



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN COMERCIAL**  
**Y DERECHO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA**  
**OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICOLOGA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA: LA RUPTURA DE PAREJA COMO FACTOR**  
**DESENCADENANTE DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**

**Autores:**

Srta. Arteaga Vásquez Karen Elizabeth  
Srta. Corrales Molina Natalia Abigail

**Tutor:**

Mgtr. Solis Beltran Gloria de Lourdes

**Milagro, Septiembre 2019**  
**ECUADOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

**RECTOR**

**Universidad Estatal de Milagro**

Presente.

Yo, Arteaga Vasquez Karen Elizabeth en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales de la alternativa de Titulación – Proyecto de Investigación modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Proyecto de Investigación realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Clínica de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 30 de septiembre de 2019



Arteaga Vásquez Karen Elizabeth

Autor 1

C.I: 0952534543

## DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

**RECTOR**

**Universidad Estatal de Milagro**

Presente.

Yo, Corrales Molina Natalia Abigail en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la alternativa de Titulación – Proyecto de Investigación modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Proyecto de Investigación realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Clínica de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 30 de septiembre de 2019



Corrales Molina Natalia Abigail

Autor 2

C.I: 0503189003

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Yo, Solís Beltrán Gloria de Lourdes en mi calidad de tutor del Proyecto de Investigación, elaborado por las estudiantes Arteaga Vásquez Karen Elizabeth y Corrales Molina Natalia Abigail cuyo tema de trabajo de Titulación es la ruptura de pareja como factor desencadenante de la dependencia emocional, que aporta a la Línea de Investigación Clínica previo a la obtención del Grado PSICOLOGA ; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Proyecto de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 30 de septiembre de 2019

  
\_\_\_\_\_

Solís Beltrán Gloria de Lourdes  
Tutor  
C.I: 0907667901

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Mgtr. Solís Beltrán Gloria de Lourdes

Phd. Romero Urrea Holguer Estuardo

Mgtr. Miranda Vera Washington Rafael

Luego de realizar la revisión del Proyecto de Investigación, previo a la obtención del título (o grado académico) de PSICOLOGA presentado por la estudiante Arteaga Vásquez Karen Elizabeth,

Con el tema de trabajo de Titulación: La Ruptura de pareja como factor desencadenante de la dependencia emocional..

Otorga al presente Proyecto de Investigación, las siguientes calificaciones:

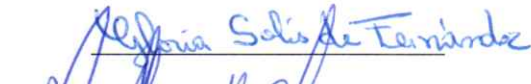


Estructura	[ 54 ]
Defensa oral	[ 38 ]
Total	[ 92 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado)

APROBADO

Fecha: 30 de septiembre de 2019

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	Solis Beltran Gloria de Lourdes	
Secretario	Romero Urrea Holguer Estuardo	
Integrante	Miranda Vera Washington Rafael	

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Mgtr. Solís Beltrán Gloria de Lourdes

Phd. Romero Urrea Holguer Estuardo

Mgtr. Miranda Vera Washington Rafael

Luego de realizar la revisión del Proyecto de Investigación, previo a la obtención del título (o grado académico) de PSICOLOGA presentado por la estudiante Corrales Molina Natalia Abigail

Con el tema de trabajo de Titulación: La Ruptura de pareja como factor desencadenante de la dependencia emocional.. .

Otorga al presente Proyecto de Investigación, las siguientes calificaciones:

Estructura	[ 53.66 ]
Defensa oral	[ 39.67 ]
Total	[ 93.33 ]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) APROBADO

Fecha: 30 de septiembre de 2019

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	Solis Beltran Gloria de Lourdes	
Secretario	Romero Urrea Holguer Estuardo	
Integrante	Miranda Vera Washington Rafael	

## DEDICATORIA

Este proyecto de investigación va dedicado a Dios por sus constantes bendiciones y pruebas que nos permitieron llegar a este punto de nuestras vidas, a nuestros padres por ser la fuente principal de apoyo, consejos, compromiso y motivación constante para continuar y convertirnos en personas de bien, pero más que nada, por su infinito amor y ejemplo de perseverancia y constancia que los caracterizan y nos han inspirado siempre.

A nuestros grandes amigos por el constante apoyo, nuestros docentes universitarios por sus cátedras imponentes y sobre todo a nuestra tutora de la tesis la Psicóloga Gloria Solís que nos llena de inspiración, motivación, entusiasmo a continuar y amar cada día nuestra carrera. Y a nuestra institución por ser nuestro segundo hogar y fuente de conocimiento.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por ser bondadoso y por el camino que me ha ayudado a recorrer junto a mi familia. Agradezco a ellos, mi base primordial, a mi madre Daysi Vásquez por ser la mujer modelo sencilla y respetuosa que inspira mi crecimiento personal y a mi padre Carlos Arteaga por todo su esfuerzo y amor el cual complementa mi existir. A mis hermanos y primos que con su cariño han estado pendientes de mis estudios.

A la psicóloga Gloria Solís Beltrán, que estuvo dispuesta a dirigir esta investigación y le agradecemos por su paciencia y energía que nos motivó cada día más.

Y finalmente agradezco a Abigail Corrales Molina compañera de tesis y gran amiga, que en este camino académico y de amistad intercambiamos saberes y crecimos juntas para un objetivo en común.

Karen Elizabeth Arteaga Vásquez



## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia quienes fueron el impulso que necesitaba en mi vida para lograr cada objetivo planteado, que a pesar de la distancia siempre estuvieron sus palabras de aliento para concluir mis estudios universitarios.

A mis docentes por su pasión infinita que inspiraron en mí el amor a la psicología y sobre todo a mi tutora con la cual tuve el agrado de compartir mi crecimiento académico y es un honor finalizar este proceso bajo su tutela.

Y por último agradezco a mi compañera y amiga Karen Arteaga Vásquez que con responsabilidad y paciencia logramos realizar este trabajo.

Natalia Abigail Corrales Molina

## ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR.....	ii
DERECHOS DE AUTOR.....	iii
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR .....	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR .....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE GENERAL.....	x
ÍNDICE DE GRAFICOS.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
RESUMEN .....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO.....	7
METODOLOGIA.....	21
RESULTADOS OBTENIDOS .....	28
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	37
Bibliografía .....	37
ANEXOS .....	39

## ÍNDICE DE GRAFICOS

GRÁFICO N°1 .....	43
GRÁFICO N°2 .....	44
GRÁFICO N°3 .....	45
GRÁFICO N°4 .....	46
GRÁFICO N°5 .....	47
GRÁFICO N°6 .....	48
GRÁFICO N°7 .....	49
GRÁFICO N°8 .....	50
GRÁFICO N°9.....	51
GRÁFICO N°10 .....	52
GRÁFICO N°11 .....	53
GRÁFICO N°12 .....	54
GRÁFICO N° 13.....	55
GRÁFICO N°14 .....	56
GRÁFICO N°15 .....	57

## ÍNDICE DE TABLAS

MATRIZ OPERACIONAL DE VARIABLE.....	25
ENCUESTA.....	41

# LA RUPTURA DE PAREJA COMO FACTOR DESENCADENANTE DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

## RESUMEN

La ruptura de pareja tiene un impacto sentimental muy doloroso y se lo considera como un fracaso emocional el cual se torna muy difícil o complicado poder afrontar esta separación. Esto podría relacionarse con una poca tolerancia a la separación la cual no permite valorar el ser integral que es el ser humano. Todo esto se debe a la esperanza que se tiene de volver a retomar esta relación sin importar los aspectos negativos que tengan como composición de la ruptura. Es evidente que se refleja que son personas de baja autoestima y de sentimientos perturbadores que se crean después de una separación. Las dependencias sentimentales son carencias afectivas que un individuo es incapaz de otorgarse y se complace con un amor muy superficial y de poca sinceridad. El anhelo de ser reconocido por otro se lo reconoce como una necesidad la cual se vuelve obsesiva y dañina para las personas que son de carácter débil o dependientes a una persona. Este proyecto de investigación nos permitirá reconocer las características y causas que generan una dependencia emocional y un poca tolerancia a la separación

**PALABRAS CLAVE:** Necesidad, Apego emocional, Pensamientos.

## **THE COUPLE'S BREAKDOWN AS A DESCENDING FACTOR OF EMOTIONAL DEPENDENCE**

### **ABSTRACT**

The breakup of a couple has a very painful sentimental impact and is considered as an emotional failure which is very difficult or complicated to face this separation. This could be related to a low tolerance for separation which does not allow us to assess the integral being that is the human being. All this is due to the hope that this relationship has to be resumed again, regardless of the negative aspects they have as a break up composition. It is evident that it is reflected that they are people of low self-esteem and disturbing feelings that are created after a separation. Sentimental dependencies are affective deficiencies that an individual is unable to grant and is pleased with a very superficial and little sincerity love. The desire to be recognized by another is recognized as a necessity which becomes obsessive and harmful to people who are weak or dependent on a person. This research project will allow us to recognize the characteristics and causes that generate an emotional dependence and a little tolerance for separation

**KEY WORDS:** need, Emotional attachment, Thoughts.

## INTRODUCCIÓN

Al establecer una relación, las partes involucradas hacen acuerdos generales que deben abordarse en áreas específicas o relaciones de vida que ya tienen y se les permitirá pensar en el cuidado de las partes. ¿Qué sucede cuando esta relación parece estable y sostenible? Al hecho de que las partes dejen de lado sus propios intereses para enfocarse en el otro y reconciliar la relación, existe un estigma y confusión como resultado de la pérdida de seguridad que la pareja ha mantenido.

Peck (1978) decía que una persona emocionalmente dependiente se caracterizaría por: un vacío interior que nunca se llena; la necesidad de que alguien le dé identidad.

Por otra parte, Bornstein (1992) manifestó que las causas de la dependencia son discutibles, aunque gran parte de la literatura las sitúa en la infancia. (Laca A & M, 2017)

Cuando hablamos de la ruptura de pareja no nos enfocamos únicamente en el proceso de divorcio de familias de edad adulta, ya que se ha podido evidenciar que la población de jóvenes son los que están más expuestos a este fenómeno de establecer vínculos amorosos estables pero por múltiples factores como la presencia de celos, conflictos por diferencias de género, el compromiso de compartir el tiempo, la ausencia de objetivos no cumplidos y otras causas, tales relaciones terminan y esto tiene consecuencias devastadoras.

Algunos autores consideran a la ruptura de pareja como una de las experiencias más traumáticas y estresantes por la sintomatología que provoca e incluso se ha llegado a asociar el sentimiento y dolor de este proceso similar a la muerte de un ser querido porque cuando un ser querido muere y ve su ausencia en general, la resignación se revela rápidamente, lo que, en contraste, lo que considera Doménech (1994). "Esto perjudica a la salud, especialmente cuando una persona se niega a aceptar un descanso, privándolo por completo de tratar de mantener una parte de su vida, deteniendo el proceso de pérdida". Dudando de la muerte de un ser querido y separándose porque cuando un ser querido muere y ve su ausencia general, la resignación se revela rápidamente, lo que, en contraste, es la relación entre Doménech

(1994). En ocasiones se perjudica la salud, especialmente cuando una persona se niega a aceptar un descanso, privándolo por completo de tratar de mantener una parte de su vida, deteniendo el proceso de pérdida. Luego, la interrupción de las relaciones afecta la sensación de bienestar de una persona, especialmente cuando uno se niega a aceptar la ruptura, renuncia completamente a tratar de mantener una parte de sus vidas. El método para describir las pérdidas (Doménech, 1994) afirma que es raro que ambas partes acuerden el final de una relación; Por lo general, uno continúa amando mientras que el otro no, por lo que debe considerar los procesos emocionales que siguen a la relajación como un proceso de tristeza genuina. (García, 2013).

### **1.1 Descripción de la situación y planteamiento del problema**

Todas las personas por el mismo hecho de ser seres biopsicosociales se encuentran en constante búsqueda y necesidad de filiación hacia otras personas, en especial el querer establecer una relación de pareja y pertenencia que es considerado según Maureira como el vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen.

Aunque en la actualidad las rupturas de pareja son un tema que se ve expuesto cotidianamente, carece de importancia las múltiples sintomatologías que experimenta la parte más afectada, entendiéndose como dependencia emocional tras una ruptura amorosa al que se ven involucrados los jóvenes que cursan sus estudios superiores. Con esta referencia el presente trabajo va enfocado a investigar las causales y los efectos propios de la dependencia emocional que ocurre en la pareja luego de su separación.

Es decir, con dependencia nos referimos a ese requisito que las parejas necesitan cubrir para que la relación cobre sentido y se dé un tipo de vínculo saludable y de reciprocidad entre ambos. Entendiendo a la dependencia emocional en un estado patológico, el que la padece siente el deseo intolerable por buscar al otro de índole netamente afectiva y que después de una ruptura intentan retomar la relación por tóxica y desagradable que haya sido o a su vez, buscan a otra persona que compense su necesidad excesiva de estar acompañados.



## **1.2 Objetivos de la investigación:**

### **Objetivo general:**

Identificar los rasgos conductuales que se presentan luego de la ruptura de pareja generando dependencia emocional en los estudiantes de 4to y 5to semestre de la carrera de psicología de la Universidad Estatal de Milagro con el fin de reconocer los factores desencadenantes de la dependencia emocional y diseñar una guía de intervención desde el enfoque cognitivo conductual, para promover conductas adaptativas.

