



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**PROPUESTA DEL PROGRAMA “PONLE CEREBRO A TU  
CORAZÓN” PARA DISMINUIR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL  
EN JÓVENES DE UNA COMUNIDAD RELIGIOSA EN LA CIUDAD  
DE CHICLAYO**

**PRESENTADA POR**

**KARLA JACKELINE DEL ROSARIO LOCONI ESQUIVEL**

**FIGURELLA NATALIA REBAZA DE LA FUENTE**

**ASESOR**

**JULIO CESAR SUAREZ LUNA**

**TESIS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**CHICLAYO – PERÚ**

**2022**



**Reconocimiento - No comercial - Compartir igual  
CC BY-NC-SA**

El autor permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTIN DE PORRES

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN TURISMO Y**

**PSICOLOGÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**PROPUESTA DEL PROGRAMA “PONLE CEREBRO A TU CORAZÓN”  
PARA DISMINUIR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN JÓVENES DE UNA  
COMUNIDAD RELIGIOSA EN LA CIUDAD DE CHICLAYO**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**PRESENTADA POR:**

**BACH. KARLA JACKELINE DEL ROSARIO LOCONI ESQUIVEL**

**BACH. FIORELLA NATALIA REBAZA DE LA FUENTE**

**ASESOR:**

**MG. JULIO CESAR SUAREZ LUNA**

**<https://orcid.org/0000-0001-8074-8614>**

**CHICLAYO, PERÚ**

**2022**

## DEDICATORIA

*Dedico este arduo trabajo a mis padres Ricardo y Norma, quienes no han escatimado en apoyarme en todo lo que necesito, a mi hermana Leydi Geraldine por ser mi mejor amiga desde que llegó a este mundo para ser fieles cómplices de aventuras, a mi prometido Javier, quién es el compañero de vida que elegí para formar una familia. A ellos únicamente, porque son el verdadero significado del amor y mi mayor inspiración para salir adelante.*

**Karla Jackeline**

*Dedico este trabajo a mi madre Olimpa por el apoyo incondicional que me ha brindado desde siempre. A mi esposo Andy, por la paciencia que ha tenido conmigo y la ayuda idónea que siempre ha sido. A la persona que me hará ser una mejor versión de mí misma, mi bebé. A todos los miembros de mi familia por los ánimos y palabras de aliento.*

**Fiorella Natalia**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos infinitamente a Dios, por la vida, por permitirnos seguir en pie luchando por nuestros objetivos personales, porque solo con su bendición y acompañamiento hemos podido seguir trabajando por nuestros sueños y culminar con éxito este proyecto.

Agradecemos a nuestras familias, por estar con nosotras dándonos ánimos, por ser nuestro mayor soporte emocional y por ser partícipes de todos nuestros logros, aquellos que con empeño y sacrificio hemos logrado y por los que seguiremos logrando.

Agradecemos en especial a nuestro asesor metodológico Mg. Julio César Suárez Luna, por impartir con nosotras todos sus conocimientos, por su manera de trabajar en equipo, su gran paciencia y por ser fuente de inspiración y admiración, al ver en él aquella pasión por la carrera que hoy nos vuelve grandes colegas.

## ÍNDICE

RESUMEN / ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
<b>CAPITULO I: MARCO TEÓRICO</b>	
1.1 Bases Teóricas	
1.1.1 Dependencia Emocional	12
1.1.2 Programa “Ponle cerebro a tu corazón”	19
1.1.3 Terapia racional emotiva conductual	21
1.1.4 Definición de términos básicos	34
1.2 Evidencias Empíricas	
1.2.1 Antecedentes Internacionales	35
1.2.2 Antecedentes Nacionales	36
1.2.3 Antecedentes Locales	37
1.3 Planteamiento del problema	39
1.3.1 Descripción de la Realidad Problemática	38
1.3.2 Formulación del problema	40
1.4 Objetivos de la Investigación	40
1.4.1 Objetivo General	40
1.4.2 Objetivos Específicos	41
1.5 Hipótesis	41
1.5.1 Formulación de Hipótesis	41
1.5.2 Variables de estudio	42
1.5.3 Definición operacional de las variables	43
<b>CAPÍTULO II: MÉTODO</b>	
2.1 Tipo y diseño de investigación	44
2.2 Participantes	45

2.2.1 Criterios de Inclusión	45
2.2.2 Criterios de Exclusión	45
2.2.3 Criterios de Eliminación	45
2.3 Medición	46
2.4 Procedimiento	50
2.5 Aspectos Ético	51
2.6 Análisis de los datos	51
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b>	
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN</b>	
4.1 Propuesta práctica del Programa “Ponle cerebro a tu corazón”	62
<b>CONCLUSIONES</b>	
<b>REFERENCIAS</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1:</b> Dimensiones de la dependencia emocional.	13
<b>TABLA 2:</b> Modelo característico de la Dependencia Emocional.	14
<b>TABLA 3:</b> Fases de la Dependencia Emocional.	17
<b>TABLA 4:</b> Factores de la Dependencia Emocional.	18
<b>TABLA 5:</b> Dependencia emocional y Programa “Ponle cerebro a tu corazón”	43
<b>TABLA 6:</b> Distribución de población y muestra.	45
<b>TABLA 7:</b> Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo.	52
<b>TABLA 8:</b> Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según sexo.	53
<b>TABLA 9:</b> Dimensiones de dependencia emocional que predomina en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo.	54
<b>TABLA 10:</b> Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según estado civil.	55

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>FIGURA 1:</b> Esquema del programa “Ponle cerebro a tu corazón”.	19
<b>FIGURA 2:</b> Principios de Ellis.	22
<b>FIGURA 3:</b> Esquema del ABC de la terapia racional emotiva-conductual.	23
<b>FIGURA 4:</b> Técnicas del ABC.	24
<b>FIGURA 5:</b> Tipos de Creencias en la ABC.	26
<b>FIGURA 6:</b> Distribución de ítems.	47
<b>FIGURA 7:</b> Baremos de las dimensiones de Dependencia Emocional.	48

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1:</b> Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo.	52
<b>GRÁFICO 2:</b> Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según sexo.	53
<b>GRÁFICO 3:</b> Dimensiones de dependencia emocional que predomina en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo.	54
<b>GRÁFICO 4:</b> Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según estado civil.	55

## RESUMEN

La presente investigación, se realizó con el objetivo de elaborar la propuesta del Programa “Ponle cerebro a tu corazón” para disminuir la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo. Por ello, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y de tipo descriptivo-propositivo, donde la muestra fue probabilística estratificada y estuvo constituida por 163 jóvenes con edades de 18 a 25 años de ambos sexos pertenecientes a una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo. Para medir la variable de Dependencia emocional, se utilizó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) creado por Aiquipa (2009) validado en el Perú, mientras que, el programa “Ponle cerebro a tu corazón” se elaboró con fundamentos de la TREC dividiéndose en 10 sesiones y validado por criterio de jueces expertos. Entre los resultados podemos evidenciar que el 58,9% de los participantes presenta un alto nivel de dependencia emocional, seguido del 31,90% con un moderado nivel de dependencia emocional y finalmente el 9,20% con un nivel significativo de dependencia emocional. Asimismo, según sexo, indican que el 32,5% de mujeres presenta un alto nivel de dependencia emocional, a diferencia del 26,4% de varones. Al hallar estos resultados, se concluyó que la elaboración del Programa “Ponle cerebro a tu corazón”, es necesario aplicarlo para la disminución de la Dependencia Emocional en esta población.

**Palabras Clave:** *Dependencia emocional, programa, jóvenes.*

## ABSTRACT

The current work was done with the goal to develop integrated proposals to reduce emotional dependence, for which we have taken as a point of focus a religious community located in the city of Chiclayo. As a basis for this research, we focused on a quantitative approach, with a non-experimental design and a descriptive-purpose type, where the sample was stratified probabilistic and consisted of 163 young people, who were in the age range of 18 years and older. 25 years old, and of both sexes, belonging to this religious community. To measure the Emotional Dependence variable, the Emotional Dependence Inventory (IDE) was used, created by Aiquipa (2009) and validated in Peru, while the program "Put a brain in your heart" was developed with the foundations of the TREC, dividing in 10 sessions and validated in turn by the criteria of expert judges in the field. After analyzing the results, we can see that 58.9% of the participants have a high level of emotional dependence, followed by 31.90% with a moderate intermediate level and finally 9.20% with a significant level of emotional dependence. Likewise, evaluating the classification variable by gender, it is indicated that 32.5% of women present a high level of emotional dependence, unlike 26.4% of men. When contrasting the data found and evaluating each variable in a specific way, it is concluded that the development, elaboration and execution of the program "Put brain to your heart", is favorable in this field of study and we project that by executing it we will be able to reduce the percentage of dependency Emotional presented by this population.

**Keywords:** *Emotional dependency, program, young people.*

## INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), sostiene que las relaciones de pareja se inician principalmente en la adolescencia, etapa en donde el sujeto experimenta cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, por ende, el tipo de relaciones que experimenten son fundamentales para el desarrollo de su identidad, ya que influirá en las próximas relaciones que consoliden; sin embargo, se ha identificado que muchos jóvenes presentan múltiples dificultades para mantener una relación saludable, lo que puede ser perjudicial para sí mismos. En estas relaciones existen diversos elementos denominados apegos, considerándose normal y no supone patología alguna, por el contrario, es adaptativo, saludable y suele manifestarse en el enamoramiento, una de las primeras etapas en una relación; sin embargo, cuando implica una necesidad extrema afectiva y persistente hacia otra persona, acompañada de un deterioro significativo en áreas importantes de su vida, se le denomina dependencia emocional (Castelló, 2005). Asimismo, el principal problema que existe en las relaciones de los jóvenes es el abuso psicológico por parte de su pareja (OMS, 2018), creando situaciones de conflicto y rupturas amorosas, donde usualmente surgen problemas relacionados con la depresión y otros trastornos emocionales (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017).

La importancia de realizar esta investigación radica en elaborar una propuesta que disminuya la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa. Además de brindar información para poder comprender, establecer y mantener buenas relaciones de pareja, sin apegos disfuncionales.

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, debido a que fue necesario medir y estimar que tan grande es el problema de esta variable en la población

de estudio; tuvo un diseño no experimental, pues no se manipuló ninguna variable, fue mediante un inventario que se identificó la variable de estudio para su respectivo análisis y de tipo descriptivo-propositivo, ya que buscó especificar características importantes a través de los resultados y análisis de información, donde se pudo identificar necesidad de realizar la propuesta de un programa con el objetivo de solucionar la problemática. (Hernández, et al., 2014). La población se conformó por 235 jóvenes con edades entre 18 a 25 años de ambos sexos, pertenecientes a una comunidad religiosa adventista “Santa Victoria” en la ciudad de Chiclayo. Asimismo, la muestra estuvo conformada por 163 jóvenes que se seleccionaron de forma aleatoria.

La tesis está dividida en cuatro capítulos: En el capítulo I, tenemos al marco teórico, donde se recogió información sobre la variable de estudio que fue dependencia emocional definida como un apetito afectivo de nivel extremo hacia otra persona, reflejado a lo largo de las distintas relaciones que consolide (Aiquipa, 2015) y la variable basada en la TREC que sirvió como fundamento para elaborar la propuesta del programa “Ponle cerebro a tu corazón”. En el capítulo II, tenemos al método, donde se describió el diseño de esta investigación, la cual fue de tipo cuantitativo, diseño no experimental y descriptivo-propositivo. En el capítulo III, tenemos los resultados que se presentaron a través de la estadística descriptiva los niveles y las dimensiones sobre la dependencia emocional. Finalmente, en el capítulo IV, tenemos la discusión donde se describen los resultados contrastados con los antecedentes y teorías que respaldaban su evidencia empírica, y el programa con sesiones fundamentadas en los principios de la TREC, estandarizado y validado por criterio de jueces expertos en la región de Lambayeque.

## **CAPITULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1 Bases Teóricas**

#### **1.1.1 Dependencia Emocional**

##### **Definiciones**

En primer lugar, Congost (s.f) sostiene que la dependencia emocional es la incapacidad de poder romper una relación, sobretodo cuando es fundamental dar por culminada esa relación. Es una adicción que crea una necesidad excesiva e irracional, donde el sujeto pierde la libertad, y donde se vive en una lucha constante para que su relación funcione; hay momentos en los que son conscientes de que no son felices, sin embargo, no pueden romper este vínculo disfuncional, renuncian a todo para no dejar ir a alguien que sólo distorsiona su realidad, teniendo como coste su libertad, su dignidad y su felicidad.

Para Pérez (2015) la dependencia emocional es un estado mental caracterizado por una autoestima disminuida, sensación de no poder vivir y de no ser autosuficiente sin la otra persona, idealización del otro, miedo a la ruptura, ansiedad, sentimientos de culpa, excesiva preocupación, necesidad de aprobación, adoptando la sumisión y poniendo por encima de todo a la pareja.

Finalmente, Aiquipa (2015) refiere que la dependencia emocional es un apetito afectivo de nivel extremo hacia otra persona que se refleja a lo largo de las distintas relaciones de pareja, es por ello que, en su inventario de dependencia emocional, explica y desarrolla siete dimensiones que ayudan a describir con exactitud la dependencia emocional.

**Tabla N°1**

*Dimensiones de la dependencia emocional*

<b>Modelo dimensional de la Dependencia Emocional</b>	
<i>Miedo a la ruptura (MR)</i>	Aquí el dependiente manifiesta un excesivo miedo a la desvinculación afectiva y opta por la búsqueda incesable de mantener la relación, a pesar de ser perjudicial para sí mismo.
<i>Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)</i>	Se evidencia la disposición inmediata para mantener una relación o encontrar una nueva pareja.
<i>Prioridad de la pareja (PP)</i>	Se coloca como prioridad a la figura amada, anteponiéndola ante sí mismo y ante los demás.
<i>Necesidad de acceso a la pareja (NAP)</i>	Implica el deseo desmesurado de mantenerse siempre junto a la pareja, llegando al punto de desear saber qué es lo que piensa o siente.
<i>Deseo de exclusividad (DEX)</i>	Se dedican exclusivamente a su pareja, lo que conlleva a aislarse de los demás con la finalidad de obtener lo mismo de la otra persona.
<i>Subordinación y sumisión (SS)</i>	La persona valora de una manera excesiva a su pareja con respecto a sus pensamientos, sentimientos, intereses, etc.
<i>Deseo de control (DCD)</i>	La persona busca la forma de lograr obtener el control de su pareja a través de manifestaciones de cariño e interés excesivo.

Fuente: Aiquipa, 2015.

**Características de la Dependencia Emocional**

Castelló (2005) agrupa en tres grupos las características de las personas con dependencia emocional, considerando como factor principal para sumergirse en la misma a: la baja autoestima, miedo e intolerancia a la soledad y la tendencia a establecer relaciones desequilibradas. Asimismo, sostiene que, si una persona tiene más rasgos de los ya mencionados, la probabilidad de que se trate de un caso de dependencia emocional es mayor.

**Tabla N°2**

<b>Modelo característico de la Dependencia Emocional</b>	
<i>Área de las relaciones de pareja</i>	
<i>Necesidad excesiva del otro</i>	El sujeto experimenta necesidad excesiva del otro, limitando su libertad y confianza, reflejando aburrimiento pues ya no disfruta de su propio espacio y en los distintos entornos que le rodean.
<i>Deseos de exclusividad en la relación</i>	La exclusividad debe estar presente en todas las relaciones, pero no debe llevarse al extremo, ni distanciarnos de nuestros círculos solo para evitar poner en riesgo la relación.
<i>Prioridad de la pareja</i>	Predisposición en hacer que todo gire en torno a la pareja, priorizándola hasta el punto de sentirse desvalorizado, dejando de lado sus intereses y valores.
<i>Idealización de la pareja</i>	Catalogan como perfecto/a la pareja y esto no les permite reconocer sus defectos, incluso suelen distanciarse de los demás por no compartir su apreciación, llevándolos a aferrarse más.
<i>Relaciones basadas en la sumisión y subordinación</i>	Es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos, llevando al sujeto a descuidarse de su propia vida, cayendo en el sentimiento de inferioridad y desprecio hacia sí mismo, tolerando cosas inaceptables por parte de la pareja.
<i>Historia de las relaciones de pareja desequilibrada</i>	Existen parejas dentro de una relación tormentosa, y cuando se investiga a una de las partes, casi todas siguen el mismo patrón de desequilibrios emocionales, permitiendo que se ejerza poder excesivo sobre ellos.
<i>Miedo a la ruptura</i>	En este sentido el dependiente vive con el temor de ser abandonado, asumiendo la posición de complacer a su pareja para evitar que se rompa la relación.

<i>Área de las relaciones con el entorno interpersonal</i>	
<i>Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas</i>	Los dependientes buscan exclusividad no sólo con su pareja, sino con sus allegados, e incluso aceptan sus reglas y restricciones, aunque puedan perjudicarlos.
<i>Necesidad de agradar</i>	Ellos necesitan agradecerle a los demás, por eso su aceptación es tan importante para ellos y creen que con tan solo un gesto pueden interpretar el supuesto desinterés de quienes le rodean.
<i>Déficit de habilidades sociales</i>	Se relaciona con la paupérrima imagen personal del dependiente, es complicado que exterioricen cariño y suelen confundirlo con ser sumiso, no saben diferenciar entre recibir amistad o tener permanentemente al lado al ser amado.
<i>Área de autoestima y estado anímico</i>	
<i>Baja Autoestima</i>	Es el factor predominante en la causa de la dependencia emocional. Aquí, el sujeto suele minimizar su lado positivo y lo reemplaza por sentimientos negativos. Por lo tanto, tiende a buscar a otra persona que lo haga sentir mejor.
<i>Miedo e intolerancia a la soledad</i>	El autodespreciarse desencadena que se manifieste un gran terror a la soledad en la persona dependiente, manteniendo la idea de que estar con alguien más es la solución a todas sus desgracias.
<i>Estado de ánimo negativo y comorbilidad.</i>	Los dependientes suelen mostrar estados de ánimo negativos, tristes, ansiosos, preocupados, lo que se conoce como "síndrome de abstinencia", experimentando ideas obsesivas y angustiosas sobre los errores cometidos en la relación e incluso ideas suicidas.

Fuente: Castelló, 2005

Del mismo modo, Congost (s.f) aporta algunas características de los dependientes como; la necesidad de controlar a la pareja, evitar a toda costa la ruptura, la necesidad de cumplir con sus expectativas, el deseo de estar con la pareja, pánico por ser abandonado, aislamiento de seres queridos por estar con la pareja, ansiedad durante toda la relación, baja autoestima, etc. Además, existe maltrato psicológico y/o físico, lo que puede conducir a una mayor reducción de la autoestima.

Para Castro (2022), la dependencia emocional se caracteriza por una serie de comportamientos adictivos producidos dentro de una relación interpersonal, dando pie a que exista la asimetría del rol que desempeña cada persona inmersa en la misma, evidenciando los siguientes síntomas: Angustia o miedo exagerado a la separación, obsesión por alguien, idealización, o dependencia económica y doméstica. Además, plantea que el sexo femenino tiende a usar técnicas de afrontamiento evitativo asociadas al autoengaño y negación, de modo que, la búsqueda de afectividad genera comportamientos con ausencia de sinceridad, mecanismos de manipulación y reincidencia, entre otros, induciendo a un registro de la realidad distorsionada. Por el contrario, el sexo masculino expresa su dependencia emocional de forma más agresiva, intentando satisfacer las propias necesidades de afecto, pero al mismo tiempo aparece el menosprecio dirigido hacia la pareja.

