

**UNIVERSIDAD EVANGÉLICA BOLIVIANA
FACULTAD DE CIENCIAS TEOLÓGICAS
EDUCATIVAS Y SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA**



MODALIDAD DE GRADUACION
TESIS DE LICENCIATURA

TITULO:

COMPONENTES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL POR DESARROLLAR EN MUJERES MALTRATADAS QUE DESARROLLAN DEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA SUS PAREJAS DEL CENTRO “EL ALFARERO” EN LA CIUDAD DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA.”

PROFESIONAL GUIA:

LIC. ANDREA BARRIOS SUAREZ

POSTULANTE:

ADRIANA LAURA ZAMUDIO BALDERRMA

PREVIA OPCION DEL TITULO DE LICENCIATURA
EN PSICOLOGIA

SANTA CRUZ DE LA SIERRA – BOLIVIA
GESTION 2019

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada:

A mis padres Jimena y Marco, quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy una meta más. Gracias por inculcar en mí los valores necesarios para llegar hasta aquí y haberme dejado desplegar mis alas siempre a mi manera y sin cohibiciones.

A mi hermana Luciana, por su cariño, risas y apoyo incondicional durante todo este proceso.

A mis abuelos Sonia y Jesús, que fueron siempre un modelo ejemplar y con su apoyo y enseñanzas han marcado mi vida.

A mi adorado tío Israel por haber sido el ejemplo a seguir a lo largo de mi vida.

A mis tíos Patricia, Sonia y Laurenz por su apoyo, consejos y palabras de aliento.

Finalmente a mis primos Lautaro y Benjamín, con el anhelo de poder verlos cumplir sus propias metas en un futuro.

Agradecimiento

Quiero expresar mi gratitud a Dios, que me ha puesto siempre en un sendero correcto y a toda mi familia y amigos por haber estado siempre presentes, apoyándome.

Mi profundo agradecimiento a toda la mesa directiva del programa “CAFA” de la institución civil “El Alfarero” por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento.

De igual manera, mis agradecimientos a la Universidad Evangélica Boliviana, a mis docentes, quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos, su paciencia y dedicación hicieron que pueda crecer día a día como profesional.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a la Lic. Andrea Barrios Suárez, por tutorar y colaborar durante todo este proceso. Su dirección, conocimiento y paciencia permitieron el desarrollo de este trabajo. Muchas gracias.

ÍNDICE

CAPITULO I

1. Planteamiento de problema	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Descripción del problema	4
2. Justificación	6
2.1. Social	6
2.2. Científica	6
2.3. Personal	7
3. Objetivos	7
3.1. Objetivo general	7
3.2. Objetivos específicos	7

CAPITULO II

4. Marco teórico	8
4.1. Enfoque teórico	8
4.1.1. Historia del enfoque cognitivo conductual Precusores	8
4.1.2. Técnicas	12
4.1.3. Objetivos del enfoque	16
4.2. Marco conceptual:	16
4.3. Marco referencial	17
4.3.1. Dependencia emocional	17
4.4. Fundamentación teórica	19
4.4.1. Ciclo de la violencia de genero	19
4.4.2. Patrones y características de la mujer maltratada	21
4.4.3. Dependencia emocional	23
4.4.4. Indefensión aprendida	28
4.4.5. Inteligencia emocional	28
4.4.6. Ciclo evolutivo de la mujer	31

CAPITULO III

5. Marco metodológico	34
5.1. Delimitaciones	34
5.1.1. Temporal	34
5.1.2. Espacial	34
5.2. Enfoque teórico	34

5.3.	Enfoque de investigación	34
5.4.	Diseño de la investigación.....	35
5.5.	Tipo de investigación	35
5.6.	Población.....	35
5.7.	Muestra	
5.8.	Descripción de los instrumentos	36
5.8.1.	Dependencia emocional	36
5.8.2.	Inteligencia emocional	37
CAPITULO IV		
6.	Resultados	38
6.1.	Dependencia emocional	38
6.2.	Inteligencia emocional	46
6.3.	Relación entre componentes de inteligencia emocional y dependencia emocional	57
CAPITULO V		
7.	Conclusiones.....	60
8.	Recomendaciones.....	64
	Bibliografía.....	65

Introducción

La dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000). Esta problemática se encuentra presente en muchas de las personas en la sociedad, que se puede evidenciar día a día con relaciones tortuosas y conflictivas, donde ambos miembros de la pareja se niegan a terminar con esta debido a la dependencia que desarrollan con su pareja. Esto, lamentablemente, muchas veces acaba en un desenlace poco favorable para las personas que forman parte de esta relación, en la mayoría de los casos las mujeres, que en ocasiones resultan maltratadas y violentadas física y psicológicamente por parte de su pareja.

Es por ello que este trabajo busca una causa probable para el desarrollo de esta condición y llega a cuestionar la relación que existe entre la dependencia emocional y la inteligencia emocional y como la deficiencia de ésta última puede ser la causante del desarrollo de la dependencia emocional.

Es así que la presente investigación evalúa los niveles de dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar y describe los factores de dependencia emocional. Se realiza mediante el cuestionario de dependencia emocional de Maríantonía Lemos y Helena Londoño (2006).

De la misma manera se evalúa la presencia de los componentes de inteligencia emocional y como sus niveles afectan para el desarrollo de la dependencia emocional. Utilizando el instrumento de Barón "Inventario de inteligencia emocional" adaptado a la población peruana en 2001.

Por último este trabajo concluye relacionando la presencia de ciertos niveles de inteligencia emocional con el desarrollo de la dependencia emocional y sus factores.

CAPITULO I

1. Planteamiento de problema

1.1. Antecedentes

La dependencia emocional, definida como un patrón persistente de necesidades emocionales que se intentan satisfacer de manera inadaptada con otras personas. Muchas veces puede ser letal para la persona que lo sufre, siendo que no solo afecta a su vida de pareja, si no en su diario vivir.

A nivel mundial, se han hecho investigaciones que han demostrado que la dependencia emocional tiene que ver con el apego hacia una persona y se lo compara incluso con la actitud de un niño que tiene apego a su madre y la separan de él. Las reacciones pueden ser la excesiva ansiedad y la evitación. (Laca & Mejía, 2017).

Esta cuestión puede tener varias causas, entre ellas está; no saber encarar las críticas, sentirse inferior, entre otros aspectos, miedo a los cambios. Sin embargo una de las mayores causas para que las personas lleguen a desarrollar dependencia emocional se puede deber a que ciertos componentes de la inteligencia emocional están menos desarrollados que otros, lo cual puede significar que la inteligencia emocional no esté desarrollada en ciertas personas, haciéndolas incapaces de resolver ciertas situaciones.

Según Para Mayer y Salovey (1993) la inteligencia emocional incluye la evaluación verbal y no verbal, la expresión emocional, la regulación de la emoción en uno mismo y en los otros y la utilización del contenido emocional en la solución de problemas. Esta definición amplía la comprensión del constructo de inteligencia emocional y sugiere que ésta encierra un conjunto de destrezas o habilidades. Y existe la probabilidad que estas destrezas estén poco desarrolladas o sean nulas en las mujeres que sufren de dependencia emocional y maltrato por parte de sus parejas. Uno de los componentes principales de la inteligencia emocional es la identificación y comprensión de las emociones en uno mismo, es decir la persona se percata tanto de su estado de ánimo como de sus pensamientos, lo que le da un mayor control sobre su vida. Las mujeres con dependencia emocional pueden tener bajo este componente

de la inteligencia emocional, y debido a esto ser incapaces de identificar lo que sienten cuando son agredidas por sus parejas lo que dificulta que se separen de ellos.

Otro componente importante es la evaluación y reconocimiento de las emociones en los demás, que implica la habilidad para identificar exactamente esas emociones, lo que parece estar relacionado con la empatía, el poco desarrollo de este componente en las mujeres maltratadas puede influir en la racionalización del maltrato que reciben.

Las consecuencias al depender emocionalmente de una persona pueden desembocar en fatalidades, que quedan evidenciadas en los altos índices de violencia hacia la mujer a nivel mundial.

Según la Organización Mundial de la Salud en 2013, la violencia de la pareja es el tipo más común de violencia contra la mujer, debido a que afecta al 30% de las mujeres en el mundo, además la misma fuente revela que el 38% de todas las mujeres asesinadas durante el año 2013, fueron ultimadas por sus parejas.

Por otro lado “Una investigación realizada con mujeres de diferentes edades en el año 2014, revelo que: los doce países de Latinoamérica y el Caribe, altos porcentajes de mujeres de 15 a 49 años, casadas o unidas alguna vez, dijeron que habían vivido violencia física o sexual por parte de un esposo o compañero alguna vez. Los porcentajes variaban entre un 17% en República Dominicana en 2007 y poco más de la mitad de la población (53.3%) en Bolivia, en 2003. Por lo tanto en todos los países, el porcentaje de las mujeres que señalaron que habían sufrido violencia física o sexual reciente (en los últimos 12 meses) por parte de un esposo o compañero era menor que el de quienes informaron que pasaron por esa violencia en alguna ocasión. No obstante, la prevalencia de violencia reciente por parte de un esposo o compañero era sustancial y variaba de 7.7% en Jamaica entre 2008 y 2009 y 25.5% en Bolivia en 2008.” (Alessandra Guedes, 2014).

La mayoría de los actos de violencia contra una mujer se viven en el espacio de la crisis privada y en la intimidad familiar. El problema de esto es que las víctimas se sienten solas, aisladas y sin posibilidad de buscar ayuda ante la vergüenza que se asocia con la sexualidad y la victimización en la cultura de Bolivia.

Entre las consecuencias se encuentran: El desorden de estrés postraumático, que es la re-experimentación recurrente y angustiada de las imágenes, palabras, pensamientos y percepciones de ese momento, que profundizan el trauma. Pesadillas, alucinaciones, recuerdos, irritabilidad, problemas de concentración y respuestas negativas a los recuerdos del trauma son algunas de las manifestaciones de éste desorden. También están los sentimientos de inseguridad y de culpa constante que pueden llegar a desembocar en una depresión e incluso un suicidio. La dependencia a sustancias como el alcohol y las drogas, desórdenes alimenticios, autoagresiones y cambios en la sexualidad e intimidad. Y por último el abuso contra la mujer, también afecta al sexo masculino ya que puede llegar afectar a las mujeres presentes en sus vidas y los limita a tener relaciones destructivas con sus esposas, hijas, madres, colegas o amigas.

Ya mencionado anteriormente, Bolivia es de los países latinoamericanos que presenta mayores niveles de agresión contra la mujer. “Un estudio elaborado por el Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional y por el Instituto Nacional de Estadística (INE). Se presentaron algunos resultados interesantes de la encuesta realizada el 2016 a mujeres de 15 años o más que dio a conocer datos representativos como ser: 44.4% de las mujeres bolivianas de 15 años o más, casadas o en unión libre, reportan haber vivido una situación de violencia en su relación de pareja en los últimos 12 meses. 25.8% de ellas en la ciudad de Oruro. 30.1% en Tarija, 31.2 en la ciudad de Cochabamba, 37.5% en Chuquisaca, 40.1% en Santa Cruz, 49.2% en Potosí y el más alto porcentaje del país con un 66.4% para la ciudad de La Paz.” (Branisa, 2017)

En el año 2017, la FELCV de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra reporto alrededor de 11000 casos violencia hacia la mujer, de los cuales 26 terminaron en feminicidio, lo que da un promedio de 2 muertes al mes, a causa de violencia de género.

1.2. Descripción del problema

El Alfarero es una organización sin fines de lucro que trata de satisfacer las necesidades de los estudiantes.

Este trabajo se centra en el programa de refugio a las mujeres jóvenes, el cual busca principalmente desnaturalizar la violencia en general mediante talleres vivenciales y de terapia.

Según la entrevista aplicada a la mesa directiva de este sector de la institución, menciona que la mayoría de las mujeres que asisten a este programa son reincidentes en la violencia por parte de sus cónyuges, esto puede deberse a que están acostumbradas a ser maltratadas desde muy pequeñas, por sus progenitores y familiares, que les propician golpes para corregir algún comportamiento con el que no están de acuerdo. Y la sociedad que las etiqueta como débiles e incapaces y les asigna el rol de madres y amas de casa como única labor. Todo esto a su vez, genera el mayor problema que es la dependencia emocional que no permite que las mujeres rompan el ciclo de la violencia y abandonar a sus cónyuges, la cual en muchas ocasiones depende no solo emocionalmente si no también económicamente, y hace que la violencia se torne en un círculo vicioso que no tiene final, ya que es esta dependencia que hace reincidir a la mujer en el abuso una y otra vez. Ésta no se siente capaz sin una pareja a lado.

Así como también la mesa directiva hizo referencia a que existen diversas causas para este problema, tal como el machismo marcado que aún es parte de la cultura boliviana, incluso presente en muchas mujeres, que tienen enraizado el pensamiento de que han venido al mundo para encontrar una pareja que las pueda sostener económicamente y cuidar de su casa e hijos y empoderan a los hombres que se atribuyen el derecho de tratarlas como objetos que deben obedecerles en todo momento.

Sin embargo, como una causa primordial es el déficit en inteligencia emocional; que está directamente relacionado con la capacidad de solución de problemas de las personas y el reconocimiento de las emociones y su gestionamiento.

Un desarrollo no adecuado supondría un conflicto entre pensamiento y emoción, lo que en el caso de mujeres maltratadas afectaría en la decisión de abandonar a la pareja que la maltrata creando una dependencia emocional.

Uno de los componentes más importantes de la inteligencia emocional en esta problemática es la identificación y comprensión de las emociones en uno mismo; su poca presencia dentro de la inteligencia emocional significaría un conflicto entre emoción y pensamiento en la mujer maltratada, al no poder reconocer como se siente cuando pasa por el abuso y así continuar con su pareja y con el ciclo de violencia.

Las consecuencias que trae esta problemática van desde mujeres con baja autoestima, hasta la anulación de estas como miembros productivos de la sociedad. Mujeres sometidas, que pierden el control de su vida, la capacidad de resolver problemas por si mismas con poco sentido de la autovaloración, que se descuidan y descuidan de sus hijos, familiares y amistades por enfocar toda su atención en satisfacer las demandas de su pareja. La dependencia emocional puede acarrear incluso vidas, ya que al sentirse incapaces de seguir con su vida por si solas muchas de estas deciden suicidarse o son golpeadas y maltratadas hasta la muerte.

Por lo tanto en la presente investigación se identificarán los componentes de inteligencia emocional con un desarrollo deficiente que podrían significar el desarrollo de la dependencia emocional en estas mujeres hacia sus parejas, para que así de esta manera se pueda proveer a la institución información significativa que ayude a mejorar el trabajo de la misma.

Pregunta de investigación:

¿Qué componentes de inteligencia emocional por desarrollar presentan las mujeres maltratadas que desarrollan dependencia emocional hacia sus parejas?

Hipótesis

Las mujeres maltratadas que desarrollan dependencia emocional hacia sus parejas tienen ciertos componentes de inteligencia emocional por desarrollar.

2. Justificación

2.1. Social

Esta investigación aporta a la concientización de la sociedad sobre la dependencia emocional, especialmente a las mujeres que sufren de esta condición y debido a ella no son capaces de separarse de una relación toxica. Este documento les brindaría la oportunidad de aceptar esta condición y así buscar ayuda y salir del peligro al que están expuestas.

2.2. Científica

Con esta investigación se busca poder encontrar una relación entre la inteligencia emocional de las mujeres maltratadas con la dependencia emocional que desarrollan. A su vez, aportar en creación de nuevos programas de ayuda para las mujeres que sufren maltrato de parte de sus parejas, teniendo en cuenta los componentes de inteligencia emocional poco desarrollados que resultan ser un común denominador en las mujeres con esta problemática y de esta manera poder trabajar directamente sobre estos puntos, y así crear programas de rehabilitación que resulten más efectivos y evitar la reincidencia en este problema.

2.3. Personal

La motivación que llevo a la investigadora a la realización de este documento, fue que a lo largo de su vida fue testigo de que mujeres de su círculo social cercano recaían una y otra vez en relaciones tóxicas, donde eran maltratadas por sus conyugues de diferentes maneras. El entender el porqué de esta situación le será de provecho a lo largo de su vida personal y también a poder tratar futuras pacientes que lleguen a su consultorio con esta problemática.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Identificar que componentes de inteligencia emocional por desarrollar tienen las mujeres maltratadas que desarrollan dependencia emocional hacia sus parejas que asisten regularmente al centro “El Alfarero” en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra.

3.2. Objetivos específicos

- Describir los factores de la dependencia emocional que presentan las mujeres hacia sus parejas.
- Determinar que componentes de inteligencia emocional que presentan las mujeres maltratadas por sus parejas.
- Describir la relación entre los componentes de inteligencia emocional identificados y la dependencia emocional que tienen las mujeres maltratadas.

CAPITULO II

4. Marco teórico

4.1. Enfoque teórico

4.1.1. Historia del enfoque cognitivo conductual

4.1.1.1. Precursores

“El enfoque cognitivo conductual combinan modelos con la teoría del aprendizaje con aspectos del procesamiento de la información, en su intento de explicar cómo se instauran las conductas durante la infancia y la adolescencia. Al integrar estas dos teorías, conductual y cognitiva, integra los factores internos y externos del sujeto.

