

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO

“BENEDICTO XVI”

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN:

PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD



**AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA
ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023**

**Tesis para obtener el grado académico de:
MAESTRA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN: PSICOLOGÍA
CLÍNICA Y DE LA SALUD**

AUTORES

Br. Espinoza Farfán, Layli Diana
<https://orcid.org/0009-0004-1442-1241>

Br. Chipana Jara, Fany
<https://orcid.org/0009-0003-8633-3366>

ASESORA

Dra. Merino Flores, Irene
<https://orcid.org/0000-0003-3026-5766>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Salud y bienestar


TRUJILLO – PERÚ
2026

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Director de la Escuela de Posgrado: Dr. Luis Orlando Miranda Díaz,

Yo, Dra. Irene Merino Flores con DNI N° 4091890, como asesor(a) de la tesis titulada: “AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023”, desarrollada por la egresada Layli Diana Espinoza Farfán con DNI N° 76077437 y la egresada Fany Chipana Jara con DNI N° 71383917, del Programa de Maestría en PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN: PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD.

Considero que dicha tesis reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de grados y títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de tesis de la Escuela de Posgrado. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



Dra. Irene Merino Flores

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXCMO. MONS. GILBERTO ALFREDO VIZCARRA MORI, S.J.

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Gran Canciller

Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DR. MARCOANTONIO PACHERRES TORREJÓN

Rector de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DRA. SILVIA ANA VALVERDE ZAVALA

Vicerrectora Académica

DRA. GINA GENARA ZAVALA ESPEJO

Vicerrectora de Investigación

DR. LUIS ORLANDO MIRANDA DÍAZ

Director de la Escuela de Posgrado

DRA. TERESA SOFÍA REATEGUI MARÍN

Secretaria General

DEDICATORIA

Con infinita gratitud, este trabajo está dedicado a mi familia, cuyo amor ha sido el faro que iluminó cada paso de este camino. En cada momento de duda y en cada pequeño triunfo, su fe inquebrantable y su apoyo constante han sido la fuerza que me impulsó a seguir adelante. Esta tesis no es solo un logro académico, sino un testimonio del valor y la dedicación que ustedes han sembrado en mí. Gracias por ser mi refugio, mi inspiración y mi mayor apoyo.

Espinoza Farfán Layli Diana

A mi familia, los verdaderos arquitectos de mis sueños. Su amor y apoyo han sido el cimiento sólido sobre el cual he construido cada logro. En cada desafío, en cada pequeño avance, su confianza y aliento han sido el motor que me ha impulsado a seguir adelante. Esta tesis es tanto un reflejo de mi esfuerzo como un tributo a la fuerza y dedicación que ustedes me han dado. Gracias por ser mi inspiración constante y por estar siempre a mi lado, incluso en los momentos más difíciles. Este logro es un reflejo de nuestro viaje juntos, y mi gratitud hacia ustedes no tiene límites.

Chipana Jara Fany

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios, nuestra fuente de sabiduría infinita y sostén en los momentos de dificultad, le rendimos gracias por permitirnos alcanzar esta meta en nuestras vidas. Su amor incondicional y su dirección divina han sido la fuerza impulsora detrás de cada paso que hemos dado en la búsqueda del conocimiento. A la vida por cada desafío superado, pues nos ha fortalecido y nos ha enseñado valiosas lecciones. Y finalmente, agradecemos a todos aquellos que nos inspiraron y nos motivaron a dar lo mejor de nosotros mismos en este viaje académico.

Las autoras

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, Layli Diana Espinoza Farfán con DNI 76077437 y Fany Chipana Jara con DNI 71383917, egresadas de la Maestría en PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN: PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado de la citada Universidad para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: “AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023”, la que consta de un total de 110 páginas, en las que se incluye 21 Tablas y 8 figuras, más un total de páginas en anexos.

Se deja constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro(amos) bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a mi (nuestra) autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, se garantiza que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Las autoras



Layli Diana Espinoza Farfán
DNI N°76077437



Fany Chipana Jara
DNI N°71383917

ÍNDICE

Declaratoria de Originalidad	ii
Autoridades universitarias	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Declaratoria de autenticidad.....	vi
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
II. METODOLOGÍA	28
2.1 Enfoque, tipo.....	28
2.2 Diseño de investigación.....	28
2.3 Población, muestra y muestreo	29
2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos	29
2.5 Técnicas de procesamiento y análisis de la información.....	30
2.6 Aspectos éticos en investigación	31
III. RESULTADOS.....	32
IV. DISCUSIÓN	55
V. CONCLUSIONES	59
VI. RECOMENDACIONES	60
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
ANEXOS.....	67
ANEXO 1: Instrumentos de recolección de la información	67
ANEXO 2: Ficha técnica.....	68
ANEXO 3: Operacionalización de variables.....	69
ANEXO 4: Carta de presentación	70
ANEXO 5: Carta de autorización emitida por la entidad que faculta el recojo de datos.....	71
ANEXO 6: Consentimiento informado (mayores de edad) o Asentimiento informado (menores de edad)	72
ANEXO 7: Matriz de consistencia	82
ANEXO 8: Validación de instrumentos	84
ANEXO 9: Reporte Turnitin	110

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la influencia de un programa de autonomía sobre la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa, 2023. La investigación de tipo aplicada con un diseño cuasi experimental, de enfoque cuantitativo y de acuerdo a su profundidad, se trata de una investigación de nivel explicativo, empleándose como instrumentos el Cuestionario de Dependencia emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006), la técnica que se utilizó para el recojo de datos es la encuesta. Asimismo, la muestra estuvo compuesto por un grupo control (10 estudiantes) y grupo experimental (10 estudiantes) en su totalidad conformado por 20 estudiantes. Los resultados de la prueba T de Student, muestran que la diferencia en la dependencia emocional antes y después del programa es estadísticamente significativa ($p = 0.016$) y, en base a estos resultados se puede concluir que el programa de Autonomía para la dependencia emocional tiene una influencia significativa en los adolescentes en la etapa de enamoramiento en la Institución Educativa durante 2023.

Palabras clave: Dependencia emocional, autonomía, estudiantes

ABSTRAC

The objective of this research was to determine the influence of an autonomy program on emotional dependence during the stage of infatuation among adolescents at an educational institution in 2023. The study employed an applied research type with a quasi-experimental design, a quantitative approach, and an explanatory level of depth. The instruments used included the Emotional Dependence Questionnaire (CDE) by Lemos and Londoño (2006), and the data collection technique was a survey. The sample consisted of a control group (10 students) and an experimental group (10 students), totaling 20 students. The results from the Student's T-test indicated that the difference in emotional dependence before and after the program was statistically significant ($p = 0.016$). Based on these results, it can be concluded that the autonomy program has a significant influence on reducing emotional dependence among adolescents in the stage of infatuation at the educational institution during 2023.

Keywords: Emotional dependence, autonomy, students

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente la dependencia emocional, es uno de los temas más relevantes al hablar de salud mental, debido a que en los últimos años ha sido notable su incremento, específicamente asociado a situaciones conflictivas, de violencia y hasta de feminicidios. Estos problemas, afectan a todas las personas, mismos que requieren ser estudiados a profundidad, para ser abordados de manera efectiva.

Para Beer (2022), las heridas de apego y las necesidades propias de tipo emocional que no fueron satisfechas durante el desarrollo de la vida, son las que desencadenan la dependencia emocional y son ellas las que se intentan subsanar de forma desadaptativa con la pareja, estableciendo relaciones afectivas poco saludables y desarrollando una fuerte necesidad de estar cerca de la otra persona para sentirse plena, segura o valorada. La dependencia emocional, afecta a todas las personas, independientemente del género, edad o clase social. Sin embargo, el grupo más vulnerable es el de los adolescentes, debido a su naturaleza inmadura y emocionalmente inestable en esa etapa y teniendo en consideración que el inicio de las relaciones amorosas en su mayoría se da en este periodo. Según Cuesta y Fierro (2022), las personas que tienen relaciones sentimentales inestables, comienzan un proceso de desvalorización debido a las creencias de idealización y perfeccionismo sobre su figura amorosa, a los cuales lo sobrevaloran, creando un estado de dependencia, misma que va reforzando la relación afectiva hacia ellos, pero generando una relación conflictiva y enfermiza para sí mismas, siendo una de las principales causas de violencia contra la mujer.

Ante lo expuesto, a nivel mundial, según la Organización Panamericana de la Salud (2021), indica que el 38% de feminicidios que se producen en el mundo, fueron perpetrados por las parejas del sexo masculino. La dependencia emocional juega un papel importante en la violencia, las personas que tienen una convivencia de violencia familiar, en reiteradas ocasiones regresan con sus parejas agresoras, viviendo en un ciclo de violencia que nunca acabará. Así mismo la Organización Mundial de la Salud (2021), señala la dependencia emocional como un factor desencadenante de la violencia, donde el 30% que equivale a 736 millones de mujeres de edades comprendidas entre 15 a 49 años que mantuvieron una relación afectiva aseguraron que, en algún momento de sus vidas consintieron situaciones de violencia ya sea física, psicológica y/o sexual por parte de sus parejas sentimentales. En relación con lo anterior, el Instituto Andaluz de Sexología y psicología (2019), desarrolló un estudio global en España sobre de dependencia emocional, dónde se obtuvo que el 49.3 % de las personas adultas son dependientes emocionales, del cual el 8.6% son mujeres con dependencia emocional

severa. Asimismo, de los resultados se desprende que la incidencia entre los jóvenes de 16 a 31 años es del 24,6%, donde el 74,8% son mujeres y el 25,2% varones.

En América Latina, según la comisión económica CEPAL (2022) y el Observatorio de Igualdad de Género (2022), refieren que en 26 países de Latinoamérica y 9 del Caribe se evidenciaron 4050 casos de feminicidios, siendo Honduras el país con la más alta tasa de feminicidios (6.0 por cada 100.000 mujeres), seguido de República Dominicana con 2,9, mientras que El Salvador y Uruguay con 1.6, Puerto Rico con 0,9, Colombia con 0,8, Costa Rica con 0,7, Nicaragua con 0,5, Chile 0,4 y Cuba con 0,3. Además del 70% de feminicidios en el 2022, se demuestra que las víctimas tenían entre 15 a 44 años, donde un 4% era menor de 15 años y un 8% mayores de 60 años, destacando que las tasas de feminicidio en Argentina, Nicaragua, Chile y México no mantuvieron cambios desde 2019, mientras que Ecuador, Costa Rica y Panamá aumentaron sus cifras respecto al año anterior. Cabe mencionar que, las señales de alerta para ser una víctima de feminicidio son los primeros episodios de violencia física y psicológica, sin embargo, solo el 40% de féminas que experimentan algún tipo de violencia, buscan ayuda en familiares o amistades, y solo el 10% acude a instituciones formales, como la policía o servicios de salud, debido al temor de ser abandonado por la pareja. ONU Mujeres (2021).

En el Perú, según el Instituto Nacional de Salud Mental (2020), refiere que la dependencia emocional afecta en un 75% al sexo femenino. Asimismo, el Instituto Gestalt (2023), sostiene que las féminas con baja autoestima, tienen más probabilidades de sufrir violencia y dependencia emocional, siendo también más propensas al feminicidio. De igual manera, se expone que las víctimas de violencia, tienen mayor posibilidad de tener rasgos de dependencia y tienden a reducir la gravedad de las agresiones. En ese contexto, las mujeres, tienen de 2 a 3 veces más probabilidades que los hombres de desarrollar dependencia, siendo perjudicial para la salud mental y emocional. En esa misma línea, la dirección de Salud Mental del Hospital Nacional Arzobispo Loayza (2021), pone en manifiesto que, las personas con dependencia emocional presentan la tendencia a ser víctimas de violencia física y psicológica, inclusive a ser víctimas de manipulación por su pareja, se precisa que este estado puede ser producto de una infancia con padres sumisos, poco afectivos y de vivenciar episodios de violencia con experiencias de abandono o hasta haber sufrido maltrato escolar.

A la actualidad, no se han desarrollado programas para la intervención de la variable dependiente en el distrito de Tamburco. Por consiguiente, esta investigación surgió de la problemática presentada en una Institución Educativa de dicha localidad, debido a que se ha evidenciado una serie de indicadores que ponen en manifiesto un déficit en la independencia

emocional, tales como: necesidad por estar en una relación, miedo a su disolución, necesidad de tener constantes expresiones de afecto, temor por sentirse querida y miedo a la soledad. Con lo mencionado, esta investigación se propuso con el objetivo de poder desarrollar y ejecutar un programa con una serie de sesiones idóneas para fomentar la autonomía sobre la variable dependencia emocional en estudiantes, puesto que la oportuna intervención resultaría favorable para su desarrollo personal y emocional.

Formulación del problema:

Problema general

¿Cuál es la influencia de un Programa de Autonomía sobre la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?

Problemas específicos:

¿Cuál es la influencia de un programa de Autonomía para la dependencia emocional en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?

¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión afectiva de la pareja, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?

¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?

¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?

¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión límite, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?

¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?

Justificación:

La investigación desarrollada resulto conveniente, puesto que será de utilidad para las Instituciones Educativas, Centros de Salud, profesionales de psicología y público en general.

Justificación Social:

Esta investigación, se justifica a nivel social por el impacto positivo que tiene en las

estudiantes, lo cual, ha permitido que puedan evaluar su nivel de autonomía emocional y entender cómo esta afecta su capacidad para manejar la dependencia en sus relaciones personales. Además, los hallazgos de la investigación ofrecieron a la comunidad educativa en general (docentes, personal educativo y padres de familia), estrategias valiosas para apoyar a las jóvenes en su desarrollo emocional. Estos insights contribuyen al diseño y a la implementación de nuevos programas y políticas educativas más efectivas, ajustadas a las necesidades emocionales específicas, los cuales pueden ser adaptados a otras instituciones, a bien de contribuir a nuestra sociedad.

Justificación Práctica:

Los resultados obtenidos fueron puestos a disposición de las autoridades para su conocimiento, y con lo que respecta al estudio no solo se buscó validar la efectividad del programa, sino también podrá ser reproducido en diversos contextos. De igual manera, esta investigación servirá de base para el desarrollo de otros programas de prevención e intervención de la dependencia emocional en adolescentes de instituciones educativas y pueda controlarse la problemática de estudio.

Justificación Teórica:

Esta investigación resultó conveniente debido a que se buscó enriquecer a la comunidad científica proporcionando un contexto para futuras investigaciones sobre las mismas variables identificadas. Asimismo, utilizando los resultados obtenidos, será posible contribuir a los aspectos teóricos de las variables y comparar la efectividad de la planificación de programas de autonomía para reducir el grado de dependencia emocional en la unidad de análisis.

Justificación Metodológica:

La investigación realizada se justifica a un nivel metodológico, debido a que fundamentó en el uso de métodos, técnicas e instrumentos de investigación que fueron válidos y confiables. La relevancia de esta metodología radicó en la obtención de la validez del contenido a través del juicio de expertos, que incluyó a tres psicólogos especialistas con maestría en el área. Además, durante el proceso estadístico, se buscó precisar el nivel de fiabilidad del instrumento de la variable dependiente mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Este enfoque aseguró que los resultados fueran precisos y que las conclusiones derivadas de la investigación fueran y fiables.

Formulación de objetivos:

Objetivo general:

Determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Objetivos específicos:

Determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión afectiva de la pareja, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión límite, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Marco teórico

Antecedentes del problema:

Antecedentes Internacionales

Villa y Prieto (2022), en su investigación realizada en España, tuvo por objetivo determinar la relación entre la dependencia emocional y el control de pareja mediante las redes sociales en las relaciones sentimentales de 627 participantes universitarios de edades comprendidas entre 18 a 26 años. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, descriptivo de alcance correlacional y para ello los instrumentos empleados fueron la escala de Riesgo de adicción a las redes sociales, Escala de Internet para Adolescentes (ERA-RSI), la Escala de ciber violencia en parejas adolescentes (Cib-VPA) y el Inventario de Relaciones Interpersonales y dependencias sentimentales (IRIDS-100). Los resultados indicaron que existe una relación estadísticamente significativa y positiva entre la dependencia emocional, el ciber control y la victimización de agresiones online. Asimismo, se encontró que el sexo masculino ejerce más control online hacia sus parejas y que el sexo femenino con dependencia emocional denota mayor riesgo y predisposición de adicción a las nuevas tecnologías, de esa manera se concluye que existe vinculación entre dependencia emocional y ciber abuso en parejas de jóvenes y se incurre en la necesidad de impulsar propuestas de prevención e intervención psicosocial.

Martínez et al. (2021), en su investigación desarrollada en España, tuvo por objetivo determinar la relación entre las variables duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en una muestra de 236 féminas que terminaron su relación de pareja en los seis meses últimos. El estudio empleó un diseño observacional, de corte transversal correlacional, los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de dependencia emocional, la Escala Tridimensional de duelo romántico y la lista de verificación de síntomas 90 y los resultados indicaron que las emociones que manifiestan las féminas cuando termina una relación dependen del tiempo de la relación, como también de la variable dependencia emocional; a su vez, el rompimiento y las emociones negativas predisponen que puedan presentarse sintomatología de ansiedad, depresión, problemas somáticos y, hostilidad. Por tal razón, es trascendental intervenir debidamente durante el proceso de duelo romántico, para impedir que se convierta en sintomatología clínica de ansiedad, depresión o hasta pensamientos suicidas.

Arbinaga et al. (2021), en su investigación realizada en España, tuvo como objetivo identificar la relación entre violencia, celos y sexismo ambivalente según la dependencia emocional en una muestra de parejas de estudiantes adolescentes con un total de 234 participantes. El estudio fue de enfoque cuantitativo, y de corte transversal, para su efecto se utilizaron Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (PEDS), el Inventario de Sexismo Ambivalente, la subescala de Celos de la Escala de Adicción al Amor y el Inventario de Conflicto en las Relaciones de Citas de Adolescentes. Los resultados señalaron que en el 40,6% presentan dependencia emocional en niveles altos y el 14,5% en niveles extremos, en relación al género, se evidenció que los adolescentes varones, mostraron mayores puntuaciones que las mujeres, asimismo se identificó que en un primer modelo la variable celos y sexismo ambivalente son variables predictoras de la dependencia emocional, a su vez los celos mostraron mayor capacidad predictiva y explicativa. De la misma manera, en un segundo modelo se identificó que los celos hacen la mayor contribución predictiva y mayor capacidad explicativa y se evidenció que el aporte es significativo sólo para la capacidad predictiva de Violencia Sexual y Violencia Relacional. Se concluye que, el entorno educativo es un medio propicio para la detección y también para modificar conductas que pueden predisponer a tener relaciones potencialmente desequilibradas en los adolescentes.

Marcos et al. (2020), en su investigación desarrollada en España, tuvo como objetivo identificar si existe diferencias de género entre los adolescentes con lo que respecta a la victimización auto informada de violencia en el noviazgo, gravedad percibida de las conductas

de violencia, el sexismo, los mitos sobre el amor romántico y la dependencia emocional en una muestra total de 246 participantes, donde 125 eran mujeres y 123 varones de edades comprendidas entre 14 y 17 años. El estudio fue de enfoque cuantitativo, no experimental, para su efecto se utilizaron el Cuestionario de Violencia de Pareja, la Escala de Sexismo, Escala de Mitos hacia el Amor y la Escala de Dependencia Emocional. Los resultados señalaron que las mujeres denotan más gravedad en las conductas de violencia en el noviazgo que los varones; asimismo ambos participantes comunicaron por igual ser víctimas de violencia en sus relaciones, a excepción de las víctimas de violencia física, la cual fue más reportada por el sexo masculino; asimismo los varones obtuvieron mayor índice de dependencia emocional, mitos de amor romántico y sexismo que las mujeres. Igualmente, se evidenció que estas variables estaban significativamente correlacionadas entre sí, por ende, se concluye que, debido a las implicaciones de los resultados, se hace propicio para el diseño de programas de prevención e intervención con adolescentes.

Antecedentes Nacionales:

Oyanguren et al. (2023), en su investigación realizada en Lima, se propusieron presentar un modelo que destacaría la relación entre las variables dependencia emocional y los celos, mientras proponían la autoestima como un factor predictivo en un total de 819 participantes con parejas. Este estudio, de naturaleza cuantitativa, con un diseño transversal, y para ello los instrumentos empleados fueron el cuestionario de autoestima, de dependencia emocional y también de comunicación emocional. Los hallazgos revelaron que la autoestima tenía una influencia moderada en la dependencia emocional y, en menor medida, en los celos. Además, se observó una relación de moderada intensidad entre la dependencia emocional y los celos, incluso después de controlar el efecto de la autoestima. Estos resultados subrayan la importancia de intervenir tempranamente en la autoestima como una vía para reducir la gravedad de la dependencia emocional, así como para disminuir la intensidad y frecuencia de los celos en la muestra estudiada.

Mamani et al. (2023), en su investigación realizada en Chiclayo, tuvo por objetivo determinar si la dependencia emocional y la autoestima son variables predictoras de la violencia psicológica en una muestra total de 180 féminas emprendedoras. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo, transversal y predictivo, para ello los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), el Inventario de Autoestima de Coopersmith y el Inventario de Maltrato Psicológico. Los resultados mostraron correlaciones significativas entre las variables violencia psicológica, autoestima y dependencia emocional;

asimismo, se evidencio que el nivel de instrucción, estado civil, nivel de autoestima y dependencia emocional son variables que predicen la violencia psicológica. De esa manera, se llega a la conclusión que los niveles bajos de autoestima y niveles altos de dependencia emocional predicen la violencia psicológica en niveles altos en mujeres emprendedoras peruanas.