### **Objetivos específicos:**

- ✓ Identificar los factores desencadenantes y el perfil que caracteriza a las personas con dependencia emocional después de la ruptura de pareja, en los estudiantes de 4to y 5to semestre de la carrera de psicología sección matutina y nocturna de la Universidad Estatal de Milagro.
- ✓ Describir las diferentes teorías que establecen el origen de los rasgos conductuales que generan dependencia emocional.
- ✓ Proponer una ruta de intervención para el abordaje de personas con dependencia emocional mediante un enfoque cognitivo conductual a partir de los resultados de la investigación.

## **1.3 Justificación**

Nuestra población denominada moderna presenta varios temas que necesitan de análisis, pero la frecuencia con que se presentan los casos, hace que se conviertan en no relevantes. La ruptura de pareja son acontecimientos comunes en la sociedad y no causa ningún asombro, sin embargo, el individuo afectado debido a este fenómeno, desarrolla conductas poco saludables que carece de atención o más bien de importancia, ignorando las condiciones en las que este se encuentra y el grado de complejidad que le resulte el sobreponerse de la denominada dependencia emocional.

Se ha podido evidenciar la manera como los jóvenes crean vínculos afectivos poco saludables en sus relaciones de pareja, creando así un indicio de dependencia emocional y que este tras la ruptura de la relación quedaran a

manifiesto estos síntomas que son propiamente de naturaleza ansioso-depresiva.

En base a esta problemática que los jóvenes se encuentran expuestos hemos centrado nuestro interés en el estudio de las consecuencias que enfrentan los estudiantes al terminar una relación afectiva y cómo repercute en la dependencia emocional para así proveer herramientas de afrontamiento.

# CAPÍTULO 1

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Referencia Teórica

El tema de la dependencia se ha vuelto bastante común en la mayoría de las situaciones sociales, adoptando diferentes perspectivas sobre lo que puede o no ser sobre el uso de sustancias. Se entiende como dependencia como la búsqueda de cubrir necesidades, como: la dependencia del alcohol (alcohol), drogas (drogadicción), el trabajo (estrés), videojuegos, Internet (en línea), y otros. (Institutos Nacionales de la Salud, 2018).

Actualmente, este problema se ha identificado como una situación innecesaria. Donde se cree ideas erróneas sobre esta condición y perjudique a las personas en todos los niveles. Por lo tanto, es importante prestar atención al estudio específico de la dependencia emocional y cómo afecta directamente el desarrollo de las personas después de la separación. (Hoyos, 2007).

El Dr. Jorge Castelló, describe a la dependencia emocional como, la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Se crea una idea equivocada sobre la conexión emocional en una relación. (Castelló, Jorge, p. 17).

Para poder entender la dependencia Castelló destaca que necesidad, afectivo y extremo son términos sujetos a la ambigüedad, a la interpretación personal de los mismos. Necesidad es descrito como el componente de dependencia de este problema, dentro de una escala imaginaria su valor medio será el deseo, el amor o cualquier sentimiento positivo que indique la voluntad de tener una relación próxima con otra persona. (Castelló, Jorge, pág. 18)

El término extremo, que es el que califica a la necesidad, enfatiza la intensidad de este sentimiento tremendo de anhelo al otro. La diferencia entre el amor normal; que implica un cierto grado de necesidad y la dependencia es

altamente cuantitativa. Pasamos al término afectiva que nos informa el tipo concreto de necesidad interpersonal. (Castelló, Jorge, pág. 18)

Según Castelló la necesidad de los dependientes emocionales tienen hacia sus parejas guarda un paralelismo innegable con las adicciones, pero no se puede comparar a estas personas con un alcohólico o un ludópata.

Para Sirvent (2004), las dependencias sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basadas en una simetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que depende. Toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente (Moral Jimenez, Maria; Sirvent Ruiz, Carlos, pág. 231).

Moral y Sirvent (2007), proponen que estos trastornos relacionales se definen por tres componentes generales:

- *Adictofilicos: que asemejan al dependiente afectivo a un adicto convencional.*  
*Que se caracterizan por a) Necesidad afectiva extrema con subordinación sentimental; b) Vacío emocional; c) Craving o anhelo intenso de la pareja; d) Síntomas de abstinencia en su ausencia; e) Búsqueda de sensaciones.*
- *Vinculares: patología de la relación. Caracterizados por a) Apego invalidante con menos cabos de la propia autonomía; b) Rol ejercido (subordinado o antidependiente, sobrecontrol, pseudoaltruismo, orientación rescatadora, juegos de poder); c) Estilo relacional, (acomodación al status patológico).*
- *Cognitivo afectivo: psicopatología asociada. Que se caracteriza por: a) Mecanismos de negación y autoengaño; b) sentimientos negativos (abandono, culpa); c) Integridad del yo: (asertividad, límites débiles/rígidos, egoísmo/egotismo/ egocentrismo en la interrelación).* (pág. 153)

(Fernandez, Raquel, 2017) Cita a Sirvent y Moral (2007) que mencionan a dependencia emocional o afectiva como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico. (Fernandez, Raquel, 2017, pág. 5)

Riso (2008) propone que la dependencia emocional parte de una situación de sobreprotección en la infancia que implica una falta de experimentación de sentimientos de estrés y frustración, lo que desemboca en un profundo temor a la pérdida de las relaciones personales. (Fernandez, Raquel, 2017, pág. 5)

Según May (2000) la dependencia emocional es una vinculación insana basada en el dolor, la rabia y el miedo, en un ambiente abusivo, posesivo e inaccesible; la cual se basa en el desequilibrio y en la desigualdad ya que una persona es sometida por otra. (2011, pág. 180)

(Brenlla; Brizzio; Palermo;, 2009) Reconoce a la dependencia emocional que puede ser llamada como "amor obsesivo", es cuando el amor se convierte en adicción y se comienza a depender de la persona que uno ama. (2011, pág. 181).

### **1.1.1 Criterios diagnósticos del DSM-5**

En la Guía de consultas de los criterios diagnósticos del DSM-5 se describe criterios específicos que permiten reconocer a un sujeto dependiente, por su... *necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos y que se manifiesta por cinco o más hechos de los siguientes* (Psiquiatría, 2013, pág. 367):

1. *Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la tranquilización excesiva de otras personas.*

2. *Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida.*
3. *Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación. (Nota: No incluir los miedos realistas de castigo)*
4. *Tiene dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo (debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta de motivación o energía).*
5. *Va demasiado lejos para obtener la aceptación y el apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan.*
6. *Se siente incómodo o indefenso cuando esta solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo.*
7. *Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen.*
8. *Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo. (Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5, 2013, pág. 367).*

En base a estos criterios podemos destacar que la dependencia emocional tiene similitud a los trastornos de personalidad. Su significación clínica, su carácter crónico, su inflexibilidad y su repercusión en las diferentes dimensiones del ser humano, tanto como afectiva, cognitiva, conductuales, interpersonales. Por lo cual es un fenómeno frecuente y de poca importancia por su presencia cotidiana. (Castelló, Jorge, 2005, pág. 3).

### **1.1.2 Caracterización de Jorge Castelló**

Castello en su libro permite conocer las características de los dependientes emocionales y de sus objetos. Estas características se dividen en tres áreas relevantes del ser humano y, en concreto, de las personas afectadas de este problema, como lo son el área de las relaciones de pareja, el de las relaciones con otras personas y el de la autoestima y estado anímico. (2005, pág. 51).

- **Área de las relaciones de pareja:** existe características de los dependientes emocionales que se producen dentro de una relación. (Castelló, Jorge, 2005, pág. 57)
  1. *Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él. Es la expresión de la necesidad psicológica que el dependiente tiene hacia su pareja. Se puede traducir en deseos constante de hablar con esa persona, por distintos medios, apariciones inoportunas, realizar todo tipo de actividades de trabajo o de ocio juntos, incapacidad de realizar algo de forma individual. Los dependientes describen en ocasiones esta sensación similar al apetito, una necesidad insaciable que recuerda a la de los adictos a sustancias (esta ansia recibe el nombre de craving en esta población).* (Castelló, Jorge, 2005, pág. 57)
  2. *Deseo de exclusividad en la relación: la exclusividad se entiende en ambas partes, en el propio dependiente que voluntariamente se aísla en mayor o menor medida de su entorno para dedicarse a su pareja, y en el anhelo de que el objeto haga lo propio. Se crea una burbuja imaginaria en la que se fusionarían y se distanciarían de su entorno para compartir como pareja.* (Castelló, Jorge, 2005, pág. 58)
  3. *Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa: esta afecta directamente al sentirse minusvalorado o simplemente despreciado. El dependiente emocional considera a su pareja el centro de su existencia, el objeto predilecto de su atención, el sentido de su vida.* (Castelló, Jorge, 2005, pág. 59)
  4. *Idealización del objeto: el objeto representa todo aquello que no tiene el dependiente, como es seguridad en sí mismo, autoaprecio y una posición de superioridad sobre los demás; por esto se supone como su tabla de salvación, la persona que tiene que aferrarse para encontrar lo que le falta.* (Castelló, Jorge, 2005, pág. 60)
  5. *Relaciones basadas en la sumisión y subordinación: la sumisión que el dependiente no tiene problema en aceptar y que lleva acabo activamente desde el principio es la de otorgar todo tipo de*

*atención y privilegio al objeto. La subordinación no se da únicamente para consolidar la relación sino que también es el resultado de la falta de autoestima del dependiente y de su idealización de la pareja. (Castelló, Jorge, 2005, págs. 62-63)*

6. *Historias de relaciones de parejas desequilibradas: el dependiente emocional es una sucesión de relaciones de pareja tormentosa y desequilibrada. Cuando esto sucede una o dos veces, pero si la sucesión es muy evidente o si se trata de una relación prolongada que se mantiene sobre todo por la persistencia del dependiente, deja de causar a factores externos o a la casualidad. (Castelló, Jorge, 2005, pág. 64)*
7. *Miedo a la ruptura: se conoce como la ansiedad de separación, una vez superada la fase inicial, con cierta inquietud ante la disolución de la misma. Este pensamiento se vuelve notorio dando a conocer al objeto la vulnerabilidad, con la que en ocasiones puede utilizar esta temida amenaza. (Castelló, Jorge, 2005, págs. 66-67)*
8. *Asunción del sistema de creencias de la pareja: el dependiente puede interiorizar y asumir como propias ciertas ideas que pertenecen realmente al objeto. Estas ideas pueden girar sobre tres grandes temas;*
  - *La superioridad o peculiaridad del objeto, se comparten sin gran dificultad, es tal su narcisismo y la idealización que le profesa el dependiente que es prácticamente una consecuencia natural. Este produce que durante las aseveraciones de grandiosidad que la pareja efectuó sobre sí misma, el dependiente las recibirá e interiorizara asumiéndolas como verdades irrefutables.*
  - *La inferioridad del dependiente, gira en la culpabilidad de todo lo negativo que sucede en la relación. El progresivo deterioro de la relación acentúa el desequilibrio que ya existía desde un principio, en una combinación entre una*



*persona endiosada y otra que no se ama y continuamente se minusvalora y autodesprecia.*

- *El concepto de la relación: es donde giran las ideas del objeto y que el dependiente asume como propias. Con cierta frecuencia el objeto no se quiere considerar "atado" a otra persona y quiere ser libre, en línea con sus sentimientos de superioridad y de ser diferente a los demás, con otras aspiraciones y necesidades que le permitan desarrollar su genialidad o simplemente vivir la vida de una manera hedonista. (Castelló, Jorge, 2005, pág. 68).*
  
- **Área de las relaciones con el entorno interpersonal:** el dependiente emocional muestra su patología interpersonal en sus relaciones de pareja y ciertas peculiaridades en el trato con otras personas significativas, como familia, amigos o compañeros de trabajo. En esta área se destacan tres características (Castelló, Jorge, 2005, pág. 69):
  1. *Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas: el dependiente pretende la exclusividad en el conjunto de sus relaciones interpersonales, principalmente con su pareja, pero también con otras personas significativas. Esta exclusividad suele manifestarse con más fuerza en el entorno, porque con la pareja los dependientes se ven obligados a aceptar sus normas y restricciones. Se trata de individuos con una necesidad desmedida de los otros, acostumbrados a buscar en los demás lo que no encuentran en sí mismo, siempre pendientes de un entorno en el que les ha faltado aceptación y del que continuamente esperan atención. (Castelló, Jorge, 2005, pág. 70).*
  2. *Necesidad de agradar: la aprobación de los demás es una de las características mencionadas. Por lo cual los dependientes antes de iniciar una relación su deseo de agradar es mayor. Debido a esto se esfuerzan por su aspecto físico (alimentación, peso, cuidados de la piel y cabello) y la imagen (atuendos, zapatos y*

*accesorios), exponiéndose a padecer verdaderas obsesiones o trastornos alimenticios. (Castelló, Jorge, 2005, págs. 71-72)*

- 3. Déficit de habilidades sociales: una de las características de los dependientes es la falta de asertividad, el miedo atroz al rechazo conduce a no expresar con libertad los intereses y las demandas personales. Con personas más significativas, la falta de habilidades se traduce más bien en carencia de empatía. Las conversaciones se tratan de temas favoritos del dependiente emocional como la ex pareja y la búsqueda de una nueva persona. (Castelló, Jorge, 2005, pág. 73).*