Supone la integración de una metodología rigurosa orientado a las técnicas conductuales con la evaluación y el tratamiento de los fenómenos que determinan la cognición.” (Universidad Autonoma de Barcelona, 2008)

Según Camacho (2003) la teoría pone un gran énfasis en los procesos de aprendizaje y en la influencia de los modelos que el sujeto tiene en su propio ambiente.

Se da mucha importancia a la manera de procesar la información para intentar comprender el desarrollo y el posible tratamiento de trastornos psicológicos.

El uso de modelos explicativos de tipo cognitivo responden a la idea de que la cognición, conducta y emociones suelen estar conectadas y retroalimentadas y puede resultar ser útil promover cambios incurriendo en aspectos cognitivos, sin negar la intervención de factores co-causales.

Sus principios combinan elementos teóricos del modelo conductual y del modelo cognitivo. El modelo conductual se centra fundamentalmente en cómo la conducta humana se aprende o se adquiere y abarca los principios y técnicas de la teoría del aprendizaje.

En el modelo conductual se subraya la conducta individual observable, así como los factores medioambientales que pueden precipitar o mantienen una conducta determinada; sosteniendo que cuando hay unos factores constantes lo que determina la diferencia en las conductas entre los individuos es el aprendizaje. Así

pues, la influencia del medio ambiente es fundamental en la adaptación de las conductas.

“La psicoterapia cognitiva surgió desde dos sectores, por un lado autores que venían del psicoanálisis y por otro representantes del sector conductista, pero más allá de estas dos corrientes, se destaca Kelly (1955), como el primer teórico cognitivo, ya que presenta un enfoque de la persona y la terapia desde un planteo claramente cognitivo” (Camacho, 2003)

Kelly le daba una especial atención al fenómeno de la anticipación, que se basa en el estudio de la organización particular de las estructuras que permiten darle significación a la realidad y su terapia en la comprensión y modificación de las estructuras disfuncionales para el individuo.

Beck (1979), cuenta como comenzó a cuestionar primeramente algunos aspectos teóricos del psicoanálisis, hasta que sus propias investigaciones con pacientes deprimidos, los pocos éxitos que encontraba entre sus colegas que estaban siendo sometidos a largos e ineficaces tratamientos y las inconsistencias que fue encontrando en el trabajo con pacientes depresivos, lo llevaron a evaluar de un modo crítico la teoría psicoanalítica de la depresión y, finalmente toda la estructura del psicoanálisis. Es así que comienza a desarrollar lo que posteriormente se transformaría en una de las psicoterapias más eficaces para el tratamiento de la depresión.

A partir de los años 50 las técnicas de modificación de la conducta amplía su campo de actuación en la salud mental.

Se basan en los trabajos del fisiólogo ruso Iván Pavlov (1849-1936) y sus trabajos se centran en el estudio de los reflejos animales.

Pavlov utilizó estímulos medioambientales para incitar los reflejos (por ejemplo utilizó una campanilla antes de dar la comida con el resultado que cuando había transcurrido un tiempo solo con el sonido de la campanilla y sin necesidad de poner delante la comida los perros segregaban jugos gástricos).

Según Pavlov las conexiones entre los estímulos medioambientales y las reacciones de los animales era el resultado del aprendizaje.

Este sistema de aprendizaje es conocido actualmente como aprendizaje por Condicionamiento Clásico y se interesa en los estímulos que evocan las respuestas. Estos estímulos pueden ser neutros (son los que en un principio no evocan la respuesta si no se encuentran asociados a los estímulos incondicionados), los incondicionados (son los que primitivamente evocan las repuestas) y las respuestas.

Las respuestas pueden ser automáticas o aprendidas (automáticas son las involuntarias y aprendidas son las que se asocian con los estímulos neutros).

El Condicionamiento Clásico es una teoría importante para ayudar a explicar el desarrollo de las diferentes clases de fobias. (Universidad Autónoma de Barcelona, 2008)

4.1.1.2. Condicionamiento operante

“En este tipo de condicionamiento el énfasis recae en la conducta y en las consecuencias de sus acciones. En general, si a una acción le sigue una recompensa, un refuerzo positivo, la acción se repetirá cuando el sujeto se encuentre en la misma situación. Si la recompensa cesa, aparecerán otros tipos de comportamientos. En el condicionamiento instrumental u operante, la atención recae en la utilización de refuerzos, negativos o positivos, para modificar la conducta.

Por tanto consiste en una forma de aprender, no a partir de los reflejos responsables de las conductas sino, evaluando el impacto de las diferentes consecuencias sobre el desarrollo de una nueva conducta.

La probabilidad de que una respuestas e incremente o decrezca es proporcional al grado de refuerzo o castigo que se reciba por ella. Las conductas se fortalecen con consecuencias satisfactorias y se debilitan con consecuencias desagradables o insatisfactorias.” (Universidad Autónoma de Barcelona, 2008)

Thorndike (1949) fue el máximo responsable del desarrollo de este condicionamiento, basándose en una técnica en la que se priorizan las condiciones de investigación. Con esta técnica llega a la Ley de Efectos, que postula que son las consecuencias que siguen a la conducta las que ayudan a aprender.

Skinner (1990) sigue en esta línea de trabajo y desarrolla la teoría de las consecuencias de la conducta. En esta teoría se usa el principio del refuerzo para explicar como las consecuencias de las conductas fortalecen la probabilidad de que la conducta se repita.

Es un proceso de aprender conductas operantes en que aumenta o disminuye la posibilidad de que aparezca una conducta en función de las consecuencias que le siguen.

4.1.1.3. Aprendizaje observacional

Bandura (1951) decía que el aprendizaje observacional es un tipo de aprendizaje en el cual las conductas son aprendidas por medio de la observación a los otros, involucrando procesos cognitivos. En este sentido presupone un aprendizaje conductual más ampliado.

El modelaje es un factor primordial en la teoría del aprendizaje social que propone que la conducta es el producto de la asociación de estímulos externos y procesos cognitivos internos.

“Los procesos reguladores que determinan el aprendizaje de conductas según esta teoría son:

1. Apareamiento de eventos estímulo-respuestas (condicionamiento clásico).
2. Consecuencias de las acciones (condicionamiento operante).
3. Procesos simbólicos-cognitivos: Es el que tiene más importancia de los tres, especialmente los que envuelven el aprendizaje observacional, que es un ítem clave dentro de la teoría del aprendizaje social.

Un ejemplo: un niño ve que otro está siendo recompensado efectivamente por participar en clase; por lo que lo más probable desencadene una tendencia a desempeñar una conducta similar. Esta teoría es muy importante dentro del contexto social ya que proporciona muchas oportunidades de conductas para ser observadas e imitadas.” (Universidad Autónoma de Barcelona, 2008)

Por otro lado Albert Ellis (1950) desarrolló lo que se conoce como la Terapia Racional Emotiva Conductual o TREC, en donde todos los componentes eran tomados en cuenta, lo revolucionario de su aporte fue la actitud del terapeuta que

para él debía ser activa y directiva, sustituyó la clásica escucha pasiva por un diálogo con el paciente, en donde se debatía y se cuestionaba sus pensamientos distorsionados que se creía eran los determinantes de sus síntomas.

La otra línea de desarrollos que conformó los orígenes de la Terapia Cognitiva corresponde a los autores que provenían del Conductismo y viendo las limitaciones del mismo comenzaron a incorporar y ampliar sus concepciones, entre ellos los más destacados fueron Bandura (1969), Meichenbaum (1969) y Lazarus (1971). Es por eso que a veces se habla de la terapia cognitivo-conductual, para mostrar este carácter integrador de dos modelos que en aquel entonces comenzaban a confluír.

El aporte fundamental de estos autores fue la inclusión del determinismo bidireccional entre el individuo y el medio y en el aspecto práctico la inclusión de probadas técnicas de intervención clínica, tales como la desensibilización sistemática. (Camacho, 2003)

4.1.2. Técnicas

“Ya que el enfoque cognitivo conductual es una forma de entender cómo piensa uno acerca de sí mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos.

Este enfoque puede ayudar a cambiar la forma cómo se piensa y cómo se actúa y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. La terapia cognitiva conductual se centra en problemas y dificultades del "aquí y ahora". En lugar de centrarse en las causas de su angustia o síntomas en el pasado, busca maneras de mejorar su estado anímico ahora.

Se ha demostrado que es útil tratando ansiedad, depresión, fobias, bulimia, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de estrés post traumático y esquizofrenia.” (Royal College of Psychiatrist, 2007)

Son múltiples los tratamientos, terapias y técnicas que pueden utilizarse para la mejoría del paciente. Muchas de ellas son técnicas surgidas del conductismo a las cuales se les han añadido elementos cognitivos.

El psicólogo español Oscar Castellero Mimenza (2014) resalta las técnicas más utilizadas:

- **Técnicas de exposición**

Este tipo de técnicas son empleadas especialmente en los casos de fobias y trastornos de ansiedad y control de los impulsos. Se basan en confrontar al paciente al estímulo temido o generador de ansiedad hasta que ésta se reduzca, de manera que pueda aprender a gestionar su conducta ante él a la vez que a nivel cognitivo reestructura los procesos de pensamiento que le hacen sentir malestar ante dicho estímulo o situación.

En general, se procede a hacer entre paciente y terapeuta una jerarquía de estímulos temidos, de manera que este pueda ir poco a poco acercándose y exponiéndose a ellos paulatinamente. La velocidad de aproximación puede variar enormemente según el paciente se sienta más o menos capaz de hacer frente a lo temido.

Las técnicas de exposición pueden aplicarse de muy diversa manera, tanto en vivo como en imaginación e incluso es posible aprovechar las posibilidades tecnológicas para aplicar exposición a través de realidad virtual.

- **Desensibilización sistemática**

Si bien el procedimiento aplicado en la desensibilización sistemática es semejante al de la exposición, ya que en él se establece también una jerarquía de estímulos ansiógenos a los que el paciente va a exponerse, se diferencia de las técnicas anteriores en el hecho de que previamente se ha entrenado al paciente en la realización de respuestas incompatibles con la ansiedad.

Así, se busca reducir la ansiedad y la evitación de situaciones y estímulos mediante la realización de conductas que eviten que esta aparezca, y con el tiempo provocar un contra condicionamiento que se termine generalizando.

Diferentes variantes de esta técnica son las escenificaciones emotivas (aplicada especialmente con niños y empleando un contexto agradable en que poco a poco se introducen los estímulos), la imaginación emotiva (en que se usan

imágenes mentales positivas que eviten en lo posible la ansiedad) o la desensibilización por contacto (en que el terapeuta ejercería de modelo para enseñar cómo actuar).

- **Reestructuración cognitiva**

Esta técnica resulta básica en el tratamiento de la mayor parte de trastornos psíquicos, formando parte de casi todas las técnicas cognitivo-conductuales. Se basa en la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente a través de diversos métodos, identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre la vida del paciente y generando junto al paciente alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales.

Así pues, se modifican creencias, actitudes y puntos de vista, todo ello con el objetivo de hacer que la persona pase a interpretar las cosas de otro modo, por un lado, y se planteen diferentes objetivos y expectativas, por el otro. Estas modificaciones tendrían el poder de hacer que apareciesen nuevos hábitos y desapareciesen esas rutinas que son poco útiles o generadoras de malestar.

- **Técnicas de modelado**

El modelado es un tipo de técnica en la que un individuo realiza una conducta o interactúa en una situación con el objetivo de que el paciente observe y aprenda una manera de actuar concreta de manera que sea capaz de imitarlo. Se busca que el observador modifique su conducta y/o pensamiento y dotarle de herramientas para afrontar determinadas situaciones.

Existen diferentes variantes según el observador deba o no replicar la conducta, el modelo domine desde el inicio de realizar la conducta deseada o tenga recursos semejantes al paciente de modo que se vaya haciendo una aproximación al objetivo, el número de personas que actúan como modelo o si el modelado se realiza en vivo o a través de otros medios como la imaginación o la tecnología. (Mimenza, 2014)

- **Entrenamiento en auto instrucciones**

Creado por Meichenbaum, el entrenamiento en autoinstrucciones se basa en el papel de éstas sobre la conducta. Se trata de las instrucciones que con las que guiamos nuestra propia conducta indicando qué y cómo vamos a hacer algo, las cuales están teñidas por las expectativas hacia los resultados a obtener o a la propia eficacia.

Determinadas problemáticas tales como una baja autoestima o percepción de autoeficacia pueden producir que la conducta se vea perjudicada y no pueda realizarse con éxito e incluso evitarse. Con esta técnica se pretende ayudar al individuo a que sea capaz de generar auto verbalizaciones internas correctas, realistas y que le permitan llevar a cabo las acciones que desea realizar.

El proceso pasa porque en primer lugar el terapeuta realice un modelado de la acción a realizar indicando los pasos en voz alta. Posteriormente el paciente llevará a cabo dicha acción a partir de las instrucciones que irá recitando el terapeuta. A continuación se procederá a que sea el propio paciente quien se autoinstruya en voz alta, para luego repetir el proceso en voz baja y finalmente mediante habla subvocal, interiorizada.

Esta técnica puede emplearse por sí misma, si bien es frecuente que se incorpore como parte de otras terapias dedicadas al tratamiento de diferentes trastornos como la depresión o la ansiedad.

- **Entrenamiento en resolución de problemas**

El entrenamiento en resolución de problemas es un tipo de tratamiento cognitivo-conductual a través del cual se pretende ayudar a los sujetos a hacer frente a determinadas situaciones que por sí mismos no son capaces de solucionar.

En este tipo de técnica se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para solucionarlo, la toma de una decisión respecto a la más apropiada y la verificación de sus resultados. En resumidas cuentas, se trata de saber enfocar las situaciones complicadas del modo más constructivo posible, sin dejarse llevar por los miedos y la ansiedad.

4.1.3. Objetivos del enfoque

“El principal objetivo de este enfoque es persuadir a los pacientes de que sus creencias son irracionales, por otro lado ofrece una filosofía de vida más adaptativa.” (Nicolas Lira, 2007)

4.2. Marco conceptual:

- **Dependencia emocional:** La Dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas. (Castello, 2006)
- **Maltrato:** Comportamiento violento que causa daño físico o moral.
- **Inteligencia:** Es la habilidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada. (Gardner)
- **Emoción:** alteración del ánimo producida por un sentimiento de este tipo.
- **Intrapersonal:** Hace referencia a la conciencia que tiene un individuo de sus capacidades y limitaciones, la capacidad de ver con realismo quiénes somos, cómo somos y qué queremos.
- **Interpersonal:** Que existe o se desarrolla ente dos o más. (RAE, 2017)
- **Adaptabilidad:** Cualidad de adaptable. (RAE, 2017)
- **Asertividad:** la habilidad para expresar sentimientos, pensamientos y creencias sin dañar los sentimientos de los demás y defender los derechos de una manera no destructiva. (Ugarriza, 2001)
- **Autorrealización:** la habilidad para realizar lo que realmente se puede, quiere y disfruta de hacer. (Ugarriza, 2001)
- **Responsabilidad social:** la habilidad para demostrarse a si mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social.

4.3. Marco referencial

4.3.1. Dependencia emocional

En la última década el tema de dependencia emocional ha sido foco de atención y se empezaron a desarrollar pruebas que puedan medir los diferentes tipos y grados de este fenómeno.

En 2002 Robert Bornstein junto con Mary A. Languirand, psicólogos estadounidenses, desarrollaron una investigación utilizando su propio instrumento que mide 3 factores, que son sobre dependencia destructiva, desapego disfuncional y dependencia saludable y se mostró que las personas con puntuaciones altas en la subescala sobredependencia destructiva experimentaban preocupaciones acerca del abandono, ansiedad sobre la disponibilidad de sus cuidadores, problemas con la cercanía y la intimidad, dificultad para resistir la presión externa y la influencia, además de alteraciones en la identidad y en la regulación del afecto. Las personas que puntuaron alto en la subescala desapego disfuncional experimentaban sensaciones de desolación y dificultad para expresar afecto e insatisfacción con la vida. Por último, las personas con puntuaciones altas en dependencia saludable consideraban que podían depender de los otros en algún momento, eran capaces de experimentar sentimientos genuinos de intimidad y cercanía, tenían pocas preocupaciones acerca del abandono por parte de otros significativos, y eran capaces de evaluar la crítica externa y resistir las influencias de otros en un momento determinado. Las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los hombres en las sub-escalas sobredependencia destructiva y dependencia saludable.