Soto y Timoteo (2022), en su investigación realizada en Huancayo, se dedicaron a explorar la influencia de un programa específico sobre la dependencia emocional en un grupo de 29 adolescentes, distribuidos en un grupo experimental de 15 participantes y un grupo control de 14. El estudio se adhirió al método científico de investigación aplicada con un enfoque explicativo y un diseño cuasi experimental. Para evaluar la dependencia emocional, se utilizó la Escala de Dependencia Emocional-ACCA como instrumento de medición. Los resultados revelaron que el programa de Intervención “Depende de ti” ejerció un impacto significativo en la reducción de los niveles de dependencia emocional en el grupo experimental. Estos resultados apuntan hacia la eficacia del programa en abordar diversos aspectos de la dependencia emocional en adolescentes, ofreciendo así una perspectiva valiosa para futuras intervenciones en este ámbito.

González et al. (2021), en su investigación desarrollada en Huancavelica, tuvo por objetivo determinar la relación entre violencia y dependencia emocional en una muestra de 205 estudiantes fémimas con pareja de edades comprendidas entre 12 y 18 años, el estudio utilizó el enfoque cuantitativo y para ello se empleó el Inventario de violencia entre novios y el Cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño. Los resultados muestran que, de la muestra total, un tercio sufrió violencia y dependencia emocional en un nivel moderado y severo, a causa de la prevalencia del machismo, ignorancia sobre derechos de la mujer, adolescente y sobre todo carencia de habilidades emocionales en la muestra.

Ponce et al. (2019), en su investigación desarrollada en Lima, tuvo por objetivo identificar la relación entre la dependencia emocional y la satisfacción con la vida en una muestra de 1211 estudiantes de la carrera profesional de Psicología de universidades privadas y públicas, entre no víctimas y víctimas de violencia en la relación. El estudio empleó el método cuantitativo, y para ello los instrumentos utilizados fueron Cuestionario de Violencia entre Novios (CUVINO), el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados mostraron que en la categoría de mujeres que referían ser víctimas de violencia de pareja se identificó que existe una relación significativa y de tipo inversa entre la variable dependencia emocional y la satisfacción con la vida y en todas las dimensiones. No obstante, en la categoría de mujeres sin violencia de pareja, la relación entre

las variables de estudio fue menor y solo se evidenció la relación entre la variable satisfacción con la vida y tres de las siete dimensiones.

Antecedentes Regionales

Altamirano y Peralta (2022), en su investigación realizada en Abancay, tuvo por objetivo identificar la relación entre las variables violencia de pareja y dependencia emocional en una muestra de 160 participantes. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental, para ello los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Violencia entre Novios (CUVINO) y el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). Los resultados mostraron una correlación de nivel moderado entre la violencia y la dependencia emocional, asimismo, en relación a la violencia de pareja con las dimensiones de dependencia emocional, se obtuvo que existe una relación directa, de nivel moderado; en ese sentido, en las dimensiones de necesidad de acceso a la pareja y deseos de exclusividad se obtuvo un nivel bajo, en cuanto a la dependencia emocional con las dimensiones de violencia de pareja, se obtuvo una correlación directa de nivel bajo y sobre las dimensiones desapego y coerción se encontró una correlación nivel moderado, concluyendo que existe una correlación directa entre ambas variables y que fuerza de correlación es de nivel moderado.

Valderrama (2021), en su investigación desarrollada en Abancay, dentro en el estudio de la conexión entre dos variables fundamentales como la autoestima y dependencia emocional en una población abarcada por 1459, donde la muestra estuvo conformada por 256 participantes víctimas de violencia, El estudio utilizó un diseño no experimental, tipo correlacional, para su efecto, los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Dependencia Emocional de Aiquipa, y el Test de Autoestima General de Grajeda, donde los resultados mostraron que solo el 15.8 % de la muestra que sufrieron de violencia, llegan a un nivel alto de autoestima, mientras que el 68% presentan dependencia en un nivel alto.

Cuevas y Gutierrez (2021), en su investigación realizada en Cotabambas, tuvo por objetivo establecer la relación entre la violencia de pareja y dependencia emocional en una muestra total de 207 participantes féminas de 18 a 30 años en organizaciones de mujeres, el estudio fue de nivel correlacional, tipo básico y de diseño no experimental, para su desarrollo, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de violencia de pareja y el cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño. Los resultados mostraron que existe correlación moderada y significativa entre las variables estudiadas, lo cual demuestra que cuando las mujeres presentan niveles altos de violencia por la pareja, se presenta la dependencia emocional en mayor nivel, de la misma forma se evidencia en cuanto a la relación de violencia de pareja con las dimensiones de dependencia emocional.

Bases teóricas científicas o marco conceptual:

La autonomía, durante la adolescencia se experimentan muchos cambios, a nivel físico, cognitivo y emocional. En esta etapa los jóvenes van aprendiendo a gestionar, comprender y regular sus propias emociones de manera autónoma, lo cual es fundamental al establecer relaciones interpersonales. El desarrollo de estas habilidades genera niveles altos de satisfacción y felicidad en sus propias vidas y la carencia de la autonomía emocional en esta etapa repercute a largo plazo, como relaciones inestables, dependencia, baja autoestima y etc. Por lo tanto, se consideró estudiar esta variable para dar a conocer a la población estudiantil sobre la importancia de la autonomía emocional en sus vidas. Después de haber analizado el preámbulo de la variable dependiente, según Steinberg (2013), define la autonomía como; la habilidad innata que tiene un individuo para ejercer su capacidad de decisión y desenvolverse de manera autónoma, tomando en consideración las repercusiones de sus elecciones, involucra también el acto de pensar, sentir y actuar de forma independiente. En su teoría de Autonomía, según Silverberg y Steinberg (1986), mencionan que esta se desarrolla durante la adolescencia y la individualización de sus padres se presenta antes de que desarrolle los medios suficientes para poder conducirse de manera autónoma, es una etapa de desvinculación de los lazos parentales, al mismo tiempo que se muestra un interés marcado por el grupo de pares, este fenómeno se considera una parte típica del desarrollo del ego en esta etapa de la vida, donde el grado de autonomía que los padres otorgan a los adolescentes está fuertemente vinculado de manera positiva y significativa en la participación de los adolescentes en diferentes actividades. A su vez, la libertad emocional temprana o excesiva tienen un impacto adverso similar al de la libertad conductual. Esta teoría establece que durante la adolescencia la autonomía toma relevancia a causa de los cambios que se da a nivel físico, cognitivo y social. Durante este periodo Steinberg (2013), menciona que se presentan cambios en las siguientes dimensiones; La primera es la **autonomía emocional**, la cual indica que durante las diferentes etapas de la vida la relación entre padres e hijos se modifica constantemente, los adolescentes dependen emocionalmente menos de sus padres, frente a alguna adversidad no suelen buscar su ayuda y están más inmersos en sus relaciones fuera de su contexto familiar, los adolescentes se vuelven emocionalmente autónomos de sus padres sin necesidad de separarse de ellos y no involucra romper las relaciones familiares. En esta etapa se va dando la individuación, como desarrollo de la identidad, involucra la manera de ver las cosas y de cómo se siente, implica apartarse de la dependencia de sus progenitores para establecer relaciones más maduras, responsables, menos dependientes y cuando se alcanza esta individuación los jóvenes asumen las responsabilidades de sus actos. De igual manera, se va dando la desidealización, los

adolescentes son más libres de expresar sus opiniones, van cambiando imágenes idealizadas de sus padres y estos cambios dependen de la relación que tienen con ellos. La segunda dimensión a estudiar es la **autonomía conductual**, tal como define el autor, se refiere a la capacidad de los adolescentes de tomar decisiones y realizar acciones de forma independiente, sin intervención de sus progenitores, implica que el adolescente tenga libertad y responsabilidad de elegir y actuar de acuerdo sus valores y objetivos dentro de los reglamentos establecidos en su hogar. De acuerdo a las experiencias de sus relaciones con los pares y familiares, se irán adquiriendo habilidades para la toma de decisiones, como también la autorregulación de su comportamiento. Como tercera dimensión, se encuentra la **autonomía cognitiva**, en la cual se sostiene que está relacionada con el desarrollo cognitivo durante la etapa de la infancia y la adolescencia, dónde se presenta la adquisición de conocimientos, la toma de decisiones basadas en la evaluación de información y experiencias previas. En esta dimensión, se expone que el adolescente aprende de forma independiente, busca conocimientos y desarrolla habilidades sin depender de una figura parental.

Como variable dependiente, tenemos la Dependencia Emocional, misma que proporciona información valiosa sobre cómo fomentar la independencia emocional y la autonomía en los adolescentes esta variable ayuda a identificar patrones de comportamiento que, podrían contribuir a relaciones inestables o poco saludables, asimismo, describe áreas en las que los adolescentes pueden necesitar desarrollar habilidades sociales y emocionales más sólidas. La dependencia emocional a menudo está asociada con niveles elevados de ansiedad, estrés y otros problemas de salud mental, el estudio de esta variable puede ayudar a prevenir la participación en relaciones poco saludables. Inclusive, ofrece una base para desarrollar programas de orientación y apoyo, fomentando la autonomía emocional y la capacidad de establecer límites saludables. Para abordar la variable independiente de la investigación, se ha considerado a Castelló (2005), quién define la dependencia emocional como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (pág. 17). Todo ser humano carente de necesidades emocionales insatisfechas durante la primera infancia trata de cubrirlas mediante una relación de pareja en posteriores etapas de su vida. A consecuencia de ello, se pueden manifestar comportamientos sumisos, un miedo intenso de abandono y pensamientos obsesivos en torno a la pareja.

En su teoría el autor, se basa en la idea de que las personas con dependencia emocional tienden a desencadenar patrones cognitivos y conductuales que se encuentran recopilados en una serie de dimensiones que propuso, siendo la primera dimensión la **Ansiedad de**

separación, en la cual se define que, la persona dependiente vive sus relaciones sentimentales con bastante inquietud ante una posible disolución, esta vulnerabilidad es evidente para la pareja, pese a que la relación no es beneficiosa para ambas partes, existiendo humillaciones, desprecios y malos tratos y aumentando las probabilidades que la relación termine. En esta dimensión, la persona dependiente ingresa en un conflicto interno ante el miedo de perder a la pareja, debido a que es el ser que admira y de quien se afianzó para reparar su carencia afectiva, conllevándola a experimentar sentimientos de soledad emocional. Esta ansiedad de separación es la causa de su apego que tiene el dependiente hacia la pareja, considerando que en estas relaciones el comportamiento de la pareja muchas veces es distante y explotador, como indicio de posible desinterés hacia él o ella. La siguiente dimensión es la **Expresión Afectiva de la Pareja**, la cual se define como una expresión de las necesidades psicológicas que tiene el dependiente hacia la pareja, puede derivar en un deseo constante de hablar con él, apariciones intempestivas en lugares que posiblemente se encuentre, constantes llamadas, generando así la sensación de necesidad de tener contacto con la pareja y realizar cualquier actividad junto al ser amado. Otra dimensión es la **Modificación de planes**, el autor refiere que es una de las características más observables y frecuentes donde el dependiente emocional considera a su pareja como el centro de su existencia, merecedor de cualquier tipo de atención, dándole más importancia que a otras personas de su entorno, si ellos consideran oportuno realizar cualquier actividad, lo harán sin dudar, todas las demás cosas o situaciones que no sean su pareja pasarán a segundo plano. Pese a que la persona dependiente se aísla voluntariamente de su entorno para dedicarse por completo a su pareja, su influencia se puede considerar para la pareja como algo desagradable o intrusivo. La dimensión **Miedo a la soledad**, se caracteriza porque la persona dependiente cuenta con un historial de relaciones de pareja desequilibradas y tormentosas que se van estableciendo desde la adolescencia. Así mismo, la ruptura no es deseada por el dependiente pese al notable deterioro, y durante los periodos de crisis la pareja tiene intentos de ruptura con el fin de mejorar y cambiar. Algunas relaciones del dependiente no siempre fueron desequilibradas, sino, él tuvo el papel de dominante y esto se considera relaciones de transición y para evitar su soledad busca otra persona interesante y habitualmente estas relaciones se producen para mitigar el síndrome de abstinencia. En la dimensión **Expresión límite**, la persona dependiente idealiza a su pareja pese a los defectos encontrados a lo largo de su relación y a la vez representa todas sus carencias afectivas, como seguridad, posición de superioridad y autovaloración, se aferra a su pareja para encontrar todo aquello que necesita, considerándolo como su salvador. Justamente esta carencia, de la propia autoestima y del afecto de los demás genera esta percepción negativa, aquí la pareja mantiene una idea distorsionada

considerándose como la única persona importante, mientras el dependiente desconoce el significado de lo que supone una relación saludable. El comportamiento que percibe el dependiente de su pareja le genera asombro, a otras personas les resultara repulsivas, esta fascinación genera una sobrevaloración de las cualidades tanto físicas como intelectuales. Como ultima dimensión encontramos a la **Búsqueda de atención**, se caracteriza porque, el dependiente se aísla voluntariamente de su entorno para dedicarse por completo a su pareja, este en lugar de participar de esta fantasía en que ambos se fusionaran y se alejaran de los demás pretenderá establecer sus propias pautas, esta respuesta será difícil de manejar. De tal manera, la exclusividad es una de las reglas establecidas para garantizar que la pareja esté completamente aislada de su entorno, dando a entender que son lo suficientes el uno para el otro.

El autor establece que esta variable dependiente, existen Fases de la dependencia emocional, siendo la primera fase la euforia, la cual se caracteriza por una ilusión desmedida y tiene comienzo desde los primeros contactos, el dependiente cree haber encontrado a la persona correcta quién podría liberarlo de su malestar emocional y su soledad, su primer encuentro lleva a fantasías de noviazgo o matrimonio con personas que solo se conocieron una vez, la euforia como un periodo de vida de los dependientes, dando a entender que la persona opuesta tiene interés o manifiesta agrado, sin embargo, este ciclo tiene un término cuando no se llega a ninguna relación. También, la estrategia de sumisión y de entrega excesiva comienza como un atributo hacia la pareja como medio para consolidar su relación a futuro, puede ser sexual u otro, como una señal de una subordinación temprana y posteriormente genera un desequilibrio en el dependiente y la pareja desarrolla progresivamente rasgos explotadores. La segunda fase es la subordinación, involucra la mayor parte en una relación con dependencia emocional, a posterior estará acompañado del desequilibrio, en esta fase se consolidan los roles tanto del subordinado como de la dominante. Después de darse estas manifestaciones de sumisión y admiración la relación se consolida, también, dado el tiempo necesario estas relaciones pueden terminar en un matrimonio o convivencia. Esta fase está caracterizada por llamadas telefónicas, citas múltiples o actividades en común, y se van afianzando roles por iniciativa de ambos y el dependiente siente admiración por su pareja. Así mismo, la sumisión como un rol asumido por el mismo dependiente y reforzado por la otra parte será una estrategia para la satisfacción de la pareja evitando rupturas a futuro. En la planificación de actividades y anulación de necesidades se puede evidenciar una entrega incondicional dando prioridad a los intereses de la pareja y la aceptación y desempeño de un papel inferior. Como tercera fase, tenemos el deterioro,

caracterizado por una duración larga, donde el dependiente regresa a este estadio posterior a una ruptura y reconciliación, existe una subordinación mayor en este nivel y tiene causas que son difíciles de erradicar. El rol que desempeñan ambos se intensifica, para el dependiente emocional es muy frustrante esta situación de dominación y explotación por parte de su pareja, lo cual está acompañado de burlas, humillaciones o malos tratos tanto en público como en privado, estas actitudes no eran visibles al inicio. En consecuencia, en el dependiente ya no existe un grado de control y satisfacción y el deterioro se da como consecuencia de conductas más dominantes de la pareja, teniendo en cuenta que el dependiente no cortara la relación. El sufrimiento del dependiente será significativo, la presencia de ansiedad y depresión, entre otras manifestaciones, a pesar de que son conscientes de estos maltratos y desprecios no muestran una reacción, dando a entender como un consentimiento a los demás. La cuarta fase es la ruptura, tanto para el entorno como para el dependiente este sería considerado el último dolor que le cause su pareja, lo más frecuente es que se produzca la ruptura al sentir un rechazo significativo hacia él y no por considerar intolerable o sentir compasión. En ocasiones, se da al encontrar otra persona interesante que tenga nuevos deseos, a pesar de que se produjera un estancamiento en la fase de deterioro y no llegaron a romper la relación dadas las circunstancias de posibles amenazas avanza a un punto donde se da un final en la ruptura. A este punto, el deterioro es normalizado en la relación por más estresante y hostil que se, lo menos frecuente que se dé es, al sentir un miedo de su propia vida y la influencia del entorno, el dependiente será el que ponga un fin a su relación lo cual dependerá de la magnitud de su dependencia. Cuando la dependencia emocional es grave existe un mayor riesgo de restablecer la relación, los intentos de retomar son persistentes por la ausencia de la pareja, minimizando todas las situaciones negativas vividas. En la quinta fase se encuentra la relación de transición, después del síndrome de abstinencia, la persona emocionalmente dependiente puede comenzar a luchar con su grave deterioro, esta reacción es un intento de compensar las consecuencias de la abstinencia. La forma de luchar contra el abandono, el dolor y los sentimientos de autodesprecio que conlleva la soledad es buscando a otra persona, por lo tanto, el dependiente en el intento de salir, buscara cualquier candidato que esté dispuesto a tener una relación de pareja con la única función de aliviar el dolor causado por la abstinencia. Sin embargo, al no ser la persona ideal, no llenará del todo el vacío que siente, por tanto, seguirá buscando una persona interesante. Es común, tras la ruptura el dependiente emocional no entable una relación de transición si aún tiene esperanza de retomar su relación anterior. Está, a la vez, será considerado como un puente para una futura relación con alguien que cumpla todas las expectativas, estas relaciones no siguen los mismos patrones que de las relaciones del

dependiente emocional con la pareja, no hay una necesidad extrema ni admiración. Y como sexta fase y última, se encuentra el recomienzo, se basa en que el dependiente emocional tras sus eventuales relaciones de transición, la ruptura y el síndrome de abstinencia encuentra con las características apropiadas para su relación de pareja. Tras un determinado tiempo y después de superar todas las fases y mostrar un amor desmedido hacia otra persona, y de pronto se olvida de esta y se centra en su nueva relación. En algunos casos, cuando la persona está sumisa en la depresión y su síndrome de abstinencia es muy prolongado, retomar su vida anterior será complicado, manteniendo así la esperanza de reconciliarse con la pareja. Al fortalecerse las nuevas relaciones, el dependiente comienza con la idealización y la sumisión, sólo será necesario cumplir con las expectativas y llenar el vacío del dependiente.

El autor de la variable independiente, propuso una serie de Factores desencadenantes de la dependencia emocional, siendo la primera las Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en fases tempranas de la vida, donde los esquemas son patrones que ayudan a interpretar la realidad de manera eficiente y están almacenadas en la memoria. Estos esquemas interpersonales recopilan información sobre cómo deben desarrollarse las relaciones con los demás y fundamental para comprender los sentimientos asociados a la dependencia emocional, toda experiencia será almacenada en nuestros esquemas, dando énfasis a las primeras experiencias, las cuales se irán consolidando y perfeccionando, cuando las experiencias son desfavorables se desarrollan patrones de interacción disfuncionales y desadaptativos. En particular, esto sucede en los dependientes emocionales, sus experiencias interpersonales fueron lo suficientemente adversas como para causar disfunción, tales como; grave carencia de afecto desde un inicio de parte de los padres o cuidadores como; falta de elogio en sus logros, ausencia en su educación y otras veces presencia de agresividad y negligencia. Estos niños van creciendo con un vacío, falta de afecto por parte de personas muy significativas para él y la magnitud de dichas carencias guarda relación con la gravedad de la dependencia, sin embargo, los niños al igual que los adultos no son receptores pasivos de las conductas de los demás, y de pronto estos niños empezaran a buscar sin descanso el cariño y la atención que tanto les cuesta recibir, y comienzan a tener conceptos negativos de sí mismos. Otro factor, tenemos el mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, los comportamientos que recibe el niño como el desprecio, el insulto, abuso y negligencia generan dependencia emocional en un futuro, estos sentimientos los familiariza y no genera reacción al presenciar estas conductas en la pareja. La vinculación afectiva con las personas significativas es una reacción normal, en los dependientes esta vinculación afectiva se realiza sin una respuesta significativa y sana, de tal manera, todo el esfuerzo hecho en búsqueda de

atención sin respuesta solo genera una relación desequilibrada a futuro e interioriza todas las actitudes negativas de desvalorización y baja autoestima. De igual manera, se encuentran los factores causales de tipo biológico, la pertenencia a un sexo es un factor predisponente en el desarrollo de la dependencia emocional, los varones en situaciones adversas realizan la desvinculación afectiva con mayor facilidad, mientras la mujer experimenta inconvenientes para lograr a pesar de sufrir deficiencias emocionales ellas mantienen su vínculo afectivo con los demás. Como un factor condicionante está el sexo femenino que contribuye en la manifestación de la dependencia emocional. Por otro lado, del factor género, el temperamento y la dotación genética juegan un papel importante en la aparición de la dependencia. Y como último factor se encuentran los socioculturales y género de la dependencia emocional, cada cultura tiene un prototipo de pareja y tendrá influencia social en el rol que desempeñan la mujer y el varón, existen prejuicios de que la mujer se interesa más en la pareja, mientras los varones evitan los compromisos, los comportamientos están influenciados por estos estereotipos culturales, a la vez, se van creando esquemas y éstos repercuten cuando establecen una relación.