### **Fases de las relaciones de pareja en los dependientes emocionales**

Según Castelló (2005), dentro de las relaciones de pareja, existe un esquema de fases, donde estas no siempre suelen darse en el mismo orden o también pueden omitirse alguna de ellas. Por consiguiente, puede desarrollarse hasta cierto punto, puede que se manifiesten todas las fases en un corto lapso de tiempo, como también estancarse o retroceder a una fase anterior.

**Tabla N°3**

<b><i>Fases de la Dependencia Emocional</i></b>	
<i>Fase de Euforia</i>	Refiere que cuando el dependiente conoce por primera vez a la persona incide en tomarla como apta para ayudarlo a no sentirse en soledad, llegando a fantasear sobre un futuro noviazgo e incluso llegar al matrimonio. En esta fase a través del tiempo, la persona dependiente, va aumentando su entrega incondicional hacia la pareja.
<i>Fase de subordinación</i>	Refiere que el dependiente emocional hace omisión de sus propias satisfacciones y comienza adoptar un rol de inferioridad, comienza a auto despreciarse y haciendo que todo gire en torno al ser amado.
<i>Fase de deterioro</i>	La persona dependiente tolera todo tipo de abusos en privado y en público, acepta humillaciones, burlas y maltratos, llegando al punto donde ya no goza de la relación, sin embargo, tiene la necesidad de mantenerla, a menos que consiga vincularse con otro sujeto.
<i>Fase de ruptura y síndrome de abstinencia</i>	El sujeto con dependencia tiene como principal cualidad la necesidad de comunicarse entre sí de cualquier manera con la persona, con la esperanza de retomar la relación, busca pretextos para acercarse, hablar, verlo, etc. evidenciando el "síndrome de abstinencia".
<i>Fase de relaciones en transición</i>	La persona dependiente se encuentra cara a cara con su soledad, por consiguiente, trata de tener una relación buscando mitigar el dolor producido por la misma, sin embargo, no habrá riesgo de tener una conexión emocional con otra persona si aún mantiene la posibilidad de volver con su pareja primigenia.
<i>Reinicio de las fases</i>	El sujeto dependiente, después de vencer la separación y las dificultades que esta obtiene, iniciará un nuevo enamoramiento marcando el origen del regreso a las etapas en el cual el dependiente encontrará otro individuo con las mismas características hacia un reciente inicio de las etapas.

Fuente: Castelló, 2005.

## Factores Relacionados a La Dependencia Emocional

Las personas que son el centro de amor de los que padecen dependencia emocional, no son modelos de idealización por parte de la comunidad en general, si no, que el individuo que sostiene una dependencia emocional con su pareja, siente que ésta debe manifestarle por medio de diferentes muestras de amor y demás detalles que consideran apropiados para él /ella, permitiendo que esto disminuya su inestabilidad, todo esto podría estar sometido a otros factores, de tal modo que no se manifieste como un factor fundamental. (Castello, 2005). Los factores que a continuación se muestran son los que el autor identificó a través del análisis factorial:

**Tabla N°4**

<b>Factores de la Dependencia Emocional</b>	
<i>Ansiedad y separación</i>	Se interpreta como aquella percepción del sujeto al desamparo y miedo a la separación, donde generalmente aparecen ideas irracionales de manera compulsiva generando una aflicción por la desvinculación incrementando la inseguridad de los malos vínculos que desarrollen con las demás personas de manera dependiente.
<i>Expresión afectiva</i>	Los sujetos con dependencia, requieren de manera desproporcionada la atención y expresión de sentimientos por parte de su pareja, para sentirse más estables y controlar su desconfianza.
<i>Modificación de planes</i>	Las personas dependientes, buscan pasar el tiempo completo con la pareja sentimental, llegando al punto de convertirse en su mundo, buscan complacerla al punto de generar cambios en su manera de actuar, en sus objetivos, metas, etc.
<i>Miedo a la soledad</i>	Se siente un temor catastrófico a mantenerse solo, sin ningún lazo afectivo, puesto que, para la persona dependiente, la pareja es indispensable para sentirse estable y con bienestar emocional.

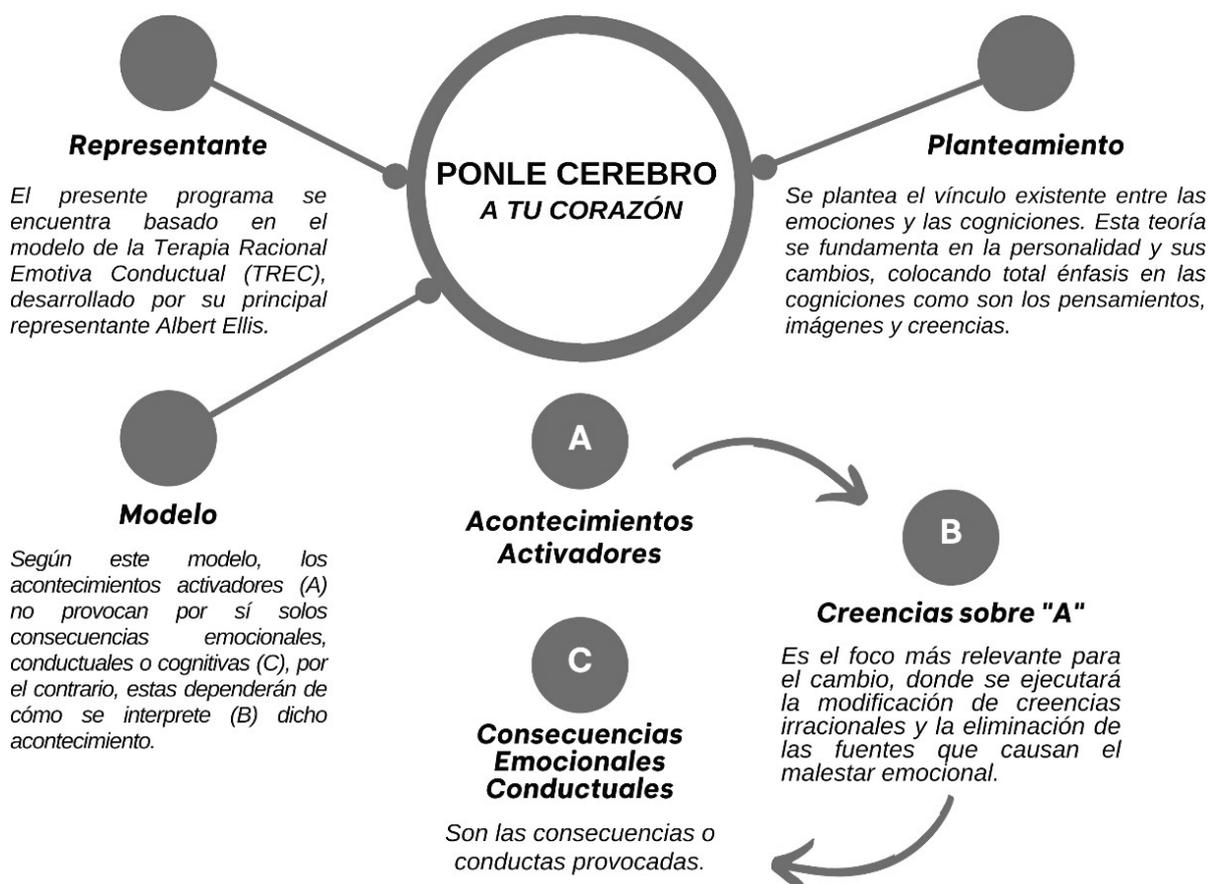
<i>Expresión de límite</i>	Se evidencia que, ante la posible ruptura, la persona dependiente busca tratar de lidiar con la situación, empleando la autoagresión, a causa de la inseguridad emocional y a las manifestaciones que caracterizan de un individuo con límite de personalidad.
<i>Búsqueda de atención</i>	Las personas dependientes sostienen en su mente que debe obtener la atención permanente de su pareja, solo así siente que existe estabilidad, así que hará todo lo imposible para llegar a ser considerado y para ser el foco de la atención de su pareja.

Fuente: Castelló, 2005.

### 1.1.2 Programa “Ponle cerebro a tu corazón”

**Figura N°1**

Esquema del programa “Ponle cerebro a tu corazón”



Fuente: Elaboración propia.

Se optó por este modelo de intervención, debido a su eficacia, ya que desde el primer momento el terapeuta intenta que el paciente abandone las exigencias de estar mejor y que acepte su estado para, desde ahí, cambiarlo, es decir, que la TREC no se limita en aligerar el malestar del paciente, sino que las actitudes que se discuten y trabajan en cada sesión, provocan cambios filosóficos profundos que se ponen en evidencia en todos los aspectos de la vida del paciente, además, existe una potenciación del sentido común, que no solo hace que mejoren los síntomas que aquejan al paciente, sino que en pocas sesiones se manifieste una mejora en su vida en general.

Con la propuesta de este programa se busca crear un espacio terapéutico donde se puedan compartir experiencialmente los problemas de cada miembro participante del programa y así poder hallar una solución. Este método de trabajo, técnicas y estrategias están dirigidas a resolver los conflictos del paciente y puedan reencontrar su equilibrio emocional, estimular su crecimiento personal, potenciar sus habilidades de autonomía, adquirir las herramientas adecuadas para el afrontamiento a la dependencia emocional que experimentan los jóvenes, donde evidentemente experimentan diversos conflictos emocionales que afectan directamente su autoestima, entre otros.

En consecuencia, es de suma importancia poder promover programas de intervención con este modelo, debido al efecto positivo que se da en pocas sesiones, sobre todo porque muchos jóvenes deciden seguir inmersos en este tipo de relaciones por la falta de conocimiento, además, con la ejecución de este programa estos jóvenes tendrán la posibilidad de sentir que no están solos con su problema, se romperá el aislamiento al que muchos se someten, con la posibilidad de compartir sus emociones y pensamientos sin miedo a la crítica, fomentando un nivel elevado de cohesión grupal que conduzca a cambios

psicológicos más estables que se mantengan a lo largo del tiempo y les permita reconocer el problema desde un punto de vista más objetivo.

### **1.1.3 Terapia racional emotiva conductual**

#### **Definiciones**

La terapia racional emotiva conductual, es una psicoterapia de tipo breve que aborda ideas y patrones de pensamiento irracionales relacionados con el malestar emocional del individuo y, por lo tanto, permite que sean reemplazadas por creencias más adaptativas, permitiéndole al paciente poder afrontar de manera más realista sus problemas, aumentando su capacidad para poder comunicarse y llevar una vida más saludable. (Ellis y Grieger, 1990).

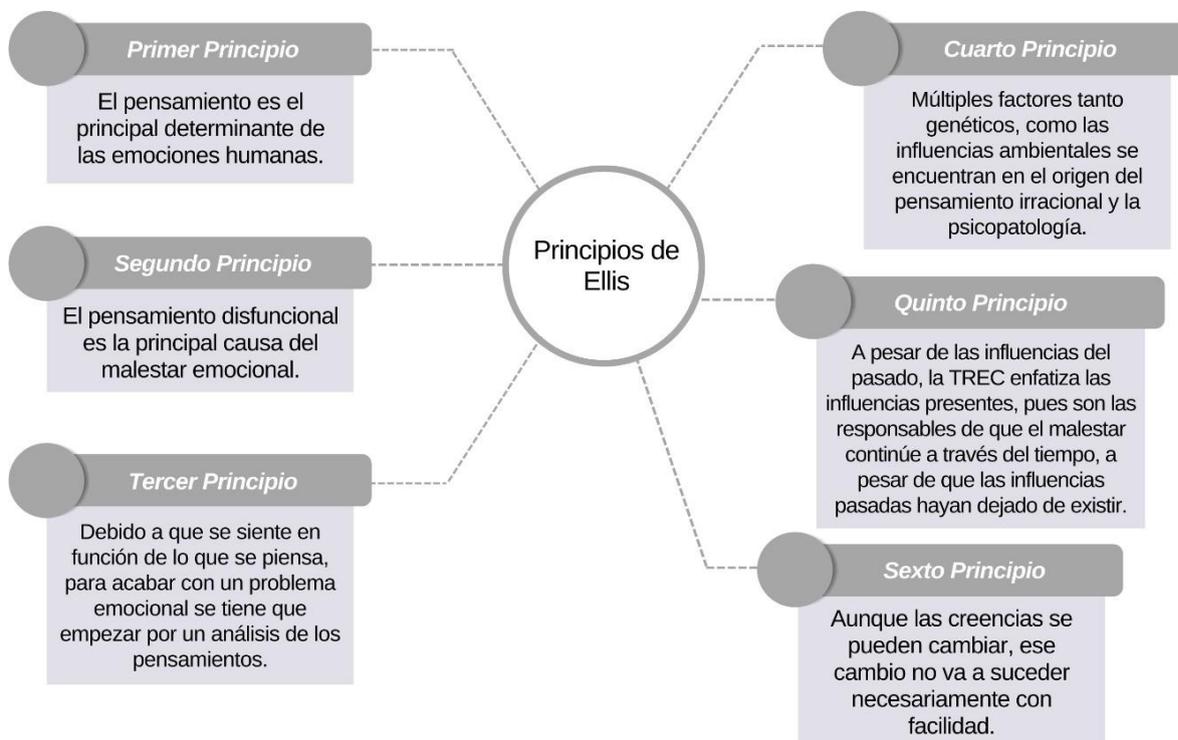
En consecuencia, esta terapia se basa en el supuesto de que erróneamente le atribuimos a los eventos externos el malestar emocional que experimentamos, sin embargo, no son los eventos los culpables, sino las interpretaciones o percepción que tenemos frente a estos eventos y para el enfoque racional emotivo conductual, las reacciones a estos obstáculos están determinados por nuestras creencias, y no por los eventos mismos. (Ellis, como se citó en Hernández, 2007)

#### **Principios de la terapia racional emotiva-conductual (TREC)**

Colop (2016) sostiene que toda corriente psicológica fija su objetivo en principios que sustentan la idea de los defensores de una técnica psicoterapéutica. Ellis tiene seis principios básicos, de tal manera que estos principios determinan conductas en las personas, estrechamente relacionadas a las emociones, dejando de lado las influencias ambientales que iniciaron dicho comportamiento y que ya se encuentra ausente, es decir, se enfoca en los factores actuales que son los encargados de que ese malestar perdure en el tiempo.

**Figura N°2**

**Principios de Ellis**



Fuente: Colop (2016)

**Fundamentos del ABC**

Para poder identificar de manera efectiva las emociones y comportamientos que pueden surgir, es importante que los pensamientos y todo aquello que esté directamente relacionado con las creencias que influyen en el evento, por lo tanto, se explican como creencias racionales e irracionales. Por esta razón, Ellis resumió su teoría llamándola "ABC", afirmando que siempre hay una "B" entre "A" y "C", donde "A" hace referencia a los acontecimientos activadores equivalentes al evento externo o interno creado por la experiencia del medio ambiente. La letra "B" es una creencia consecuente de la letra "A", es decir, la creencia o interpretación que hacemos ante cualquier evento. En este punto prevalecen las creencias racionales e irracionales. Entonces, el individuo interpreta objetivamente su realidad; ya que en primera instancia puede ser probada y confirmada a través de hechos con sustento verídico. Finalmente, "C"

conduce a las consecuencias emocionales y conductuales que surgen ante eventos desencadenantes específicos. Es importante poder señalar que no todas las emociones son irracionales, ya que muchas de estas son útiles en la vida cotidiana, formando parte de la supervivencia humana. A raíz de lo planteado, parte el siguiente esquema:

**Figura N°3**

*Esquema del ABC de la terapia racional emotiva-conductual*



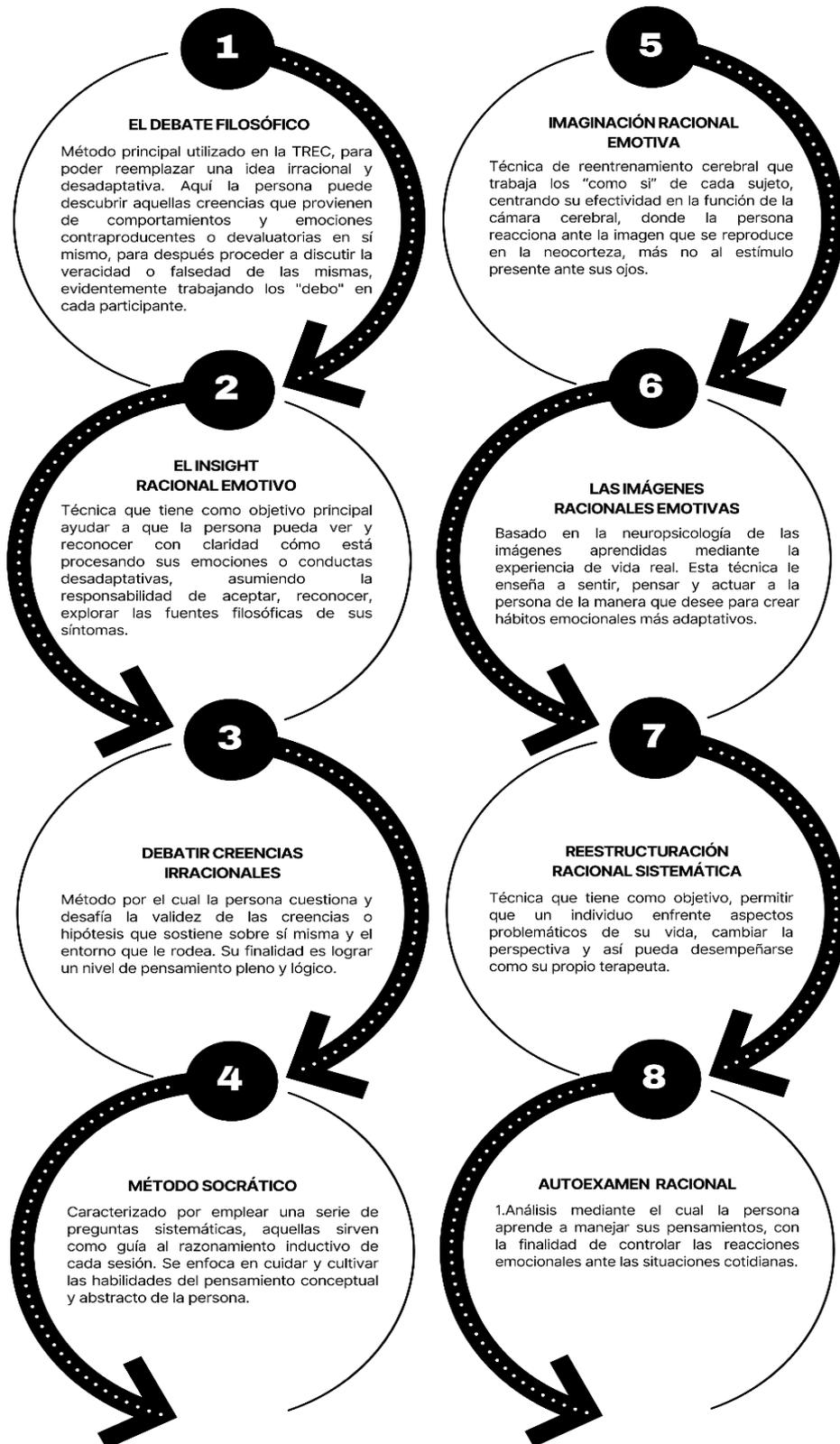
Fuente: Elaboración Propia

**Técnicas centradas en el esquema ABC**

Los elementos que forman parte del esquema ABC son los pensamientos, creencias e interpretaciones que realizan de sí mismas en relación con el entorno mediante distintos factores hereditarios-temperamentales o socio-ambientales. Entonces, las técnicas usadas dentro de esta corriente psicológica (como se citó en Oblitas, 2008) en sus inicios son de índole cognitivo, sin embargo, con el tiempo, se incluyeron componentes conductuales; entre las técnicas cognitivas destacan las siguientes:

Figura N°4

Técnicas del ABC



Fuente: Oblitas (2008)

Teniendo en cuenta lo mencionado párrafos anteriores, estas técnicas cognitivas se complementaron con el uso de estrategias conductuales, emocionales y tareas en casa, donde el elemento principal dentro del desarrollo de la intervención, es el contacto terapéutico, la empatía y la actitud activa-directiva, manteniendo el humor positivo, haciendo uso de la dialéctica ante el paciente con el fin de lograr la detección de los acontecimientos activadores (A), consecuencias emocionales y conductuales (C) y pensamientos automáticos (B) de la persona.