- **Área de autoestima y estado de ánimo:** los dependientes emocionales suelen ser personas tristes, cabizbajas, se valoran poco y dan una impresión de continuo sufrimiento cuando no encuentran lo que buscan, cuando se encuentran solos o cuando su relación de pareja está al borde de la ruptura. Esta área presenta tres características que son (Castelló, Jorge, 2005, pág. 74):

- 1. Baja autoestima: es frecuente encontrar déficit de autoestima en una gran cantidad de trastornos mentales y del comportamiento, muchas veces como causa de los mismos y otras muchas como consecuencia, pero en la dependencia emocional este hecho adquiere una relevancia singular al mismo tiempo que una intensidad tremenda. Los dependientes emocionales son personas que están prisioneras dentro de sí mismas, desean escapar de su cuerpo y sobre todo de su mente para refugiarse en otra persona, en un constante huida. La autoestima engloba precisamente los sentimientos que nos dirigimos y que constituyen una valoración global de nuestra persona. (Castelló, Jorge, 2005, págs. 74-75)*
- 2. Miedo e intolerancia a la soledad: es cuando experimenta esta desagradable sensación, el momento en que interiormente percibe que solo en compañía de otra persona, de alguien "especial" puede ser feliz. La intolerancia a la soledad es en parte la responsabilidad de la necesidad de acceso constante hacia la*

*pareja, es el motor que impulsa al dependiente a querer estar continuamente con ella a cualquier precio. (Castelló, Jorge, 2005, págs. 78-79)*

3. *Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes: el estado de ánimo de estos individuos ya es negativo, caracterizado por tristeza, preocupación en el rostro, notable nerviosismo e inseguridad personal. Son en definitiva, personas que aparentan infelicidad y angustia independientemente de sus circunstancias, es decir, sin la presencia obligatoria de trastornos mentales comórbidos. Las comorbilidades estarán en línea con el estado de ánimo triste y preocupado que ya tienen de por sí. Las más fuertes tendrán íntima relación con circunstancias adversas, ocupando el primer lugar la ruptura de la pareja, momento en el que acuden a consulta con mayor frecuencia. Se desprende de lo expuesto que los trastornos mentales comórbidos serán del espectro ansioso-depresivo, trastorno depresivo mayor, distimia, trastorno ansioso-depresivo, trastorno adaptativo con estado de ánimo ansioso o depresivo, trastorno de ansiedad no especificado. (Castelló, Jorge, 2005, págs. 80-81).*

## **1.2 Referente Conceptual**

### **1.2.1 Distorsiones cognitivas**

Beck (1996) conceptualiza las distorsiones cognitivas como un conjunto de procedimientos por el cual el sistema opera y manipula la información. Los procesos cognitivos logran guiar el procesamiento de la información hacia, entre y desde los esquemas con la finalidad de generar los productos o eventos cognitivos. (Lemos, 2007, pág. 57).

Estos procesos cognitivos no actúan de forma independiente y operan a través de los esquemas, al servicio de los intereses, necesidades y propósitos de las personas. Las distorsiones cognitivas contribuye a la comprensión del mantenimiento de los esquemas de dependencia emocional que genera el patrón interpersonal disfuncional hacia la pareja. (Lemos, 2007, pág. 57).

Beck (1995) citado en (Lemos, 2007), declara que “las distorsiones cognitivas, entendidas como errores en el procesamiento de la información derivados de los esquemas cognitivos o supuestos personales” (págs. 58-59).

Se presentan las distorsiones cognitivas con sus respectivos conceptos citados por (Lemos, 2007), en ellos se encuentran:

- *Abstracción selectiva: selección en forma de túnel, de un solo aspecto de una situación.*
- *Pensamiento polarizado: valoración de los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios.*
- *Sobregeneralización: sacar de un hecho general una conclusión particular sin base suficiente, si ocurre algo malo en una ocasión, se esperara que ocurra una y otra vez.*
- *Interpretación de pensamiento: se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos en intenciones de los demás.*
- *Visión catastrófica: adelantar acontecimientos de modo catastrófico para los intereses personales.*
- *Personalización: habito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo.*
- *Falacia de control: las personas con esta distorsión suelen creerse responsables de todo lo que ocurre a su alrededor o bien en el otro extremo se ven impotentes y sin que tengan ningún control sobre los acontecimientos de su vida.*
- *Falacia de justicia: consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos y necesidades.*
- *Falacia de cambio: son los otros quienes han de cambiar primero su conducta. Ya que depende solo de aquellos.*
- *Razonamiento emocional: consiste en creer que lo que las personas siente emocionalmente es cierto necesariamente.*
- *Etiquetas globales: consiste en generalizar una o dos cualidades de un juicio negativo global.*
- *Culpabilidad: consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos a uno mismo o a los demás, sin base suficiente y sin*

*tener en cuenta otros factores que contribuyen al desarrollo de los acontecimientos.*

- *Deberías: consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y existentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera insoportable y conlleva a una alteración emocional extrema.*
- *Tener razón: consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto.*
- *Falacia de recompensa divina: consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorara mágicamente en el futuro. (pág. 59)*

### **1.2.2 Ideas irracionales según Albert Ellis**

Para Ellis el modelo ideal de un individuo es una persona "libre, dependiente, autosuficiente" y encerrado sobre sí mismo, que no tendría ninguna necesidad de reconocer al otro ni de hacerse, a su vez, reconocer por él. Se trataría de un individuo para quien el deseo no sería el deseo del otro. Alcanzar este ideal es algo complicado, debido a que en gran parte, el ser humano ha sido educado en base a su ambiente generando una sociedad neurótica, dependiente, ineficaz e irracional (Landriscini, 2006, pág. 127).

Los pensamientos irracionales son los responsables de las emociones perturbadoras y desadaptadas que constituyen la neurosis. Ellis conocido en el campo de las terapias conductuales propone la TRE (Terapia Racional Emotiva). La cual consiste en la sustitución de estos pensamientos irracionales por otros que sean racionales, que permitirá eliminar las emociones perturbadoras y las neurosis consiguientes (Landriscini, 2006, pág. 127).

El objetivo de esta terapia es enseñar al individuo dependiente a conducirse mediante sus pensamientos y conductas como un *científico de la vida cotidiana*, para que pueda ser racional y eficiente. Ellis propone el uso consciente e inconsciente de métodos dictados por el cual el rol del terapeuta es de una especie de sabio con autoridad, que enseña literalmente al paciente

como pensar con más claridad científicamente sobre sí mismo y sus compañeros más próximos (2006, pág. 127).

### 1.2.3 El apego adulto

Bowlby (1979) afirmó que el apego “es propio de los seres humanos desde la cuna hasta la sepultura”, afirmando que el sistema de apego es un sistema innato y vital para la supervivencia que perdura a lo largo del desarrollo. (Sanchez, 2011, pág. 35).

Hazan y Shaver (1987), proponen tres tipos de apego adulto que definen cada estilo:

- *Seguro: me es relativamente fácil estar unido íntimamente a algunas personas; me encuentro bien dependiendo de ella y haciendo que ellas dependan de mí; no suelo estar preocupado por el miedo a que los demás me abandonen; ni preocupado porque este demasiado unido a mí.*
- *Ansioso-ambivalente: encuentro que los otros son reacios a unirse a mí tanto como yo quisiera; frecuentemente estoy preocupado porque temo que mi pareja no me ame realmente o no desee estar conmigo; deseo unirme completamente a otra persona y este deseo parece ahuyentar a la gente lejos de mí.*
- *Evitativo: estoy incomodo en las relaciones íntimas con los demás; encuentro que es difícil permitirme a mí mismo depender emocionalmente de ellos; estoy nervioso cuando alguien trata de intimar demasiado conmigo; con frecuencia mis parejas desean que yo intime más con ellos de lo que me resulta cómodo a mí. (Sanchez, 2011, pág. 36)*

Sánchez (2011) cita una investigación de Hazan y Shaver (1987), estos autores plantean la existencia de un único proceso básico en las relaciones interpersonales a lo largo del ciclo vital. Los estilos amorosos, entendidos como apegos adultos, están vinculados a la historia de apego infantil y pueden verse como una continuidad de esta. Estos autores proporcionan la relación entre la infancia y la etapa adulta al momento de relacionarse.

- Los seguros, en comparación con los inseguros, informan de relaciones familiares más cálidas con ambos padres y entre ambos padres. Describen la relación con sus padres durante la infancia como una relación afectuosa, de cuidados y no infeliz. Describen a su madre como una madre respetuosa con ellos, con confianza en si mismo, que mostraba aceptación hacia ellos, responsable, no intrusiva y no exigente. Describen a su padre como una persona cariñosa, que les proporcionaba cuidados con sentido del humor y afectuoso.
  - Por lo que se refiere a la pareja y a otras personas con las que pueda mantener una relación de intimidad en la etapa adulta, piensa que le proporcionarían el apoyo que necesita y le harán sentir confortable dentro de la relación, un apoyo que él también está dispuesto a proporcionar. Dicha reciprocidad disipa cualquier temor al abandono. (pág. 41)
- *Los preocupados o ambivalentes: describen una madre con sentido del humor, divertida, agradable, respetable y no rechazadora y describen a su padre con más frecuencia que los otros como relativamente injusto. Pero al mismo tiempo, muestra cierto resentimiento hacia la madre, que emana de una historia familiar caracterizada por una capacidad de respuesta inconsistente.*
  - *La concepción de la pareja del preocupado revela insatisfacción en la forma en la que aquella atiende a sus necesidades, se la conceptúa como una persona en cuya capacidad de respuesta no se puede confiar completamente, que no le cuida bien y que no se compromete al nivel necesario. No se la considera suficientemente disponible para la intimidad, existen dudas sobre su amor y bastante ansiedad por la posibilidad de que decida romper. Por eso el preocupado intenta satisfacer sus elevadas necesidades manteniendo vigilante y dedicando una gran energía mental y física a conseguir que los demás, incluida su pareja, estén cerca de él y ocupados con él, mediante la exageración de su malestar, de un enfado, de sus celos y limitando su actividad exploratoria. (pág. 42).*

- *Algunos huidizos describen a sus madres como personas frías y rechazadoras, y otros en cambio tienden a dar descripciones de sus padres un tanto idealizadas, para apartarse de los sentimientos negativos asociados a sus experiencias infantiles. Sin embargo, no son capaces de proporcionar ejemplos que apoyen su descripción positiva, o incluso excesivamente positivas. Esta tendencia idealizadora parece más frecuente entre los adultos más jóvenes.*
  - *.El huidizo no confía en los demás y tampoco en su pareja, evidentemente porque su concepto sobre ellos y sobre ella es negativo, porque espera que en algún momento puede fallarle o manifestarle su rechazo, porque piensa que no podrá contar con ellos nunca cuando los necesite. En consecuencia, se hace autosuficiente, se encierra en sí mismo, elude la ansiedad manteniéndose distraído, evita las relaciones íntimas, y trata de compensarlas con actividades no sociales (Sanchez, 2011, págs. 42-43).*

El vínculo afectivo que generen los padres en las primeras etapas de vida de un niño es fundamental y generadoras de bienestar en su desarrollo. Un niño con apego seguro permitirá en las siguientes etapas de su vida a ser más autónomas, con pensamientos crítico y razonable que les permitirá establecer vínculos interpersonales.



## CAPÍTULO 2

### METODOLOGIA

Este trabajo de titulación, ha sido diseñado como un proyecto de investigación. Al estar identificado el grupo objetivo en el cual se va a realizar el presente trabajo, la investigación que se plantea es de campo. En este caso los estudiantes del 4to y 5to Semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Estatal del Cantón Milagro de la Provincia del Guayas, son el objeto de estudio para la presente investigación y de esta manera se presentará la respectiva propuesta para solucionarlo. Bajo este contexto mediante la observación y estudio de campo se logró identificar que los jóvenes que cursan sus estudios superiores en la Universidad Estatal de Milagro, presentaban las siguientes situaciones:

- Jóvenes con conductas desadaptadas ante una situación propiamente emocional.
- Jóvenes con escasas actitudes de afrontamiento y superación ante una ruptura de pareja.
- Jóvenes con carentes habilidades interpersonales y pensamientos erróneos ante un vínculo afectivo.

Estas problemáticas identificadas en la Universidad Estatal De Milagro, dirigieron a que esta investigación conceptualice la dependencia emocional que se genera en personas que han experimentado una ruptura de pareja, y proponer un plan de herramientas cognitivas conductuales para solucionarlo.

Por lo tanto, el enfoque que toma esta investigación es mixta cuantitativa y cualitativa, para identificar los factores que inciden en el desarrollo de la dependencia emocional tras una ruptura de pareja, las distorsiones cognitivas que adopta y las conductas desadaptadas ante esta situación.

#### **Tipo De Investigación**

Este trabajo de investigación seguirá el método mixto, el mismo que es propuesto por Hernández-Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2014), este tipo de investigación es conocido como multimetódicos o también llamado "tercera vía". Las principales ventajas de utilizar este enfoque

denominado mixto, es que permite comprender la naturaleza complementaria del problema a investigar, teniendo elementos cuantitativos que buscan representar los fenómenos mediante números, variables, gráficos, formulas y modelos de análisis; y por otro lado el elemento cualitativo, que se expresa con textos, símbolos, narración y elementos de visualización. De esta manera, el enfoque cuantitativo es totalmente objetivo y el cualitativo es subjetivo. (págs. 535-537).