“Una nueva investigación se llevó a cabo con una muestra inicial de 130 estudiantes de psicología general del Gettysburg College (75 mujeres y 55 hombres), y se encontraron diferencias significativas al comparar las puntuaciones de los hombres y las mujeres en las sub-escalas sobredependencia destructiva y Dependencia saludable, con puntuaciones más elevadas en las mujeres. Sobre la correlación entre las sub-escalas, se encontró que la subescala Dependencia saludable estaba inversamente relacionada el desapego disfuncional y la

sobredependencia destructiva; las puntuaciones entre la sobredependencia destructiva y el desapego disfuncional no estuvieron relacionadas.” (Castello, 2006) Otra investigación realizada por la estudiante de psicología Nathaly Fernández (2014) en la ciudad de Lima Perú en el 2012, sobre 467 estudiantes de psicología de un centro de formación superior de Lima Sur, señaló que, en cuanto a Dependencia Emocional, se encontró que un 31.4% de la muestra es dependiente emocional. Estos resultados coinciden con los encontrados por Lemos et al. (2012), quienes en una muestra de estudiantes universitarios de Colombia, encontraron un porcentaje cercano (24,6%), de estudiantes que presentan Dependencia Emocional. La explicación a este hallazgo está en que en ambas muestras las edades promedio son muy cercanas (20.48 y 19.89), funcionando de forma similar. En una investigación realizada en Ecuador, encontró a menor edad mayor era el nivel de Dependencia Emocional, probablemente por esto es que la prevalencia de la D.E. sea medianamente alta.

4.3.2. Inteligencia emocional

A lo largo del tiempo muchos autores han tratado de explicar los modelos de la inteligencia emocional, tales como: el modelo de habilidad, el modelo de rasgo y el modelo mixto. Los pioneros del modelo de habilidad son Mayer y Salovey (1997), quienes la definen como “la habilidad para percibir y expresar emociones, capacidad de usar las emociones para facilitar el pensamiento, comprender y razonar con emoción y regular las propias emociones y de los otros”. Bajo este concepto la Inteligencia Emocional se evalúa por medidas de ejecución o rendimiento en diversas tareas emocionales. Esto hace referencia a una Inteligencia Emocional como un proceso cognitivo de uso adaptativo de las emociones como facilitador de un razonamiento más efectivo. El modelo de rasgo se refiere a la Inteligencia Emocional como una constelación de disposiciones conductuales y autopercepciones sobre la propia capacidad para reconocer, procesar y utilizar la información cargada de emociones. Esta se mide por auto informes. Petrides y Furnham (2001) diferencian la Inteligencia Emocional rasgo (autoeficacia) y la Inteligencia 14 Emocional capacidad (capacidad cognitivo-emocional) por el método de medida utilizado para evaluar el constructo. Sin embargo, la crítica de este modelo recae en una similitud

encubierta del instrumento de medida con las escalas de personalidad como el Big Five, lo cual no muestra mucha diferencia con el auto informe de este modelo. Pese a ello, los investigadores de esta teoría han demostrado que la IE rasgo se correlaciona con las dimensiones de la personalidad, pero no lo suficiente para ser un constructo redundante (Petrides, Pérez-González, Furnham 2007). Finalmente, el modelo mixto tiene como representantes a Goleman (1995), BarOn (2006), Boyatzis (2009) que señalan que la Inteligencia Emocional es un concepto más global e incluye competencias socioemocionales con aspectos motivacionales y competencias emocionales cognitivas. Esta a su vez, se mide por auto informes.

4.4. Fundamentación teórica

4.4.1. Ciclo de la violencia de género

La psicóloga estadounidense Leonor Walker (1979) ha identificado las diferentes fases que se repiten en los casos de violencia de género.

A través de los testimonios de las mujeres a las que trataba, observó que las víctimas no son agredidas todo el tiempo de la misma manera, sino que existen fases para la agresión, que cada una tiene una diferente duración y que se manifiesta de distintas maneras. Esto es lo que Walker ha descrito como el ciclo de la violencia de género, que consta de tres fases que se repiten una y otra vez.

- Fase I - Acumulación de la tensión

Esta etapa puede tener una duración indeterminada, desde días, semanas, meses o años. En ella ocurren incidentes menores como gritos o pequeñas peleas. Se acumula la tensión y aumenta la violencia verbal. La víctima interpreta estos incidentes que se producen en la primera fase como casos aislados que puede controlar, que no se volverán a repetir o que simplemente desaparecerán.

La víctima, trata de calmar al agresor, se niega a sí misma que lo que está ocurriendo es una situación intolerable, busca excusas para justificarle, tiende

a echar la culpa a otros factores ("ha tenido un mal día", "estaba borracho") y encubre al agresor frente a otras personas.

La actitud que se asocia con el agresor durante esta primera fase es cada vez más celosa y agresiva, se enfada por cosas insignificantes, está más sensible, alterable, tenso e irritado.

Una de las características que Walker destaca durante esta fase es la de auto culpa de la víctima: trata de "complacer" al agresor y cree que está en su mano hacer que no se repitan los incidentes, por este motivo él no se siente culpable de su comportamiento.

- **Fase II - Estadillo de la tensión**

Walker define esta fase como la "descarga incontrolable de las tensiones que se han acumulado en la fase anterior". Esta vez la falta de control y la destructividad dominan la situación. Se producen las agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales. La víctima primero experimenta una sensación de incredulidad que le lleva a paralizarse y a no actuar hasta pasadas unas 24 horas para denunciar o pedir ayuda. En esta fase es común que la víctima sufra tensión psicológica, insomnio, ansiedad, que permanezca aislada, impotente o que evite contar lo que ha ocurrido.

Esta teoría ha comprobado que los agresores tienen control sobre su comportamiento violento y que lo descargan sobre sus parejas de manera intencionada y selectiva.

- **Fase III - Luna de miel o arrepentimiento**

Esta etapa suele venir inmediatamente después de la segunda fase. Es un periodo caracterizado por una relativa calma, en la que el agresor se muestra cariñoso, amable, incluso arrepentido, llegando a pedir perdón y prometiendo que no volverá a suceder. La tercera fase se suele acortar o desaparecer según se sucede el ciclo a lo largo del tiempo

Este periodo dificulta en muchas ocasiones la posibilidad de que la víctima denuncie la situación, puesto que el comportamiento amable de su pareja le hace pensar que quizá haya sido solo un suceso aislado y que nunca más se va a volver a repetir la agresión. O puede que incluso sea durante esta etapa cuando la víctima retire la denuncia que había puesto en la etapa anterior.

Después de la fase de arrepentimiento se vuelve a la primera, la de acumulación de la tensión y después a su estallido, convirtiéndose así en un círculo, el ciclo, que define Walker, de la violencia. Esta teoría ayuda a explicar por qué muchas mujeres deciden no denunciar a sus parejas o por qué tardan tanto en hacerlo. (García, 2003)

4.4.2. Patrones y características de la mujer maltratada

Así como existe un ciclo en la violencia, también se presentan ciertas características y patrones en la mayoría de las mujeres maltratadas. Aunque definirlo no es tarea sencilla, ya que no todos los casos de maltrato o Violencia de Género son iguales.

Cuando las mujeres ya han sufrido agresiones se empiezan a dar cambios en su personalidad. Es a partir de esto que existe una serie de características comunes en las víctimas.

Según la Asociación Afavir (2009) estos son los patrones y características recurrentes de una mujer maltratada

• **Dependencia y pérdida de identidad**

Las mujeres maltratadas suelen perder su libertad e individualismo, dejando de lado las cosas que les caracterizaban, y estando a todo momento a las órdenes

de su pareja, pidiéndole siempre permiso a esta para realizar cualquier cosa. Pierden toda identidad, para vivir prácticamente a la sombra de los demás, sintiéndose indefensas y asumiendo que sin su pareja no pueden hacer nada. Rara vez se dejan ver por reuniones familiares o de amigos ya que siempre intentarán rehuir de cualquier actividad social y siempre preferirán estar con su pareja.

- **Baja autoestima**

El valor que se da a sí misma una mujer que ha sufrido un maltrato es muy bajo. Difícilmente pensará en ella misma y siempre estará condicionada por su pareja. Es muy común que piensen que todo lo que hacen está mal, auto inculpándose de todo lo malo que le ocurre. No se valoran ni piensan en los logros que han conseguido como persona y no desarrollarán sus potenciales en otras áreas prefiriendo quedarse aisladas en casa, cuidando de ella y teniendo todo preparado para satisfacer a su pareja.

- **Ansiedad**

En ocasiones viven sumidas en la tristeza continua, sometiéndose diariamente a muchas situaciones de estrés y de ansiedad. La incertidumbre en su vida diaria es continua lo que les sume poco a poco hacia una depresión, donde aún se van a valorar menos como persona. Este estado provocado por el estrés y la ansiedad hará que se les vea pasivas ante los problemas que puedan surgir.

- **Miedo**

Por una parte, la mujer maltratada puede sentir indefensión sin su pareja y, a su vez, siente miedo de ella. Siente miedo a cualquier reacción que pueda tener, a que las cosas que ella haga no sean de su agrado o simplemente por si piensa que no hace lo suficiente por su pareja. En ocasiones, este miedo viene acompañado de temblores, hipervigilancia, palpitaciones, sobresaltos o ataques de pánico.

- **Variación de la Realidad**

Cada vez que tengan un encuentro social y se les pregunte por ellas mismas, en muchas ocasiones intentarán esquivar ciertos temas, distorsionarán la realidad o justificarán los actos de su pareja culpabilizándose por todo lo sucedido a sí mismas. A pesar de esto, se puede leer muy bien entre líneas el sufrimiento y tristeza de la mujer que está siendo víctima de la Violencia de Género ya que, lo que en realidad está buscando es comprensión y consuelo por parte de los demás, ya que, en muchas ocasiones, lo que en realidad está lanzando es una llamada de atención para salir de la situación en la que está viviendo.

Después de ahondar en las características de las mujeres maltratadas se puede esclarecer que la mayoría de los puntos indican una dependencia emocional de parte de la mujer maltratada.

4.4.3. Dependencia emocional

“La dependencia emocional es una necesidad afectiva extrema y continua, que obliga a las personas que la padecen a satisfacerla en el ámbito de las relaciones de pareja; en consecuencia, gran parte de la vida de estas personas gira en torno al amor. Aunque este fenómeno puede aparecer puntualmente en la vida de un individuo (es decir, sólo en una de sus relaciones), lo más normal es que sea una constante en él; por lo tanto, la mayor parte de sus relaciones de pareja presentarán un patrón característico regido por la mencionada necesidad afectiva extrema. Es importante destacar que esta dependencia o necesidad no debe ser de tipo material, económico o fundamentada en una minusvalía o indefensión personal del sujeto, sino que tiene que ser específicamente emocional para que se pueda hablar de este fenómeno psicopatológico.” (Blasco, 2005)

Según Echeburúa, (2006). Los dependientes emocionales, en consecuencia, viven por y para su pareja, que, como se ha expuesto, acepta esta entrega y sumisión incondicionales de muy buen grado. Ambos miembros de la relación convendrán en que la persona importante de la pareja es el compañero del dependiente

emocional. Lo negativo de esta situación es que este desequilibrio aumentará a pasos agigantados, hasta el punto de que el dependiente emocional será prácticamente un súbdito de su pareja. Ésta aprovechará la circunstancia para explotar y dominar a su antojo en el seno de la relación, tanto por su propia personalidad como por la sumisión y admiración con la que se encontrará por parte del mismo dependiente.

Un interés notable sobre ha sido provocado entre los científicos para descubrir las razones que sostienen la permanencia en convivencia de una víctima con su maltratador o el retorno tras el abandono.

En las intervenciones que abordan de manera integral (desde el punto de vista médico, psicológico, jurídico y social) la problemática de las mujeres que padecen maltrato por parte de sus parejas se plantea frecuentemente una dificultad, la derivada de la fase del ciclo de la violencia en el cual se encuentra la mujer en ese preciso momento.

Las estrategias elegidas para el fortalecimiento individual y prevención de recaída de las mujeres víctimas de violencia perpetrada por sus parejas se encuentran con el freno producido por los retornos al círculo del maltrato y el regreso de la mujer con su agresor. Conocer qué elementos encontramos en la base de esas conductas y cómo se gesta la dependencia emocional del agresor puede ayudarnos a avanzar en el camino hacia la superación de esta violencia.

Los autores que tratan la cuestión se dividen en dos líneas de investigación:

En la primera se encuentran aquellos que sostienen que estos comportamientos tienen un fundamento psicopatológico, que “aún no ha sido catalogado como un trastorno mental o de la personalidad” (Blasco, Dependencia emocional: características y tratamiento, 2005) y proponen la creación de un trastorno de la personalidad específico mediante el diagnóstico de la dependencia emocional como rasgo. Sin embargo, las mujeres maltratadas, permanezcan o no con el agresor constituyen un grupo heterogéneo, hecho que dificulta el establecimiento de un perfil preciso de personalidad.

En la segunda se encuentra a quienes describen el cuadro de dependencia emocional como un estado, resultado de un proceso prolongado de subordinación y maltrato. Sostienen que muchas de las características de las mujeres maltratadas hay que contemplarlas más como consecuentes del sufrimiento que causa el maltrato a lo largo del tiempo que como antecedentes de él.

4.4.3.1. Características de los dependientes emocionales

Jorge Castello (2012), habla acerca de ciertas características que presentan los dependientes emocionales, que se presentan a continuación:

- **Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa**

El dependiente emocional pone a su relación por encima de todo, incluyéndose a sí mismo, a su trabajo o a sus hijos en muchos casos. No tiene que haber nada que se interponga entre el individuo y su pareja, que dificulte el contacto deseado con ella. Obviamente, dentro de una normalidad, pero siempre observando esa dinámica; por ejemplo, una persona va dejando poco a poco sus aficiones como el gimnasio o las clases de pintura para estar más tiempo con su compañero, hasta que prácticamente se convierte en su sombra; igualmente, una madre separada inicia una nueva relación y deja continuamente a sus hijos con sus abuelos para quedar todas las veces que pueda con el otro.

- **Voracidad afectiva: deseo de acceso constante**

“Para entender este rasgo, es muy importante imaginar que el dependiente puede decidir por sí mismo cómo, cuándo y de qué forma contacta con su pareja: luego explicaremos por qué. Suponiendo esto, si por el dependiente fuera, tendría el mayor roce posible con su pareja mediante todas las formas posibles. Por ejemplo, cuando ambos miembros de la relación están en casa, procurando estar juntos el máximo tiempo. Asimismo, si la pareja sale con un grupo de amigos, estando todo el rato junto al otro y teniendo principalmente interacción y contacto físico con él.

El teléfono móvil e internet se han convertido en dos ayudas inestimables para satisfacer la voracidad afectiva de los dependientes emocionales, sea mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos o programas de mensajería con los que el dependiente puede estar online con su pareja.

El contacto puede ser muy frecuente y excesivo, hasta el punto de que llame la atención al entorno o de que ocasione algún problema en el trabajo. Ni que decir tiene que la persona con dependencia también presionará lo que pueda para que su pareja, inmediatamente que termine con sus obligaciones, marche presta a reunirse con ella. (Blasco, 2012)

- **Tendencia a la exclusividad en las relaciones**

Como en todas las características que se exponen, en esta en concreto sucede que no es más que una exageración de la normalidad. Es decir, en toda relación hay un deseo de exclusividad en el sentido de que no queremos compartir a nuestra pareja con una tercera persona. Pero no es sólo esto lo que sucede en la dependencia emocional. Aquí, además, el dependiente quiere literalmente a su pareja para él solo: todo lo demás molesta, desde amigos hasta compañeros de trabajo, pasando por los hijos.

De igual forma que sucede con la voracidad afectiva, la exclusividad es un aspecto que no se da en todos los dependientes emocionales con la misma fuerza; incluso en algunos no se produce más allá de lo normal.

Idealización del compañero

El otro se convierte con el tiempo en alguien sobrevalorado, eso si no lo ha sido desde el principio por tener un perfil determinado de endiosamiento o de lejanía hacia los demás. Será muy difícil que un dependiente emocional se enamore de alguien al que no admire o vea bastante por encima suyo, no desde un punto de vista racional u objetivo (por ejemplo, que sea mejor profesional o más inteligente), sino en general, como una sensación que él experimenta de estar con alguien más importante o más elevado y que transmite deseos de estar junto a él.

No obstante, no sólo se producirá una sobrevaloración general de la pareja sino que también se podrán distorsionar sus méritos y capacidades. Por ejemplo, si es artista o empresario, será de los mejores en su trabajo; si es más o menos atractivo, será el más guapo; si es prepotente en su forma de hablar, será muy inteligente; etc.

Al final, uno de los elementos que más influyen en esta idealización es cómo trata la persona al dependiente emocional. Cuántas veces he escuchado en mi consulta la afirmación de que los flirteos o pretensiones amorosas de alguien se consideran signo de debilidad o de comportamiento “baboso” (provenga de quien provenga, incluso de personas que pueden despuntar por su trabajo o por otras facetas), mientras que el desprecio, el escaso interés o la prepotencia se interpretan como signos de poder, fuerza o elevación. Realmente, no son aspectos concretos de otro individuo los que lo convierten en idealizable, sino su perfil general y, especialmente, el trato de dicho individuo hacia el dependiente emocional.

- **Sumisión hacia la pareja**

“La consecuencia lógica de ser muy voraz afectivamente, de priorizar a la relación sobre cualquier otra cosa o de idealizar a la pareja, es que el trato hacia ella va a ser de subordinación. Da la sensación en ocasiones de que los dependientes se comportan con sus parejas como sacerdotes que realizan ofrendas a algún dios al que le permiten absolutamente todo, al que le justifican todos sus actos y al que, a pesar de los pesares, le intentan satisfacer con lo que pida.” (Blasco, 2012)

- **Pánico ante el abandono o el rechazo de la pareja**

El dependiente emocional idealiza tanto a su compañero y se somete tanto a él, considerando la relación de pareja como lo más importante de su vida, que le tiene verdadero terror a una ruptura. Hay personas que, literalmente, se encuentran incapaces de romper una relación, y no por quedarse descolgadas en el plano económico o de cualquier otra forma, sino porque afectivamente lo encuentran devastador.