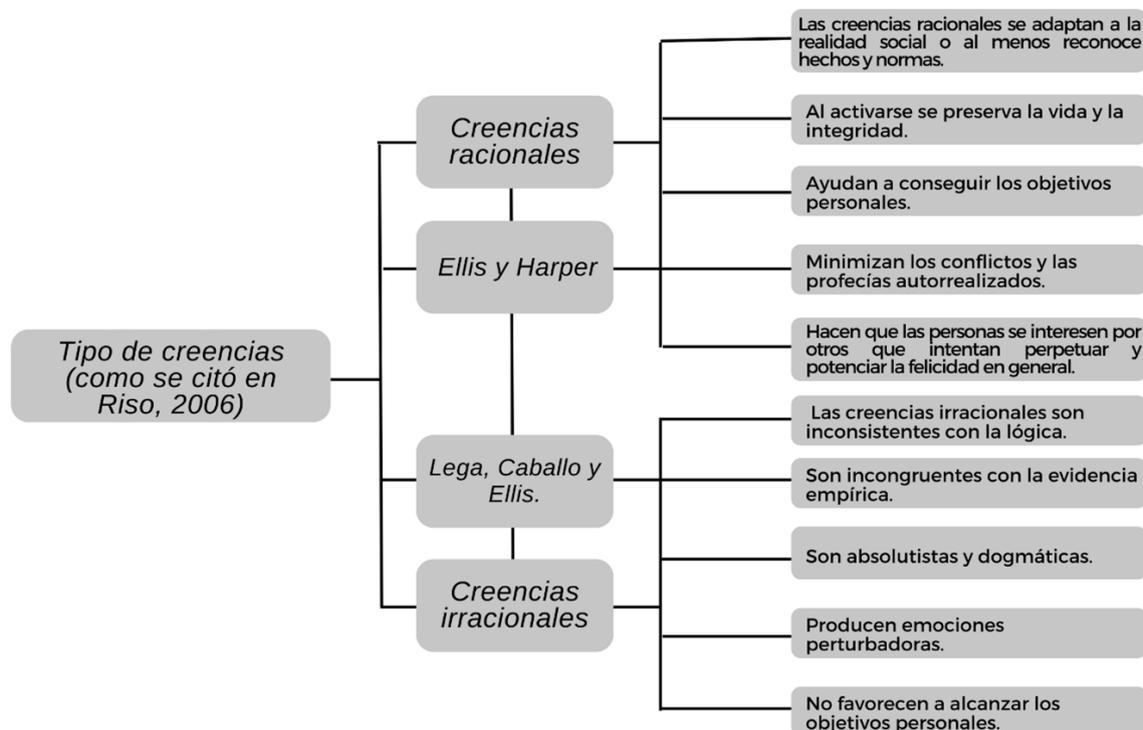
### **Creencias racionales e irracionales y la TREC.**

Bertomeu (2019) sostiene que las creencias racionales son flexibles y nos ayudan a tener una imagen realista de lo que está sucediendo. Además, considera que este tipo de creencias nos ayudan a mejorar ciertos aspectos de nuestra vida acercándonos a lograr buenos resultados. En cambio, las creencias irracionales, son pensamiento y dificultan la consecución de nuestros objetivos. La consecuencia directa de tener estas creencias es que existe una comprensión distorsionada de la realidad que puede llevar a renunciar a las metas, sentirse improductivos, desmotivados o con falta de confianza.

La terapia racional emotiva-conductual plantea una comparación relevante entre el tipo de creencias que hay, porque nos permitirá comprender mejor los fundamentos de la TREC postulada por su máximo representante Albert Ellis, quien argumenta que las creencias irracionales determinan las consecuencias psicopatológicas de una persona. A continuación, se mostrará un esquema donde se conceptualizarán independientemente según autores.

**Figura N°5**

*Tipos de Creencias en la ABC*



Fuente: Riso (2006)

**Terapia racional emotiva conductual (TREC) para grupos**

En la terapia de grupo racional emotiva conductual, se aplican técnicas cognitivas como conductuales que ayuden a llegar a una meta común entre todos los participantes; esta tiene algunas ventajas como, la interacción y participación de todos, que ayuda a relacionarse con diferentes personas, además brinda oportunidades para evaluar creencias y conductas. Por lo tanto, es un modelo educativo en el que los participantes aprenden técnicas cognitivas, emotivas y conductuales fomentando la toma de consciencia con aquellas experiencias que los hace actuar de ese modo.

El objetivo principal de la terapia de grupo es llegar a que los participantes comprendan la causa de sus síntomas y desarrollarse mejor en sus relaciones interpersonales, que aprendan a entender las dificultades que cada participante presenta, ayudándose a disminuir sus perturbaciones emocionales o

conductuales para que lleguen a sentirse mejor emocionalmente, con un cambio de pensamiento, ofreciendo alternativas para la solución de problemas.

### **Formas de la TREC en grupos**

La TREC incluye tres formas de psicoterapia de suma importancia:

1. *Grupos a pequeña escala:* Estos grupos están conformados por 8 a 13 personas, son procesos que se dan en sesiones semanales.
2. *Grupos a gran escala:* Estos grupos están conformados por 50, 100 personas o incluso más.
3. *Entrenamientos Intensivos Racionales Emotivos:* Consiste en ejecutar una sola sesión intensiva con una duración de ocho horas, donde los resultados son muy favorables. (Dryden y Ellis; 1989).

### **Técnicas grupales de la TREC**

Como se ha señalado anteriormente, el uso común de todas las técnicas de la TREC en sesiones de terapia grupal es necesario para la eficacia de la misma, así como algunos ejercicios propios de las interacciones que están especialmente diseñados para ejecutarse en procesos grupales. Algunos métodos que hemos encontrado útiles se describen a continuación. (Yankura & Dryden, 1999).

#### **A. Técnicas cognitivas de la TREC**

1. *Confrontación Activa:* Se aprenden los ABC's de la TREC, mediante el reconocimiento de sus "debe" y "debería", además de sus inclinaciones a catastrofizar con sus "no puedo soportar esto", su autocrítica, autodesprecio, generalizaciones excesivas y cualquier otra atribución disfuncional, se les instruye para que puedan confrontar desafíos empírica, lógica y pragmáticamente útiles.

2. *Autoafirmaciones de manejo racionales*: Se alienta al grupo a preparar creencias racionales, estrategias o afirmaciones de manejo para poder reemplazarlas por sus creencias irracionales, usándolas hasta que crean firmemente en ellas o actúen en consecuencia. Estas afirmaciones se basan en hechos y son motivadoras (por ejemplo: "Puedo tener éxito en esta relación, por eso haré todo bien para demostrar que soy capaz de mantenerla") o también podría ser más filosófico (por ejemplo, "Me encantaría tener éxito en esta relación, y daré lo mejor de mí, si no lo logro, no soy un fracasado").
3. *Buscar referentes*: Se hacen listas ubicando en una las limitaciones reales de su peligrosa adicción y en otra los beneficios reales derivadas al modificar sus conductas disfuncionales.
4. *Modelado*: Se alienta a que puedan imitar el comportamiento saludable de quien dirige el grupo, otro participante, amigos, familiares, u otros buenos modelos a seguir que hayan escuchado o visto.
5. *Tareas Cognitivas*: Se determina que los participantes observen alguna adversidad, adivinen las creencias irracionales que surgen, luego las confronten, para que finalmente lleguen a una nueva filosofía efectiva. Usualmente lo hacen mentalmente y con ayuda de formularios de autoayuda de la TREC.
6. *Técnicas Psicoeducativas*: Se utilizan libros de lectura, ejercicios, grabaciones y cualquier otro material de autoayuda para poder comprender y reforzar su trabajo. (Yankura y Dryden; 1999; Pág. 282).
7. *Proselitizar*: Se sugiere que los participantes prueben la TREC para ayudar a otros, ya sean familiares o amigos, así pueden superar sus

creencias irracionales además de los propios trastornos del participante. (Yankura y Dryden; 1999; Pág. 282).

8. *Grabación de sesiones terapéuticas*: Se graban fragmentos de la sesión, donde los participantes se ofrecen en ayudar a otras personas con sus problemas personales, luego será reproducido durante la semana.

9. *Reencuadre*: Se aprende a observar acontecimientos desafortunados y que estos también tienen aspectos favorables, pues el aprender a aceptar el desafío cuando ocurra un evento "malo" permitirá que no se sientan realmente preocupados, frustrados, en pánico o se depriman de inmediato. (Yankura y Dryden; 1999; Pág. 282).

10. *Distracción cognitiva*: Se utiliza para distraer a los pacientes con ansiedad y depresión, de esta manera, aprenden a relajarse, meditar, hacer yoga y a utilizar otras formas de distracción cuando están ensimismados. Sin embargo, esto no es muy útil para pacientes resistentes, debido a que revierte temporalmente su comportamiento destructivo y desafiante, con la tendencia de regresar rápidamente a dicho comportamiento. Una forma de distracción que funciona bien, es el interés continuo, ser un participante activo de los grupos de autoayuda, o que voluntariamente ayuden a otros, encontrando placer constructivo que disminuye la necesidad de una conducta contraproducente. (Ellis y Grieger; 1990).

## **B. Técnicas emotivas de la TREC**

1. *Autoafirmaciones de manejo vigorosas*: Presume que protejan sus creencias irracionales, de modo que, les será conveniente pensar, sentir y actuar contra ellas con fuerza y vigor. Entre sus procedimientos emotivo-evocadores se encuentra el uso de las autoafirmaciones de manejo vigorosas como, "¡NUNCA necesito lo que quiero, SÓLO lo prefiero!",

“¡SIEMPRE puedo aceptarme, como persona, incluso aunque haya cometido alguna tontería!”. (Yankura y Dryden; 1999; Pág. 282).

2. *Confrontación grabada:* Conlleva a que un participante grabe una creencia irracional como consignación para casa (ejemplo: “Todo el mundo tiene que tratarme siempre con amor”), después confrontarán firmemente esa idea, la cual será grabada y escuchada por los participantes restantes para ver si es realmente racional y con qué vigor se hace. (Yankura y Dryden, 1999).
3. *Demostración de Insight:* Es una escena que incluye a un terapeuta con papel de novio y a otro participante con el papel de novia. El novio regañó en voz alta a la novia por su poca atención delante de los demás, en medio de los gritos del novio, hay muchas opiniones irracionales, especialmente vinculadas con la autoestima y el perfeccionismo, llegando al punto de ir a las manos. La novia a continuación comienza a imitar las creencias irracionales, mientras se autolesiona con cachetadas y manifiesta «¡Tengo que conseguir ser perfecta para él! ¡Nunca consigo ser suficiente para él!». A continuación, se le interroga al grupo, ¿Quién le ha hecho daño a la novia?, ¿Quién continúa haciéndole el daño?, ¿Quién puede pararlo? ¿Qué creencias irracionales estas usando para golpearte a ti mismo? Esta presentación es una manera útil de llevar a cabo la reflexión y autoconservación de cada persona y como persiste frustrándose a sí mismo en ello. (Ellis y Grieger, 1990).
4. *Interpretación de roles:* Consiste en ejecutar roles, por ejemplo, cuando uno de los participantes ejecuta el rol del entrevistador y otro el del entrevistado, si alguno mostrara ansiedad interpretando el rol asignado,

se suspende y se pide a esta persona que comente cuáles eran los pensamientos que derivaban de su ansiedad y qué otros pensamientos podrían ser más beneficiosos para la situación presentada en su interpretación. (Yankura y Dryden, 1999).

5. *Interpretación de roles opuestos*: Un participante adopta la creencia irracional del otro (por ejemplo: “fulanito siempre debe quererme completamente”) sosteniéndolo firmemente mientras desempeña el papel irracional de otro participante. El sujeto con la creencia irracional deberá convencer a quien defiende su creencia, que ésta es irracional. (Yankura y Dryden, 1999).
6. *Imaginación Racional Emotiva*: Los participantes del grupo ejecutan la IER a lo largo de las sesiones y como tarea, en casa van creando situaciones catastróficas que podría acontecerles, permitiéndose sentir el trastorno provocado en toda su plenitud (ejemplo: pánico), para después actuar sobre su sentimiento y llegar a cambiarlos por sentimientos negativos más apropiados o sanos (como la pena, la decepción o la frustración. (Yankura y Dryden, 1999).
7. *Motivación*: Se motiva apensar, sentir y actuar con menor problemática, por el contrario, que las situaciones se efectúen con alegría, además poder realizar las tareas terapéuticas a pesar de su dificultad. (Yankura y Dryden, 1999. Pág. 284).
8. *Psicodrama*: El Psicodrama funciona para ilustrar de manera experiencial un concepto de la TREC que trasciende a la plática directa. Sirve para fomentar la interacción del grupo, lo que es fundamental para pacientes con una diversidad de vivencias donde desarrollan y emplean los conceptos de la TREC, lo más cercano a muchos practicantes que se

interesan por el psicodrama, es el uso del role-playing, el ensayo conductual y el entrenamiento en asertividad. (Ellis y Grieger, 1990).

9. *Técnica de la Silla Vacía*: Esta técnica es útil en parejas, ya que consiste en poner dos sillas a disposición del grupo, ambas son ubicadas en el centro del grupo, una silla hace referencia a la «creencia racional» y la otra silla a «creencia irracional». La pareja participante comienza por sentarse en sus sillas racionales, debaten sus problemas y cambian a las sillas de creencia irracional cuando son conscientes de su autoconversación irracional. Los otros participantes del grupo tienen la posibilidad de desplazar a cada participante a la silla irracional cuando detectan la intrusión de ideas irracionales. Una vez que el participante adquiere una creencia más racional, le es permitido volver de nuevo a la silla original. Esta técnica ha evidenciado ser efectiva y demostrar a la pareja cómo es que se dejan llevar fácilmente por interacciones motivadas irracionalmente. (Ellis y Grieger, 1990).

10. *Uso del humor*: Se instruye a los participantes a no tomarse tan en serio a sí mismos, ni a sus errores, sino a tomar con humor las creencias irracionales de los participantes restantes. (Yankura y Dryden, 1999).

### **C. Técnicas conductuales de la TREC**

1. *Desensibilización in vivo*: Se incentiva a los participantes a ejecutar tareas no peligrosas que temen neuróticamente, como dar un discurso al ser amado detallando lo que no les gusta, así como a emplear muchos otros métodos conductuales activos de la TREC. También se les incentiva a utilizar la exposición a escenas traumáticas del pasado y del presente con el propósito de encarar y trabajar a través del horror producido al imaginar o pensar en los traumas de sus vidas. (Yankura y Dryden, 1999).

2. *Evitación del alejamiento de los sucesos "horribles"*: Cuando los participantes del grupo creen que algún otro participante es "horrible" y responden de manera exagerada ante él, se le incentiva a no renunciar al grupo hasta que cambien sus sentimientos de ira u horror y a continuar practicando a pesar de la "terrible" circunstancia en la que se encuentran. (Yankura y Dryden, 1999).
3. *Uso del Refuerzo*: Se instruye a los participantes a reforzarse adecuadamente realizando cosas que les posibilite gozar sólo cuando hayan hecho algo que evitan neuróticamente. En el mismo grupo pueden conversar de sus problemas sólo después de haber procurado ayudar a otros participantes con sus dificultades. (Yankura y Dryden, 1999).
4. *Uso de Castigos*: Se incentiva a los participantes a castigarse severamente por sus indulgencias destructivas, por ejemplo, soportar a lo largo de una hora a una persona cada vez que hace demostraciones de afecto en exceso delante de los demás. (Yankura y Dryden, 1999).
5. *Ejercicios de Ataque de la Vergüenza*: Se realizan algunos actos que previamente se han estimado como «vergonzosos», donde el participante procederá animando a los demás a no generar perjuicio, ni a sí mismo, ni a otras personas. Paralelamente se incentiva a engancharse en debates enérgicos, tales como, «Puedo parecer hostil, pero no lo soy». En nuestra opinión, emplear esta técnica, es considerablemente valioso para producir el cambio. (Ellis y Grieger, como se citó en Suárez, 2017).
6. *Prevención de recaídas*: Se instruye a los participantes del grupo a prevenir las recaídas, a aceptarse como las personas que son, a pesar de recaer y acudir a los pensamientos, sentimientos y conductas que les sean beneficiosos. (Yankura y Dryden, 1999).

#### 1.1.4 Definición de términos básicos

*Dependencia emocional:* Necesidad extrema de carácter afectivo hacia su pareja a lo largo de las diferentes relaciones que haya podido tener. Percibe como vital el hecho de estar en pareja, no soporta la soledad y necesita estar al lado de alguien a quien probablemente idealizará. (Castelló, 2005. Pág. 17).

*Programa “Ponle Cerebro a tu corazón”:* Basado en la TREC y dirigido a crear un espacio terapéutico para jóvenes donde por medio de técnicas y estrategias se logre disminuir o resolver los distintos conflictos emocionales del participante, de modo que pueda reencontrar el equilibrio emocional, estimular su crecimiento personal, potenciar sus habilidades de autonomía y dotarse de las herramientas de afrontamiento que necesita. (Loconi, Rebaza, 2022).

*Jóvenes:* Personas entre los 18 hasta los 29 años que atraviesan una etapa, en la que determinan quiénes son y quiénes quieren ser. En esencia, es un periodo durante el cual la gente joven ya no es adolescente, pero todavía no se han asentado en los roles adultos. También se le denomina adultez emergente, debido a que es una etapa distinta del curso de la vida. (Papalia, Martorrell, 2015. Pág. 385).

*Creencias Irracionales:* Son pensamientos exagerados, catastróficos, dogmáticos, sin fundamento y a base de suposiciones. Asimismo, no se tiene evidencia empírica y lógica para sus afirmaciones. Por último, estas creencias no contribuyen con el bienestar y objetivos individuales y sociales (Ellis y MacLaren, 2004).

*Creencias Racionales:* Son los pensamientos realistas, los cuales nos provocan emociones equilibradas, una conducta adaptada y productiva. Nos ayudan a conseguir nuestros objetivos y preservan el bienestar individual y del grupo. Asimismo, su contenido es lógico y empírico (Ellis y MacLaren, 2004).

## **1.2 Evidencias Empíricas**

### **1.2.1 Antecedentes Internacionales**

Anguita (2017), elaboró un trabajo en España con la finalidad de facilitar herramientas con componentes cognitivo – conductuales, a través del entrenamiento de habilidades. Dentro de su investigación, se planteó un estudio experimental estructurada para desarrollarse en 20 sesiones, con una muestra compuesta por 65 personas de edades entre 18 a 55 años. En los resultados se evidenció la reducción del constructo dependencia emocional y un aumento de la variable asertividad, autoestima, agencia personal y empoderamiento.