Para Lieber y Weisner (2010), citado por Hernández-Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2014), establecen cuatro razones para que se utilice el método mixto:

- Enriquecimiento de la muestra (al mezclar enfoques se mejora).
  - Mayor fidelidad de los instrumentos de recolección de los datos (certificando que sean adecuados y útiles, así como que se mejoren las herramientas disponibles).
  - Integridad del tratamiento o intervención (asegurando su contabilidad).
  - Optimizar significados (facilitando mayor perspectiva de los datos, consolidando interpretaciones y la utilidad de los descubrimientos).
- (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la Investigación, 2014, pág. 537)

### **Diseño**

El diseño de esta investigación es descriptivo, en el que se pretende:

“... especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis... y se pretende solo medir o recoger información sobre los conceptos o las variables a la que se refieren, y no indicar como se relacionan” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la Investigación, 2014, pág. 92).

De esta manera, el valor funcional de esta investigación permitirá descifrar de la manera más coherente el tipo de variable y establecer de forma acertada la situación en conflicto. En este caso, el objetivo de esta investigación conjunta fue describir la ruptura de pareja y su incidencia en la dependencia emocional

en los jóvenes de 4to y 5to semestre, mediante una aproximación para caracterizar de forma cuantitativa el porcentaje de dependencia emocional que existe en los estudiantes, por medio de encuestas estructuradas, según las bases teóricas propuestas por el Dr. Jorge Castelló, psicoterapeuta Albert Ellis, John Bowlby, entre otras teorías, lo que permitirá responder a la primera parte de esta investigación. Los datos que se obtuvieron de la búsqueda de información, fueron corroborados con las respuestas de los estudiantes sobre su ruptura amorosa y las actitudes de afrontamiento experimentadas ante dicha situación.

### **Métodos**

Los métodos de estudio o diseño básico de esta investigación son: teórico y empírico.

#### **Métodos teóricos presentes en la investigación:**

**Método analítico-sintético:** se ha considerado este estudio por los diversos criterios que incidieron a proporcionar conclusiones a la situación analizada, relacionándolas entre sí de manera sistemáticamente.

**Método inductivo-deductivo:** se lo realizará aplicando la observación e investigación para obtener la información necesaria y a su vez, concluir eficazmente el presente trabajo, presentando conclusiones y proponiendo un plan que abordará la problemática.

**Método hipotético-deductivo:** se presenta desde la hipótesis a ser comprobada y se verifica las conclusiones para su resolución.

#### **Método empírico presente en la investigación:**

**Encuesta:** se toma como base de control numeral las encuestas, porque se realizará el respectivo conteo de las respuestas obtenidas y posteriormente la tabulación, a fin de obtención de resultados.

### **Población y Muestra**

El universo o población considerado para el estudio de esta investigación tiene características similares que permitirá obtener datos factibles para su desarrollo, siendo estos los estudiantes de 4to y 5to semestre de la sección matutina y nocturna de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal del cantón Milagro, provincia del Guayas.

La población que representa este trabajo es de carácter finito. Su muestra está compuesta por: 40 estudiantes de la carrera de psicología del 4to semestre sección matutino y 40 estudiantes de la sección nocturna, también tenemos 38 estudiantes de la carrera de psicología del 5to semestre sección matutino y 46 estudiantes de la sección nocturno.

El tipo de muestra que se someterá es no probabilístico, o llamado también "muestras dirigidas", este modelo de procesamiento requiere una selección según las características propuestas por la investigación. Este tipo de muestra, puede ser utilizado por la investigación mixta, en el cual, el muestreo cuantitativo no exige una representatividad, sino más bien se establece como una elección metódica y aplicada de casos que cumplen las características especificadas en el planteamiento del problema; mientras que en lo cualitativo, se describe las bases teóricas que argumentan el fenómeno planteado, es decir según el interés del investigador/a, que generan un gran aporte en la recolección y análisis de los datos. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, Metodología de la Investigación, 2014, págs. 189-190).

### **Proceso de selección**

Tomando en consideración la muestra expuesta, para la recolección de la información cuantitativa se ejecutará una encuesta estructurada, cuyo propósito será medir porcentualmente el problema o fenómeno social presente en esta población. Así mismo, al ser un cuestionario con preguntas elaboradas de referencias en bases teóricas, permitirá mediante los resultados comprobar la información.

El objetivo del levantamiento de información es de examinar la ruptura de pareja como factor desencadenante de la dependencia emocional en los

estudiantes de 4to y 5to semestre de la carrera de psicología, empleando la respectiva encuesta para corroborar dicha información.

La encuesta aplicada posibilitará obtener un valor o cifra porcentual que permitirá caracterizar de forma cuantitativa los casos de dependencia emocional después de una ruptura de pareja, mediante una escala en el que 1 es totalmente desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo, constatando la presencia de este fenómeno en los estudiantes de 4to y 5to semestre sección matutina y nocturno de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal De Milagro.

En las encuestas se buscaba indagar principalmente el perfil que cumple una persona con dependencia emocional, los pensamientos que adopta ante determinada situación, la conducta que los caracteriza y los factores que la desencadenan.

Se presentaron dificultades en la aplicación de las encuestas, ya que al inicio la población a encuestar era de 164 personas, pero por inasistencia de los estudiantes en el momento de la aplicación de la encuesta, se trabajó con 120.

Esta actividad se ejecutó los días martes 30 y miércoles 31 de julio de 2019 en la institución educativa. Los datos generales de su realización son:

- En el 4to semestre sección nocturno (aula N101) fueron encuestados 7 hombres y 18 mujeres, con un total de 25 asistentes.
- En el 4to semestre sección matutino (aula N204) fueron encuestados 9 hombres y 18 mujeres, con un total de 27 asistentes.
- En el 5to semestre sección nocturno (aula N102) fueron encuestados 11 hombres y 23 mujeres. Con un total de 34 asistentes.
- En el 5to semestre sección matutino (aula O204) fueron encuestados 12 hombres y 22 mujeres, con un total de 34 asistentes.
- Con estas cifras se expone un total de 39 hombres y 81 mujeres, adoptándose a una muestra de 120 evaluados.

### **Hipótesis**

- Las rupturas de pareja desencadenan dependencia emocional, generando estados conflictivos en su comportamiento, en los estudiantes del 4to y 5to semestre de la carrera de psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

- Las personas con dependencia emocional adoptan pensamientos irracionales que se verán reflejados en comportamientos desadaptados.
- Un apropiado desarrollo en los vínculos afectivos de la niñez está relacionado a una adecuada forma de afrontamiento ante una ruptura de pareja.

**Matriz operacional de variables.**

MATRIZ DE OPERACIONAL DE VARIABLES					
VARIABLES	CONCEPTUALIZACION	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS O PREGUNTA	TECNICA E INSTRUMENTO
Variable dependiente: La dependencia emocional	Necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus distintas relaciones.	<b>Dependencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inseguridad</li> <li>✓ Intolerancia a la soledad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Me siento abandonado/a desde que se terminó mi relación?</li> <li>○ Necesito constantemente expresiones de afecto en mi vida?</li> <li>○ Tener una pareja me hace sentir más especial que los demás, aunque emocionalmente abusen de mí?</li> <li>○ Suelo ser obsesivo/a con mi pareja?</li> <li>○ Me resulta difícil rechazar algún contacto con mi ex pareja?</li> <li>○ Cuando termino una relación busco otra que me brinde apoyo y el cuidado que necesito a pesar que no tener un lazo afectivo de por medio?</li> <li>○ ¿Tomé un tiempo prudente para iniciar otra relación?</li> </ul>	<p>Encuesta Para evaluar la dependencia emocional en los estudiante de la UNEMI.</p> <p>Mediante la escala de Likert para ser evaluado cada ítem del 1 al 5</p>

				separación puedo notar que nadie me entiende y me protege como lo hacia esa persona?
		<b>Distorsiones cognitivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Culpabilidad</li> <li>✓ Razonamiento emocional</li> <li>✓ Interpretación de pensamiento</li> <li>✓ Tener razón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Me siento culpable que la relación haya llegado a su fin?</li> <li>○ Desde la ruptura con mi pareja, pienso que si alguien me pretende es solo para pasar el rato y sin intenciones de formar una relación estable?</li> <li>○ Me dejo llevar por mis emociones, aunque no las exprese de forma correcta?</li> <li>○ Cuando algo falla en la relación tengo fe que más adelante todo cambiara y será para mejorar la relación?</li> </ul>
		<b>Ideas irracionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Emociones perturbadoras</li> <li>✓ Pensamiento irracional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿A partir de mi separación, participo en fiestas y consumo frecuentemente bebidas alcohólicas?</li> </ul>
		<b>Apego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seguro</li> <li>✓ Ansioso-ambivalente</li> <li>✓ Evitativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Mi pareja opinaba con qué tipo de personas podía relacionarme?</li> <li>○ Me advirtió mi familia que la relación no era adecuada?</li> </ul>

Fecha: Milagro, 2 de Agosto del 2019

Elaborado por: Abigail Corrales Molina- Karen Arteaga Vásquez

## CAPÍTULO 3

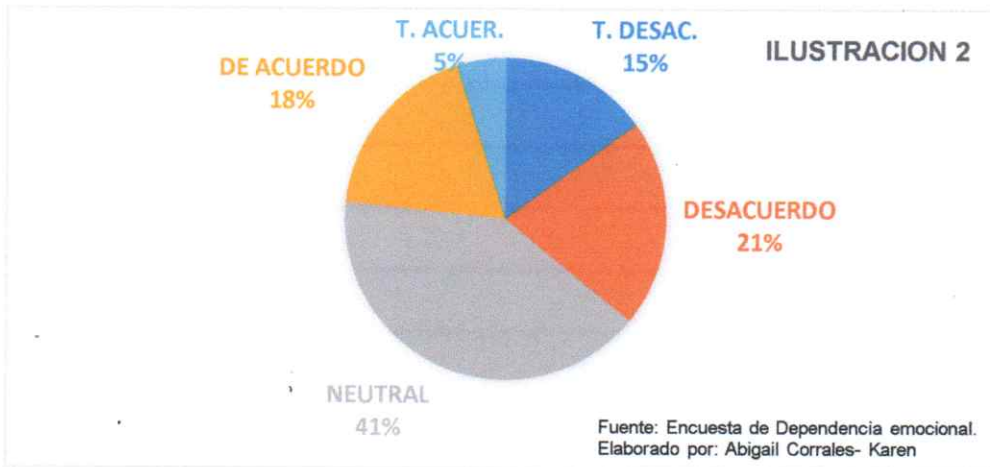
### RESULTADOS OBTENIDOS

En este capítulo se presentan los datos recolectados en las encuestas sobre dependencia emocional tras una ruptura de pareja en los estudiantes de 4to y 5to semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro en la provincia de Guayas.

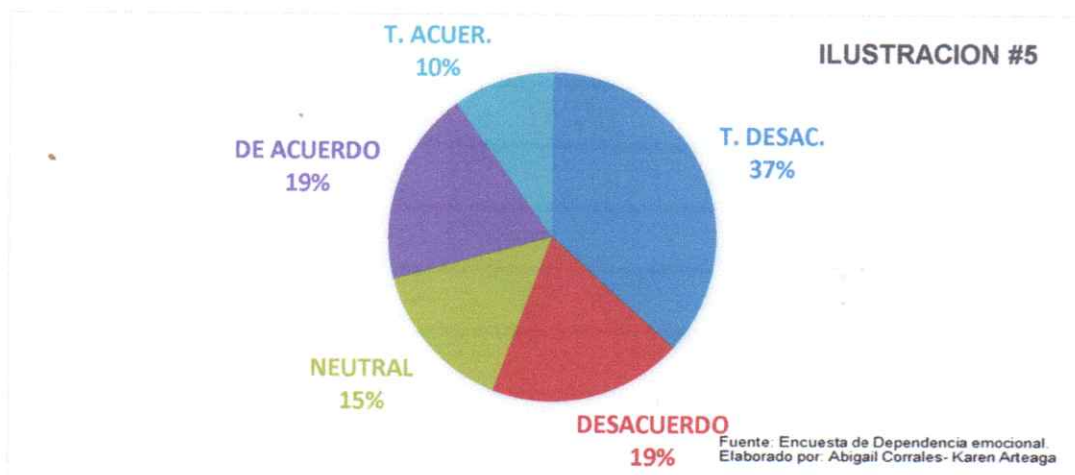
En la medición de la población caracterizada por género con un total de 160 estudiantes, comprendido en sección matutina y nocturna. Se obtuvo la presencia de 21 hombres; 40 mujeres en la mañana y 18 hombres; 41 mujeres en la noche. Teniendo así 39 hombres y 81 mujeres dando un porcentaje de 32% frente al 68% respectivamente con un total de 120 asistentes entre las personas encuestas.

Atendiendo la necesidad de expresiones de afecto en los estudiantes, la Ilustración #2 destaca un porcentaje de afirmación ante esta situación de 64%, que comprende; total de acuerdo (5%), de acuerdo (18%) y neutral (41%), frente a una negación de 36% que comprende; desacuerdo (21%) y de total desacuerdo (15%). Como indica Castelló en las características propias de los dependientes emocionales y de sus objetos, se identifica el área de las relaciones con el entorno interpersonal en donde el dependiente emocional muestra su patología interpersonal en sus relaciones estando en constante búsqueda de atención debido a la falta de aceptación en su entorno y del que continuamente esperan atención.

