar en la vida cotidiana.

SESION N°16

AMOR SALUDABLE

I. OBJETIVO:

- Ofrecer a las participantes estrategias para prevenir la dependencia en una relación toxica y conflictiva.
- Evitar la idealización de la pareja

II. TIEMPO:

- 2:00 min

III. MATERIALES:

- Hojas impresas con gráficos
- Lápices

IV. MOTIVACION:

- impresión de una hoja con la figura de una llave y un candado
- indicar a los participantes poner una lista de personas con mayor importancia para sí mismo e identificar el tipo de relación que considera tener con esas personas, donde el candado representa obstáculos y las llaves oportunidades.

V. INTRODUCCION:

- Desarrollar el tema de enamoramiento y sus etapas

Todas las parejas pasamos por distintas etapas de **enamoramiento**. Al comienzo, todo es una maravilla y creemos que nuestra relación es perfecta y para siempre. Sin embargo, a medida que transcurre el tiempo, comienzan a aparecer ciertos defectos que nos molestan e intereses personales que nos sacan de quicio, aunque también aspectos positivos que nos hace valorar aún más a la persona que tenemos a nuestro lado.

- Etapas de enamoramiento

1. Fusión: Esta etapa de enamoramiento abarca del primer mes a los 18 meses. En esta fase ambos se sienten comprendidos y admirados por el otro, y se produce una sensación de afecto mutuo y de reciprocidad”. También se identifica que es característico en este tiempo minimizar los defectos del otro, resaltando más las virtudes, por ello la pareja desea pasar todo el tiempo al lado del otro

2. Vinculación: los expertos indican que se manifiesta a partir de los 18 meses a los 3 años de relación. En esta etapa se dan muestras de mayor compañerismo y suelen solucionar problemas que no solucionaron o que no manifestaron incluso en los primeros meses. Es en este tiempo de vinculación cuando la pareja decide pasar a la siguiente etapa y casarse o convivir con el otro.

3. Convivencia: la convivencia se da por lo general entre los 2 a 3 años de relación. Los conocedores del tema indican que “es aquí donde el amor se alimenta del compañerismo y del apego amoroso”. Aquí forman su hogar, en esta etapa también empieza la pareja a tener discusiones rutinarias y domésticas, algo que se recomienda en este proceso es que la pareja aprenda a dialogar uno con el otro, para evitar peleas absurdas, que podrían ser el quiebre de la relación.

4. Autoafirmación: En esta etapa la pareja busca balancear los intereses personales, “Esta fase comienza del tercer al cuarto año. Allí cada uno empieza a llevar a cabo actividades individuales, al aparecer diferencias de gustos”.

5. Colaboración: Podríamos indicar que se da entre el quinto año de relación a y se prolonga hasta los quince años. En este tiempo se desarrolla la confianza, así la inseguridad y el miedo por las fases anteriores desaparecen. Así mismo se identifica que si hay hijos “puede existir fricción entre los integrantes de la pareja, sobre todo si son adolescentes, ya que es una etapa muy compleja para todo ser humano y difícil de llevar para los padres”. Por eso en esta etapa se busca la estabilidad de los

padres para dar soporte a la familia, creando un proyecto que busque el bienestar de los hijos.

6. Adaptación: Esta fase comienza de los 15 años de relación. En la adaptación desaparece todo tipo de idealización del otro, y es el momento donde los hijos comienzan a partir del hogar. Es un momento clave en donde los podría llevar a consolidarse más como matrimonio o terminar en una separación.

VI. DESPEDIDA:

- Desarrollo de la dinámica “poniendo límites”

se forman grupos entre los participantes y se les pide trabajar en la identificación de frases irracionales

- Se realiza feedback del tema

VII. EXTENSION:

- Identificar el tipo de relación que ha desarrollado hasta la actualidad

MODULO IX

AVANDONO DE PLANES PROPIOS PARA SATISFACER EL DE LOS DEMAS



SESION 17

- FOMENTO MI AUTONOMIA

SESION 18

- PROYECTO DE VIDA

ABANDONO DE PLANES PROPIOS PARA SATISFACER A LOS DEMAS

Muchas veces se ha creído que para ser aceptada y feliz tenías que agradar a los demás a toda costa. Suele pasar en algunas personas Es normal que quieras agradar a todo el mundo, pero se convierte en un problema cuando esto se convierte en una obsesión que hace que te olvides de ti misma y pongas por delante las preferencias de las demás personas frente a las tuyas propias, sin sentido y por inercia. Si se busca siempre la aprobación y no te la dan te pasarás la vida buscando y no podrás construirte una autoestima sana, y no se lleva a saber que quieren de la vida, ni que te hace feliz a ti, porque estas demasiado ocupado en buscar la felicidad de otros Está demostrado que la gente más social presenta mayores índices de felicidad.