Asimismo, en la ciudad de Guatemala, Piox (2016), en su investigación tuvo como objetivo establecer si la terapia racional emotiva, influía en la modificación de los síntomas depresivos en los adolescentes. Su estudio fue de tipo cuantitativo y con diseño cuasiexperimental, donde su muestra estuvo conformada por 43 participantes de ambos sexos entre las edades de 13 a 18 años. Tras los resultados después de aplicar el programa que constó de 10 sesiones, se concluyó que la TREC influía en la modificación de los síntomas depresivos en los adolescentes, debido a la estructura cognitivo-conductual que se empleó en el proceso de aplicación del ABC para la modificación de las ideas irracionales y sus orígenes filosóficos.

Por otro lado, en la investigación desarrollada por Urbiola, Estévez, Iruarrizaga y Jáuregui (2017) se planteó analizar la dependencia emocional en jóvenes con y sin pareja, analizar las diferencias según sexo y finalmente, evaluar la relación de la dependencia emocional con la autoestima y la sintomatología ansiosa y depresiva. La población participativa estuvo conformada por 535 jóvenes con edades de 18 a 31 años pertenecientes a centros de enseñanza superior universitaria. Los resultados reflejaron que la dependencia emocional se relacionaba negativamente con la autoestima

y positivamente con la sintomatología ansioso – depresiva. No se encontraron diferencias significativas en función al sexo, sin embargo, se obtuvieron puntuaciones altas en «necesidad de agradar», los participantes con pareja en «necesidad de exclusividad» y los participantes sin pareja en «evitar estar solo».

### **1.2.2 Antecedentes Nacionales**

Ruiz (2019) en su investigación, tuvo como principal objetivo determinar el nivel de dependencia emocional en estudiantes universitarios. Su estudio fue de tipo descriptiva y estuvo conformada por 64 estudiantes de la facultad de Psicología. El instrumento utilizado para la recogida de datos, fue la escala de dependencia emocional de ACCA para poder medir la dependencia emocional en la población determinada. Los resultados arrojaron una igualdad entre la categoría “estable emocionalmente” y “tendencia a la dependencia” con un 37,50% y por último se considera al 7,81% con la categoría “Muy Estable”.

Núñez (2019), con su investigación buscó determinar la relación entre dependencia afectivo emocional y dimensiones de la personalidad en estudiantes universitarios. Su muestra estuvo conformada por 252 estudiantes universitarios de ambos sexos y cuyas edades oscilaban entre 17 años de edad a 29 años, comprobando a través de la aplicación del cuestionario de dependencia emocional (CDA) de Lemos y Londoño (2006) que existía un nivel alto predominante en las dimensiones de ansiedad por separación con 46.8%, expresión afectiva con 34.1%, modificación de planes con 45.2%, miedo a la soledad con 38.1%, expresión límite con 51.2% y búsqueda de atención con 46% en lo que respecta a la dependencia afectivo emocional, concluyendo que la relación entre la dependencia afectivo emocional y las dimensiones de personalidad, es altamente significativa.

Por último, Olivitos (2018), tuvo como propósito, evaluar los efectos del Programa cognitivo - conductual sobre la dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuevo Chimbote. La investigación tuvo un diseño preexperimental enfocado en un solo grupo, conformado por una muestra de 20 participantes de sexo femenino. El instrumento utilizado para la recolección de datos, fue el Inventario de dependencia emocional de Aiquipa (2012), donde los hallazgos evidenciaron que el 25% se encontraba en un nivel bajo, el 50% en un nivel moderado y el 25% en un nivel muy alto de dependencia emocional. Finalmente, después de aplicar el programa los resultados fueron del 30% con nivel bajo, el 70% con nivel moderado y el 0% con nivel alto. Concluyendo que al aplicar el programa psicoterapéutico existieron efectos significativos sobre la dependencia emocional y sus dimensiones.

### **1.2.3 Antecedentes Locales**

Peralta (2018) en su estudio indagó la dependencia emocional y los celos, con el propósito de confirmar si existía relación entre las variables mencionadas, para ello se realizó un estudio transversal, donde la muestra estuvo conformada por 150 estudiantes, con edades de 18 a 25 años. Los resultados detallaron que hubo una correlación positiva moderada entre las variables de dependencia emocional y celos ( $r=0.472$ ). Asimismo, se evidenció una correlación positiva media ( $r=.428$ ) entre la dimensión de miedo e intolerancia a la soledad, con las dimensiones de celos, concluyendo que la dependencia emocional incurrió en los celos que presentaron los estudiantes, haciendo que permanecieran temerosos y exigiendo la atención de su pareja.

Chero (2017) con su investigación buscó identificar los niveles de dependencia emocional en una muestra constituida por 100 estudiantes de segundo y décimo ciclo. El estudio fue de tipo básico, descriptivo cuantitativo,

donde se les administró el IDE de Aiquipa (2012), mostrando hallazgos del 38% de estudiantes del segundo ciclo, estaban en un nivel significativo de dependencia emocional y el 34% de estudiantes del décimo ciclo estaban en un nivel alto. Asimismo, se evidenció que el sexo masculino alcanzó el 30%, mientras que, el sexo femenino alcanzó el 32% de dependencia emocional. Respecto al rango de edades, el 35% de estudiantes presentaron un nivel significativo de dependencia emocional en edades de 18 a 20 años, a diferencia del 40% de estudiantes de 27 años a más, que evidenciaron un nivel alto. Finalmente, según el estado civil se demostró que las personas con pareja presentaron 23% en nivel alto, mientras que las personas sin pareja presentaron 32% en nivel bajo de dependencia emocional. Concluyendo que existieron diferencias significativas de acuerdo al grupo de edad.

Finalmente, Inoñan y Menor (2015) con su investigación buscaron conocer si existía asociación entre los estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones de pareja de jóvenes estudiantes. La muestra estuvo conformada por 113 estudiantes de 18 a 25 años, matriculados en el semestre académico que mantenían una relación de pareja. Con la ayuda de los resultados obtenidos, se determinó que el 32.74% de los alumnos, mantuvo un alto grado de dependencia, en cuanto a la escala general se determinó también un alto grado de dependencia, asimismo, se encontró que las variables a nivel total (IDE) y tipología parental no se correlaciona ( $p > .05$ ), aunque el cuidado o afecto paterno y materno se relacionan con el nivel de atención que demanda una pareja con dependencia emocional ( $p < .05$ ).

Estos hallazgos sustentados en nuestros antecedentes, nos proporcionan una mayor información de la dependencia emocional y sus consecuencias en nuestra población de estudio.

### **1.3 Planteamiento del Problema**

#### **1.3.1 Descripción de la Realidad Problemática**

A nivel internacional, existen estudios que definen la dependencia emocional como la nueva esclavitud del siglo XXI. Pongamos por caso, a España, donde el 49,3% de las personas entrevistadas por el Instituto Andaluz de sexología y psicología, se declaró dependiente emocional y el 8.6% en una versión más severa de la misma, siendo más frecuente en mujeres. Además, se evidenció el 24,6% de jóvenes dependientes con edades de 16 a 31 años, donde el 74.8% son del sexo femenino y el 25.2% son del sexo masculino.

Asimismo, el Instituto Peruano de Psicoterapia, sostiene que la dependencia emocional afecta mayormente en un 75% a mujeres, diferenciándose de los varones. Del mismo modo, Castelló (2005) refiere que, por la unión entre factores biológicos y socioculturales, la mujer es más propensa a padecer este fenómeno. Esto conlleva a suponer que la dependencia emocional siempre ha sido un tema que no se ha tratado con la importancia que implica, pues la mayoría de jóvenes desconoce lo que es establecer una relación

En consecuencia, nuestra investigación se centra en los jóvenes, debido a que en esta etapa se comienzan a establecer relaciones más significativas donde se trazan líneas más claras de su identidad y los modelos culturales en los que están envueltos socialmente, arquetipos de amor que a menudo son tomados como coartadas para dominar en vez de amar, perdiendo la batalla de la autoestima y terminar cayendo en la dependencia emocional que suele confundirse con amor. (Robles, 2015).

Es de nuestro interés poder investigar e identificar la existencia de esta problemática en una comunidad religiosa, además, mediante la propuesta de este programa de intervención, se podrán valorar los cambios que se produzcan

al intervenir en la variable y población de estudio, impactando en la disminución de pensamientos, conductas y emociones negativas e irracionales que impiden su desarrollo de manera satisfactoria a nivel intrapersonal – interpersonal.

Risso (2012) afirma que “Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente”. (pág. 13). Por lo tanto, es importante enfatizar que la dependencia emocional, se diferencia del trastorno de apego ansioso, el trastorno límite de personalidad o la sociopatía, más bien, se considera una excesiva dependencia en las relaciones interpersonales que afectan la visión de sí mismo con el entorno, expresada en el comportamiento adictivo de un rol asimétrico hacia otras personas, encasillándolas como personas pasivas y obedientes que pasan el tiempo intentando satisfacer a los demás, o también son tomados como individuos con falta de poder en la toma de decisiones racionales, específicamente cuando se refiere a las relaciones de pareja.

### **1.3.2 Formulación del problema**

Debido a lo expuesto líneas anteriores y siendo la dependencia emocional una variable importante para prevenir diferentes problemáticas psicosociales en los jóvenes, nos planteamos la siguiente interrogante: ¿Si se aplica la propuesta del programa “Ponle cerebro a tu corazón” disminuirá la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de Chiclayo, 2022?

## **1.4 Objetivos de la Investigación**

### **1.4.1 Objetivo General**

- Elaborar la propuesta del programa “Ponle cerebro a tu corazón” para disminuir la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, 2022.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, 2022.
- Conocer los niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, 2022 según sexo.
- Determinar las dimensiones de dependencia emocional que predominan en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, 2022.
- Describir los niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, 2022 según estado civil.
- Validar el Programa “Ponle cerebro a tu corazón” para disminuir la Dependencia Emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, 2022.

## **1.5 Hipótesis**

### **1.5.1 Formulación de Hipótesis**

#### **Hipótesis General:**

- H<sub>1</sub>: Si se aplica el programa “Ponle cerebro a tu corazón” disminuirá la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, 2022.
- H<sub>0</sub>: Si se aplica el programa “Ponle cerebro a tu corazón” no disminuirá la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, 2022.

### **1.5.2 Variables de estudio**

*Dependencia emocional:* Necesidad extrema de carácter afectivo hacia su pareja a lo largo de las diferentes relaciones que haya podido tener. Percibe como vital el hecho de estar en pareja, no soporta la soledad y necesita estar al lado de alguien a quien probablemente idealizará. (Castelló, 2005. Pág. 17).

*Programa "Ponle Cerebro a tu corazón":* Basado en la TREC y dirigido a crear un espacio terapéutico para jóvenes donde por medio de técnicas y estrategias se logre disminuir o resolver los distintos conflictos emocionales del participante, de modo que pueda reencontrar el equilibrio emocional, estimular su crecimiento personal, potenciar sus habilidades de autonomía y dotarse de las herramientas de afrontamiento que necesita. (Loconi, Rebaza, 2022).

### 1.5.3 Definición operacional de las variables

**Tabla N°5**

*Dependencia emocional y Programa “Ponle cerebro a tu corazón”*

Variable	Escala de Medición	Factores	Reactivos	Categoría diagnóstica	Instrumento de recolección de datos
<b>V1</b> Dependencia Emocional	Ordinal	Miedo a la ruptura (MR)	5,9,14,15, 17,22,26,27,28	Alto (71-99) Moderado (51-70) Significativo (31-50) Bajo o normal (1-30)	Inventario de Dependencia Emocional (IDE)
		Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)	4,6,13,18,19,21,24,25,29,31,46		
		Prioridad de la pareja (PP)	30,32,33,35,37,40,43,45		
		Necesidad de acceso a la pareja (NAP)	10,11,12,23,34,48		
		Deseos de exclusividad (DEX)	16,36,41,42,49		
		Subordinación y sumisión (SS)	1,2,3,7,8		
		Deseos de control y dominio (DCD)	20,38,39,44,47		
<b>V2</b> Programa “Ponle cerebro a tu corazón”	Ordinal	Técnicas Cognitivas	Sesión 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	Muy a gusto (8-10) A gusto (7-9) Temeroso (4-6) Estresado (0-3)	Programa “Ponle cerebro a tu corazón”  (Loconi, Rebaza, 2022)
		Técnicas Conductuales			
		Técnicas emotivo experienciales			

Fuente: Elaboración Propia.

## CAPÍTULO II: MÉTODO

### 2.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, y de tipo descriptivo-propositivo.

Presenta un enfoque cuantitativo, debido a que fue necesario medir y estimar que tan grande era la problemática de nuestra investigación, donde la recolección de datos se avala en la medición, ya que se lleva a cabo a través de procedimientos estandarizados y reconocido por científicos, con la finalidad de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Es de diseño no experimental, porque no se manipuló ninguna variable, fue a través de la observación que se identificó el fenómeno de estudio para su respectivo análisis, luego se procedió a describirlas en su contexto con un inventario de dependencia emocional. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Descriptivo-Propositivo, debido a que, en base a los resultados y análisis de información, se identificó una problemática y de acuerdo a ello se realizó la propuesta de un programa con la finalidad de solucionar este fenómeno. (Hernández, et al, 2014).

El diagrama para este tipo de estudio sería el siguiente:

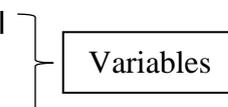


Donde:

M: Es la muestra

X: Resultados moderados y altos de Dependencia emocional

Y: Programa ponle cerebro a tu corazón



## 2.2 Participantes

La población estuvo constituida por 235 jóvenes con edades de 18 a 25 años de ambos sexos pertenecientes a una comunidad religiosa adventista “Santa Victoria” en la ciudad de Chiclayo en el 2022. Asimismo, la muestra estuvo conformada por 163 jóvenes que se seleccionaron de forma aleatoria. El tipo de muestreo que se utilizó fue probabilístico estratificado.

**Tabla N°6**

*Distribución de población y muestra.*

	Población	Muestra
TOTAL	235	163
Hombres	97	70
Mujeres	138	93

Fuente: Elaboración propia.

### 2.2.1 Criterios de Inclusión

- Jóvenes de ambos sexos que tuvieron entre 18-25 años respectivamente.
- Jóvenes que pertenecieron y asistieron a la iglesia adventista “Santa Victoria” en la ciudad de Chiclayo.
- Jóvenes que firmaron el consentimiento informado para ser parte voluntaria de la investigación.

### 2.2.2 Criterios de Exclusión:

- Jóvenes que no desearon participar en la investigación.
- Jóvenes que no asistieron con regularidad a la iglesia adventista “Santa Victoria”.

### 2.2.3 Criterios de Eliminación

- Pruebas que hayan sido llenadas incorrectamente.

## 2.3 Medición

El inventario de dependencia emocional (IDE) fue el instrumento utilizado para la recolección de datos de nuestra investigación, creada en el año 2009 por el psicólogo Jesús Aiquipa Tello, en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos ubicada en Lima, Perú. Su aplicación se da en adultos de ambos sexos, de 18 años en adelante, la administración puede ser de manera individual o colectiva con una duración de 25 a 30 minutos. La finalidad de este inventario fue poder medir la dependencia emocional en sus distintos factores, los cuales son:

1. Miedo a la ruptura.
2. Miedo e intolerancia a la soledad.
3. Prioridad a la pareja.
4. Necesidad de acceso a la pareja.
5. Deseo de exclusividad.
6. Subordinación y sumisión.
7. Deseos de control y dominio.

Para la interpretación de los resultados, se utilizaron baremos y percentiles, tanto en la puntuación total como en cada factor. El Inventario mide cada ítem utilizando la escala Likert con cinco alternativas de respuesta:

- A. "Rara vez o nunca es mi caso" (Equivale a 1 punto)
- B. "Pocas veces es mi caso" (Equivale a 2 puntos)
- C. "Regularmente es mi caso" (Equivale a 3 puntos)
- D. "Muchas veces es mi caso" (Equivale a 4 puntos)
- E. "Muy frecuentemente o siempre es mi caso" (Equivale a 5 puntos)

Además, consta de 49 ítems, donde su distribución se divide de la siguiente manera:

**Figura N°6**

*Distribución de ítems*



Fuente: Elaboración propia

En lo que respecta a la calificación, la puntuación establecida fue de “1” (uno) cuando el sujeto respondía que “Rara vez o nunca es su caso” hasta un máximo de “5” (cinco) cuando el sujeto respondía que “Muy frecuentemente o siempre es su caso” por ítems según corresponda y “0” (cero) para su ausencia. Una vez finalizada la ejecución del Inventario de dependencia emocional (IDE), se procedió a sumar los puntajes por cada factor y el puntaje general. Posteriormente se ubicaron los puntajes directos, los percentiles por cada factor y de manera general. Finalmente, en el perfil de los resultados se consideraron las categorías diagnosticadas, empleando los baremos respectivamente.

**Figura N° 7:**

*Baremos de las dimensiones de Dependencia Emocional*

Percentil	Factor 1: Miedo a la Ruptura (MR)	Factor 2: Miedo e Intolerancia a la Soledad (MIS)	Factor 3: Prioridad de la Pareja (PP)	Factor 4: Necesidad de Acceso a la Pareja (NAP)	Factor 5: Deseos de Exclusividad (DEX)	Factor 6: Subordinación y Sumisión (SS)	Factor 7: Deseos de Control y Dominio (DCD)	ESCALA TOTAL: DEPENDENCIA EMOCIONAL (DE)	Categorías Diagnósticas
99	35	47	36	28	23	24	23	196	MUJY ALTO (71 - 99)
98	32 - 34	43 - 46	33 - 35	27	21 - 22	22 - 23	21 - 22	186 - 195	
97	30 - 31	40 - 42	31 - 32	25 - 26	20	21	20	167 - 185	
96	29	39	29 - 30	24	19	20	19	159 - 166	
95	28	38	28	23	18	19	18	152 - 158	
90	24 - 27	34 - 37	25 - 27	22	17	18	17	145 - 151	
85	22 - 23	31 - 33	23 - 24	20 - 21	15 - 16	17	16	139 - 144	
80	21	29 - 30	21 - 22	19	14	16	-	131 - 138	
75	19 - 20	27 - 28	20	18	13	15	15	125 - 130	
70	18	26	19	17	-	14	14	117 - 124	
65	17	25	18	16	12	-	13	114 - 116	ALTO (51 - 70)
60	16	24	17	15	11	13	-	109 - 113	
55	15	23	16	14	-	-	12	106 - 108	
50	14	21 - 22	15	-	10	12	-	102 - 105	
45	13	20	14	13	9	11	11	96 - 101	MODERADO (31 - 50)
40	12	19	-	12	-	-	10	90 - 95	
35	-	18	13	-	-	10	-	85 - 89	
30	11	17	12	11	8	-	9	81 - 84	
25	-	16	-	10	7	-	8	78 - 80	BAJO O NORMAL (1 - 30)
20	10	15	11	-	-	9	-	75 - 77	
15	-	14	10	9	6	8	7	71 - 74	
10	9	12-13	9	8	-	7	6	65 - 70	
5	-	11	8	7	5	6	5	59 - 64	
4	-	-	-	-	-	-	-	58	
3	-	-	-	-	-	5	-	55 - 57	
2	-	-	-	6	-	-	-	54	
1	-	-	-	-	-	-	-	49 - 53	
Media	16	23	16	14	11	12	12	104	Media
D.E	6	8	6	5	4	4	4	32	D.E

Fuente: Aiquipa, 2015.

### **Características psicométricas de la escala**

El (IDE) estuvo compuesto por un cuadernillo con reactivos enumerados y con alternativas de respuestas con sus respectivas leyendas, sus respectivas instrucciones y una hoja de respuestas con variables controladas como edad, sexo, fecha, nivel de instrucción, ocupación, estado civil.