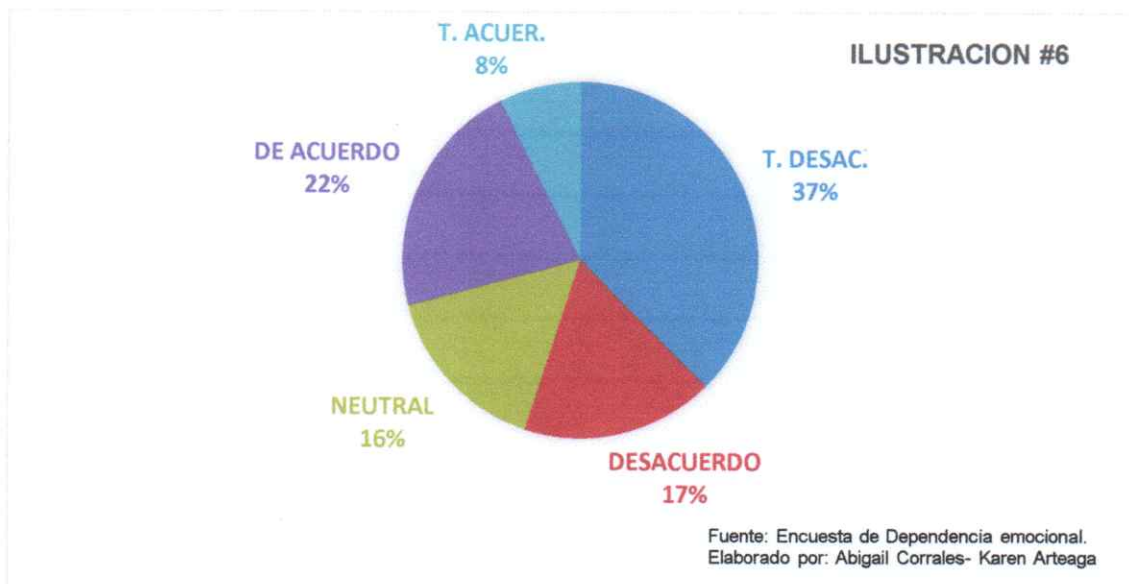




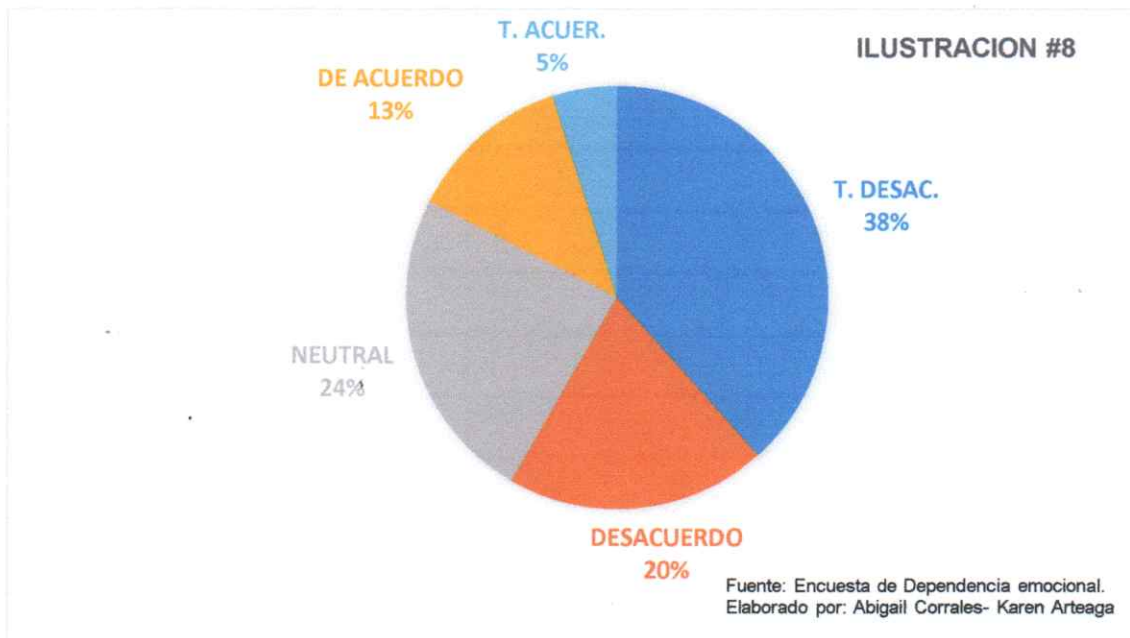
En la Ilustración #5 ante la situación, después de una ruptura piensa que si lo/a pretenden es solo para pasar el rato y sin intenciones de formar una relación estable, se ha podido evidenciar una afirmación de 44% que comprende: total acuerdo (10%), de acuerdo (19%) y neutral (15%), frente a un 56% de negación que comprende: total desacuerdo (37%) y desacuerdo (19%), quedando de manifiesto la presencia de distorsiones cognitivas que caracteriza la dependencia emocional luego de una separación, tales como, interpretación de pensamiento que se refiere a la tendencia de interpretar sin base alguna los sentimientos o intenciones de los demás. Sobregeneralización que se refiere a sacar de un hecho general una conclusión particular sin bases suficiente, es decir, si ocurre algo malo en una ocasión se esperara que ocurra una y otra vez, lo que influye en la decisión de poder darse una oportunidad de relacionarse con un nuevo individuo.



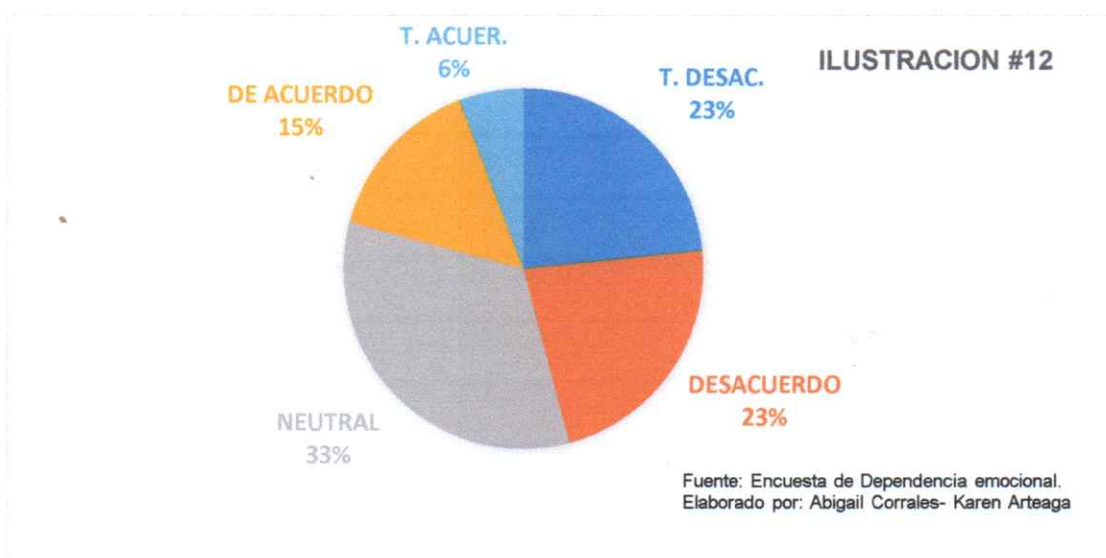
Atendiendo a la opinión por parte de su pareja de personas con las que podía relacionarse, en la Ilustración #6, en la que destaca un porcentaje de afirmación de 46 % que está comprendido por: total de acuerdo (8%), de acuerdo (22%) y neutral (16%) frente una negación de 54% compuesta por total desacuerdo (37%) y desacuerdo (17%). Lo que confirma la base teórica de Sirvent y Moral en la búsqueda de cubrir necesidades insatisfechas y frustradas, mediante relaciones interpersonales. La teoría de Hazan y Shaver que plantean el apego infantil como influyente en sus relaciones interpersonales y pueden verse como una continuidad a lo largo del ciclo vital. Según Castello hace énfasis en el área de relación de pareja, a las relaciones basadas en la sumisión y la subordinación.



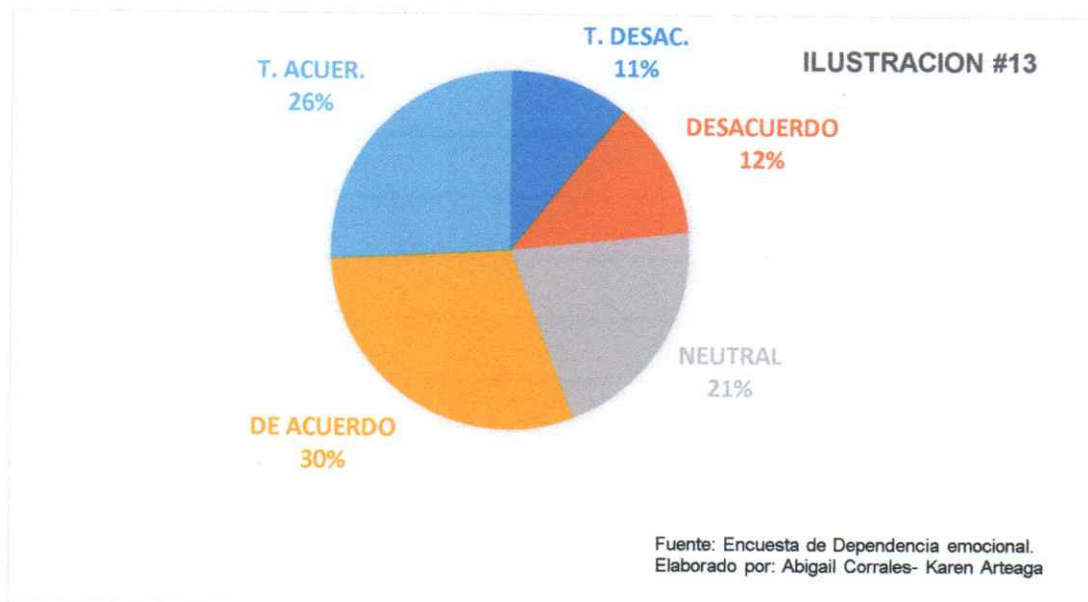
Una de las características principales que se identifica el dependiente emocional tras una ruptura amorosa, es la incapacidad para rechazar encuentros con su ex pareja, como lo afirma Castelló que el malestar desaparece, cuando la ex pareja contacta con el dependiente y propone o alimenta esperanzas de una hipotética reconciliación. Esta teoría se evidencia en la Ilustración # 8 con un 42% de confirmación que se basa en: total acuerdo (5%), de acuerdo (13 %) y neutral (24%) ante un rechazo de 58% comprendido por: total desacuerdo (38%) y desacuerdo (20%).



Con respecto a dejarse llevar por las emociones aunque no las exprese de forma correcta, en la Ilustración #12 se evidencia un porcentaje de aceptación de 54% que comprende; total acuerdo(6%), de acuerdo(15%), neutral (33%) frente a una negación de 46% comprendiendo un total desacuerdo (23%) y desacuerdo (23%). Esto confirma una distorsión cognitiva propia de la dependencia emocional, que en este caso, se refiere al razonamiento emocional que consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente.



En la Ilustración # 13 con respecto a cuándo algo falla en la relación, tiene fe que más adelante todo cambiara y será para mejorarlo. Tenemos como respuesta un porcentaje de aseveración de 77% que comprende; total acuerdo (26%), de acuerdo (30%) y neutral (21%), ante una negación de 23% correspondiente a: total desacuerdo (11%) y desacuerdo (12%).en lo que podemos sustentar la existencia de distorsiones cognitivas propias de las personas con dependencia emocional tras una ruptura amorosa. Esta distorsión se la conoce como falacia de recompensa divina, que consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorara mágicamente en el futuro. También de las ideas irracionales según Albert Ellis, que son las responsables de las emociones perturbadoras y desadaptadas.



## I Foro de la Mujer: Sociedades Patriarcales Transgeneracionales



El día Jueves, 8 de Agosto/ 2019, se realizó en el salón auditorio de la universidad Estatal de Milagro el primer foro de la mujer, titulado como Sociedades Patriarcales. En el cual se contó con varios expositores que realizaron una intervención muy puntual, en esta misma participamos con nuestra intervención la Srta. Abigail corrales con su tema, La continuidad de los vínculos de la infancia hacia la adultez y por su parte la Srta. Karen Arteaga con su intervención: la dependencia emocional y las características de las relaciones de parejas. Posteriormente se realizaron preguntas que permitieron aclarar con más profundidad a la comunidad estudiantil que asistió al foro. Se entregó certificados por la participación a cada uno de los exponentes que dieron vida a este primer foro de la mujer.

## CAPÍTULO 4

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

En este proceso de investigación de enfoque mixto que corresponde a la problemática de la ruptura de pareja como factor desencadenante de la dependencia emocional en los estudiante de 4to y 5to semestre sección matutina y nocturna de la carrera de Psicología en la Universidad estatal de Milagro de la provincia del Guayas, se intentó cumplir con los objetivos planteados en la investigación, los cuales permitieron conocer la presencia de dependencia emocional y como esto afecta en distintas áreas de su vida cotidiana. Mediante levantamiento de información con bases teóricas y la aplicación de una encuesta, con el objetivo de obtener un porcentaje de afirmación a la existencia de esta problemática en los jóvenes que forman parte de esta investigación.