4.4.4. Indefensión aprendida

Todas estas características dan lugar a la posibilidad de que la mujer maltratada además de tener una dependencia emocional puede sufrir de una condición conocida como la indefensión aprendida.

Esta es una teoría desarrollada e investigada por el psicólogo y escritor Martin Seligman (1992) quien lo define como la adquisición de una expectativa generalizada de la pérdida de control sobre los eventos de nuestro entorno. Esta indefensión puede llegar a presentarse en diferentes aspectos de la vida de una persona, incluido el aspecto sentimental de pareja. Según Seligman, esta condición tiene ciertas características:

- Se inician o intentan menos conductas de aprendizaje, lo que reduce las posibilidades de tener éxito.
- Se pierde el autoestima, por las creencias negativas sobre la propia valoración para el aprendizaje o para el trabajo.
- Se pierde la eficacia cognitiva, generando como consecuencia que los “indefensos” rindan menos en las tareas que requieran un esfuerzo cognitivo y perciben que tienen escaso control sobre los acontecimientos.
- Existe una mayor sensibilidad emocional, por el abatimiento e inseguridad personal y se activa ante el más mínimo fracaso. (2007)

Todos los factores mencionados evidentemente tendrán un efecto importante en la manera de comportarse y actuar de la mujer maltratada, lo cual podría deberse al tipo de personalidad que poseen o diferentes rasgos que puedan convertirse en un común denominador entre las mujeres con esta problemática.

4.4.5. Inteligencia emocional

Fue en 1985 cuando apareció el término “inteligencia emocional”, gracias a Waney Payne, sin embargo fue Daniel Goleman quien lo popularizo en 1995 y la describe como la capacidad para dirigirnos con efectividad a los demás y a nosotros mismos, de conectar con nuestras emociones, de gestionarlas, de automotivarnos, de frenar los impulsos y de vencer las frustraciones Daniel

Goleman define que dentro de su enfoque sobre la inteligencia emocional hay cuatro dimensiones básicas que la vertebran. Son las siguientes.

1. Autoconciencia emocional

Hace referencia a la capacidad para entender lo que siente uno mismo y de estar siempre conectados a nuestros valores y esencia. Siempre que se tenga en cuenta esas realidades internas, ese mundo emocional, se podrá actuar en consecuencia.

2. Auto-motivación

La auto-motivación destaca la habilidad para orientarse hacia una meta. De recuperarse de los contratiempos y focalizar todos los recursos personales en una meta, en un objetivo.

3. Empatía

Ponerse en el lugar del otro y descubrir aquello por lo que está pasando es la empatía. Esa capacidad permite obtener información sobre aquellos con los que se relacionan y además, ayuda a establecer vínculos más fuertes, lazos sociales y afectivos más profundos.

4. Habilidades sociales

Se refiere al relacionamiento con los demás, a comunicarse de manera asertiva y todas las dinámicas comportamentales que potencian o limitan la capacidad para disfrutar o no de las relaciones. De construir entornos laborales sanos, cómodos y productivos. De dar forma a relaciones de pareja, familiares o de amistad más satisfactorias. (Cuevas, 2018)

Luego Barón (1997) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio. Como tal, nuestra inteligencia no cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional.

Este autor alega que la inteligencia emocional consta de 5 componentes, los cuales a su vez se dividen en subcomponentes y son los siguientes:

- Componente intrapersonal (CIA).- Esta área reúne los siguientes componentes:
 - Comprensión emocional de sí mismo (CM).- La habilidad para percatarse y comprender los sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de éstos.
 - Asertividad (AS).- La habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender los derechos de una manera no destructiva.
 - Auto concepto (AC).- La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a uno mismo, aceptando aspectos positivos y negativos, así como también las limitaciones y posibilidades de cada uno.
 - Autorrealización (AR).- La habilidad para realizar lo que realmente se puede, quiere y disfruta hacer.
 - Independencia (IN).- Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar decisiones. (Ugarriza, <http://fresno.ulima.edu.pe>, 2001)

- Componente interpersonal (CIE).- Área que reúne los siguientes componentes:
 - Empatía (EM).- La habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
 - Relaciones interpersonales (RI).- La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad.
 - Responsabilidad social (RS).- La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y es un miembro constructivo del grupo social.

- Componente de adaptabilidad.- (CAD).- Reúne los siguientes componentes: prueba de la realidad, flexibilidad y solución de problemas.
 - Solución de problemas (SP).- La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.

- Prueba de la realidad (PR).- La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que se experimenta (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo). (Ugarriza, <http://fresno.ulima.edu.pe>, 2001)
- Flexibilidad (FL).- La habilidad para realizar un ajuste adecuado de las emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.
- Componente del manejo del estrés (CME).- Área que reúne los siguientes componentes:
 - Tolerancia al estrés (TE).- La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés.
 - Control de los impulsos (CI).- La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar las emociones.
- Componente del estado de ánimo en general (CAG).- Área que reúne los siguientes componentes:
 - Felicidad (FE).- La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.
 - Optimismo (OP).- La habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva, a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos. (Ugarriza, <http://fresno.ulima.edu.pe>, 2001)

4.4.6. Ciclo evolutivo de la mujer

Según Papalia (2009) la etapa de los años 20 a los 40 es definida como adultez temprana. Muchas personas a esta edad son autosuficientes por primera vez, se hacen cargo de la casa que habitan, y ponen a prueba las actividades que eligieron. Desarrollan la toma de decisiones, que ayudan a determinar su salud, su profesión y su estilo de vida. Esto está directamente relacionado con el nivel de desarrollo físico, cognitivo y social que tenga cada persona.

A nivel físico, las mujeres entre estas edades, gozan de una salud muy estable. En Estados Unidos, se dice que solo el 5% de las personas entre 18 y 44 años sufren de una salud no satisfactoria, lo que indica que a nivel físico, esta edad es la óptima durante todo el ciclo vital. Sin embargo, la salud mental puede verse afectada, ya que, si bien en esta edad ciertos problemas psicológicos pueden ser superados, también es una edad detonante para diferentes trastornos como la depresión mayor, esquizofrenia y bipolaridad y esto se debe a la transición que suele pasar una persona a esta edad, de una vida estructurada de adolescente a una vida donde el creador y responsable de las reglas de vida es uno mismo.

Hablando exclusivamente de la mujer, esta edad es la más usual para que aparezca el síndrome premenstrual, que produce malestar físico y tensión emocional hasta dos semanas antes del periodo menstrual. Los cólicos suelen afectar a mujeres jóvenes y adolescentes, pero este síndrome es propio de las mujeres de 30 o más años.

Otra situación que experimentan algunas mujeres de estas edades pueden ser los problemas de fertilidad. Ésta empieza a declinar a partir de los 28 o 29 años, con decrementos considerables entre los 30 y 39 años.

Por otro lado, está el desarrollo cognitivo, Algunos investigadores, proponen formas distintivas de los adultos en cuanto a cognición, que van más allá de las operaciones formales, el pensamiento reflexivo, que otorga prioridad a la lógica compleja e involucra intuición y emoción. Según Warner Schaie, de los 19 a los 31 años, que puede extenderse hasta los 40. Las personas ya no adquieren conocimiento mismo, lo utilizan para alcanzar metas, como una carrera o una familia. Esta etapa es considerada por el autor como la etapa de logro. (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2009)

Por último se encuentra el desarrollo psicosocial, que según Papalia (2009) se caracteriza en estas edades por ser una época de experimentación antes de asumir funciones y responsabilidades, que en muchas ocasiones pueden posponerse hasta los 30 años o incluso después.

Esta etapa es en la que las personas consolidan sus rasgos de personalidad. La investigación tipológica, iniciada por Jack Block, ha identificado tipos de personalidad que difieren en resiliencia y control del yo.

En cuanto a relaciones, los adultos emergentes, buscan intimidad en las relaciones con sus compañeros y parejas románticas. En las mujeres, las amistades son más íntimas y consolidan más confianza que los varones. Es también esta etapa en la cual se consolidan las parejas y llegan al matrimonio y según la teoría triangular del amor de Strengberg el amor llega a significar un conjunto entre intimidad, pasión y compromiso.

Para concluir, viene la etapa de la paternidad y está comprobado que en la actualidad las mujeres de la sociedades industrializadas tienen menos hijos y los tienen más tarde. Esto sin embargo ha dado paso a que los padres se involucren más de lo que se hacía en épocas pasadas, en la crianza de los hijos y esto a su vez recae en la insatisfacción marital durante los años de crianza de un hijo, lo que posteriormente puede desembocar en un divorcio o problemas de pareja. (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2009)

CAPITULO III

5. Marco metodológico

5.1. Delimitaciones

5.1.1. Temporal: este trabajo se realizará entre los meses enero y diciembre de la gestión 2018.

5.1.2. Espacial: Asociación civil “El Alfarero”, Radial 23 esq. 3er Anillo Externo. Santa Cruz, Bolivia

5.2. Enfoque teórico: cognitivo-conductual

El enfoque cognitivo conductual, ayudara a comprender la cognición de las mujeres que desarrollan dependencia emocional, al poder identificar que pensamientos tienen para llegar a desarrollarla, gracias a las pruebas aplicadas; y de esta manera relacionarlo con la parte conductual que se evidenciara en los rasgos de personalidad.

5.3. Enfoque de investigación: Mixto

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

La presente investigación está realizada bajo en enfoque mixto, ya que se utilizaran parámetros cualitativos y cuantitativos para concretar resultados, debido a que se obtendrán resultados de pruebas psicométricas y también de los relatos e información proporcionada por el personal de logística de “El Alfarero”.

5.4. Diseño de la investigación: No experimental

La investigación no experimental se encarga de observar fenómenos tal y como se generan en su ambiente natural, para luego analizarlos.

Es el tipo de estudio que se lleva a cabo sin la manipulación deliberada de las variables para generar un efecto sobre otras variables. Es sistemática y empírica. El investigador no genera situaciones sino que observa las ya existentes.

En este tipo de investigación las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, el investigador no tiene el control directo sobre las mismas ni puede influenciarlas debido a que ya sucedieron, de igual manera sus consecuencias.

La investigación es categorizada como “no experimental” debido a que no se manipula ninguna de las variables planteadas.

5.5. Tipo de investigación: descriptivo

“Consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.” (Sampieri, 2010)

El tipo de este trabajo es descriptivo dado que se describirán características y rasgos de personalidad en común que puedan tener las mujeres que desarrollen dependencia emocional.

5.6. Población: es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado. (Wigodski, 2010)

Asociación civil “El Alfarero”, con un total de 105 personas, entre trabajadores, voluntarios y usuarios.

5.7. Muestra: la muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población.

La muestra para esta investigación fue elegida en base a estos criterios:

- Mujeres
- De 20 a 40 años
- Que estén pasando por una situación de maltrato por parte de su pareja romántica.
- Convivientes
- Que formen parte del programa CAFA de la Asociación Civil “El Alfarero”

5.8. Descripción de los instrumentos

5.8.1. Dependencia emocional

Para medir la dependencia emocional, se utilizó la adaptación para la población colombiana del “cuestionario de dependencia emocional” de Lemos y Lendoño en el año 2006; que consta de 23 ítems valorados en una escala Likert de seis puntos que va desde uno (Completamente falso de mí) hasta seis (Me describe perfectamente) a su vez divididos en 6 factores que son los siguientes: ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención.

La puntuación de este instrumento se realiza a través de la conversión de los resultados en los baremos establecidos y los puntajes para medirlo son: de 0 a 15 puntos – nivel de dependencia emocional nula, de 15 a 39 puntos – medio, de 39 a 68 puntos – alto, y de 69 a 92 puntos – severo.

5.8.2. Inteligencia emocional

Para medir la inteligencia emocional se utilizó el instrumento de Barón: “inventario de inteligencia emocional” (2001). Este está compuesto por 132 ítems valorados en una escala Likert de 5 puntos que va desde uno (rara vez o nunca es mi caso) hasta 5 (con mucha frecuencia o siempre es mi caso) y estos se encuentran divididos en 5 componentes y estos a su vez se dividen en subcomponentes que son: intrapersonal (comprensión de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia), interpersonal (empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social) adaptabilidad (solución de problemas, flexibilidad y prueba de la realidad), manejo de estrés (tolerancia al estrés y control de impulsos) y estado de ánimo en general (felicidad y optimismo).

La puntuación de este instrumento se realiza a través de la conversión de los resultados en los baremos establecidos y los puntajes estándares y traducidos en percentiles para medirlo se explicaran en la siguiente tabla:

Puntajes estándares	Percentiles	Pautas de interpretación
130 y más	98 a 100	Capacidad emocional muy desarrollada: marcadamente alta. Capacidad emocional inusual
115 a 129	84 a 98	Capacidad emocional muy desarrollada: alta. Buena capacidad emocional
86 a 114	18 a 83	Capacidad emocional adecuada: promedio
75 a 85	5 a 16	Necesita mejorar: baja. Capacidad emocional por debajo del promedio
69 y menos	1 y 2	Necesita mejorar: muy baja. Capacidad emocional extremadamente por debajo del promedio

CAPITULO IV

6. Resultados

6.1. Dependencia emocional



Gráfico 1: dependencia emocional global

En el instrumento para medir la dependencia emocional (Inventario de dependencia emocional de Lemos m. & Londoño, 2006) se evidencio lo siguiente:

La escala para medir dicho instrumento corresponde a puntajes que van de 0 a 15 puntos, lo que significaría un nivel nulo de dependencia emocional, 15 a 39 puntos, un nivel medio, de 39 a 68 puntos nivel alto y de 69 a 92 puntos un nivel severo de dependencia emocional.

Dicho esto se puede observar que las mujeres evaluadas presentan un nivel de dependencia emocional de alto a severo, siendo que los puntajes de 22 de las 23 evaluadas se encuentran entre los 40 a 99 puntos.

A continuación se describirán los factores de la dependencia emocional, distribuidos en 6 factores, utilizando como referencia los mismos puntajes anteriormente mencionados.

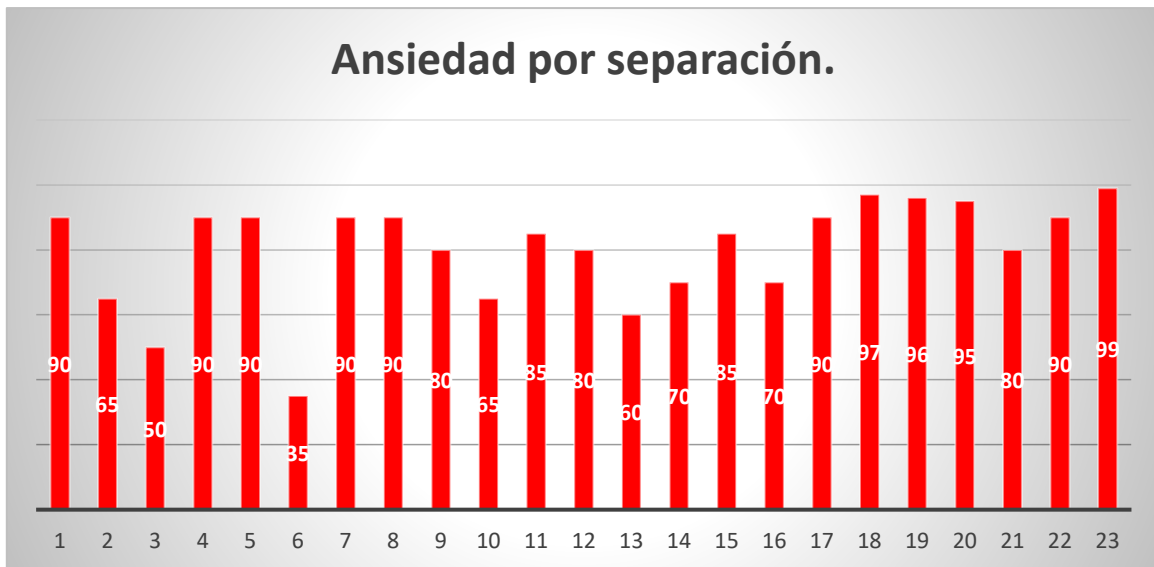


Gráfico 2: ansiedad por separación

La ansiedad por separación se refiere al miedo que se produce ante la posibilidad de la disolución de la relación de pareja y la preocupación excesiva persistente ante esta idea.

En este grafico se puede evidenciar que este factor está presente en la gran mayoría de las evaluadas en un nivel alto a severo (de 50 a 99 pts.), que corrobora ciertos discursos donde se mencionan las siguientes frases: *”Si mi esposo se va muchos días, yo me siento muy sola y me desespero necesito que vuelva pronto”*, *”si mi esposo se enoja conmigo para mi es fatal”*, *”cuando no sé dónde está me desespero, pienso que esta con alguien”*, *”cuando mi pareja no me contesta el teléfono rápido puede que este enojado conmigo”*. Comentarios como estos fueron constantes en el grupo.