### **Confiabilidad del Inventario**

La confiabilidad se obtuvo a través del método de consistencia interna, usando los coeficientes alfa de Cronbach y "r" de Pearson corregida con la fórmula Spearman – Brown. La prueba final del Inventario de Dependencia Emocional (IDE) consta de 49 ítems, con una media de 103.61, desviación estándar 31.962 alfa 0.965.

### **Validez del Inventario**

Para la validación del (IDE), fueron utilizadas un total de 4 muestras (M1: 126; M2: 200; M3: 31; M4: 400, sumando un total de 757 sujetos) quienes contribuyeron para las aplicaciones y versiones respectivas del IDE. En cada muestra, se determinó la prueba de distribución normal de la variable de interés (puntuación total del IDE) mediante la prueba Z de Kolmogorov – Smirnov, sugiriendo que la variable estudiada siga una distribución normal en cada una de las muestras. En relación al análisis de ítems, se encontró que los índices de homogeneidad o correlación ítem – test fueron mejorando, ya que en un principio se retuvieron aquellos reactivos con un  $r_{ij}$  igual o superiores a 0.40; luego se creyó conveniente elevar dicho valor a 0.50 por tres razones:

1. El rasgo que se intenta medir (dependencia emocional) está definido de modo riguroso y específico.
2. Se garantiza mejor correlación entre los reactivos para el análisis factorial.

3. Se contó con una cantidad de sujetos mayor con respecto a la muestra anterior. Así, los elementos que pasaban ese filtro, tendrían un  $r_{it}$  igual o superior a 0.50.

### **Evidencia de validez de Contenido**

La validez de contenido indica que el inventario, es una representación apropiada del conjunto de características que se intentó medir (Hogan, 2004). La modalidad más común para obtener evidencias de validez de contenido es por criterios de jueces (Aiken, 1996), el cual consiste en solicitar la aprobación o desaprobación de la inclusión de un ítem en la prueba por parte de un número determinado de jueces. Los especialistas participantes fueron 5 jueces: 3 psicólogos clínicos, 1 médico psiquiatra, quienes tuvieron a cargo la relevancia de evaluación y tratamiento de los trastornos emocionales y de personalidad y 1 psicólogo experto en la elaboración de test, sobre esos elementos, se obtuvieron los índices de acuerdo, con valores de 0.80 y 1.00 para más del 95% de los reactivos.

### **2.4 Procedimiento**

Se pidió la autorización correspondiente al pastor dirigente de la comunidad religiosa adventista “Santa Victoria”, con dicho permiso se procedió a evaluar a todos los jóvenes de 18 a 25 años que congregan en la iglesia, los organizamos por grupos de 20 personas donde se aplicó el inventario de dependencia emocional (IDE), señalando que la prueba era de carácter confidencial, además, firmaron un consentimiento informado, donde se hacía referencia a todos los puntos importantes para el conocimiento de la prueba. Los jóvenes contestaron todos los ítems respectivamente, fueron colaboradores y mostraron interés en poder participar en un futuro programa denominado “Ponle cerebro a tu corazón”.

## **2.5 Aspectos Ético**

### **Criterios éticos universales**

Se hizo uso del programa Turnitin para analizar el informe de tesis, donde se debía obtener como parámetros permitidos en una investigación, un valor menor o igual al 20%. Además, nuestra investigación se basó en el código de ética del colegio de psicólogos [CPCC] (2017), guiándonos del Art. 81. donde se les mencionó y explicó claramente a todos los participantes acerca de la investigación, absolviendo cualquier duda que se les presentaba de manera clara y honesta, asimismo, el Art. 83., donde se les dejó claro que podían desistir en cualquier momento, y por último el Art. 87. la información brindada sería confidencial durante y después de la investigación.

### **2.6 Análisis de los datos**

Para el análisis estadístico e interpretación de esta investigación se utilizó el programa SPSS.22 (Statistical Package For The Social Sciences), aplicando la estadística descriptiva para establecer niveles y porcentajes de la dependencia emocional y sus dimensiones.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se desarrollarán y describirán los resultados encontrados dentro de nuestras variables y población:

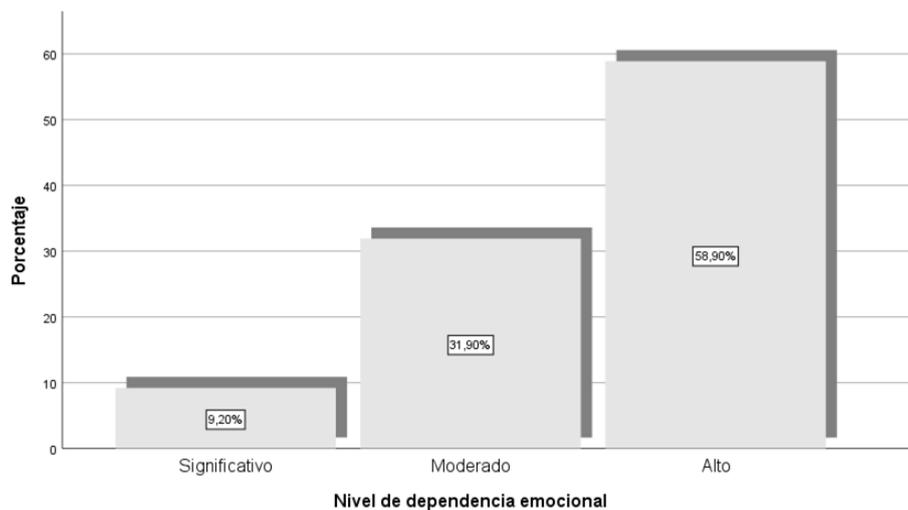
### **Tabla N°7**

*Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo.*

	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Significativo</i>	15	9,2
<i>Moderado</i>	52	31,9
<i>Alto</i>	96	58,9
<i>Total</i>	163	100,0

### **Gráfico N°1**

*Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo.*



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Al realizar el análisis de la variable Dependencia Emocional, se puede evidenciar según la Tabla N°7, que existe un 58,9% de jóvenes con un alto nivel de dependencia emocional, seguido del 31,90% con nivel moderado y finalmente el 9,20% con nivel significativo de dependencia emocional.

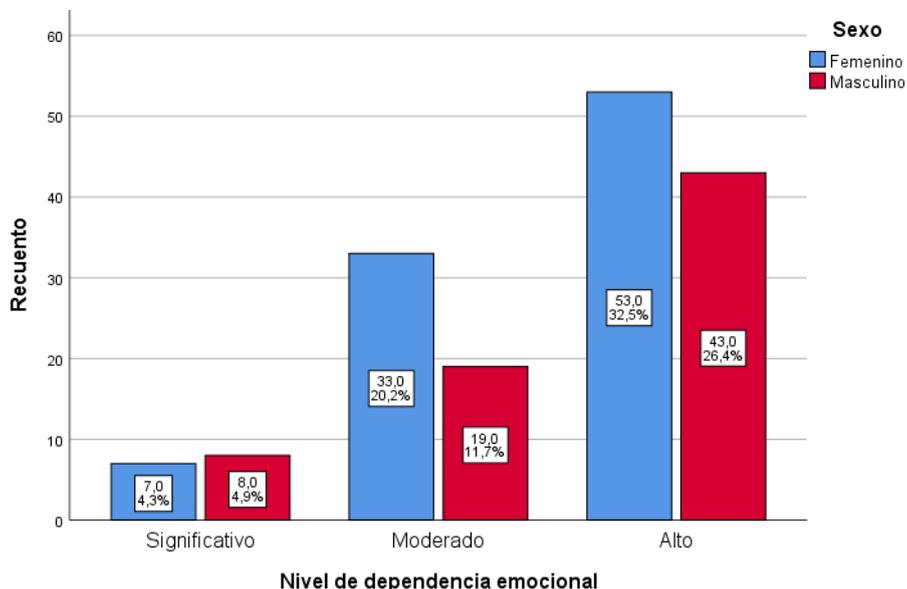
**Tabla N°8**

*Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según sexo.*

		Sexo		Total	
		Femenino	Masculino		
Nivel de dependencia emocional	Significativo	Recuento	7	8	15
		% I	4,3%	4,9%	9,2%
	Moderado	Recuento	33	19	52
		% I	20,2%	11,7%	31,9%
	Alto	Recuento	53	43	96
		% I	32,5%	26,4%	58,9%
Total	Recuento	93	70	163	
	% I	57,1%	42,9%	100,0%	

**Gráfico N°2**

*Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según sexo.*



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** De acuerdo al gráfico que se muestran en la Tabla N°8, se indica que el 32,5% de mujeres presenta un alto nivel de dependencia emocional, seguido del 20,2% con nivel moderado y finalmente el 4,3% con un nivel significativo. A diferencia

de los varones, quienes contemplan un 26,4% con un alto nivel de dependencia emocional, seguido del 11,7% con nivel moderado y finalmente el 4,9% con nivel significativo. Por lo tanto, el porcentaje predominante representativo de la población total con dependencia emocional en sus distintos niveles es el 57,1% perteneciente al sexo femenino, diferenciándose del sexo masculino que asciende al 42,9% en la misma línea.

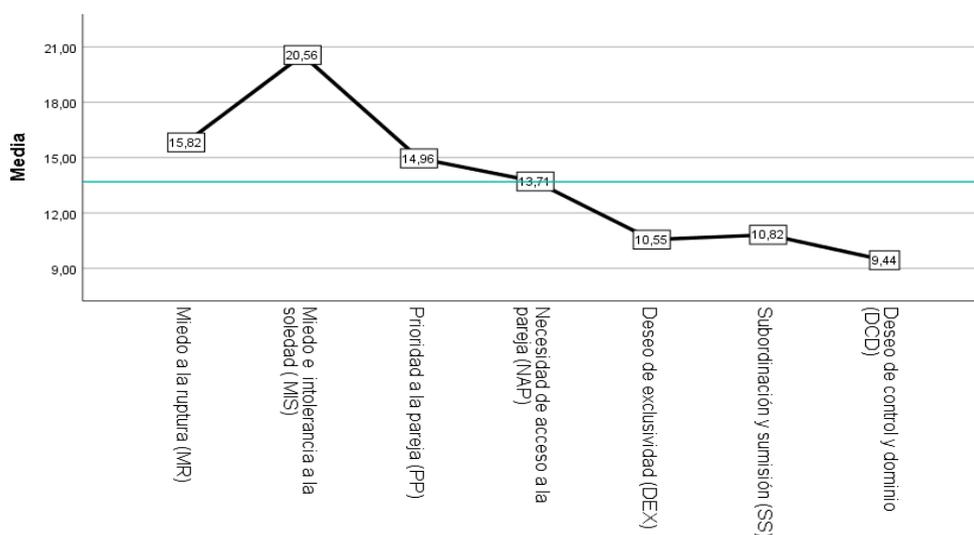
**Tabla N°9**

*Dimensiones de dependencia emocional que predomina en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo.*

	Miedo a la ruptura (MR)	Miedo a la intolerancia a la soledad (MIS)	Prioridad a la pareja (PP)	Necesidad de acceso a la pareja (NAP)	Deseo de exclusividad (DEX)	Subordinación y sumisión (SS)	Deseo de control y dominio (DCD)
N Válido	163	163	163	163	163	163	163
Media	15,8221	20,5583	14,9571	13,7055	10,5521	10,8160	9,4356

**Gráfico N°3**

*Dimensiones de dependencia emocional que predomina en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo.*



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Los resultados evidencian que la dimensión con mayor porcentaje es el Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) con un 20,56%, seguido de la dimensión Miedo a la ruptura (MR) con un 15,82%, la dimensión de Prioridad a la pareja (PP) con un 14,96% y finalmente la dimensión Necesidad de acceso a la pareja (NAP) con un 13,71%.

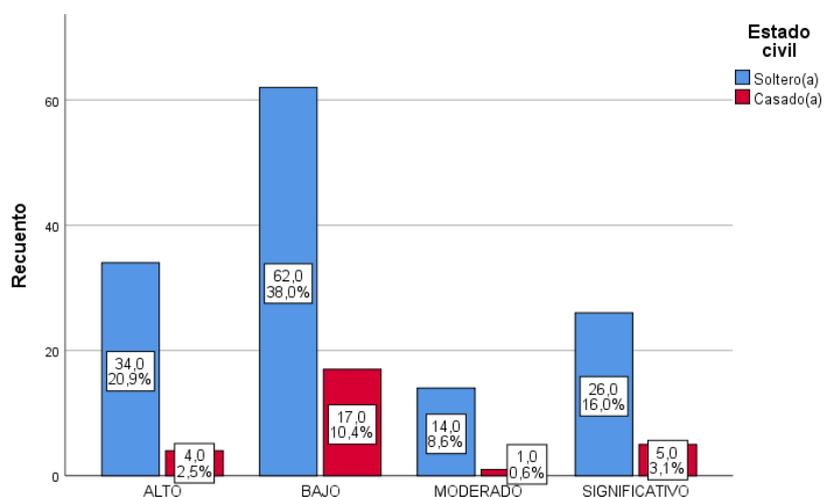
**Tabla N°10**

*Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según estado civil.*

		Estado civil		Total	
		Soltero(a)	Casado(a)		
Niveles de dependencia emocional	Alto	Recuento	34	4	38
		% del total	20,9%	2,5%	23,3%
	Moderado	Recuento	14	1	15
		% del total	8,6%	0,6%	9,2%
	Significativo	Recuento	26	5	31
		% del total	16,0%	3,1%	19,0%
	Bajo	Recuento	62	17	79
		% del total	38,0%	10,4%	48,5%
	Total	Recuento	136	27	163
		% del total	83,4%	16,6%	100,0%

**Gráfico N°4**

*Niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según estado civil.*



Fuente: Elaboración propia.

**Interpretación:** Los resultados que se visualizan en la tabla N°10, evidencia que solo el 20,9% de solteros, tienen un alto nivel de dependencia emocional, a diferencia del 2,5% de casados; seguido del nivel moderado, donde los solteros tienen 8,6% diferenciándose de los casados con 0,6% de casados. Asimismo, es importante mencionar que el 16,0% de solteros se encasilla dentro de un nivel significativo con dependencia emocional a diferencia del 3,1% de casados. Finalmente, el 38,0% de solteros evidencia un bajo nivel de dependencia emocional a diferencia del 10,4% de casados.

## CAPITULO IV: DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo general elaborar la propuesta del programa “Ponle cerebro a tu corazón” para disminuir la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, basándose en la terapia racional emotiva conductual (TREC), que vincula su concepción con la perturbación emocional, ilustrada mediante el modelo A-B-C, empleando las distintas técnicas ya estructuradas y establecidas por este modelo de psicoterapia breve como, la imaginación emotiva racional, los debates, el juego de roles, disputa de ideas irracionales, etc. Asimismo, en lo que respecta a la intervención grupal, esta propone ejecutarla en 6 a 10 sesiones de corta duración para problemas específicos, como lo es la dependencia emocional, haciendo uso de las técnicas cognitivas, conductuales y emotivas experienciales para la eficacia en la transformación de aquellas creencias irracionales en los distintos problemas de perturbación emocional. (Yankura y Dryden, 1999).

La hipótesis que guio este objetivo, expuesto líneas anteriores, sustenta que si se aplica el programa “Ponle cerebro a tu corazón” disminuirá la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa, y de acuerdo a los hallazgos, se puede señalar que los jóvenes manifiestan niveles significativos de dependencia emocional y experimentan características notables en las dimensiones de miedo e intolerancia a la soledad, miedo a la ruptura, prioridad a la pareja y finalmente necesidad de acceso a la pareja, respaldándose en los aportes teóricos de Castelló (2012) y Aiquipa (2015).

En consecuencia, el programa “Ponle cerebro a tu corazón” ha sido evaluado por juicio de expertos, donde los especialistas participantes fueron 3 psicólogos clínicos, quienes revisaron y validaron el programa en mención, siendo apto para ser aplicado y poder disminuir la (DE) en jóvenes de una comunidad religiosa.

Por lo tanto, es similar al estudio de Rodríguez (2020) en la Universidad de Alcalá, con la propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático. Este programa estuvo elaborado bajo el fundamento de la terapia cognitivo conductual, con una duración de 14 sesiones y haciendo uso de técnicas como: cambio de roles, reestructuración cognitiva, exposición, etc. Concluyendo que evidentemente existe la escasez de programas grupales sobre la dependencia emocional desde la terapia cognitivo conductual y se señala la importancia de establecer programas validados para su ejecución en esta problemática.

Asimismo, Olivitos (2019) elaboró un programa cognitivo conductual para la intervención de la dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro público de nuevo Chimbote con una duración de 8 sesiones empleando las siguientes técnicas: psicoeducación, relajación, modificación de creencias, etc. Los resultados para este programa sobre la dependencia emocional indican que existen efectos significativos en la disminución de la dependencia emocional en 20 mujeres entre 19 a 48 años, del centro de atención público del distrito de nuevo Chimbote.

Es por ello que, nuestro programa “Ponle cerebro a tu corazón” tiene una fuente teórica en la TREC para la intervención de grupos, la cual le hace eficaz para su posterior aplicación en la población de jóvenes de una comunidad religiosa con dependencia emocional.

En cuanto a nuestro primer objetivo específico, se planteó identificar los niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, donde se pudo hallar que el nivel alto es predominante con 58,9%, seguido del nivel moderado con 31,90% y finalmente el nivel significativo con 9,20%. Estos resultados se asemejan al estudio peruano de Chero (2017), en la ciudad de Chiclayo, quién realizó una investigación en una universidad privada, evidenciando en los

jóvenes de décimo ciclo, la predominancia de un nivel muy alto de dependencia emocional con 34%, seguido de los niveles alto con 23%, nivel moderado con 22% y finalmente nivel bajo con 21%. Estos estudios hacen constatar que la dependencia emocional en jóvenes puede tener niveles predominantes en la problemática de la salud mental y por lo tanto es preciso la elaboración de un programa que ayude a la disminución de estos niveles hallados.

La dependencia emocional, es definida como la necesidad extrema de carácter afectivo hacia la pareja a lo largo de las diferentes relaciones que se establezcan, percibiendo como vital el hecho de estar en pareja, persona a quien probablemente idealizará (Castelló, 2005). Además, el tipo de relaciones que estos jóvenes experimenten, son fundamentales para el desarrollo de su identidad y de las próximas relaciones que consoliden. Por lo tanto, es preciso el cambio de creencias irracionales respecto a esta problemática.

Con respecto al segundo objetivo específico que fue conocer los niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa, según sexo, los resultados evidenciaron que el sexo femenino presenta el 32,5% con nivel alto, mientras que el sexo masculino el 26,4%. En cuanto al nivel moderado, el sexo femenino obtuvo el 20,2% y el sexo masculino 11,7%. Finalmente, en el nivel significativo el sexo femenino evidenció 4,3% y el sexo masculino obtuvo el 4,9%. Estos hallazgos denotan que los niveles altos y moderado de dependencia emocional tienen una predominancia en el sexo femenino y que solo el nivel significativo, tiene mayor porcentaje en el sexo masculino. Estos resultados difieren con el estudio de García (2021), quien estudió la dependencia emocional en jóvenes universitarios de la ciudad de Lima metropolitana, encontrando que el nivel alto de dependencia emocional en mujeres fue de 18,67% y en varones 20,55%. Asimismo, en el nivel moderado fue de 12,97% en mujeres y de 16,44% en varones. En cuanto al nivel

significativo las mujeres obtuvieron el 25% y los varones el 19,18%. Por último, en este estudio se encontró un nivel bajo o normal del 41,14% en mujeres y 43,84% en varones. Este nivel bajo o normal, no se evidenció en la investigación de nuestra población.