En ambientes machistas los papeles asignados a ambos sexos son bien destacados, el varón ocupa el papel de dominante y el único merecedor del centro de atención, mientras la mujer se debe someter a él e incluso sufrir agresiones si lo consideran oportuno, tanto factores biológicos y socioculturales y el resto de factores son claves en la aparición de la dependencia emocional.

Otra teoría que nos permite profundizar la variable dependencia emocional, es la teoría del Apego de John Bowlby (2009), quién define como la tendencia que tiene una persona a entablar vínculos emocionales íntimos con otras personas, considerándolo como un componente primordial de la naturaleza humana, que se presenta desde las primeras etapas de vida y que continúa hasta la vejez. De la misma forma, considera que las experiencias de un niño con sus padres juegan un rol fundamental, los padres tienen como función principal brindarles una base segura, la carencia de afecto o la ausencia de los padres durante la infancia puede ser un factor desencadenante en el desarrollo de la dependencia emocional a futuro. El autor, categoriza el apego en la etapa de la infancia en tres tipos, siendo el primero el apego seguro; donde el niño confía en sus progenitores, cuando se presenta alguna dificultad, busca protección de su cuidador, incluso tras haber experimentado una inquietud ante la separación de sus figuras principales, y al encontrarse nuevamente con ellos, se muestra seguro y vuelve a sus actividades con tranquilidad. El segundo tipo es el apego ansioso resistente; definido como la ausencia del comportamiento de apego, donde se presenta una indiferencia que muestra el niño ante el retorno o la separación de la madre y no hay la tendencia a abandonar las actividades en la que está sumergido. Una causa posible sería la separación forzosa de los

padres y sus hijos. El tercer tipo, es el apego ansioso elusivo, el cual se caracteriza por una excesiva preocupación del menor ante la ausencia de sus padres, lo cual no le permite explorar libremente, y al contacto con la madre tiende a rechazarla o por otro lado, su acercamiento es débil y no muestran algún tipo de expresión.

Hipótesis y Variables:

Formulación de hipótesis:

Hipótesis general

Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dependencia emocional de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional no influye significativamente en la dependencia emocional de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Hipótesis específicas

El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión expresión afectiva de la pareja, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión expresión límite, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Ítems	Escala
Autonomía	Autonomía, se define como la habilidad innata que tiene un individuo para ejercer su capacidad de decisión y desenvolverse de manera autónoma, tomando en consideración las repercusiones de sus elecciones, involucra el acto de pensar, sentir y actuar de forma independiente (Steinberg, 2013).	La variable autonomía será medida mediante un programa que contiene 09 sesiones que serán desarrolladas con las estudiantes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucahua de Tamburco del nivel secundario, las cuales serán evaluadas a través de un pre test y post test de dependencia emocional, a un grupo control y un grupo experimental, posterior a la aplicación del programa.	Autonomía emocional Autonomía cognitiva Autonomía conductual	-Autoestima -Inteligencia Emocional -Ansiedad -Toma de decisiones -Entrenamiento en solución de problemas -Distorsiones cognitivas -Relaciones saludables -Cuidado personal y bienestar -Autonomía	Programa de Autonomía	Sesiones para abordar la dependencia emocional	
Dependencia emocional	La dependencia emocional es la necesidad extrema de naturaleza afectiva que una persona experimenta hacia su pareja en sus diferentes relaciones a lo largo de su vida, donde denota se refleja una necesidad de estar cerca del otro para sentirse completa, segura o validada (Castelló, 2005).	La variable dependencia emocional resultara de la aplicación del Cuestionario de Dependencia Emocional, de Lemos y Londoño (2006), con una escala ordinal, mediante la aplicación de pre y pos tes para medir los niveles de la dependencia emocional mediante sus 6 dimensiones.	-Ansiedad de separación Expresión Afectiva de la Pareja Modificación de Planes -Miedo a la soledad -Expresión Límite -Búsqueda de atención	-Expresión de miedo ante la separación o disolución de la relación. -Necesidad de expresiones de afecto que recibe de la pareja -Modificación de planes, actividades y conductas, con el objetivo de pasar mayor tiempo con el ser amado. -Miedo a quedarse solo, a no tener una relación y no sentirse amado. -Acciones impulsivas de autoagresión que evitan que la relación se termine. -Esfuerzos para obtener atención de la pareja y asegurar su permanencia.	Cuestionario de Dependencia Emocional, de Lemos y Londoño (2006)	2,6,7,8,13,15,17 5,11,12,14 16,21,22,23 1,18,19 9,10,20 3,4	Ordinal

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque y tipo de investigación:

El presente estudio fue de enfoque cuantitativo, debido a que se utilizó datos numéricos para el proceso de recolección de datos, los cuales fueron analizados mediante métodos estadísticos para probar las hipótesis planteadas bajo evidencia científica, este enfoque permite que los resultados puedan gener

alizarse sobre una población más amplia según Hernández et al. (2014).

Por su finalidad, corresponde a un estudio es de tipo aplicada, debido a que mediante el programa se buscó dar una solución a la situación problemática que se presentaba en la Institución Educativa. Este tipo de investigación centra su atención en la aplicación práctica de conocimientos, teorías e investigaciones, orientados a la búsqueda de respuesta y soluciones a determinados problemas específicos, con el objetivo de generar resultados que sean relevantes y útiles en contextos prácticos, según Hernández et al. (2014).

De acuerdo a su profundidad, se trató de una investigación de nivel explicativo, debido a que buscó obtener un entendimiento profundo sobre los factores que intervienen con el incremento de la variable dependiente y proporcionó una valoración sobre la eficacia del programa desarrollado, este nivel de investigación busca conocer y explicar por qué ocurre un fenómeno, identificando los factores que contribuyen a que se presente o se relacione con otras variables. Hernández et al. (2014).

2.2. Diseño metodológico:

De diseño Cuasi experimental, debido a que en la investigación se trabajó con dos grupos (control y experimental), mediante la ejecución a los participantes que pertenecían a ambos grupos con un pre y post test, donde la atención en este tipo de diseño, radica en la manipulación de la dependencia emocional siendo variable dependiente. Gallirgos et al. (2022).

Esquema:

GE	O1	X	O2
GC	O3		O4

Donde:

GE : Constituido por el Grupo Experimental

O1 : Abarca la observación con un pre test del Grupo Experimental

X : VI representa la intervención del programa de Autonomía.

O2 : Observación con post test en el Grupo Experimental.

GC : Grupo Control, que no está expuesto a la intervención.

O3 : Observación antes, con pre test en el Grupo Control

O4 : Observación después, con post test en el Grupo Control

2.3. Población, muestra y muestreo:

Población:

La población, abarca el total de individuos que poseen características comunes establecidos por un investigador y que pertenecen a un contexto determinado, según Hernández et al. (2014). De tal forma la presente investigación estuvo conformada por 45 estudiantes del cuarto y quinto grado del nivel secundario de una Institución Educativa de Tamburco que contaban con similares características para la investigación.

Muestra:

Conformado por un conjunto representativo de individuos seleccionados de la población total bajo estudio y que también comparte y refleja características comunes, según Hernández (2014). Por consiguiente, la siguiente muestra del estudio estuvo constituida por 20 participantes adolescentes del nivel secundario del cuarto y quinto grado de una Institución Educativa Pública de Tamburco, de los cuales 10 participantes fueron elegidos para conformar el grupo experimental y 10 el grupo control, mismos que cumplieron con los criterios:

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes que se encuentren cursando el cuarto y quinto grado del nivel secundario.
- Adolescentes que deseen participar voluntariamente y hayan firmado el consentimiento informado.
- Adolescentes que hayan tenido una relación de enamoramiento.
- Estudiantes que asistan a la Institución Educativa con regularidad.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que se nieguen a participar.
- Adolescentes que no asistan a la Institución Educativa con regularidad.
- Estudiantes que no presenten la autorización de los padres o apoderados.

Muestreo:

Se empleó el muestreo no probabilístico por conveniencia, donde el investigador selecciona la muestra basándose en la conveniencia de acceso y la disponibilidad de los individuos para participar en el estudio, Hernández (2014).

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos:

La técnica que se utilizó en la investigación para el recojo de datos fue la encuesta, esta técnica se encarga de recabar información de una determinada muestra mediante la formulación de preguntas para la obtención de datos que se recogen, procesan y analizan en relación a las variables a medir, Hernández (2014). De tal manera, se empleó esta técnica para efecto de

recopilación de información en función de la variable dependencia emocional, donde el instrumento utilizado fue el Cuestionario de Dependencia emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006), mismo que fue presentado mediante una ficha en forma de pre test y posterior, otra ficha en forma de post test al grupo control (10 estudiantes) como también al experimental (10 estudiantes) en su totalidad fue conformado por 20 estudiantes de una Institución Educativa, este instrumento estuvo constituido por 23 ítems, en una escala Likert donde los criterios son: “Completamente falso”, “La mayor parte falso”, “Ligeramente verdadero”, “Moderadamente verdadero”, “La mayor parte verdadero” y “Me describe perfectamente”, dicho cuestionario fue aplicado de forma presencial por las investigadoras a la muestra, teniendo como objetivo evaluar la dependencia emocional y sus dimensiones que se encuentran en función de los estudios desarrollados por Castelló. Para la confirmación de la validez de contenido, se obtuvo mediante la evaluación por juicio de expertos, en el cual se presentó el instrumento de investigación a tres expertos que posterior a su verificación crítica, proporcionaron su consentimiento de validez. Con respecto a la confiabilidad, se utilizó el método de consistencia interna de los ítems, para ello, se administró el cuestionario a una muestra piloto compuesta por 10 estudiantes que poseían características similares a la muestra principal y posterior a ello se empleó el Coeficiente del Alfa de Cronbach, a través del cual se evaluó la fiabilidad utilizando la escala de valores correspondiente, donde se requirió obtener un valor mayor a 0.75 para que sea considerado confiable.

Para la variable independiente, se utilizó el programa de Autonomía, el cual estuvo fundamentado en relación a las dimensiones emocional, cognitiva y conductual de la Autonomía. Este programa se aplicó al grupo experimental del estudio y fue desarrollado en nueve sesiones, con una duración de 50 minutos cada una, siguiendo las rutas de trabajo para cada sesión conformada por inicio, desarrollo y cierre. Asimismo, dicho programa empleó una metodología didáctica, con medios digitales, actividades dinámicas individuales como también grupales, que permitieron generar concientización y aprendizajes significativos en relación a esta variable para contribuir con la disminución de los niveles de dependencia emocional. Resulta importante mencionar que, a la culminación de este programa, se aplicó el pos test del instrumento de la variable dependiente.

2.5. Técnica de procesamiento y análisis de datos:

Para el desarrollo del análisis descriptivo, se utilizó tablas de frecuencia y porcentajes con el objetivo de establecer los niveles de la variable dependencia emocional y sus respectivas dimensiones, empleando el software SPSS versión 26, para el análisis estadístico conforme a los objetivos establecidos. Así mismo, se empleó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk con

el objetivo de evaluar si las puntuaciones obtenidas de la variable dependiente seguían una distribución normal tanto antes como después de la aplicación del programa de autonomía, el cual constaba de 9 sesiones, donde se determinó la aplicación de pruebas paramétricas. Para el análisis inferencial se procedió a utilizar la t de Student para así comparar las puntuaciones que se obtuvieron del pre y pos test. ver si hay una diferencia significativa en las medias.

Shapiro -Wilk:

La prueba de Shapiro-Wilk es una prueba estadística utilizada para evaluar la normalidad de los datos. La fórmula para calcular el estadístico Shapiro-Wilk (W) es:

$$W = \frac{(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)})^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

donde:

- x_i es el i-ésimo valor ordenado de la muestra.
- a_i son los coeficientes que se basan en la distribución normal y el tamaño de la muestra. Estos coeficientes se obtienen de tablas específicas.

Donde:

$$t = \frac{D}{SD/\sqrt{n}}$$

- D = media de las diferencias entre las puntuaciones antes y después del programa.
- SD = desviación estándar de las diferencias.
- n = número de pares (adolescentes)

2.6. Aspectos éticos en investigación:

Para la presente investigación, se garantiza la absoluta confidencialidad de los datos personales de los participantes, donde se elaboró un documento de consentimiento informado que respalde científicamente su participación voluntaria. Es esencial destacar que toda la información recopilada en este estudio es auténtica, y se seguirán las normas específicas de citas y referencias según la American Psychological Association (APA). Además, es crucial enfatizar que este estudio se adhiere al Código de Ética del Colegio de Psicólogos (2017), específicamente al artículo 40, el cual subraya la importancia de comunicar de manera clara y precisa los objetivos de la investigación a los participantes, donde se garantizó que se resolverán todas las dudas o interrogantes que surgió, y se reconoció el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento.

III. RESULTADOS

Para alcanzar los objetivos de la investigación, se desarrolló un programa de autonomía enfocado en sus dimensiones, dirigido a 20 estudiantes de cuarto y quinto grado del nivel secundario de una Institución Educativa en Tamburco, quienes presentaban características similares relevantes para el estudio. Esto permitió la realización de pruebas pre y post test para evaluar la variable dependiente.

Determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Ansiedad de separación

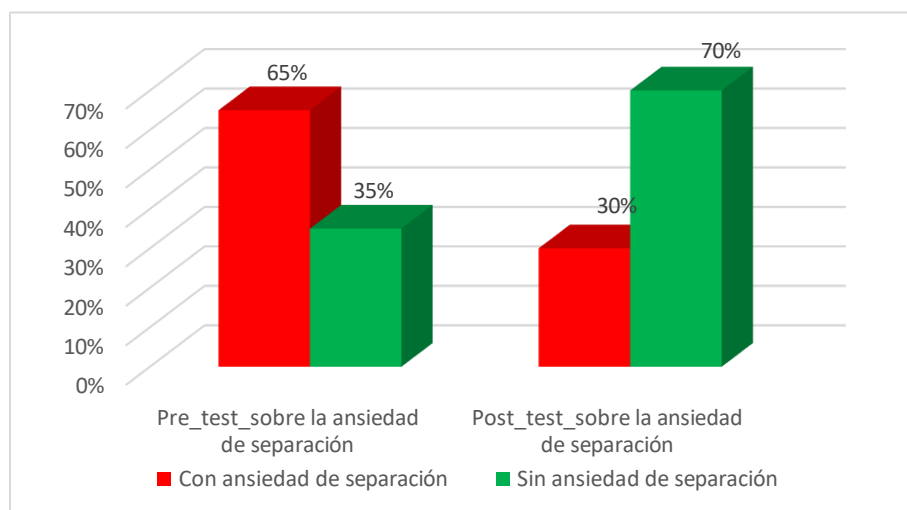
Tabla 1

Descripción de la dimensión ansiedad de separación en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa

	Pre_test_sobre la ansiedad de separación		Post_test_sobre la ansiedad de separación	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Con ansiedad de separación	13	65%	6	30%
Sin ansiedad de separación	7	35%	14	70%
Total	20	100%	20	100%

Figura 1

Descripción de la dimensión ansiedad de separación en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa



La Tabla 1 muestra la descripción de la dimensión de ansiedad de separación en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una institución educativa, comparando los resultados antes y después de una intervención (pre-test y post-test). En el pre-test, 13 adolescentes (65%) presentaron ansiedad de separación, mientras que 7 adolescentes (35%) no mostraron esta ansiedad. Después de la intervención, en el post-test, se observa una disminución en la ansiedad de separación, con solo 6 adolescentes (30%) reportando esta condición, y un incremento en aquellos sin ansiedad de separación, alcanzando 14 adolescentes (70%). Estos resultados sugieren que la intervención fue efectiva para reducir la ansiedad de separación en los adolescentes, ya que una mayor proporción de ellos logró superar esta ansiedad tras la intervención.

Expresión afectiva de la pareja

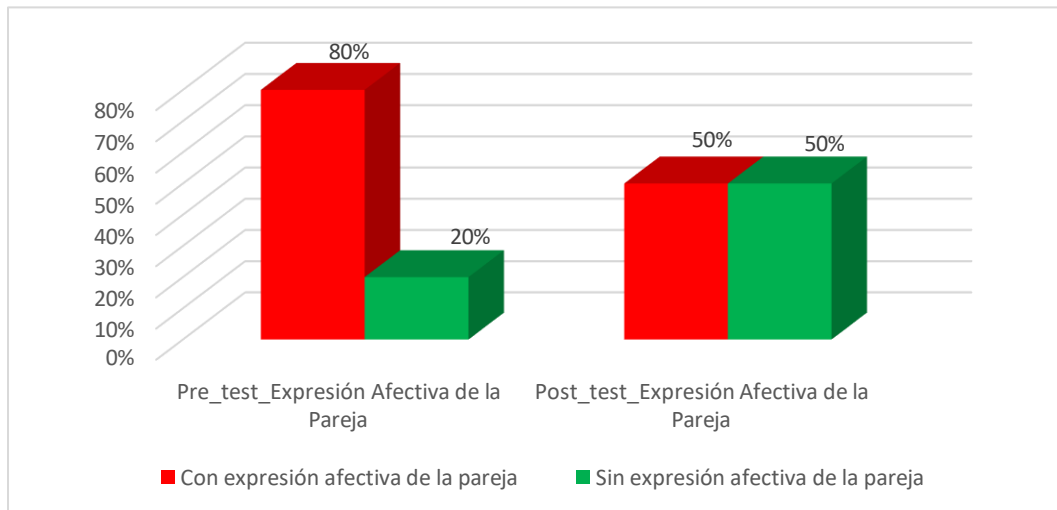
Tabla 2

Descripción de la dimensión expresión afectiva de la pareja en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa

	Pre_test_Expresión Afectiva de la Pareja		Post_test_Expresión Afectiva de la Pareja	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Con expresión afectiva de la pareja	16	80%	10	50%
Sin expresión afectiva de la pareja	4	20%	10	50%
Total	20	100%	20	100%

Figura 2

Descripción de la dimensión expresión afectiva de la pareja en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa



La Tabla 2 presenta la descripción de la dimensión de expresión afectiva de la pareja en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una institución educativa, comparando los resultados antes y después de una intervención (pre-test y post-test). En el pre-test, 16 adolescentes (80%) reportaron tener expresión afectiva de la pareja, mientras que 4 adolescentes (20%) indicaron no tenerla. Sin embargo, en el post-test, se observa una disminución en la expresión afectiva de la pareja, con solo 10 adolescentes (50%) reportando esta característica, y un aumento en aquellos sin expresión afectiva de la pareja, también 10 adolescentes (50%). Estos resultados sugieren que la intervención puede haber influido en la percepción o manifestación de la expresión afectiva de la pareja en los adolescentes, resultando en una disminución del número de adolescentes que experimentan o perciben expresión afectiva de sus parejas durante la etapa de enamoramiento.

Modificación de planes

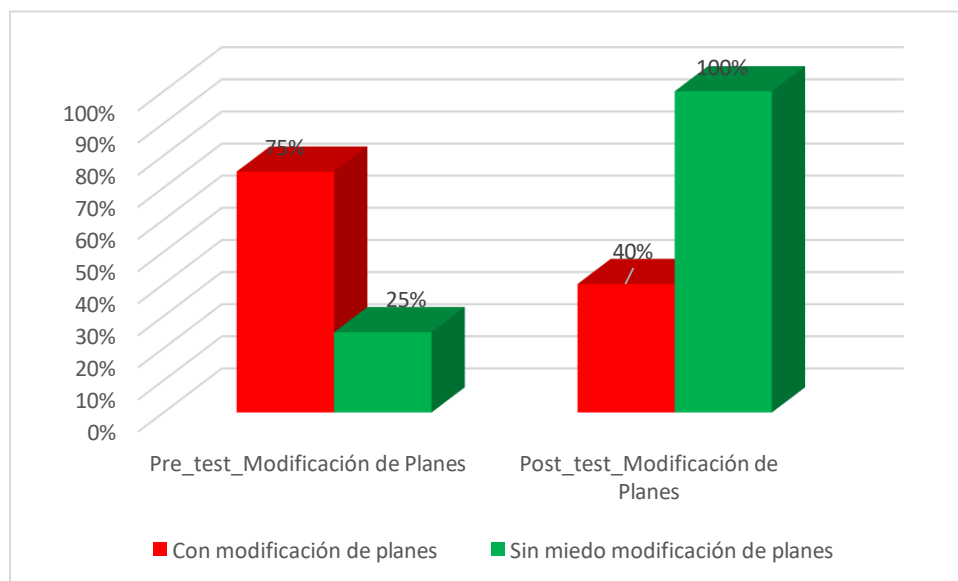
Tabla 3

Descripción de la dimensión modificación de planes en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa

	Pre_test_Modificación de Planes		Post_test_Modificación de Planes	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Con modificación de planes	15	75%	8	40%
Sin miedo modificación de planes	5	25%	12	100%
Total	20	100%	20	100%

Figura 3

Descripción de la dimensión modificación de planes en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa



La Tabla 3 describe la dimensión de modificación de planes en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una institución educativa, comparando los resultados antes y después de una intervención (pre-test y post-test). En el pre-test, 15 adolescentes (75%) reportaron haber modificado sus planes debido al enamoramiento, mientras que 5 adolescentes (25%) no modificaron sus planes. Tras la intervención, en el post-test, se observa una disminución en la modificación de planes, con solo 8 adolescentes (40%) reportando haber cambiado sus

planes, y un aumento significativo en aquellos que no modificaron sus planes, pasando a ser 12 adolescentes (60%). Estos resultados indican que la intervención parece haber tenido un efecto positivo, reduciendo la tendencia de los adolescentes a modificar sus planes personales por motivos relacionados con el enamoramiento.