Así se define que la sensación de vacío y angustia al creer que su pareja las abandone es intolerable, o incluso la idea que el que ésta se ausente por un tiempo. Esto hace que puedan aguantar constantes abusos con tal de que su pareja no las abandone.

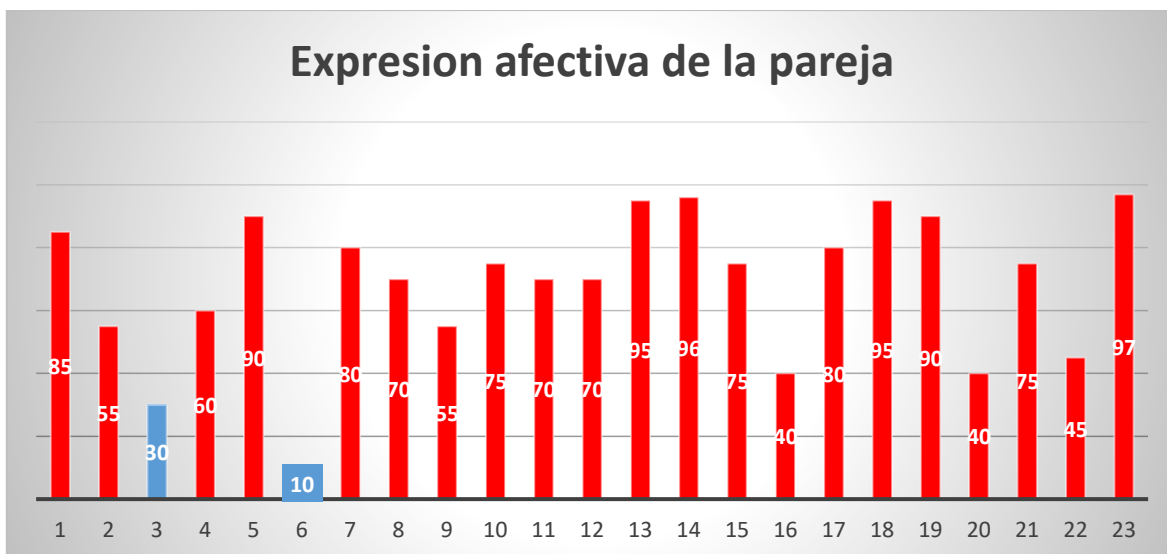


Gráfico 3: expresión afectiva de la pareja

Este gráfico representa a la dimensión de expresión afectiva de la pareja que hace referencia a necesitar constantemente expresiones de afecto de la pareja, que ésta sea extremadamente expresiva y de tener a una persona para la cual sea más especial que las demás.

Se puede evidenciar que este factor está presente en un nivel alto, mostrando nuevamente puntajes de entre 40 a 90 en la mayoría de en las mujeres evaluadas, esto se ve reflejado en ciertas frases de parte de las mujeres, tales como: *“cuando mi cortejo no me agarra la mano me enojo”, “cuando saluda a alguna chica por la calle me dan muchos celos”, “no importa lo que esté haciendo, si yo llego me tiene que saludar con un beso”, “mi pareja me dijo que yo soy lo más importante en su vida, por eso volví con él”, “necesito que me abrace, que me bese en público, si no me siento mal”.*

Este factor en un nivel alto puede causar incluso una sensación similar a la que producen las drogas, al no poder mantenerse sin una pareja que este demostrándoles constantemente muestras de afecto que reafirmen su amor, lo cual hace que busquen constantemente estar acompañadas por una pareja sin importar lo violenta que esta pueda ser.

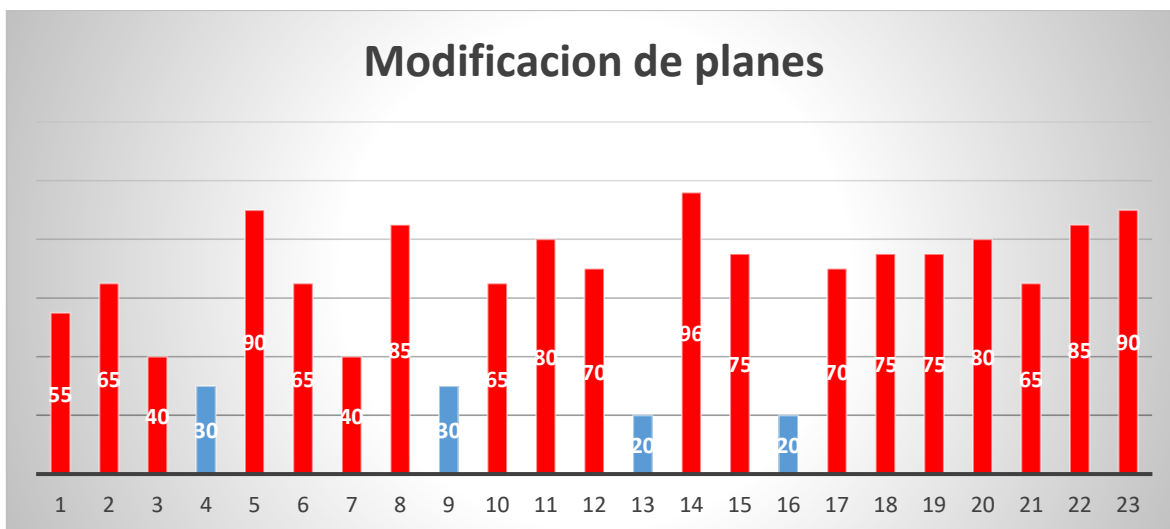


Gráfico 4: modificación de planes

La dimensión de modificación de planes hace referencia a satisfacer los deseos de la pareja de manera explícita o implícita dejando todas las actividades de lado con tal de estar con su pareja si se lo propone, alejarse demasiado de las amistades cuando mantienen una relación de pareja y divertirse solo cuando se encuentran con ésta y también al deseo de que la pareja tenga la misma exclusividad con ella.

En el gráfico se puede observar que 19 de las 23 evaluadas presentan un nivel de alto a severo de dependencia en este factor (de 40 a 90 pts.) Esto se ratifica con comentarios como *“si ya había hecho planes con mis amigas y mi novio me hace uno mejor, cancelo a mis amigas”*, *“no puedo salir con amigos hombres si estoy en una relación”*. E incluso dejando a sus propios hijos de lado con tal de seguir los pasos de su pareja y estar pendiente de ellos.

Entonces se puede concluir en que el hecho de presentar un nivel alto en este factor significaría para la persona una necesidad insaciable de cumplir con las demandas y deseos de la pareja y estar a la espera de que esta haga lo mismo para con ella, muchas veces confundiendo el dejar de lado su vida personal con demostrar afecto hacia su pareja.

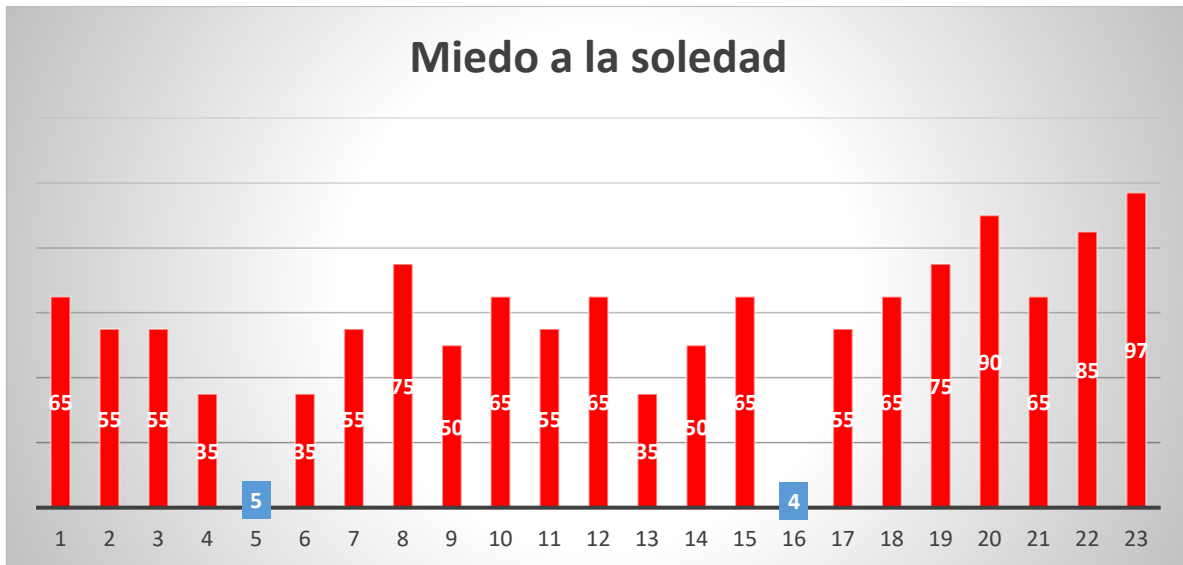


Gráfico 5: miedo a la soledad

El presente gráfico representa la dimensión de miedo a la soledad, la cual hace referencia a la intolerancia a la soledad, al sentir una sensación de vacío y desamparo cuando uno se encuentra solo, a la necesidad de encontrarse en una relación de pareja. Se observa que se presenta en un nivel alto a severo en la mayoría de las evaluadas, y se manifiesta en testimonios tales como: *“no tolero estar sola, si termino una relación, no puedo aguantar si quiera un mes sin estar con alguien de nuevo”*, *“me enamoro muy fácil”*, *“no puedo mantenerme firme cuando termino con mi pareja, lo extraño demasiado y lo perdono”*.

Esta necesidad excesiva de mantener una relación de pareja hace que estas mujeres recaigan en un círculo violento con su pareja, ya que eso es más soportable para ellas que la idea de quedarse solas.

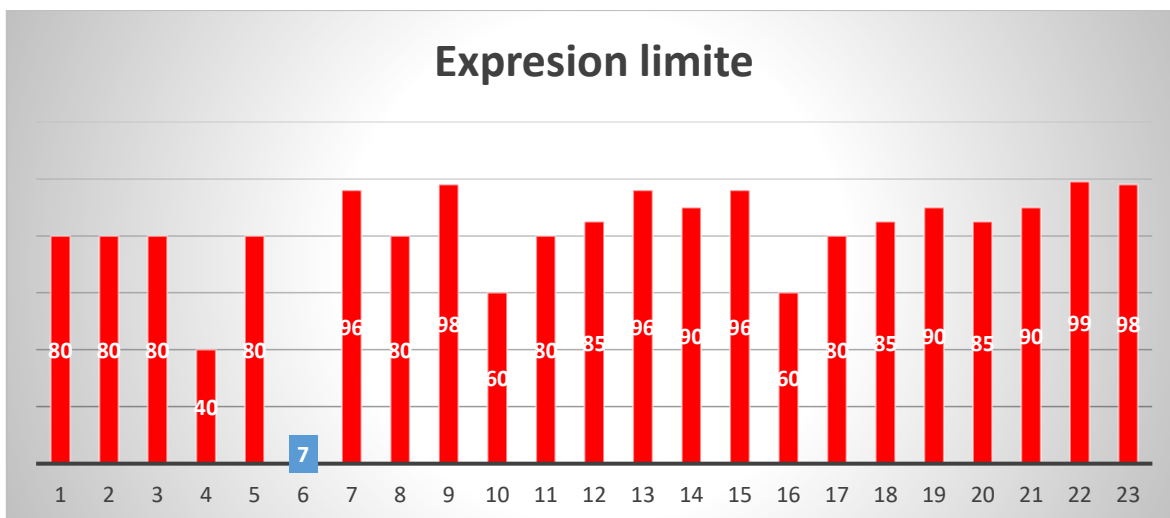


Gráfico 6: expresión límite

La expresión límite, se refiere a la pérdida del sentido de vida que le ocasiona a un dependiente emocional una ruptura que puede llevar a acciones impulsivas de autoagresión.

Se observa en el gráfico que este factor está presente en un nivel de alto a severo en las evaluadas (40 a 99 pts.). Uno de los testimonios que confirman esto es el siguiente: *“Una vez una de las chicas vino con los brazos golpeados, llorando y pidiendo ayuda para poder demandar a su marido, inicio el proceso con la abogada que le proporcionamos aquí y se fue. Al día siguiente llamo diciendo que ya no quería denunciar a su esposo, que ya había solucionado el problema”*. Atentando de esta manera contra su propia seguridad con tal de estar con su pareja.

Este factor con un puntaje tan elevado podría llegar a ser muy peligroso tanto para ellas como para sus parejas, ya que podrían llegar a lastimarse con tal de manipular y lograr mantener a la pareja a su lado o amenazar y atentar contra la pareja, para conseguir lo mismo, iniciando una relación que tenga como base la violencia.

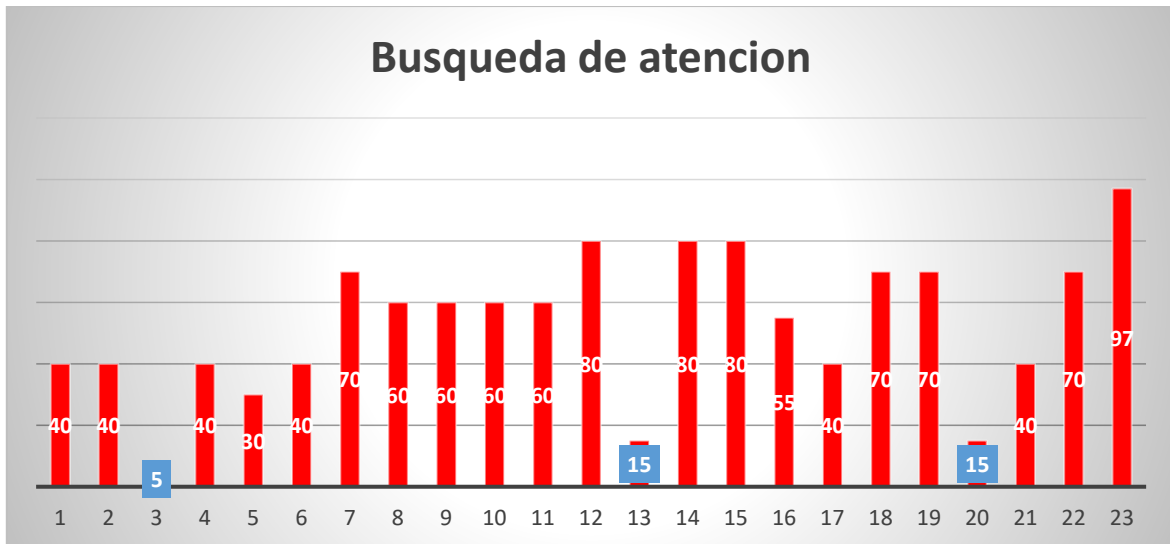


Gráfico 7: búsqueda de atención

El factor de búsqueda de atención se tiende a la búsqueda de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de ésta. Este factor se encuentra en un nivel alto a severo (40 a 90 pts.) dentro de la dependencia emocional en las evaluadas y se ve reflejado específicamente en el inciso de hacer todo lo posible para poder ser el centro de atención en la vida de su pareja, incluyendo accionar de manera que las haga sentir incomodadas o desvalorizadas, en situaciones que requieran acompañar a su pareja a un evento o un lugar donde ellas no quieran estar, o usar ropa que no quieran solo para llamar su atención. También tiene que ver con el deseo de exclusividad que tiene el dependiente emocional; muchas veces esto puede ocasionar que estas mujeres pierdan por completo su propia personalidad, haciendo únicamente cosas que agraden o llamen la atención de su pareja y mantenerlas a su lado.

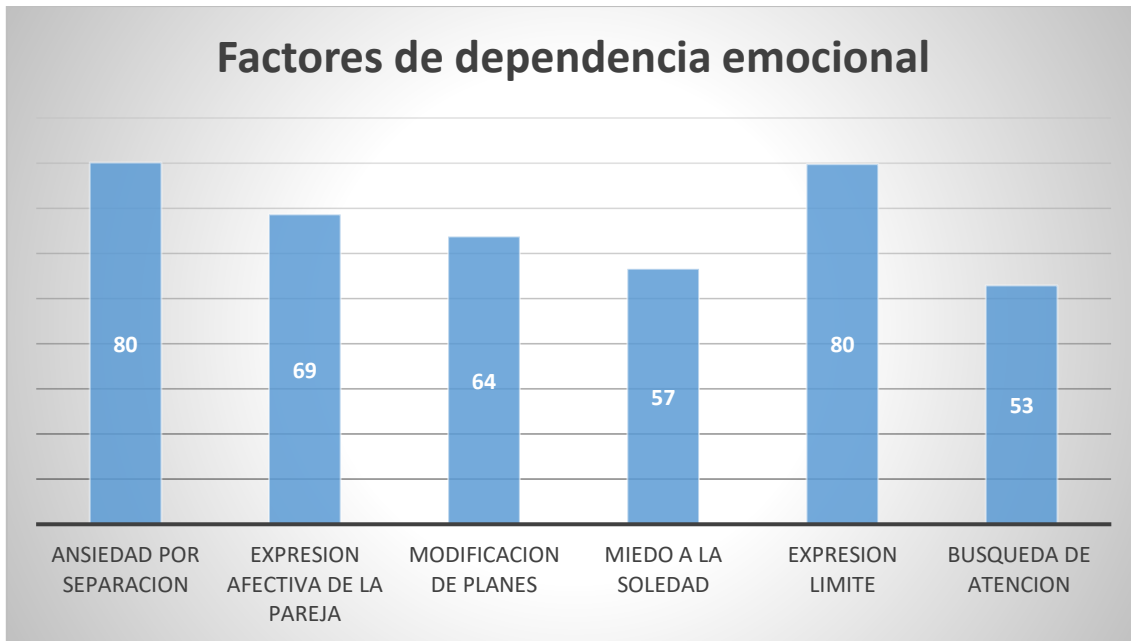


Gráfico 8: factores de dependencia emocional

En este último gráfico podemos observar los valores de los factores de la dependencia emocional, evidenciando que: los factores de ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja y expresión límite, se encuentran en un nivel severo en las evaluadas con un puntaje de 69 a 80 (69 a 92 pts. - nivel severo de dependencia). Y esto se refleja en el temor intenso que tienen estas mujeres ante la idea de ser abandonadas por sus parejas y su conducta manipuladora hacia ellas para conseguir su atención y exclusividad.