Este trabajo de investigación permitió confirmar la existencia de una caracterización propia y respectiva de las personas con dependencia emocional, mediante la existencia de distorsiones cognitivas siendo las más significativas: interpretación del pensamiento, sobregeneralización, razonamiento emocional y falacia de recompensa divina.

La ilustración #5 que corresponde a la pregunta; pienso que si alguien me pretende es solo para pasar el rato y sin intenciones de formar una relación estable, se obtuvo un porcentaje de 44% de afirmación ante la presencia de la distorsión cognitiva que corresponde a interpretación de pensamiento. Evidenciando la presencia de ideas equivocadas con respecto a sentimientos de otras personas, impidiendo sus relaciones interpersonales y tomando cierto distancia de las mismas por el temor de revivir estos sentimientos. También se destaca la presencia de la sobregeneralización, interpretando que si en una circunstancia las cosas salieron mal esto volverá a suceder. Según la ilustración #12 que comprende el control de las emociones, confirma un 54% ante la distorsión cognitiva de razonamiento emocional, priorizando sus sentimientos ante los demás sin considerar si estas emociones son las indicadas o a su vez correspondidas, y en la ilustración #13 que habla sobre esperar a que la relación mejore en el futuro, nos encontramos un 77% de

afirmación que corresponde a la presencia de la falacia de recompensa divina, en donde los dependientes cumplen con la característica de mantener presente la posibilidad de que la situación se mejorara en el futuro con esperanzas de una posible reconciliación.

En cuanto al origen de la dependencia emocional desde diferentes teorías se toma en cuenta la continuidad de los vínculos afectivos desde la niñez hasta las relaciones interpersonales en la etapa adulta. Se refleja en la ilustración #1 con una afirmación de 27% ante el sentimiento de abandono desde la ruptura de pareja, queda en evidencia las demandas afectivas frustradas que buscan ser satisfechas mediante las relaciones interpersonales. Mediante la ilustración #6 en la opinión de la pareja en las relaciones amistosas se presenta un porcentaje de 46% como afirmación de este control, basándonos en el tipo de apego ambivalente, donde el dependiente acepta este tipo de control con el fin de evitar un posible abandono y perder una fuente de protección y seguridad.

La ilustración #7 que dirige a la obsesividad con su pareja, nos releva un 37% de afirmación, que responde a la necesidad excesiva de buscar atención, mediante la exageración de celos, enojos y molestias que atraen a la persona objeto del dependiente.

#### **4.2 Recomendación**

Como recomendación se ha propuesto una ruta de intervención para el abordaje de personas con dependencia emocional mediante un enfoque cognitivo conductual a partir de los resultados de la investigación.

La terapia racional emotiva, establecida por Albert Ellis (1913) con una base cognitivo-conductual, en un individuo que presenta pensamientos irracionales que se manifiestan en emociones que alteran la estabilidad psíquica y física, mediante comportamientos desadaptados. El reemplazo de estos pensamientos por unos más razonables y saludables permitirá al sujeto eliminar emociones negativas ante una relación interpersonal.

El proceso terapéutico consiste en realizar “un ataque y desafío sistemáticos” de los pensamientos irracionales del sujeto mediante una “filosofía racional, realista y lógica” (Landriscini, 2006, pág. 127). Esta técnica permitirá al

individuo reconocer el motivo de su malestar en base a las ideas erróneas que manifiesta. Estas ideas pueden ser el concepto de autoimagen, frustraciones del pasado, poca tolerancia a la separación, la obsesión de una antigua relación debido a los constructos establecidos y la falta de recursos psicológicos que por lo general las personas con dependencia emocional manifiestan durante y al finalizar una relación de pareja.

Estas conductas insanas serán modificadas y permitirán al dependiente poder realizarse con normalidad en todas las áreas o dimensiones de su vida cotidiana.

Se recomienda a las personas que están pasando por una separación de pareja enfocarse y realizar las siguientes actividades que promueven la superación y aprendizaje de este proceso. Estas ideas fueron tomadas del psicólogo Walter Riso como especialista en terapia cognitiva.

1. Evitar contacto: es necesario romper el contacto, prevenir frecuentar sitios donde se pueda coincidir con esa persona y omitir la búsqueda de información a través de redes sociales.
2. Practica la relajación: realizar técnicas que ayuden a liberar la mente de pensamientos negativos, estas permitirán expulsar esta acumulación y brindarán un respiro y tranquilidad necesaria.
3. Fortalecer la autoestima: retomar actividades que fueron renunciadas durante la relación de pareja, realizar proyectos que fueron aplazados, retomar amistades abandonadas, retomar el autocuidado con la finalidad de proyectarse mejor y sentirse de la misma forma.
4. Realizar actividades: buscar actividades que ayuden a afrontar esta situación, estas pueden ser deportes, lectura de preferencia, dedicar tiempo de calidad en familia, realizar viajes en compañía de amigos, entre otros.
5. Desarrollar la resiliencia: ante el sentimiento de frustración, por la posibilidad de retomar la relación, se recomienda tomar en cuenta la oportunidad de rodearse de personas que brinden bienestar y que alejen estos sentimientos negativos.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

- Brenlla; Brizzio; Palermo;. (2009). *actitudes hacia el amor y el apego*. Obtenido de [http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico4/4%20PSI CO%20001.pdf](http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico4/4%20PSI%20CO%20001.pdf).
- Castelló, Jorge. (2005). *Dependencia Emocional, características y tratamiento*. Obtenido de academia.edu: [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/57133003/Dependencia\\_emocional\\_caracteristicas\\_y\\_tratamiento\\_Castellon.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDependencia\\_emocional\\_Caracteristicas\\_y.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-A](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/57133003/Dependencia_emocional_caracteristicas_y_tratamiento_Castellon.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DDependencia_emocional_Caracteristicas_y.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-A)
- Castelló, Jorge. (2005). *LA DEPENDENCIA EMOCIONAL COMO UN TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD*. Obtenido de [www.dependenciaemocional.org](http://www.dependenciaemocional.org): <http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>
- Fernandez, Raquel. (2017). *Explicacion de la dependencia emocional a partir de la autoestima y de las estrategias de afrontamiento*. Obtenido de <http://ddf.v.fv.es/bitstream/handle/10641/1388/TFG%20RAQUEL%20ALONSO%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, Felipe E. ; Ilabaca Martínez, Daniela. (agosto de 2013). *RUPTURA DE PAREJA, AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO*. Obtenido de [ucb.edu.bo](http://www.ucb.edu.bo): <https://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Laca Arocena, Francisco Augusto; Mejía Ceballos, Juan Carlos. (2017). *dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicacion en situaciones de conflicto con la pareja*. Obtenido de [redalyc](http://redalyc.org): <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Landriscini, N. (2006). *La terapia racional emotiva de Albert Ellis*. Obtenido de [Dialnet](http://dialnet.unirioja.es): <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4830360>

- Lemos, M. (2007). *Distorciones cognitivas en personas con dependencia emocional*. Obtenido de Dialnet:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229797>
- Marqu ez, O. (2002). *El proceso de la investigacion en los procesos sociales*. Venezuela : Universidad Ezequiel Zamora .
- Massa, Jhonhatan; Pat, Yuli; Keb, Rodrigo; Canto, Monica; Chan, Naoji;. (2011). *La definicion de amor y dependencia emocional en adolescentes de Merida, Yucatan*. Obtenido de Revista Electronica de Psicologia Iztacala:  
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/27652/25604>
- Moral , Maria; Sirvent, Carlos;. (2008). *Dependencias Sentimentales o afectivas: etiologia, clasificacion y evolucion* . Obtenido de Revista Española de drogodependencia:  
[https://www.researchgate.net/profile/Carlos\\_Sirvent/publication/274954114\\_Dependencias\\_sentimentales\\_o\\_afectivas\\_etiologia\\_clasificacion\\_y\\_evaluacion/links/552d03560cf2e089a3ad1b68/Dependencias-sentimentales-o-afectivas-etiologia-clasificacion-y-evaluacio](https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Sirvent/publication/274954114_Dependencias_sentimentales_o_afectivas_etiologia_clasificacion_y_evaluacion/links/552d03560cf2e089a3ad1b68/Dependencias-sentimentales-o-afectivas-etiologia-clasificacion-y-evaluacio)
- Moral Jimenez, Maria; Sirvent Ruiz, Carlos. (2009). *Dependencia afectiva y genero: perfil sintomatico diferencial en dependientes Españoles* . Obtenido de Redalyc:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>
- Psiquiatría, A. A. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, VA: Asociación Americana de Psiquiatría.
- Sampieri, R. H. (1991). *METODOLOGIA DE LA INVSTIGACI N* . México : McGraw\_Hill.
- Sanchez, M. (2011). *Apego en la infancia y apego adulto. influencia en las relaciones amorosas* . Obtenido de Gredos:  
[https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/99355/TFM\\_EstudiosInterdisciplinariosGenero\\_SanchezHerrero\\_M.pdf;jsessionid=DEF3D8BD37B89069E40F561B6B9DE19F?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/99355/TFM_EstudiosInterdisciplinariosGenero_SanchezHerrero_M.pdf;jsessionid=DEF3D8BD37B89069E40F561B6B9DE19F?sequence=1)


## ANEXOS

### ANEXO N°1: PROPUESTA DE TRABAJO DE INVESTIGACION APROBADA

#### APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo, Solís Beltran Gloria de Lourdes en mi calidad de tutor del Proyecto de Investigación, elaborado por las estudiantes Arteaga Vásquez Karen Elizabeth y Corrales Molina Natalia Abigail cuyo tema de trabajo de Titulación es la ruptura de pareja como factor desencadenante de la dependencia emocional, que aporta a la Línea de Investigación Clínica previo a la obtención del Grado PSICOLOGA ; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Proyecto de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 30 de septiembre de 2019



Solís Beltran Gloria de Lourdes

Tutor

C.I: 0907667901

**ANEXO N°2: MATRIZ OPERACIONAL**

MATRIZ DE OPERACIONAL DE VARIABLES					
VARIABLES	CONCEPTUALIZACION	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS O PREGUNTA	TECNICA E INSTRUMENTO
<b>Variable dependiente:</b> La dependencia emocional	Necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus distintas relaciones.	<b>Dependencia</b>	✓ Inseguridad ✓ Intolerancia a la soledad	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Me siento abandonado/a desde que se terminó mi relación?</li> <li>○ Necesito constantemente expresiones de afecto en mi vida?</li> <li>○ Tener una pareja me hace sentir más especial que los demás, aunque emocionalmente abusen de mí?</li> <li>○ Suelo ser obsesivo/a con mi pareja?</li> <li>○ Me resulta difícil rechazar algún contacto con mi ex pareja?</li> <li>○ Cuando termino una relación busco otra que me brinde apoyo y el cuidado que necesito a pesar que no tener un lazo afectivo de por medio?</li> <li>○ ¿Tomé un tiempo prudente para iniciar otra relación?</li> <li>○ Desde mi separación puedo notar que nadie me entiende y me protege como lo hacia esa persona?</li> </ul>	Encuesta Para evaluar la dependencia emocional en los estudiante de la UNEMI.  Mediante la escala de Likert para ser evaluado cada ítem del 1 al 5
		<b>Distorsiones cognitivas</b>	✓ Culpabilidad ✓ Razonamiento emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Me siento culpable que la relación haya llegado a su</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Interpretación de pensamiento</li> <li>✓ Tener razón</li> </ul>	<p>fin?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desde la ruptura con mi pareja, pienso que si alguien me pretende es solo para pasar el rato y sin intenciones de formar una relación estable?</li> <li>○ Me dejo llevar por mis emociones, aunque no las exprese de forma correcta?</li> <li>○ Cuando algo falla en la relación tengo fe que más adelante todo cambiara y será para mejorar la relación?</li> </ul>
		<b>Ideas irracionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Emociones perturbadoras</li> <li>✓ Pensamiento irracional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿A partir de mi separación, participo en fiestas y consumo frecuentemente bebidas alcohólicas?</li> </ul>
		<b>Apego:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Seguro</li> <li>✓ Ansioso-ambivalente</li> <li>✓ Evitativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Mi pareja opinaba con qué tipo de personas podía relacionarme?</li> <li>○ Me advirtió mi familia que la relación no era adecuada?</li> </ul>

Fecha: Milagro, 2 de Agosto del 2019

Elaborado por: Abigail Corrales Molina- Karen Arteaga Vásquez



**ANEXO N°3**  
**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACION COMERCIAL Y DERECHO**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA**  
**ENCUESTA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL**



<b>SEXO:</b>	F		M		<b>EDAD:</b>		<b>FECHA:</b>	/		/2019
--------------	---	--	---	--	--------------	--	---------------	---	--	-------

Estimados alumnos,

El objetivo de esta encuesta es lograr conocer el nivel de dependencia que se puede evidenciar después de una ruptura amorosa.

Por favor conteste con sinceridad, la encuesta es anónima.