SESION N°17

FOMENTO MI AUTONOMIA

I. OBJETIVO:

- Concientizar a los participantes en la importancia de actuar según sus propias convicciones sin dejarse influenciar por los demás, ayudándolos a encontrar la solución por sí mismos.
- Fomentar la autonomía
- Aprender a decir no

II. TIEMPO:

- 1:40 min

III. MATERIALES:

- Papelotes
- plumones
- hojas bond
- un cuadro con una obra de arte

IV. MOTIVACION:

- Se realiza la dinámica “yo también lo hago”

Indicaremos a los participantes que formen un círculo, luego se selecciona a un grupo pequeño y se le pide que salga un momento del ambiente. Mientras tanto el grupo que se queda se les menciona: “les leeré una historia y cada vez que escuchen algunas palabras claves, ustedes deberán hacer los siguientes movimientos”. El conductor indica que tienen que cumplir con las indicaciones sin reírse y en silencio sin gestos de asombro, sin contestar las preguntas de sus compañeros que están afuera.

- “día” (aplaudir una vez)

- “Cansada” (cruzar los brazos)
- “cambios” (levantarse del asiento)
- “madre” (sentarse)

Antes de que el grupo seleccionado para salir ingrese al ambiente nuevamente se realiza un ensayo con los participantes para disipar inquietudes, y la dinámica se realice correctamente, después ingresa el grupo que estuvo afuera y desarrollar el ejercicio, el conductor pregunta a los compañeros que no recibieron ninguna instrucción si siguieron o no al resto, si lo hicieron ¿porque? Y como se sintieron para después trabajar con toda la información obtenida

V. INTRODUCCION:

- Se expone sobre la autonomía

- Autonomía:

Se refiere a cierta potestad o nivel de independencia que una persona u organismo tiene para actuar, hacer o decidir, dentro de ciertos términos.

Hoy es muy común que los padres se quejen por las actitudes de sus hijos adolescentes, pero el cambio social donde en su mayoría ambos padres trabajan o solo viven con un progenitor, lleva a que muchos jóvenes no asuman responsabilidades, no cumplan con sus obligaciones y no cuenten con normas claras. Por ello los jóvenes necesitan desarrollarse como ciudadanos responsables siendo conscientes de adquirir valores que regulen sus comportamientos para mantenerse alejados de futuros problemas, que podrían marcar negativamente su vida, por ejemplo, el fracaso escolar que tendría consecuencias futuras como no contar con una carrera profesional, el consumo de sustancias tóxicas que desencadenaría en problemas de salud,

con la familia y deterioro personal, incluso delincuencia, embarazo precoz que no podrían asumir porque aún no tienen estabilidad emocional ni económica y muchos otros inconvenientes graves que podrían dificultar o bloquear sus proyectos de vida. Por esto es importante que los adolescentes comprendan que es importante vivir su autonomía, y aprendan a manejar la presión del grupo.

- Se trabaja en el establecimiento de metas

VI. DESPEDIDA:

- Se realiza la dinámica de la obra de arte

El conductor pide a tres personas que salgan por un momento del ambiente con una excusa cualquiera. Luego acuerda con el resto de los participantes que den la misma respuesta a las preguntas que el planteara, pero empleando diferentes palabras. Todos deben ponerse de acuerdo en las respuestas a las siguientes preguntas (procurando que la asociación no sea evidente)

¿Qué les parece esta obra de arte?

¿Qué creen que el autor quiso expresar?

¿Qué figura ven?

Luego se hace pasar a los participantes que salieron y el conductor pregunta primero a cinco personas (que participaron de la consigna) antes de preguntarles a los que salieron. Si sus respuestas son diferentes a las acordadas, el grupo y el conductor tratan de convencerlos para que cambien de opinión, volviéndoles a preguntar y dándoles argumentos que cuestionen sus respuestas.

Finalmente, se hace una reflexión y se les pregunta a los participantes que habían salido: como se sintieron frente a la presión, si respondieron lo mismo que el grupo, porque lo hicieron y porque cambiaron su opinión.