Asimismo, Cárdenas y Salazar (2020), en su estudio comparativo sobre dependencia emocional en relaciones de pareja según sexo en estudiantes de una universidad privada, evaluaron a participantes de ambos sexos con edades entre 18 a 30 años, encontrando diferencias significativas en las dimensiones y en el puntaje total del Inventario de dependencia emocional (IDE). Concluyendo que la dependencia emocional predominaba más en los varones que en mujeres de acuerdo a la puntuación en cada dimensión; sin embargo, el grado del efecto fue moderado solo en tres dimensiones: “miedo a la ruptura”, “prioridad de la pareja” y “deseos de exclusividad”, donde el tamaño del efecto fue pequeño y relacionó que los varones no necesitaban de un tratamiento diferenciado.

Por esta razón, el tercer objetivo de nuestra investigación hace referencia a determinar las dimensiones de dependencia emocional que predominan en los jóvenes de una comunidad religiosa. Los resultados evidencian que la dimensión con mayor porcentaje es el miedo e intolerancia a la soledad (MIS) con un 20,56%, validando el aporte de Aiquipa (2015), quien sostiene que aun cuando el sujeto no está en una relación, es usual que trate de mantenerse ocupado todo el tiempo posible, así evitará encontrarse con sí mismo y evitará a toda costa experimentar esa intolerancia atroz a la soledad. Además, es usual que cuando terminan una relación, intentan desesperadamente retornarla por más nefasta que haya sido, y ante una negativa, buscan de inmediato otra relación.

Por último, el objetivo específico de describir los niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa, según estado civil, evidenció en

nuestro estudio que el 20,9% de solteros tienen un alto nivel de dependencia emocional, a diferencia del 2,5% de casados.

Del mismo modo, Cobeñas y Montenegro (2018). En su investigación en la provincia de Ferreñafe, sobre niveles de dependencia emocional y tipos de distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas de un hospital nivel II-1, refiere que el 100% de solteras presenta un alto nivel en dependencia emocional, contrariamente a convivientes con 12% y casadas con 36%, entonces podemos afirmar que, según los resultados obtenidos, las personas solteras tienden a desarrollar con mayor probabilidad dependencia emocional en sus relaciones, debido a la falta de madurez emocional y a no encontrar estabilidad en las relaciones que establecen.

Asimismo, Aesthesis Psicólogos Madrid (2021), señala que la dependencia emocional es un componente bastante recurrente en la anuptafobia, por consecuencia, las personas establecen relaciones de pareja poco saludables, llegando a vivir sometidos en una relación disfuncional, incluyendo ansiedad, pensamientos compulsivos, catastróficos, creencias irracionales sobre quedarse soltero y comportamientos excesivos centrados en la búsqueda de pareja.

#### **4.1 Propuesta practica del Programa “Ponle cerebro a tu corazón” para disminuir la Dependencia Emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, 2022.**

##### ***I. Datos generales***

1.1 *Título del programa:* “Ponle cerebro a tu corazón”.

1.2 *Autores:* Loconi Esquivel, Karla & Rebaza de la Fuente, Fiorella.

1.3 *Nombre de la institución:* Iglesia Adventista “Santa Victoria”.

1.4 *Ciudad:* Chiclayo.

1.5 *Grupo de participantes:* 38 participantes (2).

1.6 *Lugar:* Salón de Iglesia.

1.7 *Número de sesiones:* 10 Sesiones.

1.8 *Horario:* Martes 10:00am – 12:00am | Jueves 10:00am – 12:00am

1.9 *Duración:* Aproximadamente 90 – 120 minutos.

##### ***II. Fundamentación***

El presente programa se encuentra basado en el modelo de la (TREC), desarrollado por su principal representante Albert Ellis, donde se plantea el vínculo existente entre las emociones y las cogniciones. Esta teoría se centra en la personalidad y sus cambios, enfocándose en las cogniciones como son los pensamientos, imágenes y creencias. Además, se planteó el modelo del ABC, donde se sostiene que los acontecimientos activadores (A), no provocan por sí solos consecuencias emocionales o conductuales (C), por el contrario, esto dependerá de cómo se interpreten dichos acontecimientos (B). En resumen, (A) son los acontecimientos, (B) es el foco más relevante para el cambio, donde se ejecutará la modificación de creencias irracionales y la eliminación de las fuentes que causan el malestar emocional y (C) son las consecuencias o conductas generadas.

Se optó por este modelo de intervención, debido a su eficacia, ya que desde el primer momento el terapeuta intenta que el paciente abandone las exigencias de estar

mejor y que acepte su estado para, desde ahí, cambiarlo, es decir, que la TREC no se limita en aligerar el malestar del paciente, sino que las actitudes que se discuten y trabajan en cada sesión, provocan cambios filosóficos profundos que se ponen en evidencia en todos los aspectos de la vida del paciente, además, existe una potenciación del sentido común, que no solo hace que mejoren los síntomas que aquejan al paciente, sino que en pocas sesiones se manifieste una mejora en su vida en general.

Con la propuesta de este programa se busca crear un espacio terapéutico donde se puedan compartir experiencialmente los problemas de cada miembro participante del programa y así poder hallar una solución. Este método de trabajo, técnicas y estrategias están dirigidas a resolver los conflictos del paciente y puedan reencontrar su equilibrio emocional, estimular su crecimiento personal, potenciar sus habilidades de autonomía, adquirir las herramientas adecuadas para el afrontamiento a la dependencia emocional que experimentan los jóvenes, donde evidentemente experimentan diversos conflictos emocionales que afectan directamente su autoestima, entre otros.

En consecuencia, es de suma importancia poder promover programas de intervención con este modelo, debido al efecto positivo que se da en pocas sesiones, sobre todo porque muchos jóvenes deciden seguir inmersos en este tipo de relaciones por la falta de conocimiento, además, con la ejecución de este programa estos jóvenes tendrán la posibilidad de sentir que no están solos con su problema, se romperá el aislamiento al que muchos se someten, con la posibilidad de compartir sus emociones y pensamientos sin miedo a la crítica, fomentando un nivel elevado de cohesión grupal que conduzca a cambios psicológicos más estables que se mantengan a lo largo del tiempo y les permita reconocer el problema desde un punto de vista más objetivo.

### **III. Objetivos**

- Disminuir los niveles de Dependencia Emocional en los jóvenes a través de métodos y técnicas de la TREC.
- Promover el desarrollo de habilidades cognitivas, emotivas y conductuales, a través de la identificación de pensamientos y creencias disfuncionales que les permita afrontar de forma adaptativa, las situaciones adversas.
- Brindar a los jóvenes un espacio terapéutico, con un clima de confianza para que, al finalizar el programa, hayan adquirido o potencializado sus habilidades de autonomía y toma de decisiones frente a la dependencia emocional.

### **IV. Beneficiarios**

El programa está dirigido a jóvenes que presentan dependencia emocional, de edades comprendidas entre los 18 a 25 años, de ambos sexos.

### **V. Metodología**

El programa está diseñado con diez sesiones terapéuticas basadas en el modelo de la TREC, donde su metodología empleará técnicas cognitivas, conductuales y emotivo racionales, además se incluirán técnicas psicoterapéuticas, dinámicas participativas, lluvia de ideas, retroalimentación, dialogo dirigido, encuestas, reflexión, etc. con una duración de 90 – 120 minutos por cada sesión. Se utilizará como instrumento de evaluación el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) con el cual obtuvimos la base para desarrollar este programa consecuencia de los resultados altos que se encontraron.

## **VI. Sesiones**

El programa consta de 10 sesiones establecidas de la siguiente forma:

- *Primera sesión:* Ingresando a mi mundo.
- *Segunda sesión:* Psicoeducando nuestro analfabetismo emocional.
- *Tercera sesión:* Conociendo a DEP.
- *Cuarta Sesión:* El auto de mi vida.
- *Quinta sesión:* ¿Culpable o no?
- *Sexta sesión:* ¿Ganas o pierdes?
- *Séptima sesión:* Mi soledad y yo, un camino hacia la toma de decisiones.
- *Octava sesión:* Tóxicamente amados.
- *Novena sesión:* Fomentando actividades saludables.
- *Décima sesión:* Me hago cargo de mí.

## **VII. Duración**

El programa “Ponle cerebro a tu corazón” se aplicará durante 10 semanas, donde cada sesión está organizada y programada para 90 – 120 minutos.

## **VIII. Evaluación**

El instrumento que se utilizará para la evaluación de todos los participantes, es el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) creado por Jesús Aiquipa Tello, este instrumento medirá niveles y dimensiones de la variable de estudio.

## **IX. Recursos**

### *Recursos Humanos*

- Bach. Loconi Esquivel, Karla Jackeline del Rosario.
- Bach. Rebaza de la Fuente, Fiorella Natalia.

### *Recursos Materiales*

- Laptos, PPT, flyers informativos, videos, papelería de oficina.

## Sesión N°1: Ingresando a mi mundo

**Objetivo general:** Aplicación del inventario de dependencia emocional (IDE).

**Tiempo:** 90 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TIEMPO	TÉCNICA
<i>Introducción</i>	Dar a conocer la investigación y su propósito.	25 minutos	Cognitiva
<i>Dinámica de inicio</i>	Romper el hielo y generar un buen clima.	15 minutos	Emotiva experiencial
<i>Evaluación</i>	Identificar el nivel de dependencia emocional	30 minutos	Cognitiva
<i>Dinámica de cierre</i>	Evidenciar conocimientos	20 minutos	Cognitiva Conductual

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

#### Introducción

Se iniciará saludando al grupo dándoles la bienvenida y agradeciéndoles por su participación en el programa **“Ponle cerebro a tu corazón”**. Acto seguido se dará a conocer quiénes son las personas encargadas de la investigación y el propósito de la misma, también se explicará la importancia de su participación y disposición al cambio en el desarrollo de cada una de las sesiones, se dividirán en dos grupos (A y B) teniendo un horario ya establecido con un tiempo aproximado de 90 – 120 minutos.

El programa **“Ponle cerebro a tu corazón”** se realizará con la finalidad de disminuir los niveles de dependencia emocional, asimismo, se buscará crear un espacio de intervención que genere confianza, apoyo, respeto, etc. Y en cada paso que se logre, poder fortalecer sus habilidades personales, entendiendo la disposición corporal, afectiva y cognitiva de cada participante.

Es importante mencionar que el trabajo, es sin fines de lucro y los resultados serán anónimos, además estarán disponibles en caso deseen solicitarlo, tampoco habrá remuneración alguna por su participación, puesto que su

colaboración es voluntaria y con el compromiso que amerita, toda información que deseen obtener respecto al programa se evidenciará en un consentimiento informado, el cuál llevará la firma y datos necesarios del participante.

### **Dinámica de inicio: “Los curiosos”**

Las facilitadoras, otorgarán a cada participante un número, después de ello unirá los pares e impares en dos grandes grupos, a continuación, cada equipo deberá elegir un representante y las facilitadoras les determinan un color, después deberán formular 3 preguntas que quisieran hacerles al otro grupo.

Los equipos prepararán sus preguntas y una vez que todos hayan terminado, los representantes darán a conocer su trabajo. En el siguiente paso, se responderá cada interrogante por equipo y las facilitadoras entregarán 2 preguntas adicionales, las cuales ya están determinadas por el color para cada equipo. Una es **¿Cómo te gusta que te llamen?** Y la otra **¿Cuál es ese regalo que tienes para ofrecer al mundo?**, serán respondidas por cada participante, acto seguido se brinda la bienvenida y fuertes aplausos.

### **Evaluación**

Se procederá a la evaluación, donde se entregará el inventario a cada participante, una vez que todo el grupo tenga sus inventarios, se les dará las indicaciones correspondientes. Finalmente, se verificará que todos hayan respondido a todos los ítems, asegurándose de que estén debidamente resueltos.

### **Dinámica de cierre: “No te quedes mute”**

La facilitadora pondrá una canción de fondo y pedirá a cada participante que vayan moviéndose al ritmo de la canción, en medio de la dinámica se agregará un globo, los participantes deben mantener el globo elevado, sin que este llegue a tocar el suelo. La facilitadora parará la música en cualquier momento y quien

haya tocado el globo por última vez responderá con sus conocimientos previos **¿Qué es la dependencia emocional?**, luego de desarrollar este cierre, se procederá a despedirse de los participantes y se da por culminada la sesión.

### **Sesión N°2: “Psicoeducando nuestro analfabetismo emocional”**

**Objetivo general:** Identificar y profundizar conocimientos acerca de nuestras emociones, pensamientos y conductas.

**Tiempo:** 120 minutos

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICA</b>
<i>Introducción</i>	Incentivar la participación	20 minutos	Cognitiva Conductual
<i>Psicoeducándonos</i>	Dar a conocer los principios básicos de la TREC.	35 minutos	Cognitiva
<i>¿Soy analfabeto emocional”?</i>	Estimular el reconocimiento de nuestras emociones.	35 minutos	Cognitiva Conductual
<i>Dinámica de cierre</i>	Evidenciar conocimientos	20 minutos	Emotiva experiencial
<i>Tarea</i>	Fomentar y promover conductas de compromiso con el programa.	10 minutos	Cognitiva

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **Introducción**

Se inicia la sesión preguntando como han estado en los días siguientes a la primera sesión, con esto se creará una atmósfera de confianza. Seguidamente se realizará una pequeña dinámica donde cada participante tendrá un color que los identifique, luego una de las facilitadoras escogerá al azar un papel de color, el que ha sido chocolateado previamente en la caja, el elegido dirá su nombre y completará las siguientes frases:

- *“Lo que espero conseguir de este encuentro a nivel personal es...”*

- *“Lo que espero conseguir de este encuentro a nivel social es...”*

Finalmente, se cuestiona a cada participante sobre la experiencia que lo motivó a decidir completar la frase, lo fundamental de su participación y de realizar la tarea para lograr los objetivos personales y grupales, dentro del programa.

### **Psicoeducándonos**

La facilitadora presentará la ponencia a través de diapositivas e imágenes interactivas sobre el tema donde se tratará los siguientes puntos:

- *¿Qué es la TREC?*
- *Principios básicos de la TREC.*
- *¿Qué son las creencias?*
- *Tipos de creencias (racionales e irracionales).*
- *El ABCDE acerca de la interpretación del malestar emocional y la salud psicológica.*

### **¿Soy analfabeto emocional?**

La facilitadora abordará el tema como anexo del primer punto de la psicoeducación, conectando todos los puntos ya estudiados a lo largo de la sesión, brindándoles algunas recomendaciones necesarias para batallar con las emociones tóxicas. Además, se realizará la dinámica **“Yo tengo mi ángel”** el cual buscará producir un espacio de paz, tranquilidad y emociones positivas, las cuales generarán seguridad y confianza en cada uno de los participantes. Asimismo, se entrenará con técnicas de respiración que regulan el equilibrio.

### **Dinámica de cierre: “El semáforo”**

La facilitadora realizará esta dinámica aplicando el método del semáforo para instruir a los integrantes en la buena gestión de sus emociones negativas (cólera, ira), uniendo los colores de este con dichas emociones y la conducta, donde el color ROJO, significará que deben PARAR cuando no puedan controlar

una emoción negativa (sentir demasiada rabia y querer atacar a alguna persona). AMARILLO, significará que deben PENSAR, darse cuenta del problema que ha surgido y como se está sintiendo. VERDE, significará PASAR Y SOLUCIONAR el conflicto, optando por la mejor solución.

En esta dinámica se solicitará la colaboración, de 3 voluntarios, uno de ellos sostendrá las tres luces del semáforo, mostrando el indicado cuando sea necesario, donde el participante elegido deberá manejar su ira (2do voluntario) cuando es investido por otro compañero (3er voluntario). Después, se pedirá la participación de otros 3 voluntarios, siendo en esta oportunidad una mujer quien tendrá que dominar sus emociones. Por último, se hará una reflexión: “Cada vez que nos dejemos llevar por nuestras emociones negativas y agredimos u ofendemos a alguien, es como si no estuviéramos respetando las “reglas de tránsito”, pudiendo causar algún daño irreparable; por lo contrario, si obedecemos estas reglas, y nos detenemos un momento para reflexionar antes de actuar, tomando la mejor opción de solución frente al problema, no ocasionaremos daño a los de demás, ni a nosotros mismos. Entonces, si en algún momento pasado atacamos física o verbalmente a alguien, a partir de ahora, trataremos de cambiar la forma de reaccionar para que esto no se repita, y nadie se sienta mal y se puedan llevar bien”.

### **Tarea**

Finalmente, la facilitadora deja un trabajo a los integrantes para la próxima sesión, en la cual apuntarán en su agenda la reflexión a la que pudieron llegar luego de todos los ejercicios en esta sesión.

### Sesión N°3: “Conociendo a DEP”

**Objetivo general:** Dar a conocer el concepto, las características y creencias de las relaciones de pareja dependientes.

**Tiempo:** 90 minutos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TIEMPO	TÉCNICA
<i>Dinámica de inicio: “conversación positiva”</i>	Identificar y modificar las ideas irracionales que aparecen dentro del concepto de autonomía con relación a la pareja.	30 minutos	Emotiva Experiencial
<i>Psicoeducación: dependencia en las relaciones de pareja</i>	Fomentar el conocimiento de la dependencia emocional en la pareja.	45 minutos	Cognitiva
<i>Dinámica de cierre</i>	Colaboración y participación activa	15 minutos	Conductual
<i>Biblioterapia</i>	Fomentar la automotivación por medio de la lectura.	-	Cognitiva

### DESARROLLO DE LA SESION

#### **Dinámica de inicio: “Conversación positiva”**

Se inicia la sesión dando la bienvenida al grupo, generando clima de confianza, luego se procederá a entregar una hoja en donde cada participante construirá un discurso sobre su autonomía respecto a su relación con ideas positivas en un tiempo de 2 minutos como máximo. Posteriormente todo este discurso será expuesto con los demás. La finalidad de esta dinámica es que al momento de exponer su discurso y la facilitadora identifique que el participante esté usando creencias irracionales, de una palmada, acto que deberá ser seguido por los demás para que así el participante que está exponiendo su discurso recapacite sobre lo que dijo y vuelva a comenzar su discurso una vez más. No deberá haber interferencias de creencias irracionales. Una vez culminada la dinámica, se pasa al siguiente paso de la sesión programada.

### **Psicoeducación: “Dependencia en las relaciones de pareja”**

La facilitadora presentará la ponencia a través de diapositivas e imágenes interactivas sobre el tema donde se abordarán los siguientes puntos:

- *¿Qué es la Dependencia Emocional?*
- *Causas de la Dependencia Emocional*
- *El ABC de las creencias irracionales en la Dependencia Emocional.*
- *Consecuencias de la Dependencia Emocional*

### **Dinámica de cierre: “La caja de los secretos”**

La facilitadora realizará esta dinámica con la finalidad de establecer distintas reacciones en los jóvenes frente a diversas situaciones, como cuáles son los pensamientos que surgen, que emociones experimentan (autodescubrimiento emocional) y que conductas adoptan relacionadas a la dependencia emocional. La facilitadora de forma abierta propiciará una bandeja de ideas, en donde aparecerán las siguientes preguntas:

- *¿Cómo suelen pensar las personas con dependencia emocional?*
- *¿Cómo suelen sentir las personas con dependencia emocional?*
- *¿Cómo suelen actuar las personas con dependencia emocional?*

### **Biblioterapia: libro “Cuando amar demasiado es depender”**

La facilitadora dejará como tarea la lectura del libro de autoayuda titulado **“Cuando amar demasiado, es depender”** de la psicóloga Silvia Congost, el cual será distribuida durante todo el programa según el desarrollo de las sesiones, se explicará detalladamente que el uso de la biblioterapia facilitará su recuperación, ayudando en el proceso de identificación personal con carácter particular, lo que da lugar a crear una catarsis psicológica que conduzca a una comprensión razonable de la solución propuesta en el texto para la propia experiencia del participante.