Miedo a la soledad

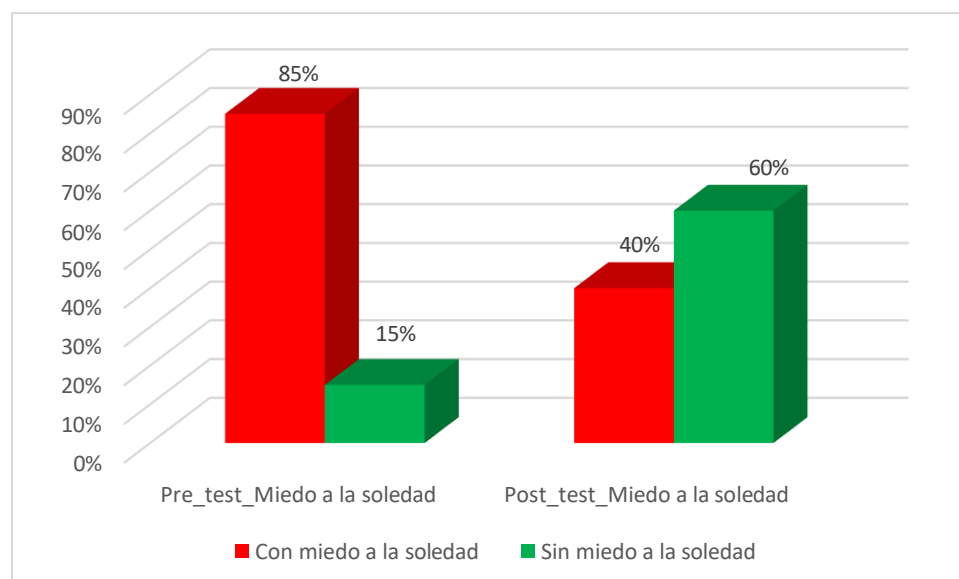
Tabla 4

Descripción de la dimensión miedo a la soledad en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa

	Pre_test_Miedo a la soledad		Post_test_Miedo a la soledad	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Con miedo a la soledad	17	85%	8	40%
Sin miedo a la soledad	3	15%	12	60%
Total	20	100%	20	100%

Figura 4

Descripción de la dimensión miedo a la soledad en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa



La Tabla 4 presenta la descripción de la dimensión de miedo a la soledad en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una institución educativa, comparando los resultados antes y después de una intervención (pre-test y post-test). En el pre-test, 17 adolescentes (85%) indicaron tener miedo a la soledad, mientras que solo 3 adolescentes (15%) no lo experimentaban. Sin embargo, en el post-test, el número de adolescentes con miedo a la soledad disminuyó significativamente a 8 (40%), mientras que aquellos sin miedo a la soledad aumentaron a 12 (60%). Estos resultados sugieren que la intervención fue efectiva para reducir el miedo a la soledad entre los adolescentes, promoviendo una mayor seguridad y bienestar emocional durante la etapa de enamoramiento.

Expresión Límite

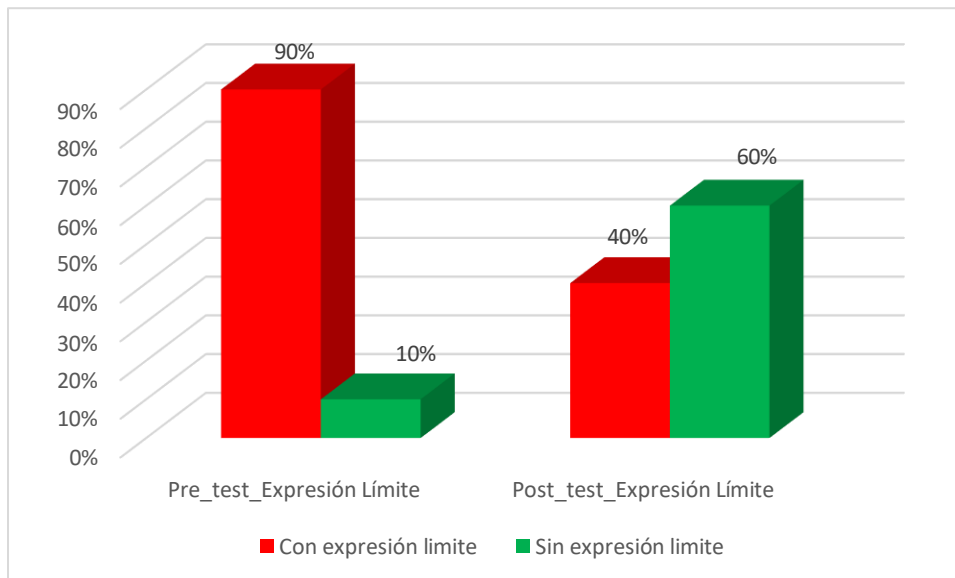
Tabla 5

Descripción de la dimensión expresión límite en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa

	Pre_test_Expresión Límite		Post_test_Expresión Límite	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Con expresión límite	18	90%	8	40%
Sin expresión límite	2	10%	12	60%
Total	20	100%	20	100%

Figura 5

Descripción de la dimensión expresión límite en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa



La Tabla 5 muestra la descripción de la dimensión de expresión límite en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una institución educativa, comparando los resultados antes y después de una intervención (pre-test y post-test). En el pre-test, 18 adolescentes (90%) reportaron tener expresión límite, mientras que solo 2 adolescentes (10%) no la presentaban. Tras la intervención, en el post-test, el número de adolescentes con expresión límite se redujo notablemente a 8 (40%), y aquellos sin expresión límite aumentaron a 12 (60%). Estos resultados indican que la intervención fue efectiva en disminuir la prevalencia de la expresión límite entre los adolescentes, sugiriendo una mejor autorregulación y establecimiento de límites saludables en sus relaciones durante la etapa de enamoramiento.

Búsqueda de la atención

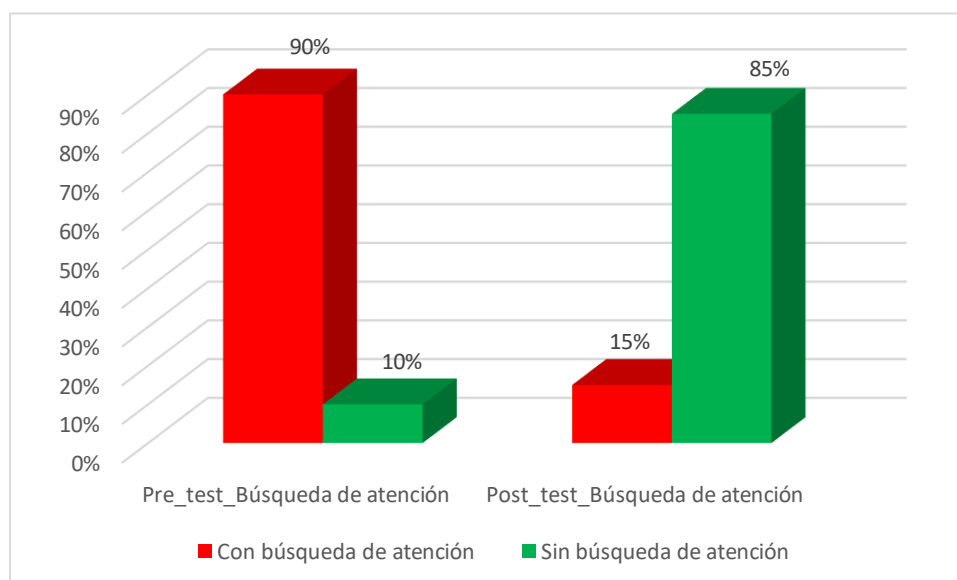
Tabla 6

Descripción de la dimensión búsqueda de la atención en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa

	Pre_test_Búsqueda de atención		Post_test_Búsqueda de atención	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Con búsqueda de atención	18	90%	3	15%
Sin búsqueda de atención	2	10%	17	85%
Total	20	100%	20	100%

Figura 6

Descripción de la dimensión búsqueda de la atención en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa



La Tabla 6 presenta la descripción de la dimensión de búsqueda de atención en la etapa de enamoramiento de adolescentes en una institución educativa, comparando los resultados antes y después de una intervención (pre-test y post-test). En el pre-test, 18 adolescentes (90%) mostraron una alta tendencia a buscar atención, mientras que solo 2 adolescentes (10%) no tenían esta tendencia. Después de la intervención, en el post-test, se observa una reducción drástica en la búsqueda de atención, con solo 3 adolescentes (15%) reportando esta conducta, y un incremento significativo en aquellos que no buscan atención, alcanzando 17 adolescentes (85%). Estos resultados sugieren que la intervención fue altamente efectiva en disminuir la

necesidad de búsqueda de atención entre los adolescentes, promoviendo una mayor autonomía y estabilidad emocional en la etapa de enamoramiento.

Dependencia emocional

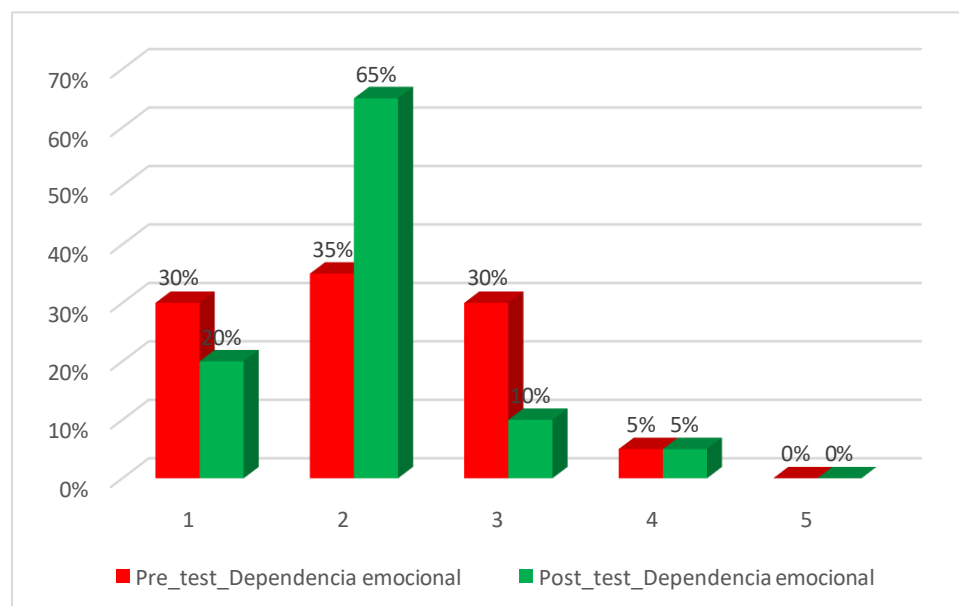
Tabla 7

Descripción de la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa

	Pre_test_Dependencia emocional		Post_test_Dependencia emocional	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	6	30%	4	20%
Bajo	7	35%	13	65%
Promedio	6	30%	2	10%
Alto	1	5%	1	5%
Muy alto	0	0%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Figura 7

Descripción de la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescente de una institución educativa



La Tabla 7 muestra una comparación de la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una institución educativa antes y después de una intervención (pre-test y post-test). En el pre-test, 6 adolescentes (30%) presentaron un nivel "Muy bajo" de dependencia emocional, mientras que en el post-test este número disminuyó a 4 adolescentes (20%). En la categoría "Bajo", se observó un aumento significativo, pasando de 7 adolescentes (35%) en el pre-test a 13 adolescentes (65%) en el post-test, lo que indica que más adolescentes se encuentran en un nivel bajo de dependencia emocional después de la intervención. En el nivel "Promedio", la cantidad de adolescentes disminuyó de 6 (30%) en el pre-test a 2 (10%) en el post-test, sugiriendo una reducción en la dependencia emocional promedio tras la intervención. En la categoría "Alto", la cantidad de adolescentes se mantuvo constante, con 1 adolescente (5%) tanto en el pre-test como en el post-test, lo que indica que la intervención no tuvo un efecto significativo en aquellos con dependencia emocional alta. No se registraron casos en la categoría "Muy alto" en ninguno de los dos momentos evaluados. En general, los resultados sugieren una tendencia hacia la disminución de la dependencia emocional, con un aumento notable en la categoría "Bajo" y una reducción en los niveles promedio, lo que podría indicar una mejora en el manejo de la dependencia emocional de los adolescentes durante la etapa de enamoramiento después de la intervención.

Resultados de la hipótesis general

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo general el determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023; para alcanzarlo debemos contrastar las siguientes hipótesis:

Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional no influye significativamente en la dependencia emocional de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dependencia emocional de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Antes de contrastar las hipótesis antes de elegir las pruebas ya sean paramétricas o no paramétricas debemos utilizar las pruebas de normalidad.

Tabla 8*Prueba de normalidad de la variable dependencia emocional*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_test_Dependencia emocional	0.109	20	,200*	0.965	20	0.653
Post_test_Dependencia emocional	0.140	20	,200*	0.916	20	0.082

Los resultados de las pruebas de normalidad para la variable "dependencia emocional" en los datos del pre-test y del post-test sugieren que ambos conjuntos de datos siguen una distribución normal. Esto se debe a que los valores de significancia (p) en las pruebas Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk son mayores que 0.05, lo que indica que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis de normalidad. Por lo tanto, se puede proceder con el uso de pruebas paramétricas para analizar los datos, ya que la asunción de normalidad se cumple en ambos casos.

Tabla 9*Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la variable dependencia emocional*

	Diferencias emparejadas						t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
				Inferior	Superior				
Pre_Dependencia emocional - Post_Dependencia emocional	-4.70	7.980	1.78458	-8.435	-0.964	-2.634	19	0.016	

La Tabla muestra los resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas para la variable "dependencia emocional". La media de las diferencias emparejadas entre el pre-test y el post-test es -4.70000, con una desviación estándar de 7.98090 y un error estándar de la media de 1.78458. El intervalo de confianza del 95% para la diferencia varía entre -8.43518 y -0.96482. El valor t calculado es -2.634, con 19 grados de libertad y un valor de significancia (p) de 0.016. Dado que el valor p (0.016) es menor que el umbral de significancia de 0.05, se puede concluir que hay una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de dependencia emocional antes y después de la intervención.

Con base en los resultados de la Prueba T de Student, dado que el valor p es 0.016, que es

menor que el umbral de significancia de 0.05, se rechaza la hipótesis nula (Ho). Esto indica que el programa de Autonomía para la dependencia emocional tiene una influencia significativa en la dependencia emocional de los adolescentes en la etapa de enamoramiento en la Institución Educativa durante 2023. En consecuencia, se acepta la hipótesis alternativa (Hi), que sostiene que el programa influye significativamente en la dependencia emocional de los adolescentes.

Resultados de la hipótesis específica 1

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo específico 1 determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa; para alcanzarlo debemos contrastar las siguientes hipótesis:

Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional no influye significativamente en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023

Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023

Antes de contrastar las hipótesis antes de elegir las pruebas ya sean paramétricas o no paramétricas debemos utilizar las pruebas de normalidad.

Tabla 10

Prueba de normalidad de la dimensión ansiedad de separación

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_Ansiedad de separación	0.130	20	,200*	0.937	20	0.208
Post_Ansiedad de separación	0.103	20	,200*	0.971	20	0.776

La Tabla muestra los resultados de las pruebas de normalidad para la dimensión "ansiedad de separación" en los datos del pre-test y del post-test. Los resultados de la prueba Kolmogorov-Smirnov para el pre-test y el post-test tienen valores de significancia (p) de 0.200, y los resultados de la prueba Shapiro-Wilk tienen valores de p de 0.208 y 0.776, respectivamente. Todos estos valores son mayores que el umbral de significancia de 0.05, lo que indica que los datos en ambas etapas de evaluación no se desvían significativamente de una distribución normal. Por lo tanto, se puede asumir que la dimensión "ansiedad de separación" sigue una

distribución normal en los datos tanto del pre-test como del post-test.

Tabla 11

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión ansiedad de separación

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pre_Ansiedad de separación - Post_Ansiedad de separación	-1.200	1.82382	0.4078	-2.053	-0.346	-2.94	19	0.008

La Tabla muestra los resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión "ansiedad de separación". La media de las diferencias emparejadas entre el pre-test y el post-test es -1.200, con una desviación estándar de 1.82382 y un error estándar de la media de 0.4078. El intervalo de confianza del 95% para la diferencia está entre -2.053 y -0.346. El valor t calculado es -2.94 con 19 grados de libertad y un valor de significancia (p) de 0.008. Dado que el valor p es menor que el umbral de significancia de 0.05, se concluye que la diferencia entre los niveles de ansiedad de separación antes y después de la intervención es estadísticamente significativa.

Con base en los resultados de la Prueba T de Student, el valor p de 0.008 es menor que el umbral de significancia de 0.05, lo que permite rechazar la hipótesis nula (H₀). Esto indica que el programa de Autonomía para la dependencia emocional tiene un efecto significativo en la dimensión de ansiedad de separación en adolescentes durante la etapa de enamoramiento en la Institución Educativa 2023. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa (H₁), que sostiene que el programa influye significativamente en la reducción de la ansiedad de separación en los adolescentes.

Resultados de la hipótesis específica 2

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo específico 2 determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión afectiva, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa; para alcanzarlo debemos contrastar las siguientes hipótesis:

Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional no influye significativamente en la dimensión expresión afectiva, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión expresión afectiva, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Tabla 12

Prueba de normalidad de la dimensión expresión afectiva de la pareja

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_Expresión Afectiva de la Pareja	0.196	20	0.063	0.901	20	0.064
Post_Expresión Afectiva de la Pareja	0.184	20	0.075	0.842	20	0.064

La Tabla 12 muestra los resultados de las pruebas de normalidad para la dimensión "expresión afectiva de la pareja". En el pre-test, el valor p de la prueba Kolmogorov-Smirnov es 0.063 y el de Shapiro-Wilk es 0.064, ambos valores son mayores que 0.05, sugiriendo que los datos podrían seguir una distribución normal. De manera similar, en el post-test, el valor p de Kolmogorov-Smirnov es 0.075 y el de Shapiro-Wilk es 0.064, también indicando que los datos podrían seguir una distribución normal. En resumen, los datos para la dimensión "expresión afectiva de la pareja" en ambas etapas de evaluación no muestran desviaciones significativas de una distribución normal.

Tabla 13

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión expresión afectiva de la pareja

	Diferencias emparejadas					T	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pre_Expresión Afectiva de la								
Pareja - Post_Expresión Afectiva de la	-1.250	3.460	0.774	-2.876	0.376	-1.61	19	0.012
Pareja								

La tabla presenta los resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión "expresión afectiva de la pareja". La diferencia media entre el pre-test y el post-test es -1.250, con una desviación estándar de 3.460 y un error estándar de la media de 0.774. El intervalo de confianza del 95% para la diferencia varía entre -2.876 y 0.376. El valor t calculado es -1.61 con 19 grados de libertad, y el valor de significancia (p) es 0.012. Dado que el valor p es menor que el umbral de significancia de 0.05, se concluye que la diferencia en la expresión afectiva de la pareja antes y después de la intervención es estadísticamente significativa.

Con base en los resultados de la Prueba T de Student, el valor p de 0.012 es menor que el umbral de significancia de 0.05. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alternativa (Hi). Esto indica que el programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión "expresión afectiva" en la etapa de enamoramiento de adolescentes en la Institución Educativa 2023. En consecuencia, el programa ha tenido un impacto significativo en la mejora de la expresión afectiva de los adolescentes evaluados.

Resultados de la hipótesis específica 3

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo específico 3 determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa; para alcanzarlo debemos contrastar las siguientes hipótesis:

Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional no influye significativamente en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Tabla 14

Prueba de normalidad de la dimensión modificación de planes

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_Modificación de Planes	0.165	20	0.154	0.864	20	0.925
Post_Modificación de Planes	0.140	20	,200*	0.920	20	0.099

Los valores de significancia de las pruebas Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk son mayores que el umbral de 0.05 para ambos conjuntos de datos, lo que sugiere que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis de normalidad en ninguna de las dos etapas evaluadas. Por lo tanto, se puede asumir que los datos de "modificación de planes" están distribuidos normalmente, permitiendo el uso de pruebas paramétricas para análisis posteriores.

Tabla 15

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión dimensión modificación de planes

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
			Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
	Media	Desviación		Inferior	Superior			
Pre_Modificación de Planes -								
Post_Modificación de Planes	-1.2500	2.0742	0.46382	-2.2207	-0.2792	-2.695	19	0.014

La Tabla presenta los resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión "modificación de planes". El valor de la media de las diferencias emparejadas es -1.2500, con una desviación estándar de 2.0742 y un error estándar de la media de 0.46382. El intervalo de confianza del 95% para la diferencia va de -2.2207 a -0.2792. El valor t calculado es -2.695 con 19 grados de libertad y un valor de significancia (Sig.) de 0.014. Este valor es menor que el umbral de 0.05, indicando que hay una diferencia estadísticamente significativa entre los datos del pre-test y del post-test.