- Se plantea un feedback del tema desarrollado

SESION N°18

PROYECTO DE VIDA

I. OBJETIVO:

- Promover a los participantes elaborar su plan de vida, para que sepan guiarse y conducirse eficazmente.
- Ayudar a los participantes a plantearse objetivos reales que los ayuden a tener éxito, para desarrollar confianza en ellos y aprender a orientarse hacia sus objetivos en la vida.

II. TIEMPO:

- 1:45min

III. MATERIALES:

- Cartilla anexa 18 proyecto de vida
- Plumones
- Papelotes
- Vendas

IV. MOTIVACION:

- Dinámica “CONTROL REMOTO”, esta dinámica consiste en escuchar atentamente y seguir el sonido con los ojos cerrados y sin chocarse con los demás participantes del grupo. Se dará inicio dividiendo el grupo en dos, así cada uno tendrá una pareja. Ambos grupos tendrán un espacio designado, los adolescentes tendrán los ojos tapados, los compañeros que representan a la pareja de juego serán los lazarillos y guiarán a su pareja sólo llamándoles por su nombre.

- **EVALUACION:** posterior a la dinámica se desarrollará un cuestionario con algunas preguntas ¿Cómo se han sentido durante la experiencia? ¿si han tenido problemas para orientarse dentro del espacio? ¿Cómo sintieron el espacio y si era fácil escuchar a su pareja habiendo otras voces?

V. INTRODUCCION:

- Breve explicación del tema a trabajar. Un proyecto de vida, es el plan personal que cada uno tiene para su vida en diferentes aspectos, consiste en plantear objetivos a corto, mediano y largo plazo los cuales serán el peldaño que permitirán llegar al objetivo final. Así cada persona tendrá planteamientos diferentes, ya que cada una fija su proyecto de vida en diversas cosas como: en tener una familia, ser padres, una carrera profesional, viajar por el mundo, un trabajo o una pareja.
- El “proyecto personal” es algo que se piensa cuando las personas alcanzan cierta madurez en la vida, lo que no indica una edad estándar, sin embargo, podríamos decir que ocurre después de los 20 años en la mayoría de casos dependiendo de cada individuo. Dentro de todo esto podemos decir que hay valores importantes que ayudaran al logro de los objetivos que tiene cada persona, por ejemplo, el respeto por la vida, por los compañeros o prójimo, por el entorno, y sobre todo por el mismo, también solidaridad con quien lo necesite, dignidad, ante todo, verdad siempre y lealtad con quienes siempre ha estado a su lado.
- Se formará 3 grupos y se les entregara una lectura “el árbol confundido” tomaran su tiempo para leerla y luego por grupos realizara un debate de lo entendido, respondiendo las siguientes preguntas: ¿dejas crecer el roble que hay en ti? ¿que se observa de la situación? ¿hay situaciones como el árbol que no sabemos qué hacer, nos suceden con frecuencia?

- Después de saber quién eres, como eres, donde y con quien vives. Se expondrá sobre el tema “Proyecto de vida”, para que los participantes incrementen herramientas para tomar su propia decisión respecto al camino que seguirán para lograr sus metas.
- Como actividad pediremos a los participantes que elaboren su misión y visión personalmente.

VI. DESPEDIDA:

- Discusión del tema y aclarar todas las dudas de los participantes.

VI. EXTENSION:

Podrías armar un pequeño cartel donde grafiques o escribas lo que quieres y colgarlo en un lugar donde lo veas a diario para poder motivarte ¡No dejes de lado tus sueños y rodéate de gente que te apoye!

BIBLIOGRAFIA

Arakaki M, De Idiaquez L, Flores C, Kanashiro Y. “*Dinámicas Grupales para todas las edades*”. Lima 2001.

Gonzales, E. *Recopilación 546 juegos y dinámicas de integración grupal*

Picazo, M. (2016). *Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional. (grado en psicología trabajo de fin de grado. Universitas Miguel Hernández. Elche 2016*

Uribe, R. (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. (ministerio de salud) Perú. <https://www.google.com>*

Oksintuk,T. *Taller de Metodologías y Dinámicas Participativas. Fundación Intervida. Sin Fronteras 2006.*

<https://deconceptos.com/ciencias-sociales/autorespeto>

Juan Sebastián Celis Maya, *desarrollo personal*

<https://www.sebascelis.com/auto-respeto-la-base-de-una-vida-exitosa/>

<https://viviendolasalud.com/psicologia/tipos-apego-emocional>

<https://kidshealth.org/es/teens/about-self-esteem-esp.html>

<https://befulness.com/pilares-autoestima-nathaniel-branden/>