Marque con una **X** el grado de acuerdo o desacuerdo según la siguiente escala:

1:(es totalmente desacuerdo)

2:(en desacuerdo)

3:(neutral)

4:(de acuerdo)

5:(totalmente de acuerdo)

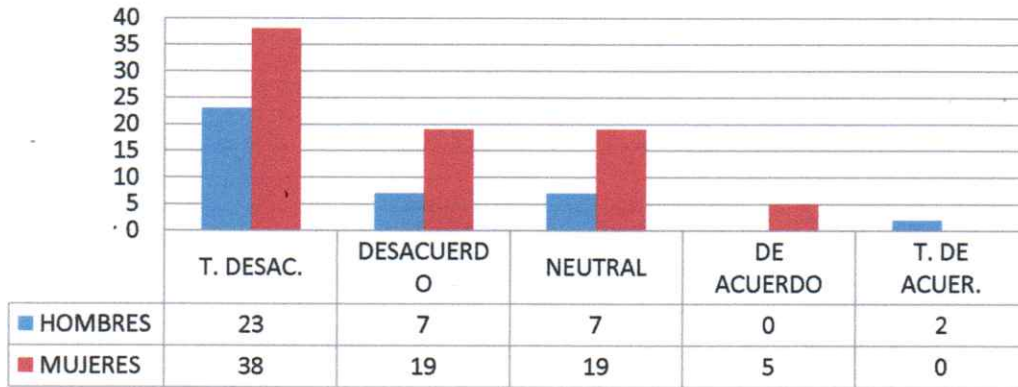
		1	2	3	4	5
1	Me siento abandonado/a desde que se terminó mi relación?					
2	Necesito constantemente expresiones de afecto en mi vida?					
3	Me siento culpable que la relación haya llegado a su fin?					
4	Tener una pareja me hace sentir más especial que los demás, aunque emocionalmente abusen de mí?					
5	Desde la ruptura con mi pareja, pienso que si alguien me pretende es solo para pasar el rato y sin intenciones de formar una relación estable?					
6	¿Mi pareja opinaba con qué tipo de personas podía relacionarme?					
7	Suelo ser obsesivo/a con mi pareja?					
8	Me resulta difícil rechazar algún contacto con mi ex pareja?					
9	Cuando termino una relación busco otra que me brinde apoyo y el cuidado que necesito a pesar de no tener un lazo afectivo de por medio?					
10	¿A partir de mi separación, participo en fiestas y consumo frecuentemente bebidas alcohólicas?					
11	¿Tomé un tiempo prudente para iniciar otra relación?					
12	Me dejo llevar por mis emociones, aunque no las exprese de forma correcta?					
13	Cuando algo falla en la relación tengo fe que más adelante todo cambiara y será para mejorar la relación?					
14	Me advirtió mi familia que la relación no era adecuada?					
15	Desde mi separación puedo notar que nadie me entiende y me protege como lo hacía esa persona?					

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

## ANEXOS N°4

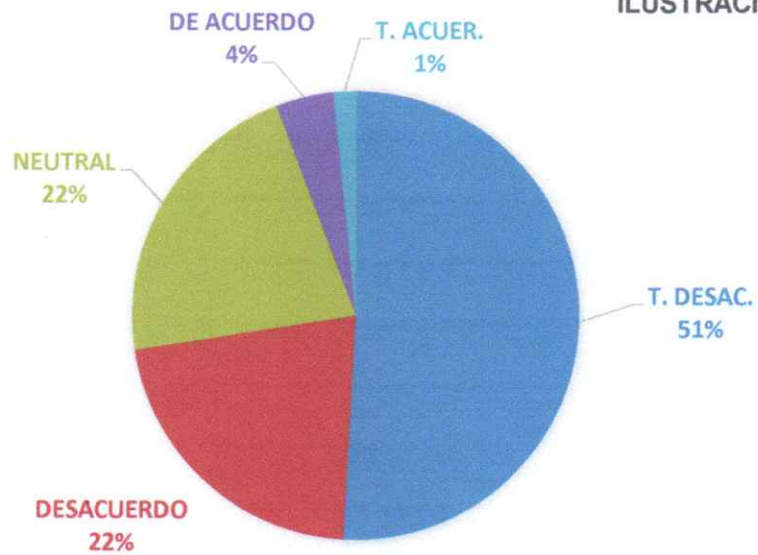
### 1. Me siento abandonado/a desde que se terminó mi relación?

TABLA #1



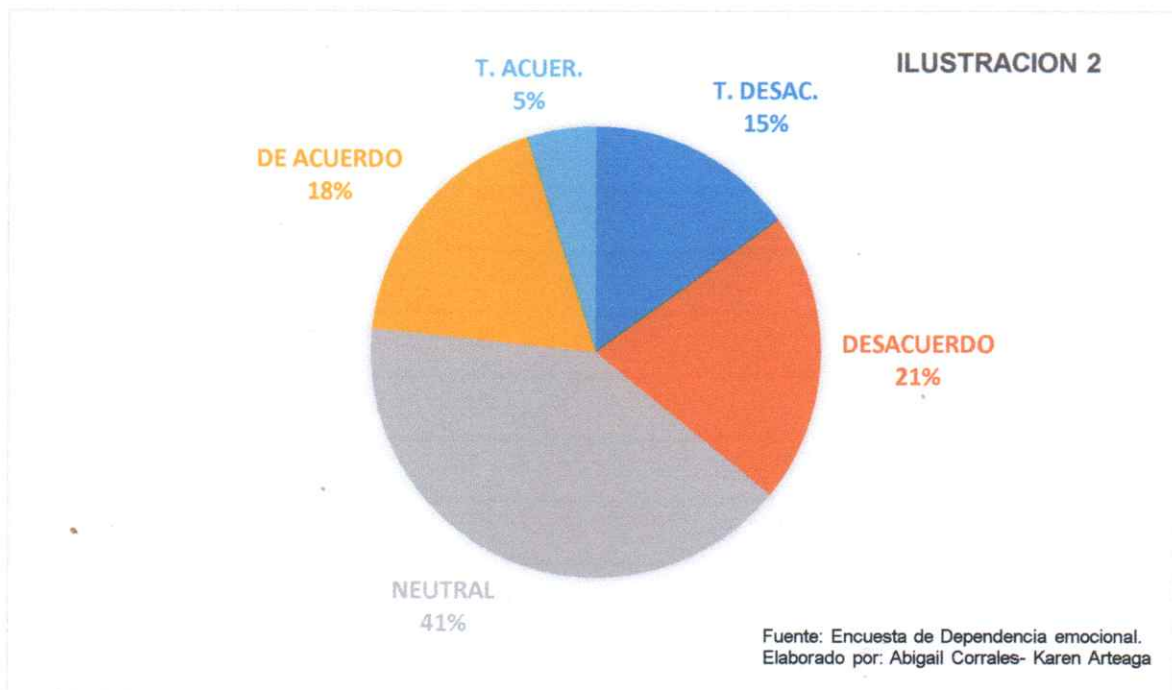
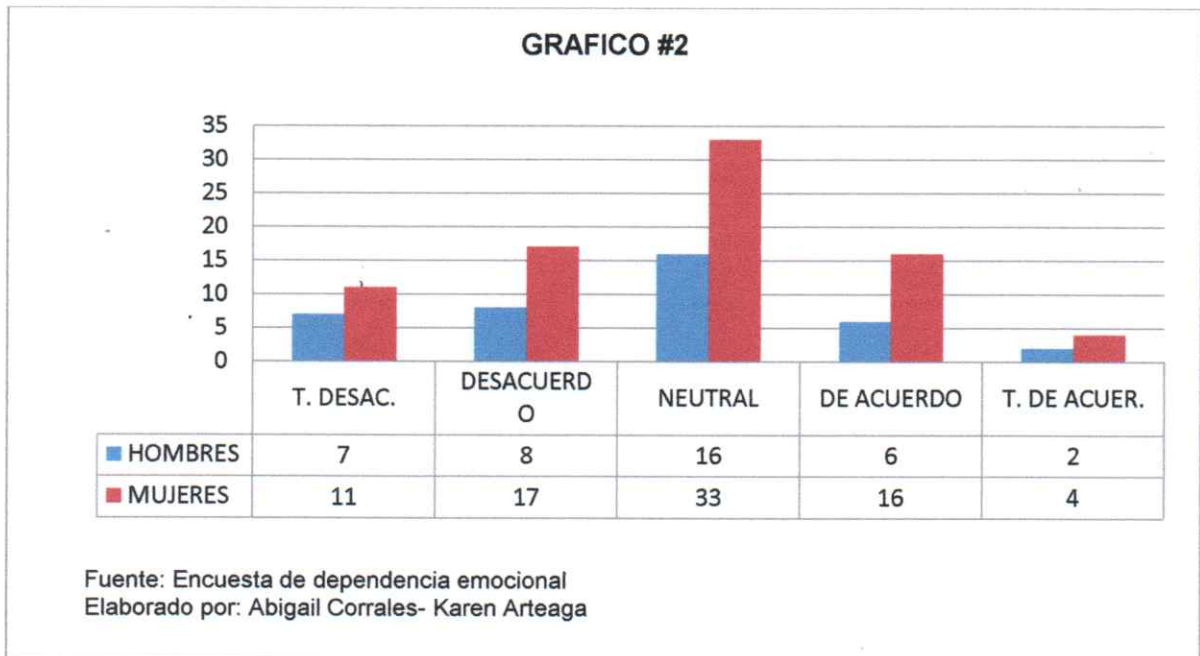
Fuente: Encuesta de Dependencia emocional.  
Elaborado por: Abigail Corrales- Karen Arteaga

ILUSTRACION #1



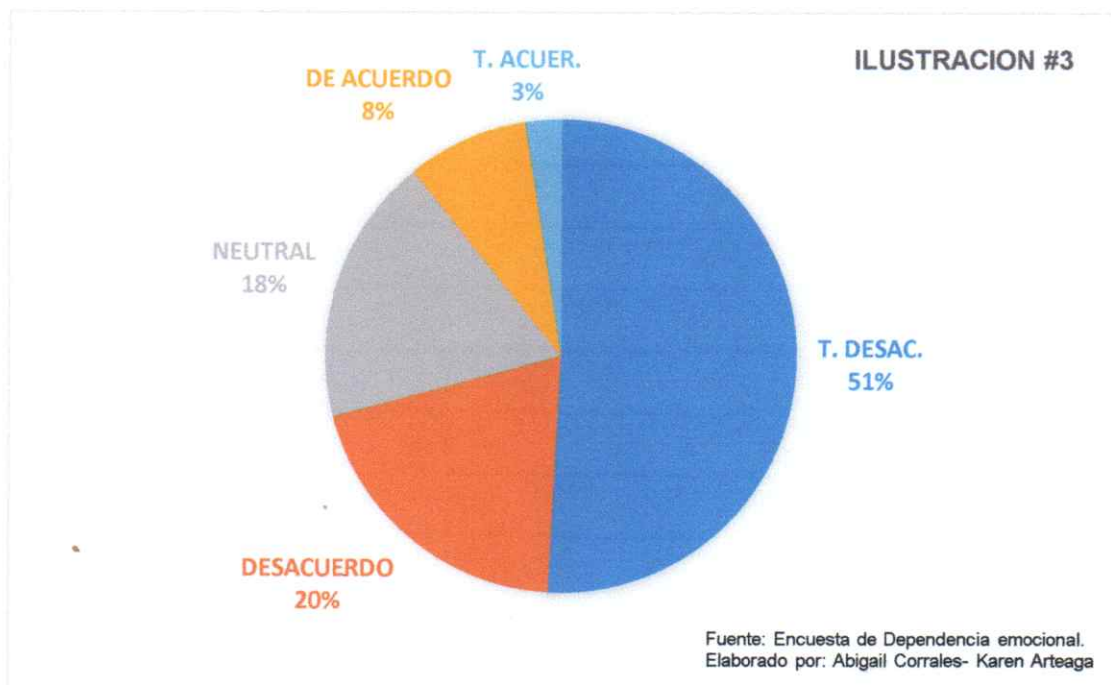
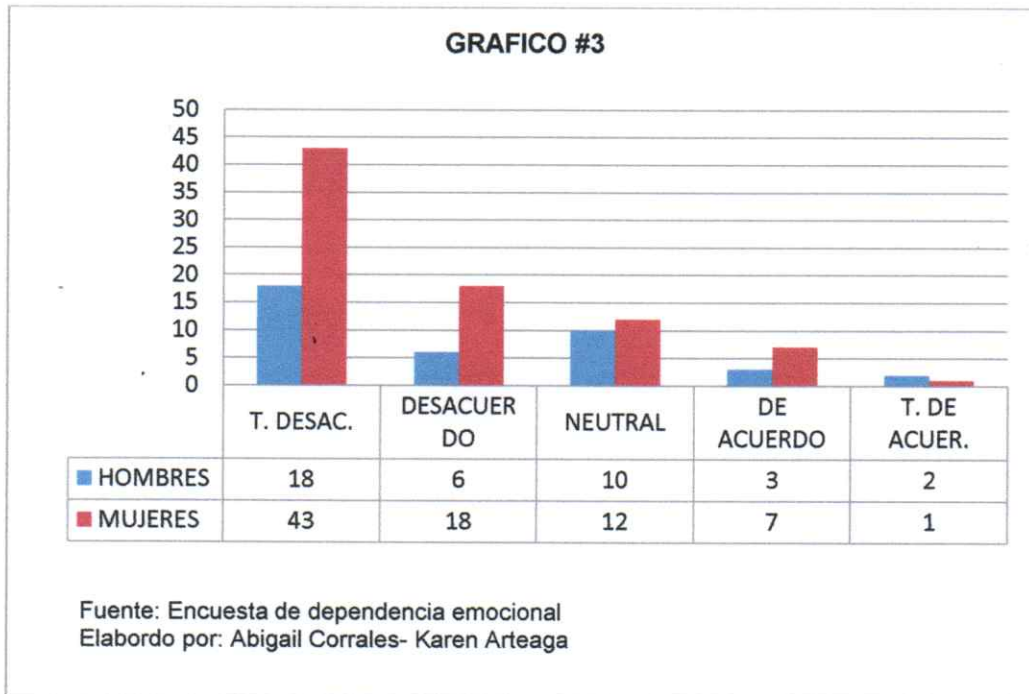
Fuente: Encuesta de Dependencia emocional.  
Elaborado por: Abigail Corrales- Karen Arteaga