## Sesión N°4: “El auto de mi vida”

**Objetivo general:** Reflexionar sobre las creencias que forman nuestra autoestima y nuestra autoaceptación.

**Tiempo:** 120 minutos

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICA</b>
<i>Uso de humor y refuerzos</i>	Estimular la autoaceptación personal dentro del grupo.	30 minutos	Emotiva Experiencial
<i>Psicoeducación: el auto de mi vida</i>	Desarrollar creencias racionales acerca de nuestra autoestima.	45 minutos	Cognitiva
<i>Debatiendo nuestras creencias</i>	Debates Lógicos/Racionales	25 minutos	Cognitiva
<i>Dinámica de cierre</i>	Colaboración y participación activa	15 minutos	Conductual
<i>Tarea</i>	Fomentar y promover conductas de compromiso con el programa.	5 minutos	Emotiva Experiencial

### DESARROLLO DE LA SESION

#### Uso de humor y refuerzos

Se inicia la sesión con la bienvenida al grupo, inmediatamente se procederá a revisar y reflexionar con el grupo la tarea encomendada en la sesión anterior. Posteriormente, se manifiesta que se realizará un ejercicio denominado: “El uso del humor”, donde por medio de algunas exageraciones y comparaciones sobre las creencias irracionales, se procederá a tratar de cambiar la situación. Por ejemplo: “Estuve en una cita con el chico que me gusta y de pronto tras comer muy rápido emití un eructo” teniendo por creencias irracionales: “Esto es el fin del mundo, nunca superaré esta vergüenza, qué va a pensar de mí, ya no querrá verme y llevaré esta desdicha hasta el final de mis días”, etc.

La facilitadora creará una atmósfera de humor y risas sobre las distintas creencias irracionales que parecen desatinadas e incongruentes con la realidad, señalando que cada uno individualmente suele tener un repertorio de creencias que parecen sarcásticas, se anima a los participantes con fuertes aplausos a manifestar alguna de sus propias creencias irracionales, aquellas que sintieron en algún momento, deberá ser de manera exagerada ocasionando risas y humor ante ellos mismos y los demás, esto les permitirá reflexionar sobre cómo actuaron anteriormente con alguna de sus creencias, lo que los llevó a sentir un gran malestar emocional.

### **Psicoeducándonos: “El auto de mi vida”**

La facilitadora inicia la sesión con la reflexión del título, preguntándole a los participantes que es lo que pueden entender por “El auto de mi vida”, luego de escuchar sus respuestas, hará referencia que cada uno debe tomar el timón de su vida, así como dirigen y conducen un auto, deben hacerlo con su propia vida, acto seguido se le pedirá a cada participante que se autoevalúe como persona, luego la facilitadora irá destacando las fortalezas y aspectos positivos de cada uno y también mencionará de manera general las debilidades o aspectos negativos para aprender a ser mejores, donde la facilitadora señalará que las generalizaciones acerca de uno mismo desencadenan creencias irracionales, exagerando los errores y etiquetándose como malos.

Esto sucede porque casi siempre uno se enfoca en las características negativas y afecta directamente en la autoestima, asociando las creencias irracionales con emociones intensas o disfuncionales como la culpa, la vergüenza y la depresión. Posteriormente expone el tema, utilizando imágenes y diapositivas interactivas. Finalmente, pide la participación del grupo con preguntas, dudas y reflexiones acerca del tema expuesto.

## **Debatiendo nuestras creencias**

La facilitadora dividirá en grupos a los participantes, aquellos que después de haber ejecutado varias actividades en donde pudieron describir características de ellos mismos y después de haber recibido información sobre el tema, elaborarán diversas preguntas donde debatirán acerca de lo que se plantee, donde se cuestionan las sobreexigencias, generalizaciones o perfeccionismo que se hacen de las situaciones que conllevan a horrorizar, provocando ira intensa, baja tolerancia a la frustración, depresión, etc.

## **Dinámica de cierre: “Frio/caliente”**

Los participantes se dispersarán por el espacio físico y ante la indicación de la palabra “caliente” buscarán una pareja, la cual abrazarán durante 20 segundos, después ante la indicación de “frio” buscarán otro participante y se pondrán de espaldas, estas situaciones serán intercaladas en tiempo, velocidad y participantes, ayudando a fomentar la confianza en los jóvenes participantes.

## **Tarea**

La facilitadora entregará el **“Termómetro del ánimo”** el cual permitirá valorar la intensidad del estado de anímico al final del día. Así se completará semanalmente para ir viendo cómo se va transformando el estado anímico en cada sesión brindada, donde 1, 2 significa “el peor”, 3, 4 “regular” 5, 6 “bueno” y 7 “el mejor”. El termómetro, deberá realizarse por completo antes de entregarse en la próxima sesión.

## Sesión N°5: “¿Culpable o no?”

**Objetivo general:** Desarrollar la autoaceptación incondicional.

**Tiempo:** 90 minutos

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICA</b>
<i>Dinámica de inicio: “Se dice de mi”</i>	Identificación de sentimientos y pensamientos.	20 minutos	Emotiva Experiencial
<i>Videoterapia</i>	Modificar la percepción que tienen sobre sí mismos	35 minutos	Cognitiva / Emotiva Experiencial
<i>Detectando mis creencias</i>	Identificar creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras.	20 minutos	Cognitiva
<i>Técnica de distracción</i>	Desarrollar conductas alternativas y saludables ante emociones disfuncionales.	15 minutos	Conductual
<i>Tarea</i>	Utilizar la técnica empleada en la sesión cada vez que necesiten hacer uso de ella.	-	Cognitiva / Emotiva Experiencial

### DESARROLLO DE LA SESION

#### **Dinámica de inicio: “Se dice de mi”**

La facilitadora empleará una dinámica de autoconocimiento, donde a los integrantes se les pondrá una ficha en blanco pegada en la espalda, donde el resto irá escribiendo distintas cualidades positivas de la persona y también un defecto que consideren. Así cada participante irá participando sucesivamente, después se realizará un análisis personal y cada integrante se hace responsable de aceptar o no lo que pueden decir de él o ella en su ficha.

#### **Videoterapia**

La facilitadora iniciará con una pequeña exposición sobre el tema, luego impartirá unos videos donde cada participante realizará una reflexión y hará una comparación con su propia experiencia de vida, aquí se abordarán las ideas

irracionales que muchas veces se desarrollan cuando no se es consciente del tipo de relación que están llevando, exponiendo lo esencial, siguiendo el proceso correspondiente donde esto ayudará al participante a detectar que ideas irracionales los llevan a sentir esas emociones perturbadoras y que evidentemente daña su autoestima, por medio de un diálogo semiestructurado se identificarán los “debería” y “tengo que”, afirmaciones no empíricas o irracionales. Elaborando preguntas cómo: *¿Cómo podría sentirme al encontrarme en esta situación? ¿De todo esto, qué es lo que no puedo soportar? ¿Merezco pasar por toda esta situación?*

### **Detectando mis creencias**

La facilitadora explicará a los participantes respecto a la detección, la cual reside en averiguar que las creencias irracionales tienen como consecuencia emociones y conductas perturbadoras. Para esto se utilizarán autoregistros, que contiene una lista de creencias irracionales, donde se irá aceptando su identificación, luego serán comparadas con la lista que hicieron al inicio de la sesión. Finalmente, se ejecuta la refutación, que se realizará por medio de interrogantes para poder contrastar las creencias irracionales en los participantes, en este punto todos contribuirán con criterios para una ayuda mutua, donde se comparará su lista actual con su lista anterior, agruparán en uno solo todo aquello que se asemeje, para tomarlo como predominante dentro de su esquema mental.

### **Técnica de distracción**

La facilitadora mencionará que, una vez identificadas sus creencias irracionales, deberán poner en práctica ciertas técnicas de respiración para poder cambiarlas. Básicamente consiste en emplear una respiración profunda ante el estrés que causan las creencias irracionales y perturbación emocional.

También se mencionará que el ejercicio mediante esta técnica consiste, en ejecutar 4 o 5 veces la respiración seguida, practicándola entre diez y quince veces al día y principalmente en situaciones estresantes. Finalmente, se les incitará a que usen esta técnica como una alternativa para disminuir emociones disfuncionales.

### Sesión N°6: “¿Ganas o pierdes?”

**Objetivo general:** Reconocer pensamientos, sentimientos y conductas disfuncionales y aprender a sustituirlos por otros más adaptativos, obteniendo mayor control sobre sus comportamientos y emociones.

**Tiempo:** 120 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TIEMPO	TECNICA
<i>Psicodrama: ¿No te das cuenta?</i>	Encontrar una solución ante una problemática.	45 minutos	Cognitiva Conductual
<i>Piensa cabecita piensa</i>	Analizar y aprender a manejar los pensamientos.	35 minutos	Cognitiva
<i>Debatiendo nuestras creencias II</i>	Permite evaluar la intensidad del estado de ánimo.	35 minutos	Emotiva experiencial
<i>Tarea</i>	Fomentar y promover conductas de compromiso con el programa.	5 minutos	Cognitiva

### DESARROLLO DE LA SESION

#### Psicodrama: ¿No te das cuenta?

La facilitadora les pedirá a los participantes que en una hoja escriban las distintas situaciones por las que se inicia una discusión en una pareja, estas situaciones serán recreadas en una pequeña actuación con personajes que ellos ya hayan determinado, después que hayan culminado, la facilitadora brindará información a todos los participantes, mencionando que ante una discusión, es importante tomarse un breve tiempo para analizar y reflexionar sobre el origen de la discusión, permitiéndose encontrar una alternativa de solución para detener la problemática.

Los participantes después de analizar sus anteriores actuaciones, volverán a recrearlas, pero esta vez se retomará la plática con un tono de voz suave, mientras la otra persona continúa peleando con el objetivo de que la persona con la que discute, igualmente nivele su tono y de esa manera puedan dialogar y llegar a la solución. Finalmente, se le pregunta a cada pareja sobre su experiencia en la dinámica.

### **Piensa cabecita piensa**

En este apartado de la sesión, la facilitadora expondrá el modelo ABCDEF, donde explicará que este modelo los ayudará a poder analizar las emociones y conductas indeseables del participante, poder detectar sus pensamientos irracionales para después debatirlos y desarrollar un pensamiento más adaptativo, ya que es importante saber diferenciarlos porque los distintos tipos de creencias producen efectos en el estado anímico y conductual del ser humano. A continuación, la facilitadora les entregará unas hojas de trabajo en donde cada participante supondrá alguna situación en la que sintieron desprecio por parte de su pareja, donde tuvieron una reacción de cólera o ira intensa. Se desarrollará un análisis de sus pensamientos, emociones y comportamientos para abordarlos de una manera más organizada utilizando el ABCDEF.

- A. Situación.*
- B. Pensamiento irracional.*
- C. Emoción.*
- D. Debate.*
- E. Pensamiento racional.*
- F. Nueva emoción.*

Se genera la lluvia de ideas con todos los participantes, finalmente se procede tomar estos pensamientos para ejemplos posteriores donde se enfatizarán los pensamientos negativos y saludables con ejemplos breves.

### **Debatiendo nuestras creencias II**

La facilitadora resaltará la importancia de trabajar de forma asertiva y positiva con todo este tipo de pensamientos, exponiendo con imágenes y diapositivas sobre los debates funcionales y filosóficos como alternativas para fortalecer creencias racionales, en esta sesión denominada *¿Ganas o pierdes?* Se incitará que, a través de los debates, puedan detectar los diferentes modos de actuar (irracionalmente) con los demás, analizando si esto los está llevando a cumplir sus objetivos o si por el contrario los está perjudicando e involucrando en conflictos.

Con el desarrollo de esta sesión, tendrán en cuenta que la manera de pensar es producto de creencias perturbadoras que no dejan lograr sus objetivos personales (debate funcional), o que simplemente por estar centrados a totalidad en sus conflictos, no ven los aspectos positivos de su vida (debate filosófico). Entonces los participantes deberán utilizar todos los debates aprendidos en una situación de incomodidad que han pasado con su pareja o la persona con la que intentaron establecer una relación, para esto se le proporciona a cada uno de los participantes, una ficha denominada *“Aprendiendo a amarme”* para que se establezcan las creencias irracionales, debates, conclusiones y nuevas filosofías eficaces con respecto a la dependencia emocional.

### **Tarea**

Por último, el terapeuta asigna una actividad a los integrantes para la próxima sesión, la cual reside en trabajar los pensamientos, completando su lista de pensamientos negativos y positivos cada día. Finalmente, hay que indicar

que cuando el integrante manifieste alguna emoción negativa que se plantee la interrogante que está pensando, entonces se le hace la invitación a tratar y hablar con ese pensamiento erróneo, negativo e irracional.

### **Sesión N°7: “Mi soledad y yo, un camino hacia la toma de decisiones”**

**Objetivo general:** Saber responder ante presiones de grupo y asimismo saber practicar diferentes formas de actuar.

**Tiempo:** 120 minutos

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TECNICA</b>
<i>Dinámica de inicio “La decisión”</i>	Ejecutar el pensamiento creativo con el fin de hallar soluciones disruptivas.	30 minutos	Cognitiva Conductual
<i>Psicoeducación: Mis decisiones las elijo yo</i>	Apoyar las decisiones positivas y ayudar a establecer las acciones que elija para beneficiar su autonomía, así evitar que sus decisiones controlen su vida afectiva.	45 minutos	Cognitiva
<i>Dinámica de cierre: “Reestructurándome”</i>	Desarrollar creencias más flexibles, acorde a las ideas autodestructivas relacionadas con las decisiones que está tomando en su relación.	25 minutos	Emotiva experiencial
<i>Tarea</i>	Fomentar y promover conductas de compromiso con el programa.	20 minutos	Cognitiva

### **DESARROLLO DE LA SESION**

#### **Dinámica de inicio: “La decisión”**

La facilitadora comunicará que se desarrollará una tarea en donde deberán solucionar una situación problemática con resultados negativos, donde deberán tomar una decisión, a pesar de no compartir la solución propuesta. A continuación, se formarán subgrupos con cuatro integrantes para debatir la situación problemática y su actuar frente a dicha situación, a cada grupo se le presenta el siguiente problema:

*“Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:*

- Una anciana que parece a punto de morir.*
- Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.*
- El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida.*

*Tienes que tomar la siguiente decisión... ¿A quién llevarías en el coche, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?*

*Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que él te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.”*

A cada grupo se le da un tiempo determinado para que puedan debatir y determinar una única solución acompañada de un buen argumento. Es relevante que se cuestionen todas las decisiones antes de llegar a una respuesta final, después, cada grupo expondrá la solución final elegida. Finalmente se realizarán unas preguntas para dialogar y discutir:

- *¿Cómo te sientes cuando tienes que elegir entre opciones negativas?*
- *¿Puede cambiar el rumbo con argumentos y toma de decisiones con elementos positivos?*
- *¿Es posible discutir el problema con más de una persona para ayudarlo a decidir?*
- *¿Cómo se sientes cuando tienes que discutir sobre una acción que no quieres hacer?*
- *¿A menudo tienes que tomar una decisión en la vida cotidiana, incluso si no te gusta? ¿Qué están haciendo? ¿Cómo lo resuelven?*

### **Psicoeducación: “Mis decisiones las elijo yo”**

La facilitadora abordará el tema con dos títulos diferentes, donde el primero es tolerancia a la soledad, en donde explicará detalladamente como reconocer, entender y actuar de un modo libre y responsable frente al miedo a la soledad. Además, como la toma de decisiones está estrechamente relacionada a la vida afectiva.

### **Dinámica de cierre: “Restructurándome”**

La facilitadora instruirá a los participantes de manera que ellos aprendan a reestructurar sus creencias irracionales a través de imágenes emotivas racionales. Para comenzar, se les pedirá a los integrantes que recuerden de forma imaginaria, distintos momentos de su vida:

- *Un momento donde haya experimentado soledad.*
- *Un momento donde haya experimentado miedo al abandono.*
- *Un momento donde haya sentido mal por algo que ha hecho.*
- *Un momento donde haya sentido malestar tras la crítica de otra persona.*

Trayendo a colación aquellos recuerdos, se logrará que el participante tenga más presente emociones positivas, además que pueda desarrollar creencias más flexibles, contrarrestando las ideas autodestructivas relacionadas con las decisiones que está tomando en su relación.

### **Tarea**

Finalmente, las facilitadoras dejarán como tarea que el participante ponga en práctica lo aprendido, debatiendo las ideas irracionales sobre la relación en la cual están inmersos, ya que los pensamientos alternativos que ellos manifiesten conseguirían ayudarlo a reaccionar de una manera más saludable mediante la Desensibilización in vivo.

## Sesión N°8: “Tóxicamente amados”

**Objetivo general:** Identificar situaciones, personas tóxicas y sentimientos nocivos para consigo y el entorno.

**Tiempo:** 120 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TIEMPO	TÉCNICA
<i>Dinámica de inicio “Vamos a limpiar”</i>	Reconocer las situaciones que causan preocupaciones y miedos.	30 minutos	Emotiva Experiencial
<i>Cortometraje “No es sano”</i>	Determinar momentos de riesgo, y encontrar formas saludables.	5 minutos	Cognitiva / Emotiva Experiencial
<i>Psicoeducación: “Tóxicamente amados”</i>	Desarrollar el tema para fomentar el conocimiento del fenómeno en intervención.	35 minutos	Cognitiva
<i>Construyendo a la persona ideal</i>	Identificar la idealización de las creencias irracionales en las personas y la concepción real de la misma.	30 minutos	Cognitiva Conductual
<i>Dinámica de cierre “Mi nube reflexiva del amor”</i>	Colaboración y participación activa	20 minutos	Cognitiva / Emotiva Experiencial

### DESARROLLO DE LA SESION

#### **Dinámica de inicio: “Vamos a limpiar”**

Las facilitadoras entregarán hojas en blanco a todos los participantes, a continuación, se darán las indicaciones correspondientes y así todos los participantes de manera individual, comenzarán a escribir todo aquello que le incomoda, fastidia y que no le agrada. En una cara escribirán todo acerca de sí mismos y al revés, aquello que no les gusta del resto. Luego de haber culminado, escribirán en otra hoja todos los sentimientos negativos que alguna vez hayan tenido, y al revés, todo aquello que nos hizo sentir mal de la actitud de otra

persona. Por último, ya realizado la actividad, se colocarán en un sobre; el mismo que será empleado al final de la sesión.

### **Cortometraje “No es sano”**

La facilitadora impartirá un cortometraje en el que cada uno de los participantes, realizará una reflexión, haciéndose conscientes del tipo de relación que están llevando y podrá compararla con su propia experiencia de pareja, en esta sesión se buscará que los participantes reconozcan situaciones de riesgo, y hallar formar lazos que sean saludables para ellos.