Dado que el valor de significancia obtenido (0.014) es menor que el umbral de 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H₀). Esto implica que el programa de Autonomía para la dependencia emocional tiene una influencia significativa en la dimensión "modificación de planes" durante la etapa de enamoramiento de adolescentes. Por lo tanto, los resultados apoyan la hipótesis alternativa (H₁), sugiriendo que el programa sí influye de manera significativa en la capacidad de los adolescentes para modificar sus planes en esta etapa.

Resultados de la hipótesis específica 4

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo específico 4 determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.; para alcanzarlo debemos contrastar las siguientes hipótesis:

Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional no influye significativamente en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Tabla 16

Prueba de normalidad de la dimensión miedo a la soledad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_Miedo a la soledad	0.251	20	0.081	0.837	20	0.930
Post_Miedo a la soledad	0.221	20	0.813	0.876	20	0.737

La Tabla muestra los resultados de las pruebas de normalidad para la dimensión "miedo a la soledad". En el pre-test, el valor p de la prueba Kolmogorov-Smirnov es 0.081 y el de Shapiro-Wilk es 0.930, ambos valores son mayores que el umbral de significancia de 0.05, indicando que los datos podrían seguir una distribución normal. En el post-test, el valor p de Kolmogorov-Smirnov es 0.813 y el de Shapiro-Wilk es 0.737, también mayores que 0.05, sugiriendo igualmente que los datos no se desvían significativamente de una distribución normal. Por lo tanto, los datos de la dimensión "miedo a la soledad" en ambas etapas de evaluación cumplen con el supuesto de normalidad, lo que permite el uso de pruebas paramétricas para el análisis posterior.

Tabla 17

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión miedo a la soledad

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pre_Miedo a la soledad - Post_Miedo a la soledad	-0.300	0.80131	0.17918	-0.6750	0.0750	-1.674	19	0.110

La Tabla presenta los resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión "miedo a la soledad". La diferencia media entre el pre-test y el post-test es de -0.300, con una desviación estándar de 0.80131 y un error estándar de la media de 0.17918. El valor t calculado es -1.674 con 19 grados de libertad y un valor p de 0.110. Dado que el valor p es mayor que el umbral de significancia de 0.05, no se puede rechazar la hipótesis nula. Esto sugiere que no hay una diferencia estadísticamente significativa en la dimensión "miedo a la soledad" entre el pre-test y el post-test.

Los resultados indican que el programa de Autonomía para la dependencia emocional no tiene un efecto significativo sobre la dimensión "miedo a la soledad" en la etapa de enamoramiento de los adolescentes. A pesar de que los datos cumplen con la normalidad, el análisis de la Prueba T muestra que la intervención no ha provocado cambios significativos en esta dimensión. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (Ho) y se concluye que el programa no influye significativamente en la reducción del miedo a la soledad en los adolescentes estudiados.

Resultados de la hipótesis específica 5

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo específico 5 determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión límite, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de un Institución Educativa; para alcanzarlo debemos contrastar las siguientes hipótesis:

Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión expresión límite, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de un Institución Educativa 2023.

Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión expresión límite, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de un Institución Educativa 2023.

Tabla 18

Prueba de normalidad de la dimensión expresión límite

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_Expresión Límite	0.282	20	0.727	0.773	20	0.883
Post_Expresión Límite	0.274	20	0.677	0.757	20	0.931

La tabla muestra los resultados de las pruebas de normalidad para la dimensión "expresión límite". En el pre-test, el valor p de la prueba Kolmogorov-Smirnov es 0.727 y el de Shapiro-Wilk es 0.883, ambos valores son significativamente mayores que el umbral de 0.05, lo que indica que los datos podrían seguir una distribución normal. En el post-test, los valores p para Kolmogorov-Smirnov (0.677) y Shapiro-Wilk (0.931) también superan el umbral de 0.05, sugiriendo que los datos no presentan desviaciones significativas de una distribución normal.

Tabla 19

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión expresión límite

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pre_Expresión								
Límite - Post_Expresión	-0.2500	0.6387	0.14281	-0.541	0.04891	-1.751	19	0.010
Límite								

La Tabla muestra los resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión "expresión límite". La media de las diferencias emparejadas es -0.2500, con una desviación estándar de 0.6387 y un error estándar de 0.14281. El intervalo de confianza del 95% para la diferencia de medias oscila entre -0.541 y 0.04891. El valor t calculado es -1.751 con 19 grados de libertad, y el valor p asociado es 0.010, que es menor al umbral de significancia de 0.05. Esto indica que hay una diferencia estadísticamente significativa entre los valores pre y post del programa. Los resultados de la Prueba T de Student indican que el programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión "expresión límite" en la etapa de enamoramiento de adolescentes de la Institución Educativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1), confirmando que el programa tiene un efecto significativo en la modificación de esta dimensión.

Resultados de la hipótesis específica 6

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo específico 5 determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa; para alcanzarlo debemos contrastar las siguientes hipótesis:

Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Tabla 20

Prueba de normalidad de la dimensión búsqueda de atención

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre_Búsqueda de atención	0.203	20	0.955	0.872	20	0.587
Post_Búsqueda de atención	0.171	20	0.129	0.929	20	0.149

La Tabla 20 muestra los resultados de las pruebas de normalidad para la dimensión "búsqueda de atención". En el pre-test, el valor p de la prueba Kolmogorov-Smirnov es 0.955 y el de Shapiro-Wilk es 0.587, ambos valores son significativamente mayores que el umbral de 0.05, lo que indica que los datos podrían seguir una distribución normal. En el post-test, los valores p para Kolmogorov-Smirnov (0.129) y Shapiro-Wilk (0.149) también superan el umbral de 0.05, sugiriendo que los datos no presentan desviaciones significativas de una distribución normal. Por lo tanto, en ambas etapas evaluadas, los datos de la dimensión "búsqueda de atención" cumplen con el supuesto de normalidad, permitiendo el uso de pruebas paramétricas para análisis posteriores.

Tabla 21

Resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión expresión límite

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Pre_Búsqueda de atención - Post_Búsqueda de atención	-0.7500	1.2926	0.2890	-1.355	-0.1450	-2.59	19	0.018

La Tabla presenta los resultados de la Prueba T de Student para muestras relacionadas en la dimensión "búsqueda de atención". Los resultados muestran una diferencia media de -0.7500 entre las puntuaciones pre-test y post-test, con una desviación estándar de 1.2926 y un error estándar de 0.2890. El intervalo de confianza del 95% para la diferencia varía entre -1.355 y -0.1450. El valor t obtenido es -2.59 con 19 grados de libertad, y la significancia bilateral es de 0.018. Dado que la significancia bilateral de 0.018 es menor que el umbral de 0.05, se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones pre-test y post-test en la dimensión "búsqueda de atención". Esto sugiere que el programa de Autonomía para la dependencia emocional ha tenido un efecto significativo en esta dimensión. Al contrastar las hipótesis, los resultados muestran que se rechaza la hipótesis nula (H_0), que afirmaba que el programa no influye significativamente en la dimensión "búsqueda de atención". En su lugar, se acepta la hipótesis alternativa (H_1), que sostiene que el programa influye significativamente en esta dimensión. Por lo tanto, se concluye que el programa de Autonomía para la dependencia emocional es efectivo para reducir la búsqueda de atención en adolescentes durante la etapa de enamoramiento.

IV. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo general determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución educativa, para alcanzar el objetivo principal se tuvo que apoyar en pruebas de normalidad, pruebas de inferencia para muestras relacionadas y las tablas de contingencia a partir de lo que se llegó a la conclusión de que efectivamente el programa de autonomía repercute en la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento; Este hallazgo contrasta con el estudio de Villa y Prieto (2022), realizado en España, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la dependencia emocional y el control de pareja mediante las redes sociales en relaciones sentimentales de 627 universitarios de 18 a 26 años. Utilizando instrumentos como la Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales y el Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales, encontraron una relación positiva y significativa entre dependencia emocional, ciber control y victimización de agresiones online.

Además, se observó que los hombres ejercen más control online hacia sus parejas y que las mujeres con dependencia emocional tienen mayor riesgo de adicción a las nuevas tecnologías. Estos resultados resaltan la necesidad de propuestas de prevención e intervención psicosocial, subrayando la complejidad de la dependencia emocional en contextos tecnológicos y de pareja.

Otro de los trabajos que refuerza nuestros hallazgos es el de Martínez et al. (2021), desarrollado en España, cuyo objetivo fue determinar la relación entre duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en 236 mujeres que terminaron su relación de pareja en los últimos seis meses. Utilizando un diseño observacional de corte transversal correlacional y herramientas como el Cuestionario de Dependencia Emocional y la Escala Tridimensional de Duelo Romántico, los resultados mostraron que las emociones negativas tras una ruptura dependen del tiempo de la relación y de la dependencia emocional. Además, el rompimiento y las emociones negativas pueden llevar a síntomas de ansiedad, depresión, problemas somáticos y hostilidad. Este estudio subraya la importancia de intervenciones adecuadas durante el duelo romántico para prevenir el desarrollo de sintomatología clínica grave.

Los resultados permitieron concluir que el programa de autonomía tiene un impacto significativo en la reducción de la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento, este hallazgo contrasta con el estudio de Arbinaga et al. (2021), realizado en España, que buscó identificar la relación entre violencia, celos y sexismo ambivalente según la dependencia emocional en adolescentes. Con un enfoque cuantitativo y de corte transversal, se encontró que un alto porcentaje de adolescentes presentaba niveles altos de dependencia emocional, y que

los celos y el sexismo ambivalente eran predictores significativos de dicha dependencia. Además, los celos mostraron mayor capacidad predictiva en relación con la violencia sexual y relacional, ambos estudios abordan la dependencia emocional en adolescentes, pero desde perspectivas diferentes. Mientras que el estudio presente demuestra la efectividad de un programa de autonomía para reducir la dependencia emocional, el estudio resalta los factores de riesgo asociados a la dependencia emocional, como los celos y el sexismo, que pueden predisponer a relaciones desequilibradas. Estas diferencias subrayan la importancia tanto de intervenciones preventivas y educativas para reducir la dependencia emocional como de la identificación y manejo de factores de riesgo que puedan influir en la salud emocional de los adolescentes.

La investigación de Marcos et al. (2020) reveló que existen diferencias significativas en la victimización auto informada de violencia en el noviazgo entre adolescentes de diferentes géneros, con las mujeres reportando una mayor gravedad de las conductas de violencia, mientras que los hombres mostraron mayores niveles de dependencia emocional y sexismo. Ambos estudios destacan la importancia de abordar la dependencia emocional y las dinámicas de relación en la adolescencia, aunque desde perspectivas y contextos diferentes. Ambos estudios subrayan la relevancia de intervenciones dirigidas a mejorar la autonomía emocional y a reducir la violencia en las relaciones adolescentes. Mientras que el estudio de la Institución educativa muestra cómo un programa específico puede mitigar la dependencia emocional, la investigación de Marcos et al. pone de manifiesto las diferencias de género en la percepción y experiencia de la violencia y la dependencia. Esto sugiere que las estrategias de intervención deben ser adaptadas a las características específicas de cada grupo, considerando tanto las diferencias de género como el contexto cultural y social en el que se desarrollan estas relaciones.

El trabajo de investigación de Oyanguren et al. (2023) revela que la autoestima tiene una influencia moderada en la dependencia emocional y en los celos, y que existe una relación de moderada intensidad entre dependencia emocional y celos. Ambos estudios coinciden en resaltar la importancia de la intervención en aspectos emocionales para mejorar la dinámica de las relaciones adolescentes, aunque el enfoque del estudio en la Institución educativa se centra en la autonomía como factor clave, mientras que el estudio de Oyanguren et al. se enfoca en la autoestima como un predictor de la dependencia emocional y los celos. Ambos estudios sugieren que la intervención emocional es crucial para manejar la dependencia emocional en las relaciones adolescentes. Sin embargo, mientras que el estudio de la Institución educativa

destaca la autonomía como un factor determinante para reducir la dependencia emocional, el estudio enfatiza la importancia de la autoestima en este contexto. Esto implica que, para abordar de manera efectiva la dependencia emocional, los programas podrían beneficiarse al integrar tanto estrategias que fomenten la autonomía como intervenciones destinadas a mejorar la autoestima, para abordar una gama más amplia de factores que influyen en las relaciones adolescentes.

Otra investigación que refuerza los hallazgos alcanzados es el de Mamani et al. (2023) quien encontró que tanto la dependencia emocional como la autoestima son variables predictoras de la violencia psicológica en mujeres emprendedoras. Mientras el estudio en la Institución educativa se centra en la influencia positiva de la autonomía para disminuir la dependencia emocional en un contexto adolescente, el estudio de Mamani et al. revela que la dependencia emocional, junto con una baja autoestima, está asociada con altos niveles de violencia psicológica. Ambos estudios sugieren que la dependencia emocional tiene un impacto significativo en las relaciones interpersonales, aunque en contextos y poblaciones distintas. Los hallazgos de ambos estudios subrayan la importancia de intervenir en la dependencia emocional para mejorar las relaciones interpersonales, aunque abordan el problema desde ángulos diferentes. El estudio en la Institución educativa muestra que fomentar la autonomía puede reducir la dependencia emocional en adolescentes, lo cual puede ser una estrategia útil para prevenir problemas emocionales en esta etapa. En contraste, la investigación de indica que la dependencia emocional y la baja autoestima son predictores de violencia psicológica en mujeres emprendedoras, sugiriendo que estrategias de intervención deben enfocarse también en mejorar la autoestima para reducir el riesgo de violencia psicológica. Por lo tanto, es crucial desarrollar programas que aborden tanto la autonomía como la autoestima para manejar de manera efectiva la dependencia emocional y sus posibles consecuencias negativas.

La investigación de Soto y Timoteo (2022) también encontró que un programa específico, “Depende de ti”, tuvo un impacto significativo en la reducción de la dependencia emocional en un grupo de adolescentes. Sin embargo, la diferencia clave radica en los métodos y enfoques de los programas. Mientras el estudio en la Institución educativa empleó un enfoque de pruebas estadísticas para medir el efecto del programa de Autonomía, el estudio de Soto y Timoteo utilizó un diseño cuasi experimental con un grupo control y experimental. Ambos estudios coinciden en la efectividad de los programas de intervención para manejar la dependencia emocional, pero el enfoque metodológico varía. Los hallazgos de ambos estudios destacan la efectividad de los programas de intervención en la reducción de la dependencia emocional en adolescentes, ambos hallazgos corroboran que las intervenciones bien

estructuradas pueden tener un impacto positivo en la dependencia emocional. Estas similitudes sugieren que, independientemente del enfoque metodológico, las intervenciones dirigidas a aumentar la autonomía y reducir la dependencia emocional son eficaces. Esto refuerza la importancia de desarrollar y aplicar programas similares para mejorar la salud emocional y las relaciones en adolescentes, adaptando los métodos a las necesidades y contextos específicos de los participantes.

V. CONCLUSIONES

1. El programa de Autonomía para la dependencia emocional tiene un efecto significativo en la dependencia emocional de los adolescentes. Los resultados de la prueba T muestran que la diferencia en la dependencia emocional antes y después del programa es estadísticamente significativa ($p = 0.016$), lo que confirma que el programa es eficaz para reducir la dependencia emocional en los adolescentes de la Institución Educativa.
2. El programa tiene un impacto significativo en la dimensión de ansiedad de separación. La prueba T revela una diferencia significativa en los niveles de ansiedad de separación antes y después del programa ($p = 0.008$). Esto indica que el programa ha sido efectivo para reducir la ansiedad de separación en los adolescentes.
3. El programa influye significativamente en la dimensión de expresión afectiva. La prueba T muestra una diferencia significativa en la expresión afectiva antes y después del programa ($p = 0.012$), sugiriendo que el programa ha tenido un impacto positivo en la capacidad de los adolescentes para expresar sus afectos.
4. El programa tiene un efecto significativo en la dimensión de modificación de planes. La diferencia significativa en la capacidad para modificar planes antes y después del programa ($p = 0.014$) indica que los adolescentes han mejorado en su habilidad para ajustar sus planes de acuerdo a nuevas situaciones, gracias al programa.
5. El programa de Autonomía para la dependencia emocional no tiene un impacto significativo en la dimensión "miedo a la soledad" durante la etapa de enamoramiento en los adolescentes. La Prueba T de Student para muestras relacionadas muestra un valor $p = 0.110$, que es mayor que el umbral de significancia de 0.05, el programa no ha generado una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de miedo a la soledad antes y después de la intervención.
6. El programa tiene un impacto significativo en la dimensión expresión límite. La diferencia significativa en la búsqueda de atención antes y después del programa ($p = 0.010$) sugiere que los adolescentes han mejorado en su capacidad de contener acciones impulsivas que eviten que la relación se termine.
7. El programa tiene un impacto significativo en la dimensión de búsqueda de atención. La diferencia significativa en la búsqueda de atención antes y después del programa ($p = 0.018$) sugiere que los adolescentes han mejorado en su capacidad para relacionarse y preocuparse por los demás como resultado del programa.

VI. RECOMENDACIONES

- Continuar implementando el programa en su forma actual, dado que ha demostrado ser efectivo para reducir la dependencia emocional. Incluir módulos adicionales para reforzar la independencia emocional y el autocuidado. Realizar seguimientos periódicos para evaluar la sostenibilidad de los cambios y capacitar a los facilitadores en las mejores prácticas.
- Añadir técnicas específicas para manejar la ansiedad de separación y promover la autoeficacia en situaciones de separación. Implementar evaluaciones periódicas para ajustar el programa si es necesario y ofrecer talleres adicionales de apoyo emocional. Involucrar a las familias para proporcionar un entorno de apoyo continuo fuera del programa.
- Incluir más ejercicios prácticos y actividades que fomenten la expresión saludable de emociones y sentimientos. Implementar módulos sobre comunicación efectiva y expresión de afectos en diferentes contextos sociales. Obtener retroalimentación regular de los participantes y utilizar técnicas de refuerzo positivo para animar a los adolescentes a practicar la expresión afectiva en su vida diaria.
- Fortalecer el enfoque en la enseñanza de habilidades de planificación flexible y adaptación a cambios inesperados. Incluir ejercicios prácticos y simulaciones para que los adolescentes practiquen la modificación de planes en situaciones simuladas. Trabajar en técnicas de resiliencia y evaluar regularmente la aplicación de habilidades de modificación de planes en la vida diaria.
- Revisar y ajustar el contenido del programa para abordar específicamente el miedo a la soledad, mediante técnicas de apoyo emocional y desarrollo de independencia. Introducir estrategias adicionales para enfrentar y gestionar el miedo a la soledad. Realizar evaluaciones más detalladas sobre cómo adaptar el programa y considerar sesiones de asesoramiento individualizado.
- Para potenciar los beneficios obtenidos en el control de la expresión límite, se recomienda enriquecer el programa con sesiones adicionales que ofrezcan formación avanzada en técnicas de autocontrol y manejo de comportamientos impulsivos, las cuales podrían incluir sesiones de seguimiento periódicas, que aseguren cambios en conductas a lo largo del tiempo.