Los factores restantes, correspondientes a expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad y búsqueda de atención se encuentran en un nivel alto, con puntajes de 53 a 64 (39 a 68 pts. – nivel alto de dependencia).

Esto corrobora la existencia de un nivel alto de dependencia emocional presente en el grupo de mujeres que fueron evaluadas, actuando como una especie de droga a la cual son dependientes y hace evidente lo difícil que resulta para ellas el abandonar a las parejas que son violentas y las maltratan.

6.2. Inteligencia emocional

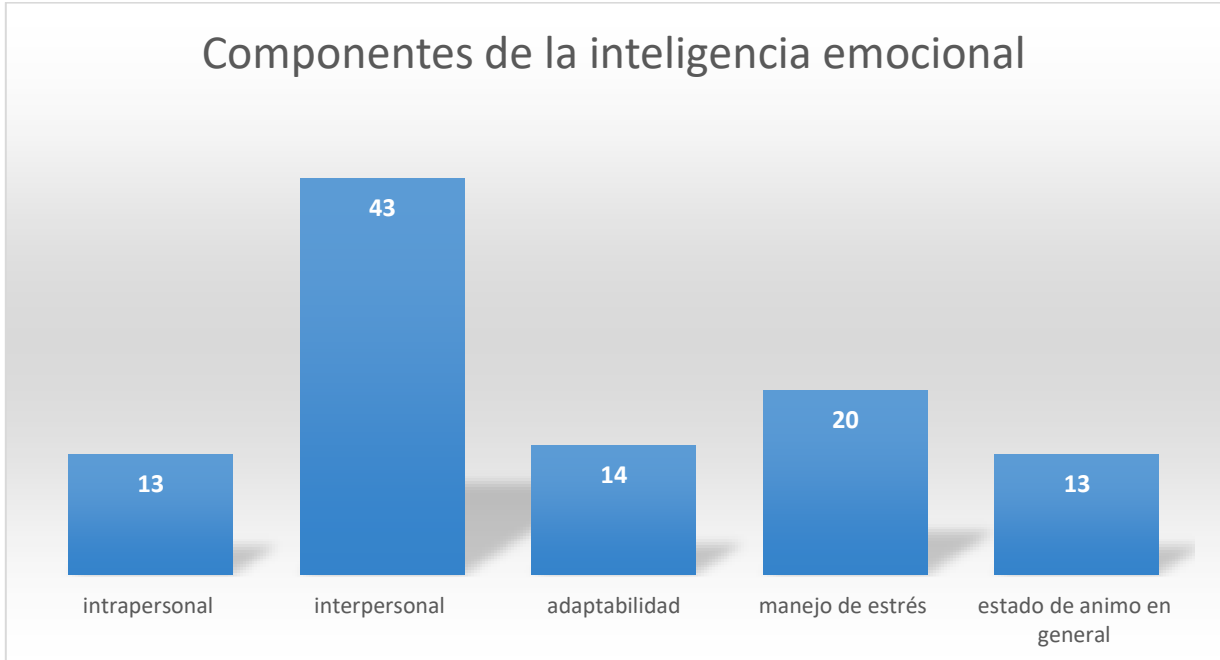


Gráfico 9: inteligencia emocional

La inteligencia emocional, se describe como el conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en la habilidad para adaptarse y enfrentar las demandas y presiones del medio.

El presente gráfico, es una representación del puntaje promedio de cada componente del instrumento utilizando, siendo éste la adaptación a la población peruana de Nelly Ugarriza del instrumento: "Inventario de inteligencia emocional de Barón (2001)".

Así se puede evidenciar que 3 de los 5 componentes de inteligencia emocional de las evaluadas están en un nivel bajo (5 a 16 pts. Capacidad emocional por debajo del promedio), con puntajes que se muestran con 13 pts. para el componente intrapersonal, 14 pts. para el componente de adaptabilidad y 13 pts. para estado de ánimo en general. Los 2 restantes correspondientes al componente interpersonal y manejo de estrés están dentro de un nivel adecuado (18 a 83 pts. capacidad emocional adecuada, promedio.) Con 43 pts. para el primero y 20 pts. para manejo de estrés.

El componente intrapersonal hace referencia a la capacidad de compartir los sentimientos con las demás personas, entender cómo se sienten, expresar sus ideas, la conformidad con uno mismo, etc.

El nivel bajo y poco desarrollado de este componente representaría que la persona no está en contacto con sus sentimientos, no se siente bien consigo mismos y siente que su vida no va bien, se le dificulta expresar sentimientos, tiene problemas de confianza en sí mismo y le cuesta ser independiente. Siendo el caso de estas mujeres (como se ve en el gráfico), esto significaría la dificultad de ellas para poder distinguir sus propias emociones; confundiéndolas y manteniéndolas aferradas a una relación que no les conviene, al igual que el autoconcepto pobre que tienen, quitándose valor a sí mismas y a sus capacidades e impidiendo que busquen mejorar la situación de maltrato a la que son sometidas. Esto demuestra que estas mujeres no tienen control sobre sus emociones, no las reconocen y tampoco pueden reconocer sus virtudes y tener un autoconcepto adecuado sobre ellas, lo que desemboca en sentir que necesitan la aprobación externa para sentirse seguras y esto muchas veces resulta en maltratos, tanto de la gente como de sus parejas.

El componente interpersonal hace referencia a la capacidad de demostrar afecto, ayudar a la gente, comprender como se sienten los demás, la facilidad para hacer amistades, el buen relacionamiento con otras personas, entre otros. Un nivel alto/promedio de este componente refiere que la persona es responsable y confiable, tienen buenas habilidades sociales, comprenden, ayudan e interactúan muy bien con los demás. El nivel de este componente en las evaluadas marca alto. Esto podría ser la razón por la cual justifican el comportamiento agresivo de sus parejas, ya que al tener la empatía desarrollada es inimaginable para ellas el soportar el sufrimiento de su pareja y se identifican con el dolor que su pareja aparenta al momento de pedir perdón entonces ceden una y otra vez.

El componente de adaptabilidad se traduce a la capacidad para resolver problemas, la flexibilidad de adaptar emociones y pensamiento a nuevas situaciones y la capacidad de ser realistas ante ciertas situaciones. Un puntaje bajo significaría que a esta persona le cuesta ser realista y no es efectiva para entender situaciones problemáticas. Éste marcó un puntaje bajo en las evaluadas, lo cual podría explicar el

sentimiento ambivalente que les provoca una ruptura y el miedo a no adaptarse a la situación de estar solas las hace actuar de una manera incoherente.

El componente de manejo de estrés es la capacidad para manejar las situaciones de estrés, tales como enfrentar problemas desagradables, controlar el enojo, los impulsos y el mal carácter en general. Las personas que puntúan alto, por lo general son calmados y trabajan bien bajo presión y pueden encontrarse en situaciones o labores que provoquen tensión o ansiedad sin perder el control. En el gráfico se puede observar que este componente se encuentra en un nivel adecuado, esto se explica al saber que la gran mayoría de estas mujeres tienen una vida laboral activa y esto las obliga a tener que saber cómo lidiar con las situaciones de estrés del día a día, además de tener hijos y en muchas ocasiones criarlos solas, que también las ayuda a desarrollar este factor de manera adecuada y también a tolerar la ansiedad y el estrés que les provoca el estar sometidas en una relación con su abusador y mantener la dependencia emocional.

Por último, el componente de estado de ánimo en general describe el grado de optimismo y felicidad que puedan sentir las evaluadas en su vida cotidiana, cuán satisfechas están con su vida, sus logros, la compañía de los demás, etc. El puntaje bajo de este componente supone que la persona no se muestra alegre o positivo con su vida y se les dificulta disfrutarla.

Se observa que este componente se encuentra en un nivel bajo en las evaluadas; esto puede corroborarse ya que muchas de estas mujeres se encuentran en un estado de depresión y ven la vida con desesperanza, ya que son incapaces de salir de las relaciones tóxicas y de abuso en la que viven constantemente, lo cual puede sumergirlas en una depresión y esto a su vez impedir que tengan una vida con una buena salud mental.

Esto se inclina hacia la verificarse concluye que estos resultados hacen inclinación a la hipótesis de este trabajo, mostrando que las mujeres que tienen dependencia emocional, no cuentan con niveles adecuados de desarrollo en la mayoría de los componentes de inteligencia emocional y aquellos que sí lo están, muchas veces suelen ser un justificante del comportamiento dependiente en ellas y el abuso de sus parejas.

Esto dejar ver que las mujeres evaluadas necesitan trabajar arduamente en mejorar y desarrollar su inteligencia emocional y así poder evitar el desarrollar una dependencia emocional hacia sus parejas.

A continuación se describirán los subcomponentes del instrumento, en gráficos que indicaran el nivel en promedio que presentan las evaluadas en cada uno de ellos.

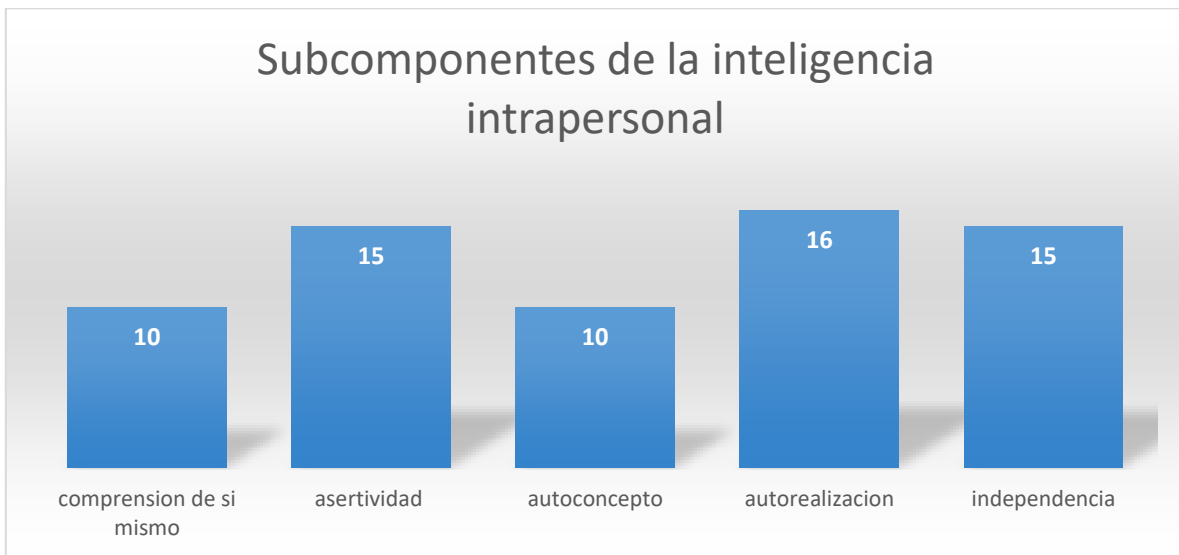


Gráfico 10: subcomponentes de la inteligencia intrapersonal

Aquí se muestran los subcomponentes del componente intrapersonal y se puede observar que todos estos se encuentran con un puntaje bajo desarrollo de la inteligencia emocional (5 a 16pts.).

Un puntaje bajo significaría que la persona no está en contacto con sus emociones, y se le hace muy difícil el poder entender que siente y porque. Este muestra un puntaje bajo (10 pts.). Los testimonios donde las evaluadas dieron a conocer lo mucho que les cuesta distinguir entre emociones de rabia y tristeza confirma la deficiencia de este componente. Tales como *“me cuesta distinguir cuando estoy triste o cuando estoy enojada”, “lloro de rabia o de tristeza, no lo sé”, “no sé qué es lo que me sigue teniendo atada a él”*

La asertividad responde a la capacidad de poder expresar sentimientos, pensamientos y creencias de forma franca y abierta y defender sus derechos de forma no destructiva. Las personas que marcan bajo no son capaces de expresar sus pensamientos y

sentimientos de manera asertiva, si no más de manera destructiva. En el gráfico se observa que marca un nivel bajo en las evaluadas, evidenciando así lo difícil que les resulta el expresar sus verdaderas emociones al recibir maltrato o el no poder hacer valer sus derechos ante sus parejas, tomando una respuesta pasiva, dejando así que ellos las controlen a placer, manteniendo la dependencia.

En cuanto al autoconcepto, tiene que ver con la falta de autoestima que presentan estas mujeres, si éste se muestra bajo, refiere que a la persona le cuesta mucho aceptarse y respetarse y la facilidad de resaltar los aspectos negativos antes de los positivos. Con un puntaje bajo (10 pts.) se da a conocer que estas mujeres no se aceptan, ni respetan a ellas mismas. Afirmaciones tales como: “*no me siento conforme con mi cuerpo, “mi marido me engañó, porque ya no le gusto”* lo corroboran.

La autorrealización, hace referencia a lo mucho que les cuesta el encontrar algo en lo que se sientan capaces de lograr o crean no haber logrado mucho a lo largo de su vida, si este componente se muestra con bajo desarrollo, significa que la persona no es capaz de desarrollar su potencial y les cuesta comprometerse en proyectos que la conduzca a una vida significativa. Se muestra con un bajo puntaje (16 pts.) puede que sea a consecuencia del constante abuso y las prohibiciones de parte de su pareja, en el caso de muchas, haber tenido que abandonar amistades y metas con tal de mantenerse a lado de su pareja.

Por último la independencia que es la capacidad de autodirigirse y sentirse seguro de si mismo, en caso de mostrar un bajo puntaje, significa para la persona la dificultad de en ser autónomas e independientes en su manera de pensar y actuar. Este componente con un puntaje de 15pts. refleja que para estas mujeres es difícil tomar las riendas de su vida y necesitan de alguien más que las guíe en la toma de decisiones.

Así se concluye que, el factor intrapersonal y sus subcomponentes no están adecuadamente desarrollados en este grupo de mujeres, haciéndolas vulnerables en su autoconocimiento, incitando a la indiferencia y cohibición de las emociones negativas que les permitiesen alejarse de su pareja y evitar el maltrato y la dependencia.

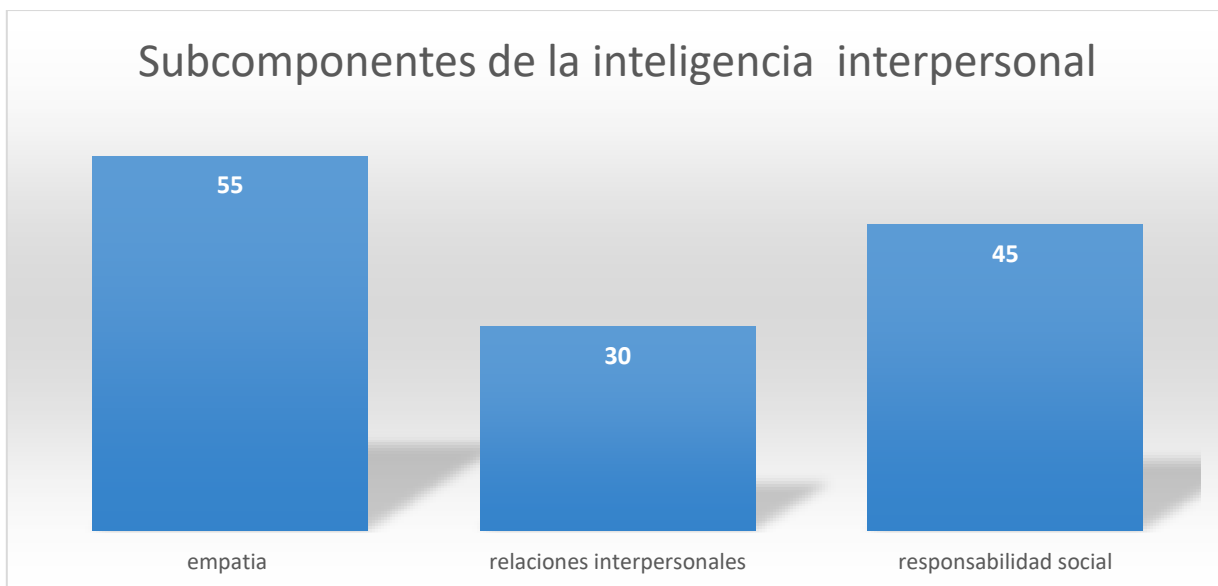


Gráfico 11: componente interpersonal

Se puede evidenciar que los componentes de este factor se encuentran en un nivel promedio (18 a 83 pts.) esto muestra que estas mujeres son responsables y confiables y logran comprender bien los sentimientos de las demás personas.