### **Psicoeducándonos: “Tóxicamente amados”**

La facilitadora abordará a través de diapositivas e imágenes interactivas sobre los siguientes puntos básicos e importantes:

- *¿Estás en una relación tóxica?*
- *¿Cómo identificar una relación tóxica?*
- *¿Cómo actuar frente a esta situación?*
- *¿Cómo eliges a tu persona ideal?*

### **Construyendo a la persona ideal**

La facilitadora se organizará, dividiendo por grupos a todos los participantes del programa y les entregará un paleógrafo, en donde cada grupo deberá crear a su pareja ideal, la cual se irá construyendo en base a las creencias racionales e irracionales de cada participante y que este considera importante e indispensable en su pareja ideal, por ejemplo, que su pareja esté junto al participante las 24 horas del día, que vistan igual cada vez que tengan un evento social, saber las contraseñas de sus redes sociales, etc. Cuando hayan culminado, cada grupo expondrá al personaje que han creado en conjunto, además cada participante dará una breve explicación de la característica que aportó en la construcción del personaje, puesto que lo

aportado será de acuerdo a sus necesidades o aquello que buscan en su pareja ideal. A continuación, se generará una comparación, entre lo que deseamos en nuestra pareja versus lo presentado en la pareja del cortometraje.

**Dinámica de cierre: “Mi nube reflexiva del amor”**

La facilitadora les entregará a todos los participantes una nube de papel, la cual servirá como lugar para apuntar las reflexiones que podamos tener y observar respecto al porque algunas personas de nuestro entorno siguen en nuestra vida, a pesar de que tienen rasgos que no nos gustan.

**Sesión N°9: “Fomentando actividades saludables”**

**Objetivo general:** Fortalecer la autonomía personal.

**Tiempo:** 120 minutos

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TECNICA</b>
<i>Dinámica de inicio “Soy el problema y la solución”</i>	Identificar, explorar emociones más adaptativas y funcionales ante situaciones adversas.	30 minutos	Emotiva experiencial
<i>Psicoeducación: La llave mágica</i>	Promover la importancia que tiene la autonomía y saber desarrollarla.	45 minutos	Cognitiva
<i>Dinámica de cierre Me amo y me respeto</i>	Lograr que se desarrollen más sus emociones positivas.	25 minutos	Emotiva experiencial
<i>Tarea</i>	Fomentar y promover conductas de compromiso con el programa.	20 minutos	Cognitiva

**DESARROLLO DE LA SESION**

**Dinámica de inicio: “Soy el problema y la solución” - IER**

La facilitadora les pedirá a los participantes que se dispersen por el ambiente y escojan un lugar donde sentarse, luego se les pide que traten de relajarse lo máximo posible hasta que haya cero distracciones y se mantengan relajados, acto seguido se les pedirá a los participantes que se imaginen una

situación con su pareja, que le haya generado emociones intensas, que lo haya alterado emocionalmente y conductualmente, por ejemplo, una discusión innecesaria que llegó a los insultos y en la que no se aclaró el malestar emocional que se generó en el participante y simplemente se dejó pasar. El participante deberá experimentar esa emoción irracional e intensa, deberá vivirla y explorarla. Después de 2 – 3 minutos de sentirla, se les pedirá a los participantes, imaginar la misma situación, pero ahora la sustituirán por una emoción más adaptativa, por ejemplo, no será lo mismo sentir depresión tras una ruptura, que sentir tristeza, o sentir mucha rabia tras una pelea que sentir un poco de enojo.

Finalmente, se les pedirá a los integrantes que puedan abrir los ojos, y que se pregunten individualmente ¿Qué fue lo que hice para sustituir esa emoción intensa a una emoción más adaptativa? La finalidad de esta dinámica es que el participante encuentre afirmaciones más racionales que lo ayuden a explorar más y encuentren reemplazar por emociones menos intensas a las iniciales.

### **Psicoeducación: “La llave mágica”**

La facilitadora, iniciará la sesión preguntando a los integrantes que describan con una sola palabra lo que para ellas significa autonomía. Seguido se les hace mención que el propósito de este tema sobre la autonomía tiene como significado que es la llave que nos otorga la libertad. Se abordará:

- *¿Qué es la autonomía?*
- *¿Qué es la autonomía personal?*
- *Elementos que Inhiben Nuestra Autonomía Personal*

### **Dinámica de cierre: “Me amo y me respeto”**

Se colocará a cada participante según su turno, frente a un espejo grande, donde cada uno tendrá que observarse, seguido se les pedirá que puedan decir

10 cosas que más le gustan de sí mismos y 10 cosas que les gustaría cambiar de sí mismos. Finalmente, se les mostrará frases, que deberán completarlas como: “Hoy me sentí orgulloso (a) de mí mismo (a) por ...” “Hoy me siento agradecido (a) con... (algo en lo que tú creas) por...” “Hoy me di cuenta de que...” “Hoy aprendí que...” “Hoy quiero que el mundo sepa que...” Para ello lo tendrán que escribir en post-it y luego pegarlos en su dormitorio para que recuerden lo valiosos que son.

### Tarea

El participante tendrá que tomar una decisión, en la cual incluyan aspectos positivos y negativos de mantener su conducta como hasta ahora. Y todo ello se hace una revisión en la próxima sesión.

### Sesión N°10: “Me hago cargo de mi”

**Objetivo general:** Definir objetivos y metas para tomar decisiones acertadas.

**Tiempo:** 120 minutos

ACTIVIDAD	OBJETIVO	TIEMPO	TECNICA
<i>Dinámica de inicio: “Te atreves a soñar”</i>	Promover la ejecución de los sueños y salir de la zona de confort hacia la zona de aprendizaje	15 Minutos	Cognitiva Conductual
<i>Yo me hago cargo de mi</i>	Desarrollar el autoconocimiento, autogestión y buscar herramientas para lograr las metas personales.	15 minutos	Cognitiva
<i>Dinámica de cierre: “La silla vacía de la TREC”</i>	Facilitar la orientación del proyecto de vida	40 minutos	Emotiva experiencial
<i>Cierre del programa</i>	Agradecimiento por el compromiso con el programa.	20 minutos	Cognitiva
<i>Agregar el postest</i>	Evidenciar que hay una disminución de la Dependencia Emocional en jóvenes después de la aplicación del programa “Ponle cerebro a tu corazón”	30 minutos	Cognitiva

## DESARROLLO DE LA SESION

### Dinámica de inicio: “Te atreves a soñar”

La facilitadora impartirá un video, el cual promoverá la realización de los ideales, lo que implica salir de la zona de confort hacia la zona de aprendizaje, la cual va a depender de la responsabilidad de cada integrante, como el intentarlo o no hacerlo. Se medita sobre las posibilidades ilimitadas de las personas, tal como el miedo a perder, a lo desconocido, a las opiniones de los demás. Cada integrante ofrece su opinión del video y lo asocia con su vida actual y de su pareja. Se formularán las siguientes preguntas:

- *¿Cómo te imaginas de aquí a 3 a 5 años?*
- *¿Te sientes feliz con la vida que tienes ahora?*
- *¿Crees que la persona que tienes al lado como pareja, te ayudará a sumar en todos tus proyectos?*

### Yo me hago cargo de mi

La facilitadora abordará el tema, mostrando la importancia de no dejar de lado nuestro propio bienestar y cuidado. Además, se abordarán los temas de:

- *¿Qué es un proyecto de vida?*
- *¿Por qué es fundamental un proyecto de vida?*

### Dinámica de cierre: “Silla vacía”

La facilitadora le mostrará a los participantes que junto a ellos se ubican dos sillas, las cuales están ubicadas frente a frente, acto seguido se le pedirá al participante que ocupe una silla, cuando el participante haya sido ubicado, se procederá a pedirle que se relaje y mantenga una concentración óptima, luego se le pedirá que se visualice frente a su yo del pasado, asociando los pensamientos o creencias que tenía antes y que conllevaban a esas emociones

generando malestar en sí mismos, por ejemplo, que el participante haya tolerado muchas faltas de respeto, que por más que le desagradaban, era preferible callar para no romper la armonía con su pareja. En esta dinámica resultará muy útil recordar todas esas creencias irracionales que el participante tenía y tomaba como normales cuando eran totalmente nocivas para su bienestar psicológico.

La facilitadora ayudará a que el participante traiga a colación la relación que había antes, con la finalidad de dialogar y contactar emocionalmente con la situación, pues con el programa el participante ha logrado construir esquemas mentales más racionales, sabiendo discernir aquellas creencias absolutistas y dogmáticas que le generaban malestar emocional (dependencia emocional). Para ir finalizando la dinámica, se le pedirá al participante que cambie de silla, que se siente en la silla de su pasado, donde predominaban todas esas creencias irracionales y responderá a 2 preguntas:

- *¿Realmente te quedarías ahí, en tu pasado?*
- *¿Qué cambiarías de tu pasado?*

Al responder las preguntas, la facilitadora le pedirá al participante que vuelva a su lugar y que emita un mensaje final a su yo del pasado, un mensaje empoderado, con aprendizaje de una base de conocimiento racional que resuma lo aprendido en el programa, esto va a permitir que el participante, acepte las facetas propias de la personalidad y del pensamiento, que no fueron consideradas aceptables en su momento y así poder concluirlo con bienestar emocional, ya que el impacto del programa marca un gran cambio en su manera de pensar, sentir y actuar. Las facilitadoras dan por culminada la dinámica y se procede al cierre del programa.

## Cierre del programa

Se proyectará en pantalla un video motivacional protagonizado por los mismos participantes, donde se mostrarán imágenes de su avance sesión tras sesión, también se les entregará una postal que tendrá por título **“Un mundo perfecto”**, donde el participante escribirá el más grande deseo que tenga tras culminar el programa, imaginando un momento sin problemas, dificultades, decepciones, quejas, contratiempos, etc. Reflexionando en lo aburrido que sería una vida sin retos, y la necesidad de las crisis internas y externas para poder crecer y desarrollarse, sobre todo optimista y el sentido del humor por sobre todas las cosas.

- Se hará la pregunta: **¿Qué vivencia resaltas más de este programa del cual has formado parte?**
- Retroalimentación del libro **“Cuando amar demasiado, es depender”**, **¿Qué enseñanza te deja la lectura del libro? ¿Crees que podrías aplicarlo en tu vida diaria?**
- Repaso breve de los temas aprendidos durante la sesión.
- Se finaliza agradeciendo la participación de cada uno de los integrantes que formaron parte del Programa **“Ponle cerebro a tu corazón”**.

## CONCLUSIONES

Se elaboró la propuesta del programa “Ponle cerebro a tu corazón” para disminuir la dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa en la ciudad de Chiclayo, a través de la validación de contenido por criterio de jueces expertos.

Los niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo fueron predominantemente de nivel alto con 58,9%, seguido de los niveles moderado con 31,90% y nivel significativo con 9,20%.

Los niveles de dependencia emocional en jóvenes de una comunidad religiosa de la ciudad de Chiclayo, según sexo fueron de nivel alto con 32,5% mujeres y 26,4% varones, seguido del nivel moderado con 20,2% en mujeres y 11,7% en varones y finalmente el nivel significativo con 4,3% en mujeres y 4,9% en varones.

Las dimensiones de dependencia emocional que predominan en los jóvenes de nuestra investigación son miedo e intolerancia a la soledad (MIS) con 20,56%, seguido de miedo a la ruptura (MR) con 15,82%, prioridad a la pareja (PP) con 14,96% y finalmente necesidad de acceso a la pareja (NAP) con 13,71%. Los niveles de dependencia emocional en los jóvenes de nuestro estudio, según estado civil manifiesta que el 20,9% de solteros tienen un alto nivel de dependencia emocional, a diferencia del 2,5% de casados.

El programa “Ponle cerebro a tu corazón” que tiene una validez de contenido, está constituido por 10 sesiones y con fundamentos en la Terapia Racional Emotiva Conductual para grupos, puede disminuir la dependencia emocional en jóvenes de nuestra investigación.

## RECOMENDACIONES

Luego de evidenciar los resultados de nuestra investigación, sugerimos lo siguiente:

- Aplicar el programa “Ponle cerebro a tu corazón” en los jóvenes evaluados que presentaron niveles de dependencia emocional, tras el conocimiento de resultados y autorización del pastor responsable de la comunidad religiosa.
- Aplicar en poblaciones similares, ya que el presente programa “Ponle cerebro a tu corazón” demuestra tener validez por criterio de jueces expertos y puede ser ejecutado para poder disminuir la problemática de dependencia emocional.
- Realizar otras investigaciones que profundicen en la dependencia emocional en poblaciones similares a nuestra investigación.
- Desarrollar nuevas investigaciones en el campo de la salud psicológica que permitan el desarrollo de estrategias o programas validados que ayuden a los jóvenes a discernir sobre las relaciones saludables y disfuncionales.

## REFERENCIAS

- Aesthesis, P. (2021). *Miedo a Quedarme Soltera o Soltero*. Recuperado de:  
<https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/miedo-quedarte-soltero/>
- Aiquipa, J. (2015). *Diseño y validación del inventario de dependencia emocional* – IDE. México: Editorial el manual moderno.
- Anguita, A. (2017). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja*. Trabajo de fin de máster en Psicología General Sanitaria. Recuperado de:  
[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680162/anguita\\_corbo\\_alba\\_tfm.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680162/anguita_corbo_alba_tfm.pdf?sequence=1)
- Bertomeu, E. (2019). *Las creencias irracionales*. Recuperado de:  
<https://edupsicologo.com/las-creencias-irracionales/#:~:text=Las%20creencias%20racionales,de%20lo%20que%20est%C3%A1%20pasando.>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2006). *Las dependencias emocionales*. Recuperado de:  
[https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=528](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=528)
- Castro, S. (2022). *Dependencia emocional no es amor*. Recuperado de:  
<https://www.iepp.es/dependencia-emocional/>
- Cárdenas, D. & Salazar, S. (2020). *Dependencia emocional: Un estudio comparativo según el sexo en relaciones de pareja de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Trabajo de investigación para optar el grado de Bachiller en Psicología. Recuperado de:  
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/673525ce-200d-4de4-b5ee-56b27757a57d/content>

- Cobeñas, C. & Montenegro, J. (2018). Niveles de dependencia emocional y tipos de distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas de un hospital nivel II Tesis para optar el título de licenciado en Psicología. Recuperado de: [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1572/1/TL\\_Cobe%C3%B1asCernaJenifer\\_MontenegroArtegaJorge.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1572/1/TL_Cobe%C3%B1asCernaJenifer_MontenegroArtegaJorge.pdf)
- Colop, A. (2016). Terapia racional emotiva-conductual y sentimiento de culpa. Tesis de grado. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/411675123/Colop-Alejandra>
- Congost, S. (s.f). Manual de dependencia emocional afectiva. Recuperado de: <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/guia-dependencia+emocional.pdf>
- Congost, S. (s.f). ¿Qué es la dependencia emocional? Recuperado de: <https://www.silviacongost.com/dependencia-emocional/>
- [CPCC] (2017). Código de ética del colegio de psicólogos. Perú.
- Chero, E. (2017). Dependencia Emocional en Estudiantes del Segundo y Décimo ciclo de una Universidad Privada de Chiclayo 2017. Recuperado de: <http://repositorio.umb.edu.pe/handle/UMB/115>
- Dryden, W. y Ellis, A. (1989). Práctica de la Terapia Racional Emotiva. España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Ellis, A. & Grieger, R. (1990). Manual de terapia racional – emotiva Volumen 2. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S. A.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (2004). Las Relaciones con los demás. Terapia Del Comportamiento Emotivo Racional. Barcelona: Océano Ámbar, 2004. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/394284619/Ellis-A-MacLaren-C-2004-Las-relaciones-con-los-demas-Terapia-del-comportamiento-emotivo-racional-manual-del-terapeuta-PDF>

- García, L. (2021). Inteligencia emocional y dependencia emocional en jóvenes universitarios en Lima Metropolitana. Tesis para optar el título de licenciada en psicología. Recuperado de:  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10097/Inteligencia\\_GarciaCordova\\_Lucia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/10097/Inteligencia_GarciaCordova_Lucia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernández, Fernández, & Baptista (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. México: Mcgraw-Hill Interamericana editores, S.A. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hernández, N. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud*. Libros en red. Recuperado de: Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud - Nicolás Alejandro Hernández Lira - Google Libros
- Inoñan, K., & Menor, M. (2015). *Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones de pareja en jóvenes estudiantes de una universidad privada, Chiclayo 2014*. Tesis para optar el título de licenciado en Psicología. Recuperado de:  
<http://repositorio.umb.edu.pe/handle/UMB/26>
- Instituto Andaluz de Sexología y Psicología (2018). *Dependencia Emocional: La nueva esclavitud del siglo XXI*. Recuperado de:  
<https://www.iasexologia.com/dependencia-emocional-la-nueva-esclavitud-del-siglo-xxi/>
- Instituto Peruano de Psicoterapia (2013). Dependencia emocional. Recuperado de:  
<https://www.facebook.com/InstitutoPeruanoDePsicoterapiaSedeLosOlivos/posts/315432548599447>

- Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. México. CENGAGE Learning.  
Recuperado de:  
<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/1528.%20Psicoterapias%20contempor%C3%A1neas.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Washington, D.C.  
Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de:  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Estrategia y plan de acción regional sobre los Adolescentes y Jóvenes 2010–2018*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: [Estrategia-y-Plan-de-Accion-Regional-sobre-los-Adolescentes-y-Jovenes.pdf](#) (paho.org)
- Peralta, A. (2018). *Dependencia emocional y celos en jóvenes de un instituto de la ciudad de Chiclayo 2018*. Para optar el título profesional en psicología.  
Recuperado de:  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6601/Peralta%20Zapatel%2c%20Alicia%20Jhoana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, Y. (2015). *La anatomía de la dependencia emocional*. Recuperado de:  
<http://www.eclipsesoluciones.es/blog/2015/06/la-dependencia-emocional/>
- Piox, J. (2016). *Terapia Racional Emotiva y Síntomas Depresivos*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Recuperado de:  
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/22/Piox-Jacqueline.pdf>
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptuales del caso clínico*. Colombia. Editorial Norma.

- Riso, W. (2012). *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. 1a ed. Buenos Aires: Emecé.
- Recuperado de:  
[http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/amar\\_o\\_depender.\\_como\\_superar\\_el\\_apego\\_afectivo\\_y\\_hacer\\_del\\_amor\\_una\\_experiencia\\_plena\\_y\\_saludable\\_ed.\\_emece\\_0.pdf](http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/amar_o_depender._como_superar_el_apego_afectivo_y_hacer_del_amor_una_experiencia_plena_y_saludable_ed._emece_0.pdf)
- Robles, A. (2015). *Dependencia emocional*. Recuperado de:  
<https://www.libertaddigital.com/opinion/antonio-robles/dependencia-emocional-75252/>
- Rodríguez, B. (2020). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático*. Trabajo de fin de master. Recuperado de:  
[https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/47717/TFM\\_RODRIGUEZ\\_ECIJA\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/47717/TFM_RODRIGUEZ_ECIJA_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ruiz, P. (2019). *Dependencia emocional en estudiantes universitarios en una universidad privada*. Trabajo de suficiencia profesional. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de:  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4086/008594\\_Trab\\_Suf\\_Prof%20Ruiz%20Bernales%20Pamela%20Milagros.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4086/008594_Trab_Suf_Prof%20Ruiz%20Bernales%20Pamela%20Milagros.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Suárez, J. (2017). *Efecto del programa diálogos afectivos racionales sobre las creencias irracionales en estudiantes de secundaria*. Tesis para obtener el grado académico de maestro en psicología. Recuperado de:  
<https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7760/BC-TES-TMP-799%20SUAREZ%20LUNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I. & Jáuregui, P. (2017). *Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género*. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-dependencia-emocional-jovenes-relacion-con-S1134793716300537>

Yankura, J., & Dryden, W. (1999). *Terapia Conductual Racional Emotiva (REBT): casos ilustrativos. Primera ed.* (J. Aldekoa, Trad.) España: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/1b66e60ef2e7ef410e0b52af00c2931e.pdf>