- Implementar estrategias que refuercen comportamientos positivos y la capacidad de los adolescentes para buscar atención de manera saludable. Incorporar actividades grupales que promuevan la interacción positiva sin necesidad de buscar atención excesiva. Evaluar factores que contribuyen a la búsqueda de atención y proporcionar educación sobre autoestima y autoimagen para reducir la necesidad de buscar atención externa.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altamirano, G. L. y Peralta, R. (2022). Violencia de pareja y dependencia emocional en estudiantes de estomatología de una universidad privada de la provincia de Abancay, 2022. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103930>
- Arbinaga, F., Mendoza M., Caraballo, B., Buiza, I., Torres, L., Bernal, M., García, J. y Fernández, E. (2021). Celos, violencia y ambivalencia sexual en adolescentes estudiantes según la dependencia emocional en la relación de pareja. *Niños* 2021; 8(11):993. <https://www.mdpi.com/2227-9067/8/11/993>
- Beer, D. (2022). *How to Overcome Emotional Dependency*. Blake Psychology. <https://www.blakepsychology.com/2022/03/how-to-overcome-emotional-dependency/>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA VIDA. Revista de Investigación Educativa. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Castelló, J. (2012). La Superación de la Dependencia Emocional (2.a ed., Vol. 2). Corona Borealis. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/f2ee45a1d6669f1a8a8fcab2ed95e252.pdf>
- Castello, J. (2005). Dependencia Emocional, características y tratamiento. Madrid: Alianza Editorial. S. A. Obtenido de <https://ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV312062023223108.pdf>
- Comisión económica para América latina (2022). En 2022, al menos 4.050 mujeres fueron víctimas de femicidio o feminicidio en América Latina y el Caribe: CEPAL Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Cepal.org. <https://www.cepal.org/es/comunicados/2022-al-menos-4050-mujeres-fueron-victimas-femicidio-o-feminicidio-america-latina-caribe>

- Cuesta, P. y Fierro, M., (2022). El apego en las relaciones de pareja: porqué la mujer no abandona al maltratador, la evolución del apego al miedo. *Revista Ocronos* , Vol. V; nº8:(195). https://revistamedica.com/mujer-maltratador-evolucion-apego-miedo/#google_vignette
- Cuevas, M. y Gutierrez, G. (2021). Violencia de pareja y dependencia emocional en organizaciones de mujeres de la provincia de Cotabambas, Apurímac-2021. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72324>
- Fernandez, M.(2013). La autonomía emocional. *Revista de Claseshistoria*. [file:///C:/Users/Usuario%203/Downloads/Dialnet-LaAutonomiaEmocional-5173423%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario%203/Downloads/Dialnet-LaAutonomiaEmocional-5173423%20(3).pdf)
- Gallirgos L., et al (2022). *Investigación científica: Diseños y Niveles de investigación*. Ilae.edu.co; Instituto Latinoamericano de Altos Estudios - ILAE. <https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilaec/catalog/book/337>
- Gonzales, A., Guerra, T., y Rodríguez, C., (2021). Violencia y dependencia emocional en parejas adolescentes de educación secundaria de la región Huancavelica. *Revista Espacios*, 42(05). <https://www.revistaespacios.com/a21v42n05/21420507.html>
- Hechos y cifras: *Poner fin a la violencia contra las mujeres*. <https://lac.unwomen.org/es/stories/noticia/2023/11/hechos-y-cifras-poner-fin-a-la-violencia-contra-las-mujeres>
- Hernández, R., Fernández, C.,y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. Sexta edición. México: Mcgraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hospital Nacional Arzobispo Loayza (2021). *Salud Mental: Cuidado con la dependencia emocional en parejas, familiares y amigos*. Wwww.gob.pe. <https://www.gob.pe/institucion/hospitalloayza/noticias/583478-salud-mental-cuidado-con-la-dependencia-emocional-en-parejas-familiares-y-amigos>

Instituto Andaluz de Sexología y Psicología. (2019), Dependencia Emocional.
<https://www.iasexologia.com/dependencia-emocional/>

Instituto Gestalt de Lima (2023). Mujeres con baja autoestima son más propensas a dependencia emocional y situaciones de violencia.
<https://www.elperuano.pe/noticia/228639-mujeres-con-baja-autoestima-son-mas-propensas-a-dependencia-emocional-y-situaciones-de-violencia>

Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi". (2020). Estudios Epidemiológicos de Salud Mental
<https://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>

Lemos, M. y Londoño, N., (2006). *Cuestionario de Dependencia Emocional Cde*. Academia.edu.
https://www.academia.edu/38777181/Cuestionario_de_Dependencia_Emocional_Cde

Mamani, O., Idme, M., Carranza, R., Morales, W., y Ruiz, P., (2023). Dependencia emocional y autoestima como predictores de la violencia psicológica en emprendedoras. *Revista de Psicología (PUCP)*, 41(2), 763-78.
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/27069>

Marcos, V., Gancedo, Y., Castro, B. y Selaya, A. (2020). Dating violence victimization, perceived gravity in dating violence behaviors, sexism, romantic love myths and emotional dependence between female and male adolescents. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(2), 132-145. Doi: <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.02.040>

Martínez, J., Sandoval, M., Soler, M., & Bolívar, Y. (2021). Loving grief, emotional dependence and mental health in women who have ended a relationship. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101–116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>

Moral, M. y Pietro, P. (2022). Emotional Dependence and Partner Cyber Abuse Through Social Networks in Spanish University Students. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 13(1), 15-27. <https://www.rips.cop.es/es/resumen&e=51>

Mostyn Bowlby, J. (2009). *UNA BASE SEGURA; Aplicaciones clínicas de una teoría de*

- apego*. (1ra edición ed.). Buenos Aires: PAaidos Iberica S.A.
<https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2021/08/John-Bowlby-Una-base-segura.pdf>
- Observatorio de igualdad de género de América Latina y el Caribe (2022) *Muerte de mujeres ocasionada por su pareja o ex-pareja íntima*.
<https://oig.cepal.org/es/indicadores/muerte-mujeres-ocasionada-su-pareja-o-ex-pareja-intima>
- Organización de las naciones unidas (2023). ONU Mujeres – América Latina y el Caribe.
<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>
- Organización Mundial de la Salud (2021), La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres. Who.int; World Health Organization.
<https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>
- Organización Panamericana de la Salud (2021). Violencia contra la mujer.
<https://www.paho.org/es/temas/violencia-contra-mujer>
- Oyanguren, N., Reyes, A. I. y Zegarra, A. C. (2023). Autoestima, dependencia emocional y celos: un modelo explicativo en estudiantes universitarios peruanos. *Ciencia Y Psique*,2(3),117–137.
<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/cienciaysique/article/view/6169>
- Piaget, J. (1984). *EL CRITERIO MORAL EN EL NIÑO*. BARCELONA: Ediciones Martínez Roca, S.A.
https://www.filosofem.cat/IMG/pdf/piage_el_criterio_moral_en_el_nino.pdf
- Ponce, C., Ayquipa, J. & Arboccó, M. (2019). Emotional Dependence, Satisfaction with Life and Partner Violence in University Students. *Purposes Representations*, 7(SPE), e35.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/REVUSIL_bd28ca5fb5bd4de67dc861dfba39a68a/Details
- Soto, Y. y Timoteo, S. (2022). Influencia del programa “Depende de Ti” en la dependencia emocional de adolescentes de la Institución Educativa 17 de setiembre, Umuto – 2019.

[Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio UPLA
<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3321>

Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence. *Child Development*, 57(4), 841–851. <https://pdfcoffee.com/emotional-autonomy-scale-pdf-free.html#Espa%C3%B1ol>

Steinberg, L.(2013). *Adolescence: 13th Edition*. McGraw-Hill Higher Education, 285-314.
file:///C:/Users/genar/Downloads/toaz.info-adolescence-pr_6f198d30d4502843cb59188f535c72a7.pdf

Valderrama, M. (2021). Autoestima y dependencia emocional en estudiantes víctimas de violencia en una Universidad Nacional - Abancay 2021. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/66960>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos De Recolección De Información

CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Nombres:

Edad grado y sección.....

INSTRUCCIONES: Lee con atención cada enunciado y decide cuanto te describe y enfoca tu respuesta en lo que realmente te sientes.

Te presentamos una serie de declaraciones que podrías emplear para describirte en relación a tus relaciones. El término "persona especial para mí" abarca a un enamorado, una pareja, interés romántico o alguien por quien sientes atracción.

Te presentamos puntajes del 1 al 6, elige lo que mejor te describa según la siguiente escala.

1	2	3	4	5	6
Completamente falso	El mayor parte falso	Ligeramente verdadero	Moderadamente verdadero	El mayor parte verdadero	Me describe perfectamente

Nº	AFIRMACIONES	1	2	3	4	5	6
1	Me siento solo cuando estoy desamparado.						
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por alguien.						
3	Para atraer a alguien busco deslumbrarlo(a) o divertirlo(a)						
4	Hago todo lo posible por el centro de atención en la vida de la persona especial para mí.						
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de esa persona en especial.						
6	Si esa persona especial no me llama o no aparece en la hora acordada pienso que está enojado conmigo.						
7	Cuando la persona especial para mi debe ausentarse por algunos días me siento angustiado(a).						
8	Cuando discuto con alguien en especial me preocupa que deje de quererme.						
9	He amenazado con hacerme daño para que esa persona especial, no me deje.						
10	Soy alguien necesitado de afecto.						
11	Necesito demasiado que la persona especial para mi, sea expresivo conmigo.						
12	Necesito tener a una persona a mi lado, que piense que soy más especial que los demás.						
13	Cuando tengo una discusión con esa persona especial, me siento vacío(a)						
14	Me siento muy mal si esa persona, no me expresa constantemente el afecto.						
15	Siento temor a que me abandonen.						
16	Si alguien me propone hacer algo, dejo todas las actividades que tenga para estar con esa persona.						
17	Si desconozco donde está esa persona especial me siento intranquilo(a).						
18	Siento una fuerte sensación de vacío, cuando estoy solo(a).						
19	No tolero la soledad.						
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de esa persona especial.						
21	Si tengo planes y esa persona especial aparece, cambio esos planes por estar con el/ella.						
22	Me alejo demasiado de mis amigos, cuando tengo una relación de pareja.						
23	Me divierto solo cuando estoy con esa persona especial.						
Puntaje parcial							
Puntaje total							

Anexo 2: Ficha Técnica

Nombre original del instrumento:	Cuestionario de dependencia Emocional
Autor y año:	Lemos M. y Londoño N.H.
Adaptado por:	Espinoza Farfán Layli Diana Chipana Jara Fany
Objetivo del instrumento:	Evaluar la dependencia emocional en función de las 6 dimensiones planteadas en relación a la teoría de Castelló.
Usuarios:	Personas de ambos sexos de edades comprendidas entre 13 a 60 años.
Forma de Administración o Modo de aplicación:	Individual o Colectiva
Validez: (Presentar la constancia de validación de expertos)	Para la Validez del instrumento, se obtuvo por Juicio de Expertos, en el cual se presentó el instrumento de investigación a 3 expertos que posterior a su verificación, dieron su consentimiento de validez.
Confiabilidad: (Presentar los resultados estadísticos)	Para asegurar la confiabilidad del instrumento, se utilizó el método de consistencia interna de los ítems. Primero, se aplicó el instrumento a una muestra piloto de 10 estudiantes que tenían características similares a las de la muestra principal. Posteriormente, se calculó la confiabilidad utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach. El análisis reveló un valor de 0.989, lo que indicó una alta confiabilidad del instrumento.

Anexo 3: Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Ítems	Escala
Autonomía	Autonomía, se define como la habilidad innata que tiene un individuo para ejercer su capacidad de decisión y desenvolverse de manera autónoma, tomando en consideración las repercusiones de sus elecciones, involucra el acto de pensar, sentir y actuar de forma independiente (Steinberg, 2013).	La variable autonomía será medida mediante un programa que contiene 09 sesiones que serán desarrolladas con los estudiantes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Puyucahua de Tamburco del nivel secundario, las cuales serán evaluadas a través de un pre test y post test de dependencia emocional, a un grupo control y un grupo experimental, posterior a la aplicación del programa.	Autonomía emocional Autonomía cognitiva Autonomía conductual	-Autoestima -Inteligencia Emocional -Ansiedad -Toma de decisiones -Entrenamiento en solución de problemas -Distorsiones cognitivas -Relaciones saludables -Cuidado personal y bienestar -Autonomía	Programa de Autonomía	Sesiones para abordar la dependencia emocional	
Dependencia emocional	La dependencia emocional es la necesidad extrema de naturaleza afectiva que una persona experimenta hacia su pareja en sus diferentes relaciones a lo largo de su vida, donde denota se refleja una necesidad de estar cerca del otro para sentirse completa, segura o validada (Castelló, 2005).	La variable dependencia emocional resultara de la aplicación del Cuestionario de Dependencia Emocional, de Lemos y Londoño (2006), con una escala ordinal, mediante la aplicación de pre y post test para medir los niveles de la dependencia emocional mediante sus 6 dimensiones.	-Ansiedad de separación Expresión Afectiva de la Pareja Modificación de Planes -Miedo a la soledad -Expresión Límite -Búsqueda de atención	-Expresión de miedo ante la separación o disolución de la relación. -Necesidad de expresiones de afecto que recibe de la pareja -Modificación de planes, actividades y conductas, con el objetivo de pasar mayor tiempo con el ser amado. -Miedo a quedarse solo, a no tener una relación y no sentirse amado. -Acciones impulsivas de autoagresión que evitan que la relación se termine. -Esfuerzos para obtener atención de la pareja y asegurar su permanencia.	Cuestionario de Dependencia Emocional, de Lemos y Londoño (2006)	2,6,7,8,13,15,17 5,11,12,14 16,21,22,23 1,18,19 9,10,20 3,4	Ordinal

Anexo 4: Carta de Presentación



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Trujillo, 17 de Febrero de 2024

CARTA DE PRESENTACIÓN N° 0236-2024/UCT-EPG-D

Prof. Basilio Chipa Cacha

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE NIVEL SECUNDARIO “MICAELA BASTIDAS PUYUCAHUA” - TAMBURCO

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo en nombre de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI” y, a la vez, presentarle a **Fany Chipana Jara**, identificado (a) con DNI N° 71383917, y **Layli Diana Espinoza Farfan**, identificado (a) con DNI N° 76077437, estudiantes del Programa de Maestría en Psicología con Mención en: Psicología Clínica y de la Salud, de nuestra casa superior de estudios, quienes vienen desarrollando su proyecto de investigación titulado: **AUTONOMIA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA 2023.**

Le presento a los estudiantes mencionados para llevar a cabo la investigación con el objetivo de facilitar la aplicación del instrumento en su organización.

En espera de su atención a la presente, me despido reiterándole los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.



Dr. Jorge Brenis Exebio
Director (e) de la Escuela de Posgrado
Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DISTRIBUCIÓN
Interesados, archivo EPG

Anexo 5: Carta de autorización emitida por entidad que faculta recojo de datos

AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA Y/O INSTITUCIÓN

Yo, BASILIO PASTOR, CHIPA CACHA, identificado con DNI 31031061 en mi calidad de Director de la I.E.S. Micaela Bastidas Puyucabua, con R.U.C N° 20600706528, ubicada en el distrito de Tamburco, provincia de Abancay y departamento de Apurímac.

OTORGO LA AUTORIZACIÓN,

Al/la/s Sr(a/es) Layli Diana Espinoza Farfán, Identificado con DNI N° 76077437, y Fany Chipana Jara Identificado con DNI N° 71383917, del Programa de Maestría en MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD (indicar el nombre del programa), para que utilice la siguiente información de la empresa:

- Datos personales de los adolescentes evaluados
- Información obtenida en las evaluaciones aplicadas

Con la finalidad de que pueda desarrollar su (X) Informe estadístico, (X) Trabajo de Investigación, (X) Tesis para optar el grado académico de Maestro/ Doctor.

(X) Publique los resultados de la investigación en el repositorio institucional de la UCT.

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

(X) Mantener en reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o

(X) Mencionar el nombre de la empresa.



[Firma manuscrita]
Prof. Basilio P. Chipa Cacha
DIRECTOR

Firma y sello del Representante Legal
DNI: 31031061

El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

[Firma manuscrita]

Firma del Estudiante

DNI: 76077437

[Firma manuscrita]

Firma del Estudiante

DNI: 71383917

Anexo 6: Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....Marlene..... Guizado..... Barreto....., identificado/a con N° de DNI10197579....., en calidad de padre/madre/tutor legal de (nombre de la menor).....Diana..... Esperanza..... Vasquez..... Guizado, identificado/a con N° de DNI60707315....., autorizo su participación en la investigación titulada "AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023", dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, de las cuales todas las actividades se desarrollarán en la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua.

Yo, tomo en consideración que mi hijo/a será parte de esta investigación y estoy informado/a acerca de los objetivos, los procedimientos y los posibles riesgos asociados. Además, estoy al tanto de que mi hijo/a puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin ninguna consecuencia. De igual manera, otorgo permiso para que se utilicen y publiquen los resultados de la investigación de forma anónima, sin revelar la identidad de mi hijo/a.

Entiendo que la información recopilada será tratada de manera confidencial y solo se utilizará con fines de investigación.

Nombres y Apellidos: Marlene Guizado Barreto

Firma:

Fecha: 11 / 04 / 2024



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,..... Celia Duñán Borda....., identificado/a con N° de DNI 4289.666.1....., en calidad de padre/madre/tutor legal de (nombre de la menor)..... Milagros Hamaca Duñán....., identificado/a con N° de DNI 6448.1930....., autorizo su participación en la investigación titulada "AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023", dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, de las cuales todas las actividades se desarrollarán en la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua.

Yo, tomo en consideración que mi hijo/a será parte de esta investigación y estoy informado/a acerca de los objetivos, los procedimientos y los posibles riesgos asociados. Además, estoy al tanto de que mi hijo/a puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin ninguna consecuencia. De igual manera, otorgo permiso para que se utilicen y publiquen los resultados de la investigación de forma anónima, sin revelar la identidad de mi hijo/a.

Entiendo que la información recopilada será tratada de manera confidencial y solo se utilizará con fines de investigación.

Nombres y Apellidos: Celia Duñán Borda

Firma: Celia

Fecha: 11 / 04 / 24



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....Delia Choque Suña....., identificado/a con N° de DNI ...24295458..., en calidad de padre/madre/tutor legal de (nombre de la menor)..Yulieth Claricela Valencia Rayme....., identificado/a con N° de DNI60709466....., autorizo su participación en la investigación titulada "AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023", dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, de las cuales todas las actividades se desarrollarán en la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua.

Yo, tomo en consideración que mi hijo/a será parte de esta investigación y estoy informado/a acerca de los objetivos, los procedimientos y los posibles riesgos asociados. Además, estoy al tanto de que mi hijo/a puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin ninguna consecuencia. De igual manera, otorgo permiso para que se utilicen y publiquen los resultados de la investigación de forma anónima, sin revelar la identidad de mi hijo/a.

Entiendo que la información recopilada será tratada de manera confidencial y solo se utilizará con fines de investigación.

Nombres y Apellidos: Delia Choque Suña

Firma: 

Fecha: 04 / 05 / 2024



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,.....Flora Eufemia Guezado Arosti....., identificado/a con N° de DNI ...45364048...., en calidad de padre/madre/tutor legal de (nombre de la menor).....Shendy Yushaira Lima Guezado....., identificado/a con N° de DNI60624711....., autorizo su participación en la investigación titulada "AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023", dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, de las cuales todas las actividades se desarrollarán en la I.E. Micaela Bastidas Puyucahua.

Yo, tomo en consideración que mi hijo/a será parte de esta investigación y estoy informado/a acerca de los objetivos, los procedimientos y los posibles riesgos asociados. Además, estoy al tanto de que mi hijo/a puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin ninguna consecuencia. De igual manera, otorgo permiso para que se utilicen y publiquen los resultados de la investigación de forma anónima, sin revelar la identidad de mi hijo/a.

Entiendo que la información recopilada será tratada de manera confidencial y solo se utilizará con fines de investigación.

Nombres y Apellidos: Flora Eufemia Guezado Arosti

Firma: 

Fecha: 12 / 04 / 24



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,..... Naida Molina Jega....., identificado/a con N° de DNI46490037....., en calidad de padre/madre/tutor legal de (nombre de la menor).....Anait Monzon Molina....., identificado/a con N° de DNI6168442....., autorizo su participación en la investigación titulada "AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023", dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, de las cuales todas las actividades se desarrollarán en la I.E. Micaela Bastidas Puyucagua.

Yo, tomo en consideración que mi hijo/a será parte de esta investigación y estoy informado/a acerca de los objetivos, los procedimientos y los posibles riesgos asociados. Además, estoy al tanto de que mi hijo/a puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin ninguna consecuencia. De igual manera, otorgo permiso para que se utilicen y publiquen los resultados de la investigación de forma anónima, sin revelar la identidad de mi hijo/a.

Entiendo que la información recopilada será tratada de manera confidencial y solo se utilizará con fines de investigación.

Nombres y Apellidos: Naida Molina Jega

Firma: 

Fecha: 11/09/24



ASENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este presente documento es poder obtener su consentimiento como participante de nuestra encuesta.

La presente investigación es dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Br. Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo. El objetivo del estudio es determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Si usted accede a participar en esa investigación tiene que responder con honestidad a las preguntas del cuestionario en un tiempo aproximado de 20 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial debido a que es anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede realizar su pregunta en cualquier momento y durante su participación. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna otra forma.

Acepto participar voluntariamente e informadamente en la investigación señalada.

Firma de la participante

DNI: 60707315



ASENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este presente documento es poder obtener su consentimiento como participante de nuestra encuesta.

La presente investigación es dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Br. Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo. El objetivo del estudio es determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Si usted accede a participar en esa investigación tiene que responder con honestidad a las preguntas del cuestionario en un tiempo aproximado de 20 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial debido a que es anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede realizar su pregunta en cualquier momento y durante su participación. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna otra forma.

Acepto participar voluntariamente e informadamente en la investigación señalada.

Firma de la participante

DNI: 61481930



ASENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este presente documento es poder obtener su consentimiento como participante de nuestra encuesta.

La presente investigación es dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Br. Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo. El objetivo del estudio es determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Si usted accede a participar en esa investigación tiene que responder con honestidad a las preguntas del cuestionario en un tiempo aproximado de 20 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial debido a que es anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede realizar su pregunta en cualquier momento y durante su participación. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna otra forma.

Acepto participar voluntariamente e informadamente en la investigación señalada.

Firma de la participante

DNI: 60 70 9466



ASENTIMIENTO INFORMADO


El propósito de este presente documento es poder obtener su consentimiento como participante de nuestra encuesta.

La presente investigación es dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Br. Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo. El objetivo del estudio es determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Si usted accede a participar en esa investigación tiene que responder con honestidad a las preguntas del cuestionario en un tiempo aproximado de 20 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial debido a que es anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede realizar su pregunta en cualquier momento y durante su participación. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna otra forma.

Acepto participar voluntariamente e informadamente en la investigación señalada.

..........

Firma de la participante

DNI: 60624744



ASENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este presente documento es poder obtener su consentimiento como participante de nuestra encuesta.