En cuanto a la empatía, que se refiere a la habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás, el puntaje alto significa que la persona es consciente de los sentimientos de los otros y los valoran. Al presentar este componente desarrollado (55 pts.) esto puede ser intensificado cuando se trata de sus parejas lo cual podría ser motivo de las constantes justificaciones que dan de sus parejas para racionalizar el maltrato que reciben, detrás de frases como: *“fue mi culpa que se haya enojado, yo debí hacer lo que me dijo”, “me cela porque se preocupa por mi”* o *“no tolero verlo sufrir, por eso lo perdono”* estos discursos corroboran que se les hace muy difícil ver el sufrimiento de alguien más, en especial si se trata de sus parejas.

En cuanto a las relaciones interpersonales, se caracteriza por su capacidad de intimar con otros, además de dar y recibir afecto, el puntaje alto refiere que la persona es capaz de mantener establecer y mantener relaciones satisfactoriamente. Con un puntaje promedio de 30 pts. podría estar relacionado con la necesidad de afecto y demanda de atención alto que presentan estas mujeres, que al ser capaces de mantener contacto y relacionamiento con las personas, cuando no logran establecer

una relación de pareja se frustren y la busquen constantemente, estableciendo así la dependencia emocional.

En cuanto a la responsabilidad social la característica principal de este es que actúan responsablemente, aun cuando no obtengan beneficios personales, con un promedio de 45 pts. Esto se traduciría a que estas mujeres tienen la capacidad de dar y dar sin recibir nada a cambio, lo cual no es beneficioso del todo en su situación de dependencia.

Así se concluye que el componente interpersonal se encuentra en un nivel adecuado en la mayoría de las mujeres evaluadas, pero quizás causando un efecto negativo al expresarse de manera exagerada al tratarse de sus parejas.

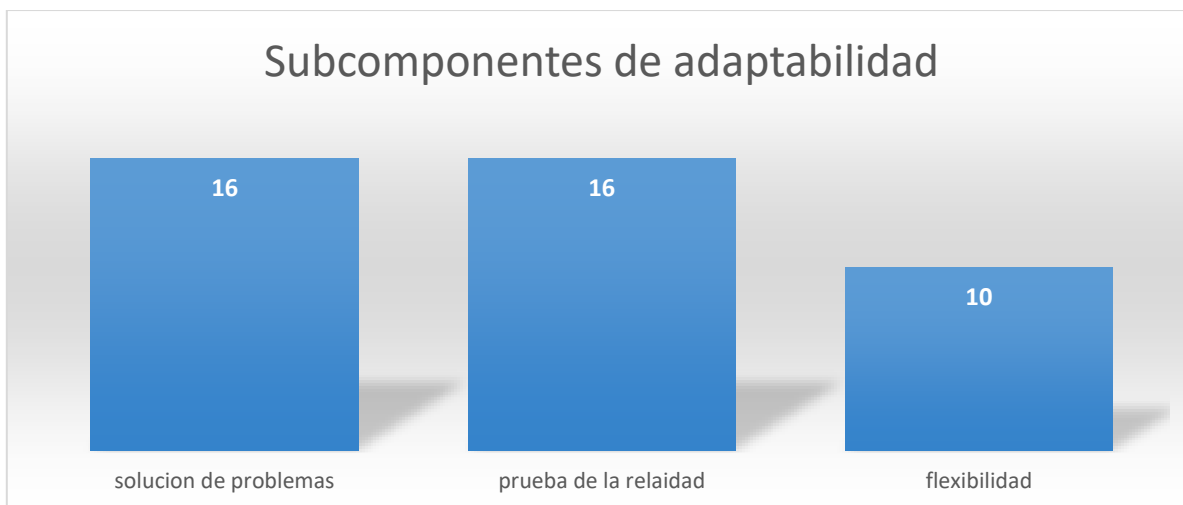


Gráfico 12: componente de adaptabilidad

El presente gráfico muestra los resultados de los subcomponentes de adaptabilidad dentro de la inteligencia emocional, se evidencia que estos componentes se encuentran en un nivel bajo, (5 a 16 pts.).

El subcomponente de solución de problemas se refiere a la habilidad para reconocer y definir problemas, así como para generar e implementar soluciones efectivas, el bajo desarrollo de este componente, expresa que la persona no es hábil para definir problemas y buscarles una solución. Con 16 pts. en promedio de puntaje en las evaluadas, significaría la dificultad de éstas para reconocer como un problema la situación de maltrato y dependencia emocional por la cual atraviesan, y también el sentimiento ambivalente que les provoca una ruptura, y el miedo a no adaptarse a la situación las hace actuar de una manera incoherente. Concuera con el siguiente testimonio: *“una de las señoras vino decida a dejar a su marido, había iniciado un proceso de divorcio y después de unos días vino de nuevo para anular todo”*.

El subcomponente de prueba de la realidad, significa la capacidad de evaluar la correspondencia entre lo que se experimenta y lo que en realidad existe, sí en éste se obtiene un puntaje bajo figura que la persona que la persona es poco realista con lo que las situaciones que experimenta y también puede llegar a ser ingenua o tener una actitud pasiva. El subcomponente se encuentra en un nivel bajo en las evaluadas (16 pts.) y hace sentido al ver la idealización que estas mujeres tiene sobre su pareja y se les hace muy difícil el darse cuenta de que no son la persona que creían que era al

principio de la relación o aceptar que esa persona ya no les conviene y les está haciendo daño.

Por último se observa al subcomponente de flexibilidad, con un puntaje bajo (10 pts.), este término se refiere a la capacidad de adaptar emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos a situaciones de cambio, debido al bajo desarrollo de éste para estas mujeres es muy difícil adaptarse a lugares y situaciones nuevas, actúan de manera desorganizada ante una situación de conflicto y se les dificulta el empezar con una nueva situación y no poder alejarse de viejas costumbres. Que son necesariamente situaciones con las que una persona debe toparse al terminar una relación, esto hace extremadamente difícil para la persona separarse de su maltratador, al no enfrentar esa problemática de manera asertiva, vuelven a recaer en la relación toxica y permanecen fuera de la realidad que esto representa, entrando en un estado de negación y desarrollando una dependencia emocional.

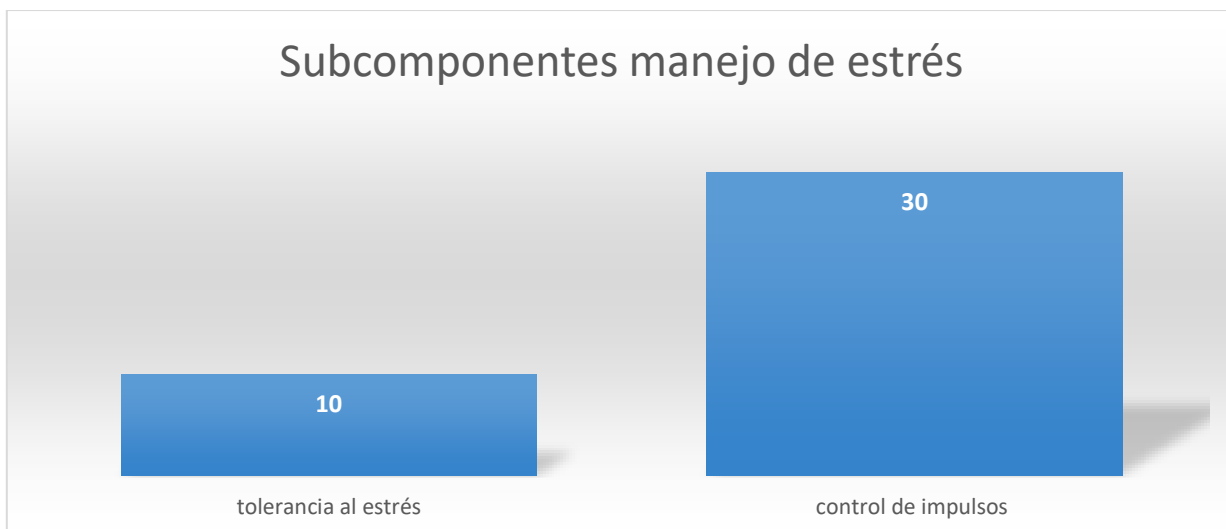


Gráfico 13: subcomponentes de manejo de estrés

En este grafico se describen los subcomponentes de tolerancia al estrés (la habilidad para soportar los eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones, sin desmoronarse) que el puntaje bajo en éste podría decir de la persona que, no es capaz de resistir los eventos adversos y las situaciones estresantes sin desbordarse. Y el control de impulsos, (la habilidad para resistir o postergar un impulso para actuar y controlar nuestras emociones) donde el puntaje alto quiere decir que son capaces de mantener la calma y no sobresaltarse con facilidad.

Y se puede observar que el primero se encuentra en un nivel bajo de desarrollo (10 pts), lo que significa que se les es más difícil enfrentar las situaciones de estrés sin desmoronarse. Puede que estas mujeres se desborden en llanto y en desesperación con las situaciones que le provoquen estrés, como es el caso de una ruptura, al mantener la cabeza ocupada en buscar las razones por la cual la relación no funcionó. Sin embargo el subcomponente de control de impulsos, que se refiere a la capacidad de resistir y demorar los impulsos está dentro de un puntaje adecuado con 30 pts. esto quizás mantenga a estas mujeres en una posición pasiva ante la situación de dependencia, sintiéndose incapaces de tomar la decisión de dejar a su pareja.

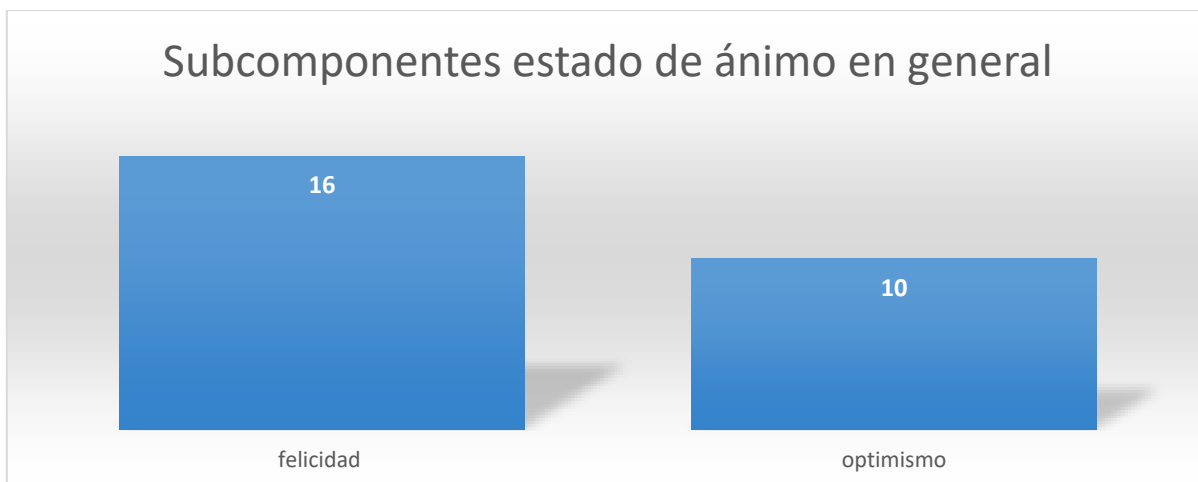


Gráfico 14: subcomponentes del estado de ánimo en general

Los subcomponentes del estado de ánimo en general son: la felicidad que se refiere a la habilidad para sentirse satisfecho con la vida, disfrutar de uno mismo y de la vida en general, donde una puntuación baja podría figurar la ausencia de la satisfacción por vivir. Y el optimismo que se refiere a mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos y una baja puntuación representa la dificultad de encontrarle el lado provechoso a la vida.

Se evidencia que la felicidad se encuentra en un nivel bajo de desarrollo con 16 pts. Que corrobora que la mayoría de estas mujeres tengan sentimientos de desesperanza ante la vida y también los sentimientos de depresión en la que se ven sumergidas al sentirse atrapadas dentro de su relación toxica de pareja y no tener las herramientas emocionales para poder abarcar esta situación de manera asertiva.

El optimismo, se encuentra en un nivel bajo de desarrollo con un puntaje de 10 pts. Lo cual puede indicar que estas mujeres no son capaces de buscarle el lado más provechoso a la vida y hace que se sientan incapaces de empezar una vida sin una pareja, imaginando las peores circunstancias si esto llegara a pasar, deteniéndolas en el círculo de la dependencia emocional.

Se concluye así que, el componente de estado de ánimo en general se encuentra poco desarrollado en la mayoría de las mujeres evaluadas.

En conclusión final, se puede observar que la mayoría de los componentes y subcomponentes de la inteligencia emocional, no se encuentran desarrollados de manera correcta en las mujeres evaluadas.

6.3. Relación entre componentes de inteligencia emocional y dependencia emocional

En la siguiente tabla se observa la relación que tienen los componentes de la inteligencia emocional con los factores de la dependencia emocional

Componente de inteligencia emocional	Factor de dependencia emocional
Nivel bajo/ deficiente en componente intrapersonal	Expresión limite (nivel alto) Búsqueda de atención (nivel alto) Modificación de planes (nivel alto) Miedo a las soledad (nivel alto) Ansiedad por separación (nivel alto) Expresión afectiva de la pareja(nivel alto)
Nivel alto/adecuado en componente interpersonal	Expresión limite (nivel alto) Búsqueda de atención (nivel alto) Modificación de planes (nivel alto) Miedo a las soledad (nivel alto) Ansiedad por separación (nivel alto) Expresión afectiva de la pareja(nivel alto)
Niveles bajo/ deficiente en el componente de adaptabilidad	Expresión limite (nivel alto) Búsqueda de atención (nivel alto) Modificación de planes (nivel alto) Miedo a las soledad (nivel alto) Ansiedad por separación (nivel alto) Expresión afectiva de la pareja(nivel alto)
Nivel medio/aceptable en el componente de manejo de estrés	Expresión limite (nivel alto) Búsqueda de atención (nivel alto) Modificación de planes (nivel alto)

	Miedo a las soledad (nivel alto) Ansiedad por separación (nivel alto) Expresión afectiva de la pareja(nivel alto)
Nivel bajo/deficiente en el componente de estado de ánimo en general	Expresión limite (nivel alto) Búsqueda de atención (nivel alto) Modificación de planes (nivel alto) Miedo a las soledad (nivel alto) Ansiedad por separación (nivel alto) Expresión afectiva de la pareja(nivel alto)

Al no tener un nivel adecuado del componente intrapersonal, que es la capacidad de autoanálisis de las personas, estas mujeres no son capaces de reconocer sus emociones y al no ser capaces de canalizar sus ideas y comunicar su enojo, son propensas a desarrollar el factor de la expresión limite, que en algunos casos puede ser fatal tanto para ellas, como para la pareja, ya que podría llegar a lastimarse o lastimar a alguien más; lo cual, a su vez, desemboca en la búsqueda de atención que esta persona quiere obtener de su pareja, entonces manipula y en algunas ocasiones hace cosas temerarias para conseguir la atención que demanda.

El componente interpersonal de la inteligencia emocional se encuentra en un nivel alto, esto podría justificar el hecho de que la persona tenga el factor de ansiedad por separación presente ya que al tener buen relacionamiento y comprender a las demás personas, se les es muy difícil separarse de su pareja. También puede estar relacionado con el miedo a la soledad, siendo que es complicado para ellas el encontrarse solas o sentir que no son de importancia para alguien.

Los niveles bajos en el componente de adaptabilidad, podrían significar el desarrollo del factor de dependencia emocional correspondiente a miedo a la soledad, ya que este es el sentimiento de desamparo que una persona siente al estar solo. La escases del componente de adaptabilidad haría de esta situación algo intolerable para la persona, porque llegaría a acostumbrarse demasiado al estilo de vida en pareja y al

verse separada de esta no sabe qué hacer con su vida, por ende regresa con ella o busca otra inmediatamente. También podría relacionarse con el factor de modificación de planes, al no poder confrontar los problemas de manera adecuada, muchas veces prefieren ceder ante las peticiones de su pareja, de estar con ellos a todo momento o no salir con amigos o familia para evitar el conflicto que esto les supone.

Por otro lado, se obtuvo un nivel promedio aceptable en el componente de manejo de estrés, sin embargo el subcomponente de tolerancia al estrés, que se refiere a la capacidad para manejar las situaciones que provoquen estrés en las personas, se encuentra en un nivel deficiente, esto podría desarrollar la ansiedad por separación, dirigido a la pareja. Si no se tiene un buen manejo de las situaciones que suponen estrés, (como una ruptura amorosa) estas se hacen intolerables, provocando una necesidad casi obsesiva de poder reunirse nuevamente con su pareja, incluso cuando su separación se haya debido a temas laborales o cualquier otro ajeno a su relación en sí. La necesidad de saber constantemente de su pareja se ve reflejada.