La presente investigación es dirigida por Br. Layli Diana Espinoza Farfán con N° de DNI 76077437 y Br. Fany Chipana Jara con N° de DNI 71383917, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo. El objetivo del estudio es determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.

Si usted accede a participar en esa investigación tiene que responder con honestidad a las preguntas del cuestionario en un tiempo aproximado de 20 minutos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial debido a que es anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede realizar su pregunta en cualquier momento y durante su participación. Igualmente, puede retirarse en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna otra forma.

Acepto participar voluntariamente e informadamente en la investigación señalada.

Firma de la participante

DNI: 6168442

Anexo 7: Matriz De Consistencia

TITULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Autonomía para la Dependencia Emocional en la etapa de enamoramiento de los adolescentes de una Institución Educativa 2023	<p>Problema general: -¿Cuál es la influencia de un Programa de Autonomía sobre la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?</p> <p>Problemas específicos: - ¿Cuál es la influencia de un programa de Autonomía para la dependencia emocional en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023? -¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión afectiva, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023? -¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023? -¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023? -¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión</p>	<p>Hipótesis general -Hi: El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dependencia emocional de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -Ho: El programa de Autonomía para la dependencia emocional no influye significativamente en la dependencia emocional de adolescentes de una Institución Educativa 2023.</p> <p>Hipótesis específicas -El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión expresión afectiva, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión expresión límite, en la etapa de</p>	<p>Objetivo general: -Determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.</p> <p>Objetivos específicos: -Determinar la influencia del programa de Autonomía para la dependencia emocional en la dimensión ansiedad de separación, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión afectiva, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión modificación de planes, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión miedo a la soledad, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023. -Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión expresión límite, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución</p>	<p>Variable independiente: Autonomía</p> <p>Variable dependiente: Dependencia emocional</p>	<p>Autonomía: -Autonomía emocional -Autonomía cognitiva -Autonomía conductual</p> <p>Dependencia emocional: -Ansiedad de separación -Expresión Afectiva de la Pareja -Modificación de Planes -Miedo a la soledad -Expresión Límite -Búsqueda de atención</p>	<p>Tipo: -Por su finalidad: Investigación aplicada. -Por su profundidad: explicativa- cuasi experimental.</p> <p>Métodos: Cuantitativo</p> <p>Diseño: Cuasi- experimental</p> <p>Población y muestra: La población estará constituida por 45 estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario de Tamburco. Mientras que la muestra estará conformada por 20 estudiantes.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)</p> <p>Métodos de análisis de investigación: Para el desarrollo del análisis descriptivo, se utilizará tablas de frecuencia y porcentajes con el objetivo de establecer los niveles de dependencia emocional y sus respectivas dimensiones, empleando el software SPSS versión 21. Así mismo, se empleará la prueba de normalidad de Shapiro Wilk con el objetivo de evaluar si las puntuaciones de la variable dependiente siguen una distribución normal o no. Para el análisis inferencial, se valorará si las puntuaciones de</p>

	<p>expresión límite, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?</p> <p>-¿Cuál es la influencia de un programa para la dependencia emocional en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023?</p>	<p>enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.</p> <p>-El programa de Autonomía para la dependencia emocional influye significativamente en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.</p>	<p>Educativa 2023.</p> <p>Determinar el programa para la dependencia emocional en la dimensión búsqueda de atención, en la etapa de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa 2023.</p>			<p>la dependencia emocional siguen una distribución normal y se procederá a utilizar la t de Student, en caso de que las puntuaciones no sigan una distribución normal, se utilizará pruebas no paramétricas de U de Mann Whitney.</p>
--	--	---	--	--	--	--

Anexo 8: Validación de Instrumentos



JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
DEPENDENCIA EMOCIONAL	Ansiedad de separación	Expresión de miedo ante la separación o disolución de la relación.	2,6,7,8,13,15,17	X	
	Expresión Afectiva de la Pareja	Necesidad de expresiones de afecto que recibe de la pareja	5,11,12,14	X	
	Modificación de Planes	Modificación de planes, actividades y conductas, con el objetivo de pasar mayor tiempo con el ser amado.	16,21,22,23	X	
	-Miedo a la soledad	Miedo a quedarse solo, a no tener una relación y no sentirse amado.	1,18,19	X	
	Expresión Límite	Acciones impulsivas de autoagresión que evitan que la relación se termine.	9,10,20	X	
	Búsqueda de atención	Esfuerzos para obtener atención de la pareja y asegurar su permanencia	3,4	X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Me siento solo cuando estoy desamparado.	X					
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por alguien.	X					
3	Para atraer a alguien busco deslumbrarlo(a) o divertirlo(a)		X				
4	Hago todo lo posible por el centro de atención en la vida de la persona especial para mí.	X					
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de esa persona en especial.	X					
6	Si esa persona especial no me llama o no aparece en la hora acordada pienso que está enojado conmigo.	X					
7	Cuando la persona especial para mí debe ausentarse por algunos días me siento angustiado(a).	X					
8	Cuando discuto con alguien en especial me preocupa que deje de quererme.	X					
9	He amenazado con hacerme daño para que esa persona especial no me deje.	X					
10	Soy alguien necesitado de afecto.	X					
11	Necesito demasiado que la persona especial para mí sea expresivo conmigo.	X					
12	Necesito tener a una persona a mi lado que piense que soy más especial que los demás.	X					
13	Cuando tengo una discusión con esa persona especial me siento vacío(a)	X					
14	Me siento muy mal si esa persona, no me expresa constantemente el afecto.	X					
15	Siento temor a que me abandonen.	X					
16	Si alguien me propone hacer algo, dejo todas las actividades que tenga para estar con esa persona.	X					
17	Si desconozco donde está esa persona especial me siento intranquilo(a).	X					
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo(a).		X				
19	No tolero la soledad.	X					
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de esa persona especial.		X				
21	Si tengo planes y esa persona especial aparece, cambio esos planes por estar con el/ella.		X				
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.	X					
23	Me divierto solo cuando estoy con esa persona especial.	X					
Total:							

Evaluated by: Dr. Eddie Felipe Camero Zubizarreta.

D.N.I.: 29666544

Fecha: 24 /02/ 2024

Firma:

Dr. Eddie F. Camero Zubizarreta
PSICÓLOGO CLÍNICO
SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA
C. Ps. P. 8282 Doctor "Espinosa"

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Eddie Felipe Camero Zubizarreta, con DNI N° 29666544, de profesión Licenciado en Psicología, grado académico de doctor, con código de colegiatura 8282, labor que ejerzo actualmente como Psicólogo Clínico, en el Hospital Guillermo Díaz de la Vega.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Cuestionario de Dependencia Emocional de los autores Mariantonia Lemos Hoyos y Nora Londoño Arredondo, adaptado por Layli Diana Espinoza Farfán y Fany Chipana Jara, cuyo propósito es medir la Dependencia emocional, a efectos de su aplicación a estudiantes de una Institución Educativa de Tamburco.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

MA=Muy adecuado () BA=Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado () No adecuado ()

Trujillo, a los 24 días del mes de febrero del 2024

Apellidos y nombres: Dr. Eddie Felipe Camero Zubizarreta.

DNI: 29666544 Firma:

Dr. Eddie F. Camero Zubizarreta
PSICÓLOGO CLÍNICO
SALUD PÚBLICA Y COMUNITARIA
C.Ps.P. 8282 Doctor en Psicología

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Mg. Maria Elena Quispe Ancco

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Cuestionario de Dependencia Emocional de los autores los autores Mariantonia Lemos Hoyos y Nora Londoño Arredondo, adaptado por el Br. Layli Diana Espinoza Farfán y Br. Fany Chipana Jara, cuyo propósito es medir la Dependencia emocional, el cual será aplicado a adolescentes de una Institución Educativa de Tamburco, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado:

AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023.

Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el grado académico de: Maestra en Psicología con Mención en Psicología Clínica y de la Salud

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo con el criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte.



Br. Layli Diana Espinoza Farfán
DNI:76077437



Br. Fany Chipana Jara
DNI: 71383917

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde, que según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
DEPENDENCIA EMOCIONAL	Ansiedad de separación	Expresión de miedo ante la separación o disolución de la relación.	2,6,7,8,13,15,17	X	
	Expresión Afectiva de la Pareja	Necesidad de expresiones de afecto que recibe de la pareja	5,11,12,14	X	
	Modificación de Planes	Modificación de planes, actividades y conductas, con el objetivo de pasar mayor tiempo con el ser amado.	16,21,22,23	X	
	-Miedo a la soledad	Miedo a quedarse solo, a no tener una relación y no sentirse amado.	1,18,19	X	
	Expresión Límite	Acciones impulsivas de autoagresión que evitan que la relación se termine.	9,10,20	X	
	Búsqueda de atención	Esfuerzos para obtener atención de la pareja y asegurar su permanencia	3,4	X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	MA	BA	A	PA	NA	
1	Me siento solo cuando estoy desamparado.	X					
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por alguien.	X					
3	Para atraer a alguien busco deslumbrarlo(a) o divertirlo(a)	X					
4	Hago todo lo posible por el centro de atención en la vida de la persona especial para mí.	X					
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de esa persona en especial.	X					
6	Si esa persona especial no me llama o no aparece en la hora acordada pienso que está enojado conmigo.	X					
7	Cuando la persona especial para mí debe ausentarse por algunos días me siento angustiado(a).	X					
8	Cuando discuto con alguien en especial me preocupa que deje de quererme.	X					
9	He amenazado con hacerme daño para que esa persona especial, no me deje.	X					
10	Soy alguien necesitado de afecto.	X					
11	Necesito demasiado que la persona especial para mí, sea expresivo conmigo.	X					
12	Necesito tener a una persona a mi lado, que piense que soy más especial que los demás.	X					
13	Cuando tengo una discusión con esa persona especial, me siento vacío(a)	X					
14	Me siento muy mal si esa persona, no me expresa constantemente el afecto.	X					
15	Siento temor a que me abandonen.	X					
16	Si alguien me propone hacer algo, dejo todas las actividades que tenga para estar con esa persona.	X					
17	Si desconozco donde está esa persona especial me siento intranquilo(a).	X					
18	Siento una fuerte sensación de vacío, cuando estoy solo(a).	X					
19	No tolero la soledad.	X					
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de esa persona especial.	X					
21	Si tengo planes y esa persona especial aparece, cambio esos planes por estar con él/ella.	X					
22	Me alejo demasiado de mis amigos, cuando tengo una relación de pareja.	X					
23	Me divierto solo cuando estoy con esa persona especial.	X					
Total:							

Evaluado por: Mg. María Elena Quise Ancco

D.N.I.: 41714379

Fecha: 24 /02/ 2024

Firma:

María Elena Quise Ancco
 PSICÓLOGA
 C.P.s.P. 13873

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, Maria Elena Quispe Ancco, con DNI N° 41714379, de profesión Licenciado en Psicología, grado académico de magister, con código de colegiatura 13873, labor que ejerzo actualmente como Psicólogo Clínico, Centro de Salud Dr. Carlos Allestas La Torre.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Cuestionario de Dependencia Emocional de los autores Mariantonia Lemos Hoyos y Nora Londoño Arredondo, adaptado por Layli Diana Espinoza Farfán y Fany Chipana Jara, cuyo propósito es medir la Dependencia emocional, a efectos de su aplicación a estudiantes de una Institución Educativa de Tamburco.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

MA=Muy adecuado () BA=Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado () No adecuado ()

Trujillo, a los 24 días del mes de febrero del 2024

Apellidos y nombres: Mg. Maria Elena Quise Ancco

D.N.I.: 41714379

Firma:

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Mg. César Eduardo Cuentas Carrera

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Cuestionario de Dependencia Emocional de los autores los autores Mariantonia Lemos Hoyos y Nora Londoño Arredondo, adaptado por el Br. Layli Diana Espinoza Farfán y Br. Fany Chipana Jara, cuyo propósito es medir la Dependencia emocional, el cual será aplicado a adolescentes de una Institución Educativa de Tamburco, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado:

AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023.

Tesis que será presentada a la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el grado académico de: Maestra en Psicología con Mención en Psicología Clínica y de la Salud

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo con el criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte.



Br. Layli Diana Espinoza Farfán
DNI: 76077437



Br. Fany Chipana Jara
DNI: 71383917

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X en donde corresponde que, según su criterio, Si cumple o No cumple, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
DEPENDENCIA EMOCIONAL	Ansiedad de separación	Expresión de miedo ante la separación o disolución de la relación.	2,6,7,8,13,15,17	X	
	Expresión Afectiva de la Pareja	Necesidad de expresiones de afecto que recibe de la pareja	5,11,12,14	X	
	Modificación de Planes	Modificación de planes, actividades y conductas, con el objetivo de pasar mayor tiempo con el ser amado.	16,21,22,23	X	
	-Miedo a la soledad	Miedo a quedarse solo, a no tener una relación y no sentirse amado.	1,18,19	X	
	Expresión Límite	Acciones impulsivas de autoagresión que evitan que la relación se termine.	9,10,20	X	
	Búsqueda de atención	Esfuerzos para obtener atención de la pareja y asegurar su permanencia	3,4	X	

Instrucciones de Evaluación de Ítems: Coloque en cada casilla de valoración la letra o letras correspondiente al aspecto cualitativo que, según su criterio, cumple o tributa cada ítem a medir los aspectos o dimensiones de la variable en estudio. Las valoraciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir mejoras.

Nº	Preguntas Ítems	Valoración					Observaciones
		MA	BA	A	PA	NA	
1	Me siento solo cuando estoy desamparado.			X			
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por alguien.	X					
3	Para atraer a alguien busco deslumbrarlo(a) o divertirlo(a)	X					
4	Hago todo lo posible por el centro de atención en la vida de la persona especial para mí.			X			
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de esa persona en especial.	X					
6	Si esa persona especial no me llama o no aparece en la hora acordada pienso que está enojado conmigo.	X					
7	Cuando la persona especial para mí debe ausentarse por algunos días me siento angustiado(a).	X					
8	Cuando discuto con alguien en especial me preocupa que deje de quererme.			X			
9	He amenazado con hacerme daño para que esa persona especial, no me deje.			X			
10	Soy alguien necesitado de afecto.	X					
11	Necesito demasiado que la persona especial para mí, sea expresivo conmigo.			X			
12	Necesito tener a una persona a mi lado, que piense que soy más especial que los demás.	X					
13	Cuando tengo una discusión con esa persona especial, me siento vacío(a)	X					
14	Me siento muy mal si esa persona, no me expresa constantemente el afecto.	X					
15	Siento temor a que me abandonen.	X					
16	Si alguien me propone hacer algo, dejo todas las actividades que tenga para estar con esa persona.	X					
17	Si desconozco donde está esa persona especial me siento intranquilo(a).	X					
18	Siento una fuerte sensación de vacío, cuando estoy solo(a).	X					
19	No tolero la soledad.			X			
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de esa persona especial.			X			
21	Si tengo planes y esa persona especial aparece, cambio esos planes por estar con él/ella.	X					
22	Me alejo demasiado de mis amigos, cuando tengo una relación de pareja.	X					
23	Me divierto solo cuando estoy con esa persona especial.	X					
Total:							

Evaluado por: Mg. César Eduardo Cuentas Carrera

D.N.I.: 29352290

Fecha: 24 /02/ 2024

Firma:

Mg. César Cuentas Carrera
C. P. 8341

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Yo, César Eduardo Cuentas Carrera con DNI N° 29352290, de profesión Licenciado en Psicología, grado académico de magister, con código de colegiatura 8341, labor que ejerzo actualmente como Psicólogo Clínico, en la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado Cuestionario de Dependencia Emocional de los autores Mariantonia Lemos Hoyos y Nora Londoño Arredondo, adaptado por Layli Diana Espinoza Farfán y Fany Chipana Jara, cuyo propósito es medir la Dependencia emocional, a efectos de su aplicación a estudiantes de una Institución Educativa de Tamburco.

Luego de hacer las observaciones pertinentes a los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (4)	BA (3)	A (2)	PA (1)	NA (0)
1. Calidad de redacción de los ítems.	X				
2. Amplitud del contenido a evaluar.	X				
3. Claridad semántica y sintáctica de los ítems.	X				
4. Congruencia con los indicadores.	X				
5. Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

MA=Muy adecuado () BA=Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado () No adecuado ()

Trujillo, a los 24 días del mes de febrero del 2024

Apellidos y nombres: Mg. César Eduardo Cuentas Carrera

D.N.I.: 29352290

Firma:

Mg. César Cuentas Carrera
P. D. 8341

Base de datos

PRE TEST																												
DM1							SD1	DM2				SD2	DM3				SD3	DM4			SD4	DM5			SD5	DM6		SD6
I2	I6	I7	I8	I13	I15	I17		I5	I11	I12	I14		I16	I21	I22	I23		I1	I18	I19		I9	I10	I20		I3	I4	
1	1	1	1	1	2	1	8	1	2	1	2	6	1	3	2	2	8	1	2	2	5	2	2	1	5	3	1	4
1	1	1	1	1	1	1	7	3	1	1	1	6	3	1	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2
1	1	1	1	1	2	1	8	1	2	1	2	6	1	3	1	1	6	1	2	2	5	2	2	2	6	6	1	7
2	2	2	3	2	1	1	13	2	2	2	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	3
1	1	2	1	1	2	1	9	3	2	1	2	8	2	2	2	3	9	2	3	2	7	2	2	3	7	2	1	3
1	2	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	3
2	1	1	1	1	2	2	10	3	2	2	2	9	1	2	2	2	7	2	2	3	7	2	3	2	7	1	2	3
1	1	2	1	3	1	1	10	1	1	1	1	4	3	1	3	2	9	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	4
1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2
1	2	3	1	2	2	2	13	2	1	1	2	6	2	2	2	1	7	2	2	2	6	2	2	2	6	3	2	5
2	1	1	2	1	2	2	11	2	1	1	2	6	1	2	2	1	6	2	1	1	4	1	1	1	3	3	2	5
1	2	1	1	1	1	2	9	3	2	1	1	7	3	1	1	1	6	2	2	1	5	1	1	1	3	3	1	4
3	2	2	3	2	1	1	14	3	3	3	2	11	2	3	2	2	9	3	2	2	7	1	2	1	4	4	5	9
2	2	2	3	1	1	1	12	2	2	2	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	3
3	3	3	3	2	2	2	18	2	2	1	1	6	3	2	2	2	9	2	2	2	6	1	2	1	4	2	3	5
1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	3
2	3	2	3	1	1	2	14	4	2	2	2	10	4	2	2	1	9	3	1	1	5	2	2	1	5	3	2	5
1	1	4	1	3	1	1	12	1	1	1	1	4	3	1	3	1	8	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2
2	2	3	2	2	2	2	15	2	2	2	3	9	2	1	3	2	8	2	2	2	6	1	1	2	4	2	3	5
1	2	3	1	2	1	3	13	2	1	1	2	6	2	1	2	1	6	2	2	1	5	1	2	1	4	3	2	5

POST TEST																												
DM1							SD1	DM2				SD2	DM3				SD3	DM4			SD4	DM5			SD5	DM6		SD6
I2	I6	I7	I8	I13	I15	I17		I5	I11	I12	I14		I16	I21	I22	I23		I1	I18	I19		I9	I10	I20		I3	I4	
3	2	1	3	1	2	1	13	3	4	3	3	13	2	3	2	2	9	3	2	2	7	3	2	1	6	4	3	7
1	1	2	2	1	1	2	10	3	1	1	1	6	4	2	3	1	10	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2
1	1	1	1	1	2	1	8	1	1	1	3	6	1	1	2	1	5	1	2	3	6	2	2	2	6	6	1	7
2	2	3	3	2	2	1	15	3	2	2	1	8	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	3
1	1	2	1	1	1	2	9	3	1	1	1	6	3	4	2	3	12	2	2	2	6	3	3	3	9	3	1	4
1	3	1	2	1	1	1	10	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	6
3	1	1	1	1	3	2	12	3	2	2	2	9	2	2	2	2	8	2	2	3	7	2	3	2	7	1	2	3
1	1	4	3	3	2	2	16	1	1	1	1	4	4	1	4	3	12	3	1	1	5	1	1	1	3	3	3	6
1	1	2	1	1	1	1	8	3	1	3	3	10	1	3	1	1	6	1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	4
3	2	3	2	2	1	3	16	3	6	6	4	19	3	4	3	3	13	3	2	3	8	3	3	2	8	6	3	9
2	1	1	2	1	2	2	11	2	1	1	2	6	1	2	2	1	6	2	1	1	4	1	1	1	3	3	2	5
1	2	1	1	1	1	2	9	3	2	1	1	7	3	1	1	1	6	2	2	1	5	1	1	1	3	3	1	4
3	2	2	3	2	1	1	14	3	3	3	2	11	2	3	2	2	9	3	2	2	7	1	2	1	4	4	5	9
2	2	2	3	1	1	1	12	2	2	2	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	2	3
3	3	3	3	2	2	2	18	2	2	1	1	6	3	2	2	2	9	2	2	2	6	1	2	1	4	2	3	5
1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	3
2	3	2	3	1	1	2	14	4	2	2	2	10	4	2	2	1	9	3	1	1	5	2	2	1	5	3	2	5
1	1	4	1	3	1	1	12	1	1	1	1	4	3	1	3	1	8	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2
2	2	3	2	2	2	2	15	2	2	2	3	9	2	1	3	2	8	2	2	2	6	1	1	2	4	2	3	5
1	2	3	1	2	1	3	13	2	1	1	2	6	2	1	2	1	6	2	2	1	5	1	2	1	4	3	2	5

La actitud es la disposición mental y emocional de una persona hacia una situación o persona, mientras que la aptitud es la capacidad o talento natural para realizar una tarea específica.

“PROGRAMA DE AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES”



Responsables : Espinoza Farfán Layli Diana
Chipana Jara Fany

Público objetivo : Estudiantes del 4ºy 5º grado del nivel secundario

Edades : 15 a 16 años

Lugar de aplicación : I.E.S. Micaela Bastidas Puyucagua de Tamburco

Duración : 2 meses

I. PRESENTACIÓN

El programa de autonomía, es esencial para el desarrollo integral del adolescente. Proporciona herramientas necesarias para construir relaciones saludables, tomar decisiones informadas, enfrentar desafíos y convertirse en adultos independientes y estables. Por lo tanto, los padres, educadores y la sociedad desempeñan un rol al apoyar y fomentar el desarrollo de estas dimensiones a nivel cognitivo, conductual y emocional de la autonomía durante la

adolescencia. El desarrollo del programa de autonomía para la dependencia emocional, contribuye en los jóvenes en el desarrollo de una autoestima positiva, en la formación de una identidad emocional sólida, en el desarrollo del pensamiento crítico y la capacidad de cuestionar y analizar información de manera independiente. A su vez, facilita la adopción de hábitos de vida saludables, como la gestión del tiempo, el sueño adecuado. También, capacita a los adolescentes en el manejo del estrés y las emociones de manera más efectiva, fomentando la resiliencia, así mismo, a para abordar problemas de manera creativa y encontrar soluciones por sí mismos, con el objetivo de disminuir la dependencia emocional en los adolescentes.

II. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El presente programa titulado: Autonomía para la dependencia emocional en la etapa de enamoramiento de los adolescentes de una institución educativa 2023, se desarrolla debido a que se ha evidenciado una serie de indicadores que ponen en manifiesto un déficit de autonomía y valoración de sí mismos tales como: necesidad por estar en una relación, miedo a la disolución de una relación, necesidad de tener constantes expresiones de afecto, temor por sentirse querida, miedo a la soledad. Con lo mencionado, el siguiente programa, busca poner en ejecución una serie de sesiones idóneas para fomentar la autonomía sobre la variable dependiente en participantes adolescentes, puesto que la oportuna intervención resultaría favorable para su desarrollo personal y emocional.

III. OBJETIVO

Lograr disminuir los niveles de dependencia emocional en las adolescentes de una Institución Educativa de Tamburco, mediante la aplicación de sesiones dinámicas.

IV. METODOLOGÍA:

EL programa presentado, se desarrollará en 09 sesiones que constan de 50 minutos cada una en el horario del curso de Tutoría, siguiendo las rutas de trabajo para cada sesión conformada por inicio, desarrollo y cierre

V. DESCRIPCIÓN DE SESIONES:

ETAPAS	Nº	DIMENSIÓN	NOMBRE DE SESIONES
EVALUACIÓN PRETEST			
EJECUCIÓN DEL PROGRAMA	1	Autonomía emocional	“Fortaleciendo la Autoestima, en el camino hacia la Libertad Emocional”
	2	Autonomía emocional	"Conecta con tus Emociones: Taller Práctico de Inteligencia Emocional"
	3	Autonomía emocional	"Calmando Tormentas Internas: manejo de la ansiedad”
	4	Autonomía cognitiva	“Tomando Decisiones Responsables”
	5	Autonomía cognitiva	"Rompiendo Barreras: Estrategias para la Solución Efectiva de Problemas"
	6	Autonomía cognitiva	“Desafiando los pensamientos irracionales en la dependencia emocional”
	7	Autonomía conductual	“Fortalecimiento de Relaciones Saludables: Liberándonos de la Dependencia Emocional”
	8	Autonomía conductual	Autocuidado, un acto de amabilidad contigo
	9	Autonomía conductual	Proyecto de vida "Navegando Hacia el Futuro: Mi Hoja de Ruta para el Éxito Personal"
EVALUACIÓN POSTEST			
RESPONSABLES	Bach. Layli Diana Espinoza Farfan Bach. Fany Chipana Jara		

SESIÓN N° 1
FORTALECIENDO LA AUTOESTIMA, EN EL CAMINO HACIA LA LIBERTAD
EMOCIONAL

Objetivo:

El propósito de esta sesión es guiar a los participantes hacia el fortalecimiento de su autoestima, proporcionándoles herramientas y estrategias para cultivar una imagen positiva de sí mismos, especialmente en el contexto de superar la dependencia emocional.

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>INICIO</p> <p>Dinámica de entrada: “El Círculo de la Admiración”</p> <p>Se formará un círculo grande, con todas las participantes de la sesión, y con una pelota pequeña, que será lanzada a cualquier participante, se solicitará que, a cualquier otro participante, le dé un elogio, o mencione que es lo que admira de esa compañera. Se continuará todo el procedimiento, hasta que todas las estudiantes, hayan participado de la dinámica.</p>	<p>Plumones Papelotes</p>	<p>10</p>
<p>DESARROLLO:</p> <p>Se presentará el propósito de la sesión y la importancia de fortalecer la autoestima en el proceso de superación de la dependencia emocional.</p> <p>Se invitará a las participantes a compartir sus propias definiciones y experiencias relacionadas con la autoestima.</p> <p>Se brindará información sobre el tema: la autoestima, herramientas para incrementar la autoestima, y la importancia de la autoestima en una relación afectiva y en la dependencia emocional.</p> <p>Exploración de Fortalezas Personales: Se proporcionará a cada participante una hoja de papel y se les pedirá que escriban tres cualidades o habilidades que consideren sus fortalezas. Se animará a los participantes a compartir sus fortalezas con el grupo y a reflexionar sobre cómo estas cualidades pueden influir positivamente en su vida y relaciones sentimentales.</p>	<p>Proyector Multimedia Hojas Lapiceros</p>	<p>30</p>

CIERRE	Globos de colores	10
Utilizaremos globos inflados de colores, que lleven dentro preguntas en relación al tema abordado, los cuales serán reventados y seguidamente las estudiantes darán respuesta a las interrogantes planteadas, ello con el objetivo que puedan generar una autoevaluación.		

SESIÓN N° 2
"CONECTA CON TUS EMOCIONES: TALLER PRÁCTICO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL"

Objetivo:

Reflexionar y reconocer de la importancia de las diversas formas de expresión de las emociones en la creación de vínculos familiares seguros como condición para el desarrollo de la inteligencia emocional.

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>INICIO:</p> <p>Dinámica de entrada: Autobiografía Emocional</p> <p>Se solicitará a los participantes que elaboren una breve autobiografía enfocándose en eventos emocionalmente significativos en sus vidas. Luego, comparten sus historias, destacando cómo las emociones influyeron en sus experiencias.</p> <p>Se continuará todo el procedimiento, hasta que todas las participantes hayan culminado.</p>	Lapiceros Hojas	10
<p>DESARROLLO:</p> <p>Se presentará el propósito de la sesión y la importancia de la educación emocional.</p> <p>Se realizará lluvia de ideas del tema mencionado, posterior a ello se dará a conocer las siguientes definiciones y su importancia.</p> <p>Los cinco componentes de la inteligencia emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Autoconciencia -Autorregulación -Motivación -Empatía -Habilidades sociales. 	Proyector Multimedia	30
<p>CIERRE:</p> <p>Se solicitará a los participantes su opinión de estos</p>	Plumones papelotes	10

interrogantes: -¿Las emociones influyen en nuestra vida social? -¿Lo más adecuado en el momento de sentir una emoción no agradable es evitarla? -¿Qué medidas tomamos en situaciones vulnerables? -Se da un resumen de acuerdo a las respuestas dadas		
---	--	--

SESIÓN N° 3

"CALMANDO TORMENTAS INTERNAS: MANEJO DE LA ANSIEDAD"

Objetivo: tener un manejo y control de situaciones problemáticas y disfrutar de una mejoría en la calidad de vida

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO: Se mostrará un video con contenidos de diferentes situaciones problemáticas en la relación de pareja.	Laptop Multimedia	10
DESARROLLO: Solicitaremos a los participantes que den sus propias definiciones sobre la siguiente interrogante; ¿Qué sabemos de la ansiedad? Durante el desarrollo de la sesión se abordarán temas como: definición, características, causas, consecuencias y tratamiento. Brindaremos pautas a los estudiantes para que puedan analizar sus pensamientos negativos y positivos. Posterior a ello brindaremos aspectos a considerar cuando surge una situación problemática para poder afrontar. -Situación problemática (identificamos el problema) -Pensamiento, ¿qué pensamientos surgen? ¿Qué te preocupa? -Sensaciones, ¿Qué sientes?,¿Cuáles son tus emociones? -Conducta, ¿Cuál es tu reacción? -Consecuencias, ¿qué sucedió?	Lapiceros Plumones Multimedia	20
CIERRE: Solicitaremos a los estudiantes que puedan sentarse cómodas. Se aplicará las técnicas de Respiración y relajación para controla y reducir la ansiedad en situaciones estresantes.		10

SESIÓN N° 4

“TOMANDO DECISIONES RESPONSABLES”

Objetivo:

El objetivo principal radica en empoderar a los participantes para que desarrollen habilidades que les permitan tomar decisiones conscientes y saludables en el aspecto social. Buscando que las participantes puedan reconocer y comprender los patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar contribuyendo a la dependencia emocional. A través de la exploración de sus propios límites y necesidades en las relaciones, los participantes aprenderán la importancia de establecer y respetar dichos límites como un componente crucial para mantener relaciones equilibradas y satisfactorias.

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>INICIO</p> <p>Dinámica de entrada: “Comparando los vínculos saludables vs. los vínculos dependientes”.</p> <p>Para empezar con la dinámica, se dividirán en 3 equipos las participantes, seguidamente, se le brindará a cada equipo una relación de características que tienen las relaciones saludables, (sean características favorables o desfavorables).</p> <p>Se solicitará a cada equipo que previa reflexión, puedan clasificar todas las características presentadas en 2 categorías las de relaciones saludables y relaciones dependientes.</p> <p>Posterior a ello, se solicitará a los participantes de los equipos que reflexionen acerca de cómo cada característica presentada, logra intervenir en el proceso de tomar decisiones con respecto a una relación afectiva, ya sea en forma sana o de dependencia.</p>	<p>Plumones Papelotes</p>	10
<p>DESARROLLO:</p> <p>Se brindará información sobre el tema: Importancia sobre la toma de decisiones y las fases para una elección favorable:</p> <p>Reconocimiento</p> <p>Enumeración de diferentes alternativas de solución</p> <p>Evaluación de las alternativas planteadas (ventajas y desventajas)</p> <p>Elecciones</p> <p>Ejecución</p> <p>Se empleará para su reforzamiento la dinámica: “Reconociendo mis límites en una relación”:</p> <p>Comenzaremos con invitar a cada participante de los</p>	<p>Proyector Multimedia Hojas Lapiceros</p>	30

<p>equipos a reflexionar sobre sus propios límites y necesidades en el contexto de las relaciones interpersonales. Se les solicitará que plasmen estos límites en tarjetas de manera individual.</p> <p>Posteriormente, se llevará a cabo un intercambio anónimo de tarjetas entre los participantes. Esto permitirá una exploración más profunda de las distintas perspectivas y experiencias en cuanto a los límites personales en las relaciones.</p> <p>Una vez finalizado el intercambio, se abrirá un espacio para una discusión grupal. Durante esta conversación, se destacará la importancia vital de establecer y mantener los límites personales en las relaciones, así como su influencia directa en la toma de decisiones.</p> <p>Se alentará a los participantes a compartir sus reflexiones y experiencias, creando un ambiente de apertura y comprensión mutua.</p> <p>Se presentará un caso, donde las participantes tomaran decisiones como respuesta de solución.</p>		
<p>CIERRE</p> <p>Utilizaremos globos inflados de colores, que lleven dentro preguntas en relación al tema abordado, los cuales serán reventados y seguidamente las estudiantes darán respuesta a las interrogantes planteadas, ello con el objetivo que puedan generar una autoevaluación.</p>	<p>Globos de colores</p>	<p>10</p>

SESIÓN N° 5
"ROMPIENDO BARRERAS: ESTRATEGIAS PARA LA SOLUCIÓN EFECTIVA DE PROBLEMAS"

Objetivo:

Que cada participante, conozca, desarrolle y aplique las habilidades cognitivas y sociales necesarias para el análisis y la resolución de problemas utilizando diversas técnicas y en la toma de decisiones.

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>INICIO:</p> <p>Dinámica de entrada: La fila ciega</p> <p>Se pide a todos los participantes que se venden los ojos y susurra un número a cada participante empezando por el uno. Se pide a los estudiantes que se formen por orden numérico sin hablar. También se puede prescindir del número y alinearlos numéricamente por altura, edad, fecha de cumpleaños</p>	<p>Pañoletas</p>	<p>10</p>
<p>DESARROLLO:</p>	<p>Papalotes</p>	<p>30</p>

<p>Se solicita a los participantes dar opiniones sobre, qué es un problema y cómo se diferencia de un desafío o una tarea común.</p> <p>Análisis FODA: Se da una introducción para analizar el FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas) como una herramienta para evaluar situaciones problemáticas.</p> <p>Tormenta de Ideas (Brainstorming): Se da a conocer técnicas efectivas de tormenta de ideas para generar soluciones creativas.</p> <p>Simulación de Escenarios: Organiza simulaciones de problemas específicos relacionados con el ámbito de aplicación de los participantes. Esto permite la aplicación práctica de las habilidades de resolución de problemas en un entorno controlado.</p>	Plumones	
<p>CIERRE:</p> <p>Después de que los participantes hayan trabajado en la resolución de problemas, se facilitara sesiones de feedback grupal. Discute lo que funcionó bien y cómo podrían mejorar en futuras situaciones. Cada participante realizara su foda.</p>	Papeles lapiceros Plumones	10

SESIÓN N° 6

DESAFIANDO LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Objetivo:

El propósito de esta sesión, es explorar y desafiar las creencias que mantienen a las personas atrapadas en patrones de dependencia emocional, fomentando el desarrollo de una mentalidad más empoderada y autónoma.

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>INICIO</p> <p>Dinámica de entrada: Cortometraje sobre la dependencia emocional.</p>	Proyector multimedia	10
<p>DESARROLLO:</p> <p>Durante el desarrollo de la sesión, se abordará temas como: Definición, causas y consecuencias de la dependencia emocional El ABC de las creencias irracionales Exploramos nuestras creencias</p>	Proyector Multimedia Hojas Plumones	30

<p>Las participantes, divididas en pequeños grupos, compartirán sus experiencias y anotarán en un papel grande las creencias que consideran limitantes en el ámbito de las relaciones sentimentales.</p> <p>Transformación de Creencias</p> <p>Se invita a los participantes a analizar críticamente las creencias limitantes identificadas, utilizando técnicas de pensamiento lateral y creatividad.</p> <p>A través de actividades prácticas y dinámicas de grupo, se busca transformar esas creencias en afirmaciones de empoderamiento.</p>		
<p>CIERRE</p> <p>Se solicitará a las estudiantes que respondan las siguientes preguntas en una hoja:</p> <p>¿Qué pensamientos tiene una persona que es dependiente emocional?</p> <p>¿Cómo se comporta una persona que es dependiente emocional?</p>	<p>Hojas Lapiceros</p>	<p>10</p>

SESIÓN N° 7

FORTALECIMIENTO DE RELACIONES SALUDABLES: LIBERÁNDONOS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Objetivo:

El propósito de este taller es explorar los elementos clave de las relaciones saludables y proporcionar herramientas prácticas para liberarse de la dependencia emocional, fomentando así relaciones más equilibradas y satisfactorias.

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>INICIO:</p> <p>Dinámica de entrada: La Torre del Apoyo:</p> <p>Se proporcionará a cada participante tarjetas pequeñas de bloques de construcción, seguidamente se solicitará a las participantes que escriban en cada tarjeta o una forma en la que pueden apoyar a sus seres queridos en una relación saludable (por ejemplo, "Escuchar sin juzgar", "Ofrecer palabras de aliento").</p> <p>Una vez que todos hayan completado sus tarjetas, invitamos a las participantes a construir una torre utilizando las tarjetas o bloques, representando así una estructura sólida de apoyo en las relaciones.</p> <p>Después de construir la torre, se invitará a la reflexión sobre la importancia del apoyo mutuo y cómo pueden</p>	<p>Cartulina plumones</p>	<p>10</p>

<p>fortalecer aún más esta base en sus relaciones.</p>		
<p>DESARROLLO:</p> <p>Se introduce la Importancia de las relaciones saludables sin dependencia emocional. Breve discusión sobre cómo la dependencia emocional puede afectar la calidad de las relaciones y el bienestar emocional.</p> <p>Exploración de los Componentes de las Relaciones Saludables En grupos pequeños, los participantes discuten y enumeran los elementos clave de una relación saludable, como la comunicación abierta, el respeto mutuo, la confianza y la independencia emocional. Cada grupo comparte sus ideas con el resto de los participantes, y se elabora una lista en la pizarra o en papel grande.</p> <p>Identificación de Patrones de Dependencia Emocional</p> <p>Proporciona a las participantes hojas de trabajo con una lista de preguntas diseñadas para ayudarlos a identificar patrones de dependencia emocional en sus propias relaciones. Los participantes completan las hojas de trabajo de forma individual, reflexionando sobre sus experiencias personales. Después de completar las hojas de trabajo, se fomenta la discusión en grupo sobre las observaciones y los patrones comunes identificados.</p>	<p>Proyector Multimedia Pizarra Hojas Plumones</p>	<p>30</p>
<p>CIERRE:</p> <p>Cada participante, brinda un comentario sobre lo que ha aprendido durante la sesión.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>10</p>

SESIÓN N° 8

AUTOCUIDADO, UN ACTO DE AMABILIDAD CONTIGO

Objetivo:

Dar a conocer sobre la importancia del cuidado personal y cómo impacta en el bienestar general. Destacar que el autocuidado no es egoísta, sino primordial para la salud física y mental.

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO: Se mostrará un video sobre la importancia del autocuidado y las consecuencias que conlleva la falta de practica de estas.		10
DESARROLLO: Se introduce con la importancia del cuidado personal acompañando con un video. Examinaremos las diferentes dimensiones del bienestar, como físico, emocional, social, intelectual y espiritual. Gestión del Estrés: Proporciona estrategias efectivas para gestionar el estrés, como técnicas de respiración, meditación y mindfulness. Realiza prácticas cortas durante el taller para que los participantes experimenten estas técnicas. Se brindará a los participantes pautas de los siguientes temas; ventajas y desventajas de una Alimentación Saludable, de practicar Ejercicio y movimiento, de tener un sueño y descanso apropiado, desarrollo de Hábitos Saludables y la importancia de las relaciones saludables y cómo el cuidado personal también incluye el cuidado de las conexiones sociales. Planificación del Tiempo: Se brindará pautas para la planificación del tiempo y establecimiento de prioridades los cuales ayudaran a los participantes a equilibrar sus responsabilidades y actividades de autocuidado.	Papelotes Plumones Multimedia	20
CIERRE: Solicitaremos a cada estudiante que pueda establecer un horario y culminado esta actividad daremos	Hojas Plumones	10

importancia sobre el cumplimiento de las actividades plasmadas en su horario.		
---	--	--

SESION: 9

PROYECTO DE VIDA "NAVEGANDO HACIA EL FUTURO: MI HOJA DE RUTA PARA EL ÉXITO PERSONAL"

Objetivo: Identificar los objetivos que deseas lograr, como el desarrollo del autoconocimiento, la planificación a largo plazo y el establecimiento de metas.

ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
<p>INICIO:</p> <p>Se proyectará en la pizarra la siguiente frase ¿Quién soy yo? Cada participante debe contestaren una hoja, posterior a ello socializaremos con los demás. En el posterior de la hoja los siguientes enunciados deberán de completar</p> <p>Rasgos de mi personalidad Aspectos físicos, sociales y emocionales me gusta... no me gusta....</p>	Hoja bond	10
<p>DESARROLLO:</p> <p>Autoevaluación y Autoconocimiento Se da a conocer conceptos como; proyecto de vida, metas a corto y largo plazo, valores personales. Ejercicio de autoevaluación: fortalezas, debilidades, habilidades, intereses Identificación de Metas y Valores Importancia y planificación de metas Discusión sobre posibles obstáculos y cómo superarlos. Al finalizar, el coordinador realizara las siguientes preguntas. ¿Piensas que podrías llegar a concretar lo que piensan de tu futuro? ¿Con qué obstáculos crees que te encontrarás? ¿Con qué oportunidades?</p>	Multimedia Plumones Papelotes	30
<p>CIERRE:</p> <p>Evaluación y retroalimentación Los estudiantes completaran las siguientes frases Mi familia es..., Con ellos me siento..., Ellos esperan que yo..., Mi papá es..., Mi mamá es... En un futuro me gustaría... Mis mejores amigos quieren ser...</p>	Hoja bond lapiceros	10

Anexo 9: Reporte de Turnitin

AUTONOMÍA PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE ENAMORAMIENTO DE LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.monterrico.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	docs.google.com Fuente de Internet	1%