El componente del estado de ánimo en general se presenta en un nivel bajo, este describe la facilidad de las personas para ser optimistas y la manera de ver la vida en general, su insuficiente existencia puede suponer el desarrollo del factor de expresión afectiva de la pareja en dependencia emocional, porque la persona se podría sentir deprimida o angustiada al no obtener expresiones consecuentes y públicas de su pareja, que reafirmen el compromiso y amor hacia ella.

En conclusión, los componentes de inteligencia emocional en niveles bajos o deficientes suponen el desarrollo de una dependencia emocional hacia la pareja. Haciéndolas vulnerables a situaciones de riesgo, si estas se llegan a encontrar con una pareja violenta (como es el caso de las evaluadas), y ocasionar daños, no solo físicos, si no también psicológicos de gravedad, que afectarían el desarrollo normal de su vida.

CAPITULO V

7. Conclusiones

Las conclusiones se elaboraran según el objetivo específico 1: **“Establecer los factores de la dependencia emocional que presentan las mujeres hacia sus parejas”**. Para esto se utilizó el instrumento: “Inventario de dependencia emocional de Lemos y Ledoño”.

Este instrumento se divide en 6 factores los cuales son: ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención.

Según este instrumento se pudo evidenciar que dos factores en específico están muy marcados y se presentan en un nivel severo en estas mujeres, el primero corresponde a la ansiedad por separación, que reúne aspectos clave como el preocuparse excesivamente al no recibir una llamada de la pareja, pensando que esta podría estar enfadada, o miedo al abandono de la misma, provocando un estado de ansiedad constante, al igual que el sentimiento de vacío que sienten cuando tiene una discusión o altercado con la pareja, lo que muchas veces desemboca en una mujer sumisa, que acepte cualquier tipo de trato con tal de evitar sentir todo esto y mantener a la pareja a su lado.

El segundo factor es el de expresión límite, que se refiere a la pérdida del sentido de vida que le ocasiona a un dependiente emocional una ruptura, que puede llevar a acciones impulsivas y de autoagresión. Este factor puede llevar a la persona a ocasionarse daño físico e incluso intentar contra su vida para poder conservar a su pareja.

En cuanto a los factores restantes se encuentran presentes en un nivel alto en las evaluadas, tal como el de expresión afectiva de la pareja que se refiere a la necesidad excesiva de la persona de recibir demostraciones de afecto de su pareja, que en muchas ocasiones puede deberse a la falta de seguridad que estas mujeres tienen hacia ellas mismas o a su relación, ya que necesitan reafirmarlo mediante este tipo de demostraciones, para así asegurarse de que son el centro de atención en la vida de su pareja y de que las demás personas lo noten, denotando una necesidad de

posesión encima de la pareja; pudiendo incluso provocar un cierto grado de obsesión hacia esta.

Siguiendo los factores de esta prueba, se habla de la modificación de planes, que manifiesta la prioridad que las mujeres le dan a su pareja en cuanto a organizar sus planes o planear sus acciones durante el día, muchas veces dejando de lado actividades con amigos o familia, e incluso poniendo en riesgo o actuando de manera negligente con sus hijos, poniendo por delante las necesidades y deseos de la pareja, que puede ser de manera explícita o implícita; lo que deriva en el siguiente punto, el miedo a la soledad, una vez que la mujer se ha alejado de sus familiares ya amigos por anteponer a la pareja sobre sus actividades y encuentros con ellos, solo le queda la pareja. El miedo que le provoca el pensar que esta se aleje, la lleva a estados de ansiedad y el buscar estar junto a él o tener la certeza de que se quedara con ella.

Para concluir, se presenta el factor de la búsqueda de atención, que se traduce en buscar desesperadamente la atención de la pareja, incluso si esto incluye hacer el ridículo para divertirla o incomodarse con tal de deslumbrarla.

En conclusión este instrumento mostró dos factores en un nivel severo dentro de la escala de dependencia emocional, el de ansiedad por separación y la expresión límite. El resto se presenta en un nivel alto dentro de la escala de dependencia emocional, esto finalmente se traduce en la presencia de una dependencia emocional muy marcada en el grupo de evaluadas.

Las conclusiones se elaboran a partir del objetivo específico 2: **“Determinar que componentes de inteligencia emocional presentan las mujeres maltratadas por sus parejas”**, se aplicó el instrumento Inventario de inteligencia emocional de Barón (2001). Este test tiene como principales componentes los siguientes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general.

Se evidenció así que el componente intrapersonal, se encuentra desarrollado de manera no adecuada en este grupo de mujeres, haciendo énfasis en el subcomponente de autoconcepto y comprensión de sí mismo, que comprobarían la dificultad para reconocer que es lo que realmente sienten hacia su situación y esto provoca incapacidad para alejarse de sus parejas. El componente Interpersonal, se

encuentra adecuadamente desarrollado en la mayoría de las evaluadas, especialmente el subcomponente de la empatía, lo cual podría significar que estas mujeres racionalicen y normalicen el comportamiento agresivo de sus parejas, haciéndolas incapaces de alejarse de estas, con tal de no verlas sufrir.

Componente de adaptabilidad, que hace referencia a la capacidad de resolución de problemas y la facilidad de adaptarse y mantenerse realista ante las situaciones, al igual que los componentes anteriores, se evidencia un nivel poco desarrollado de éste en las evaluadas.

Siguiendo con el componente de manejo de estrés, que demostró estar desarrollado de una manera adecuada en la mayoría de ellas.

Por último el componente de estado del estado de ánimo en general, relacionado con la felicidad y el optimismo de las personas, que nuevamente se encuentra en un nivel bajo y explicaría la pérdida de esperanza que estas mujeres experimentan al verse atrapadas en el círculo de la violencia.

Se concluye así que los todos los componentes de la inteligencia emocional de las mujeres evaluadas se encuentran en un estado deficiente y necesitan ser mejorados.

Las conclusiones se elaboran a partir del objetivo específico 3: **“Describir la relación entre los componentes de inteligencia emocional identificados y la dependencia emocional que tienen las mujeres maltratadas”**.

Ya se estableció que el promedio en los componentes de la inteligencia emocional va de bajo a medio entre las evaluadas, esto se relaciona directamente con la elevada dependencia emocional que presentaron las pruebas.

Ya que al no tener correctamente desarrollados los factores de la inteligencia emocional, son víctimas de sí mismas y de los abusos de los demás, en especial de su pareja.

Se puede evidenciar, por ejemplo, que el nivel de inteligencia intrapersonal está por debajo del desarrollo adecuado en la mayoría de estas mujeres, y esto puede causarles baja autoestima, el no saber expresar sus emociones o no distinguir las de manera correcta, no poder sentirse y ser independientes; lo que a su vez trae como consecuencia actos de expresión límite (amenazar con hacerse daño por mantener a

la pareja) y la constante búsqueda de atención para sentirse seguras, al igual que sentir ansiedad por separación al no encontrarse con una pareja de la cual depender, que son características de la dependencia emocional,

En el caso de la inteligencia interpersonal, puede estar relacionado directamente con el factor de ansiedad por separación presente ya que al tener buen relacionamiento y comprender a las demás personas, se les es muy difícil separarse de las personas que son de importancia para ellas, en este caso, su pareja. También puede estar relacionado con el miedo a la soledad, siendo que es complicado para ellas el encontrarse solas o sentir que no son de vital importancia para alguien.

El bajo nivel de adaptabilidad, se puede ver reflejado en el factor de miedo a la soledad y la ansiedad por separación, ya que idealizan a la pareja y no se pueden ver separadas de la idea perfecta que tiene de esta, lo que las mantiene en el ciclo violento.

El estado de ánimo en general que también se encuentra en niveles bajos en las evaluadas, puede estar relacionado con la ansiedad por separación, al igual que los anteriores, con la expresión afectiva de la pareja y el miedo a la soledad, ya que estos factores podrían llegar a significar un sentimiento de infelicidad y poco optimismo en caso de no ser satisfechos en ellas.

Se concluye así que el bajo desarrollo de los componentes de la inteligencia emocional puede aportar un valor importante al desarrollo de una dependencia emocional, provocando así que estas mujeres no sean capaces de separarse de relaciones tóxicas y violentas.

8. Recomendaciones

- A la institución, realizar un diagnóstico utilizando el inventario de inteligencia emocional planteado en este documento u otro similar y realizar, a partir de ello, un seguimiento continuo de las mujeres con dependencia emocional, al igual que acoplar en su contenido un programa para poder desarrollar los componentes de inteligencia en las mujeres asistentes al programa desarrollado por el CAFA. De esta manera poder desarrollar estos componentes que se hallan de manera deficiente y evitar el desarrollo de la dependencia emocional.
- A los futuros estudiantes que se interesen posteriormente en el tema se les recomienda que puedan desarrollar un programa para modificar las creencias erróneas que llevan a las mujeres a desarrollar una dependencia emocional, al igual que programas que ayuden a estas a mejorar el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional.
- A las mujeres en general, se les recomienda trabajar más en sí mismas, en conocerse y desarrollar sus habilidades y sobre todo los factores de inteligencia emocional para así evitar el posible desarrollo de una dependencia emocional.

Bibliografía

- Alessandra Guedes, C. G. (2014). Violencia contra las mujeres en latinoamerica y el caribe . *Foreing Affairs*, 41- 48.
- Asociacion Afavir . (abril de 2009). *afavir.org*. Obtenido de <http://afavir.org/caracteristicas-de-la-mujer-maltratada>
- Barón. (2001). *la evaluacion de la inteligencia emocional a traves del inventario de Baron en una muestra de la lima metropolitana*. Lima.
- Blasco, J. C. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Blasco, J. C. (2012). *Como superar la dependencia emocional*. corona borealis.
- Branisa, B. (1 de junio de 2017). *inesad.edu.bo*. Obtenido de <http://inesad.edu.bo/dslm/2017/06/algunas-cifras-actuales-sobre-la-violencia-contra-las-mujeres-en-bolivia/>
- Camacho, J. M. (2003). *www.fundacionforo.com*. Obtenido de <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Castello. (2006). *redalyc.org*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890212>
- Cuevas, G. S. (29 de agosto de 2018). *la mente es maravillosa*. Obtenido de www.lamenteesmaravillosa.com: <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Fernández, N. H. (2014). <http://repositorio.autonoma.edu.pe>. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/96/1/MALLMA%20FERNANDEZ.pdf>
- Garcia, A. (2003). *Violencia y genero* . Madrid: Comillas .
- Gardner, H. (s.f.). *utemvirtual*. Obtenido de http://www.utemvirtual.cl/plataforma/aulavirtual/assets/asigid_745/contenidos_arc/39250_c_gardner.pdf
- Hoyos, M. L. (8 de junio de 2010). *revistas.javeriana.edu.com* . Obtenido de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/3041/2233>
- Laca, F., & Mejía, J. C. (abril de 2017). *www.redalyc.org*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Mimenza, O. C. (2014). *psicologiaymente.net*. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>
- Monica Bottero, E. O. (2007). *La indefensión aprendida* . Montevideo: Psicolibros, Waslala.
- Nicolas Lira, J. d. (2007). *Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud* . libros en red .

- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Desarrollo humano* . Mexico : Mc Graw Hill.
- RAE. (2017). *RAE.ES* . Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=Ai9JLWe>
- Royal College of Psychiatrist. (2007). *la terapia cognitivo conductual. la terapia cognitivo conductual*. Londres , Reino Unido : Educación Pública del Royal College of Psychiatrists.
- Sampieri, R. (2010). *Metodología de la investigación* . Mc Graw Hill.
- Ugarriza, N. (abril de 2001). <http://fresno.ulima.edu.pe>. Obtenido de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona4Evaluacion/\\$file/05-PERSONA4-ugarriza.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona4Evaluacion/$file/05-PERSONA4-ugarriza.pdf)
- Ugarriza, N. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Baron en una muestra de Lima metropolitana*. Lima: Libro amigo.
- Universidad Autónoma de Barcelona. (2008). *modulo 1 de master en paidopsiquiatria*. Bar: sponsors.
- Uzaguirra. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Baron en una muestra de la lima metropolitana* . Lima.
- Wigodski, J. (14 de Julio de 2010). *metodologiaeninvestigacion.blogspot.com*. Obtenido de <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>

ANEXOS

Anexo Nº 1

Escala de dependencia emocional

Escala de dependencia emocional

Nombre:

edad:

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente

1. Me siento desamparado cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1	2	3	4	5	6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	1	2	3	4	5	6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	1	2	3	4	5	6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1	2	3	4	5	6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1	2	3	4	5	6
10. Soy alguien necesitado y débil	1	2	3	4	5	6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1	2	3	4	5	6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1	2	3	4	5	6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	1	2	3	4	5	6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1	2	3	4	5	6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone	1	2	3	4	5	6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	1	2	3	4	5	6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo	1	2	3	4	5	6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
19. No tolero la soledad	1	2	3	4	5	6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	1	2	3	4	5	6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1	2	3	4	5	6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	1	2	3	4	5	6

Anexo Nº 2

Inventario de inteligencia emocional

Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE)

Introducción

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permiten hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por cada frase.

1: Rara vez o nunca es mi caso

2: Pocas veces es mi caso

3: A veces es mi caso

4: Muchas veces es mi caso

5: Con mucha frecuencia o siempre es mi caso.

Instrucciones

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso.

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación.

Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas “correctas” o “incorrectas”, ni respuestas “buenas” o “malas”.

Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. NO hay límite de tiempo, pero, por favor, trabaja con rapidez y asegúrate de responder a TODAS las oraciones.

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Es duro para mí disfrutar de la vida.
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer.
4. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.

7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Reconozco con facilidad mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones.
12. Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otros tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis ideas.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme.
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso.
34. Pienso bien de las personas.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).

40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mi mismo(a).
49. No puedo soportar el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. Generalmente espero lo mejor.
55. Mis amigos me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.
68. Tengo tendencia a fantasear y a perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor.
69. Me es difícil llevarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.

72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé como mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy
86. Tengo reacciones fuertes, intensas, que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy capaz de respetar a los demás.
91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tiendo a exagerar.
98. Soy sensible ante los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.

104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.
107. Tengo tendencia a depender de otros.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso(a).
123. No tengo días malos.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

Anexo N° 3: Operacionalización Inventario de inteligencia emocional de Baron

DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
<p>La inteligencia emocional se define como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio. Como tal, nuestra inteligencia no-cognitiva es un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional.</p>	Intrapersonal	Comprensión de si mismo Asertividad Autoconcepto Autorrealización Independencia	7,9,23,35,52,63,88,116,22,37,67,82,96, 111,126,11,24,40,56,70,85,100,114,129,6, 21,36,51,66,81,95,110,125,3,19,32, 48,92,107,121.
	Interpersonal	Empatía Relaciones interpersonales Responsabilidad social	18,44,55,61,72,98,119,124,10,23, 31,3,55,62,69,84,99,113,128,16,30, 46,61,72,76,90,98,104
	Adaptabilidad	Solución de problemas Prueba de la realidad Flexibilidad	1,15,29,45,60,75,89,118,8,35,38,53, 68,83,88,97,112,127 14,28,43,59,74,80,103,131.
	Manejo de estrés	Tolerancia al estrés Control de impulsos	4,20,33,49,64,78,93,108,122,13,27,42, 58,73,86,102,110,117,130
	Estado de ánimo en general	Felicidad Optimismo	2,17,31,47,62,77,91,105,120,11,20,26,54 80,106,108,132

Anexo N° 4: Operacionalización Inventario de dependencia emocional

DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
La Dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000).	Ansiedad de separación	-Preocupación por la idea de ser abandonado por la pareja <ul style="list-style-type: none"> - Angustia al pensar que la pareja está enojada si no llama o no aparece a la hora acordada - Angustia cuando la pareja debe ausentarse por algunos días. - Preocupación de que la pareja deje de quererle. - Sensación de vacío cuando discute con la pareja - Temor al abandono por parte de la pareja - Sensación de intranquilidad al desconocer donde está la pareja. 	2 6 7 8 13 15 17
	Expresión afectiva de la pareja	- Necesidad constante de expresiones de afecto de la pareja - Necesidad ser el centro de atención en la vida de la pareja - Necesidad de extrema expresión de la pareja - Necesidad de ser especial para otra persona	5 11 12
	Modificación de planes	- La pareja cambia sus planes ya establecidos por la pareja - Alejamiento de las amistades cuando está en pareja - Diversión únicamente cuando está la pareja	16 21 22 23
	Miedo a la soledad	- Sensación de desamparo cuando esta solo - Sensación de vacío cuando esta solo - Intolerancia a la soledad	1 18 19
	Expresión limite	- Amenazas autodestructivas para evitar que la pareja lo abandone - Sensación de debilidad y necesidad - Arriesgar la vida por conservar el amor de la pareja	9 10 20
	Búsqueda de atención	- Deslumbrar o divertir a la pareja para atraerla - Hacer todo lo posible para ser el centro de atención en la vida de la pareja	3 4