## 2. Necesito constantemente expresiones de afecto en mi vida?

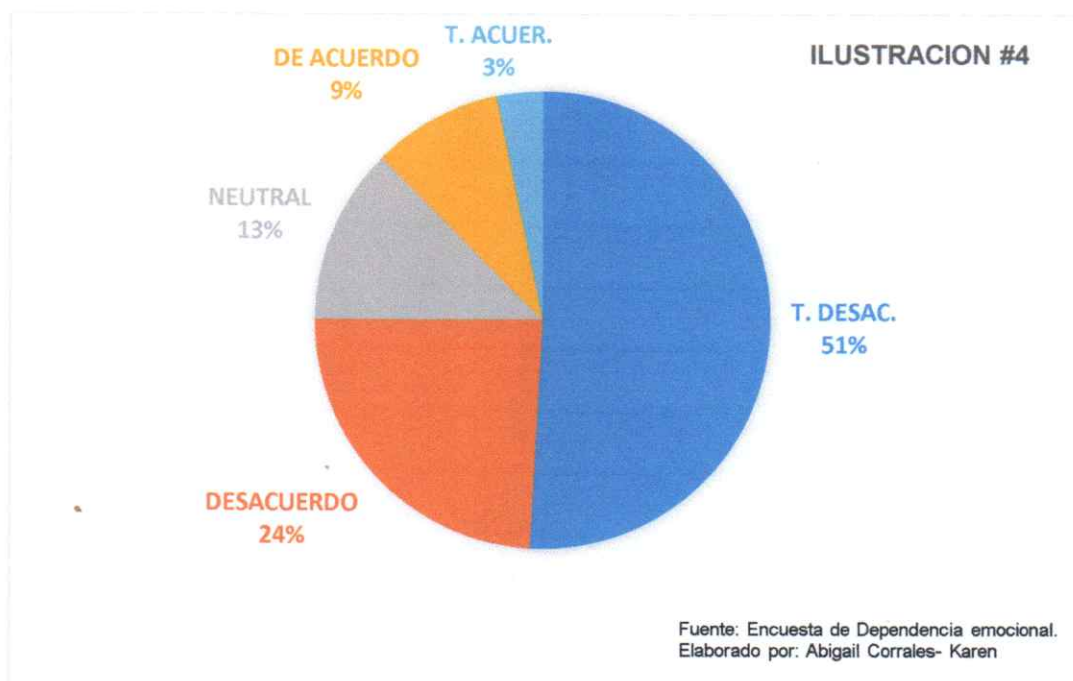
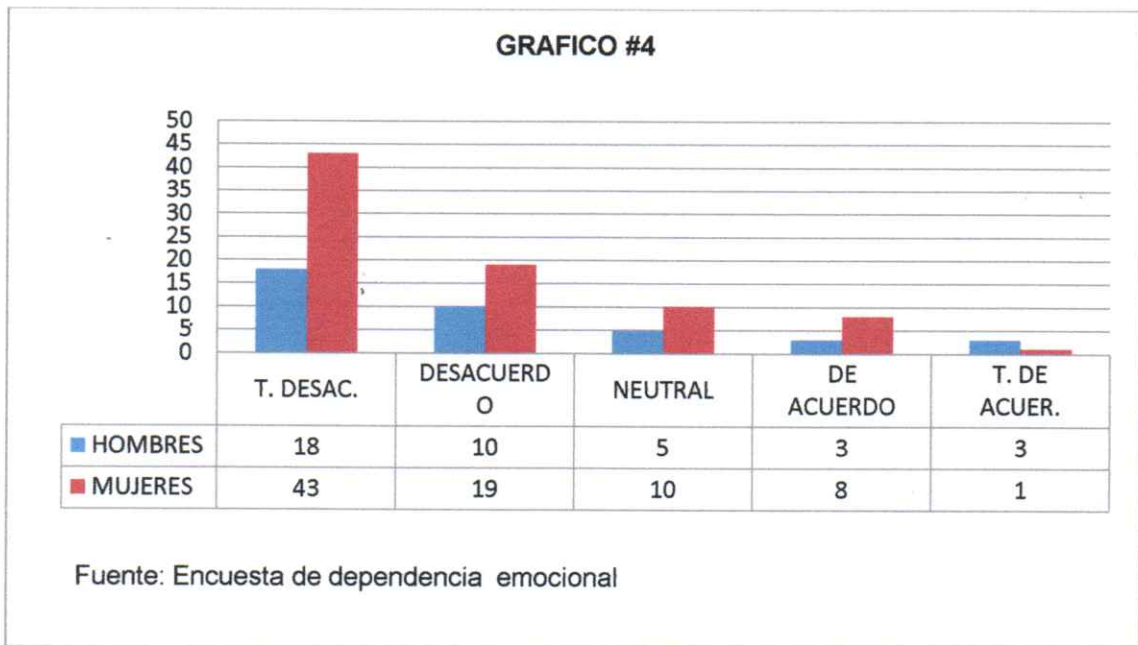




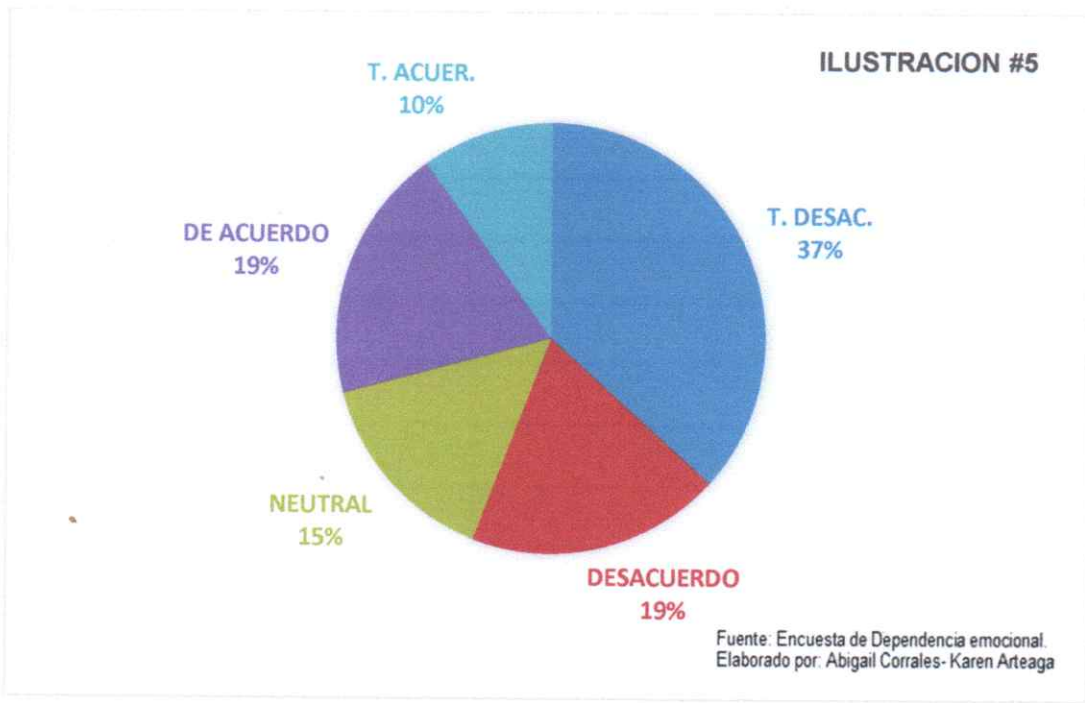
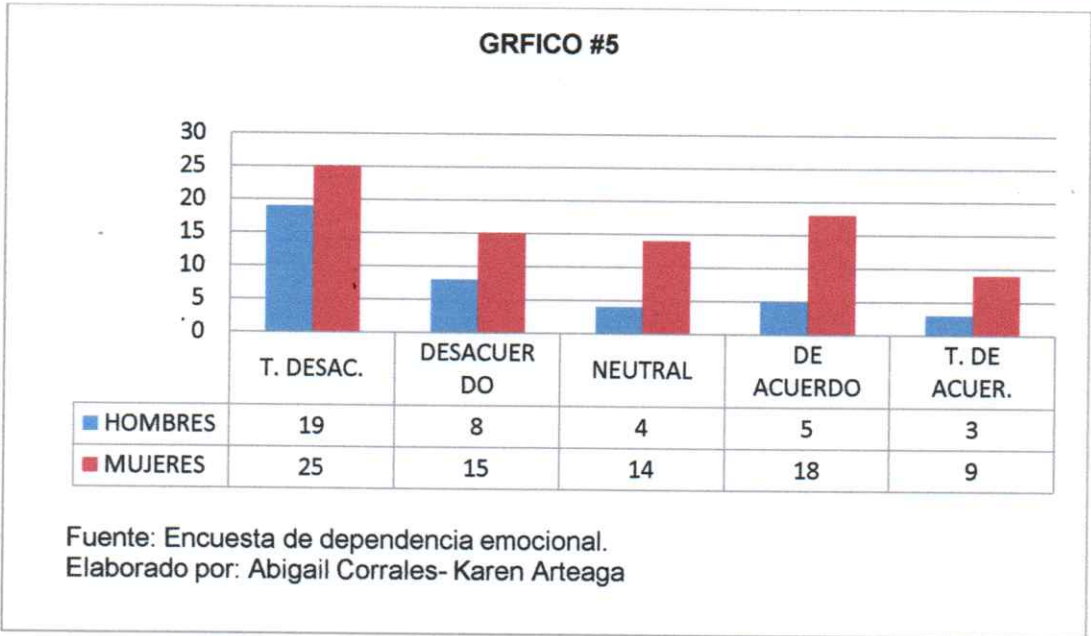
**3. Me siento culpable que la relación haya llegado a su fin?**



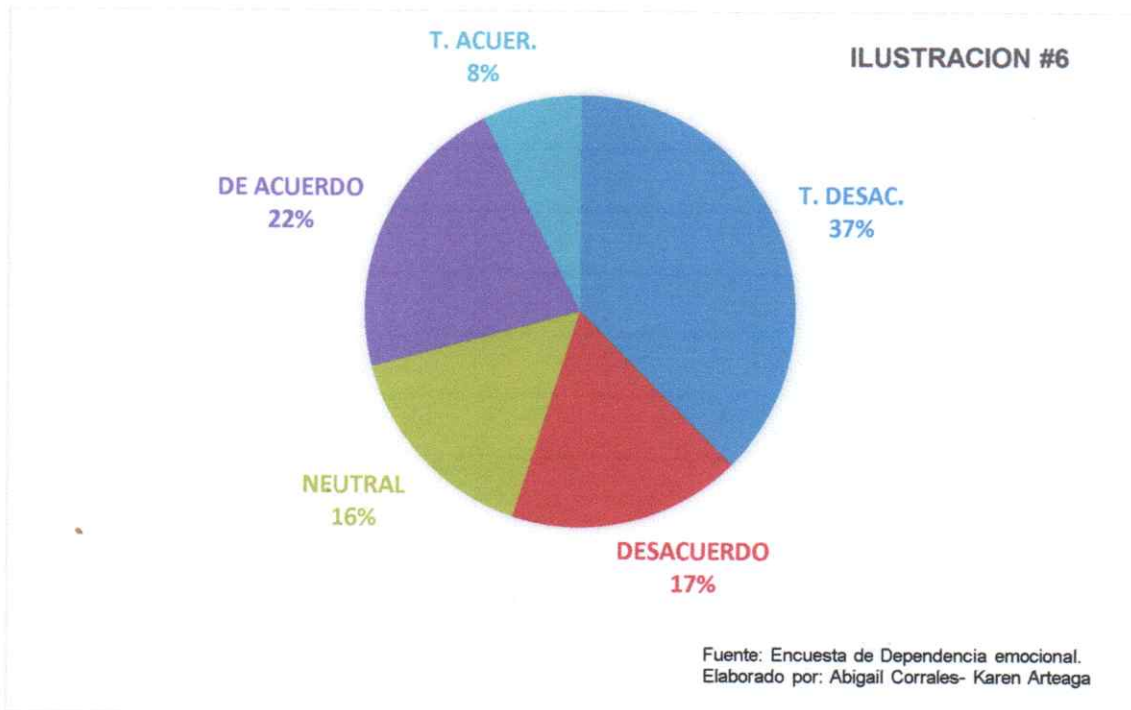
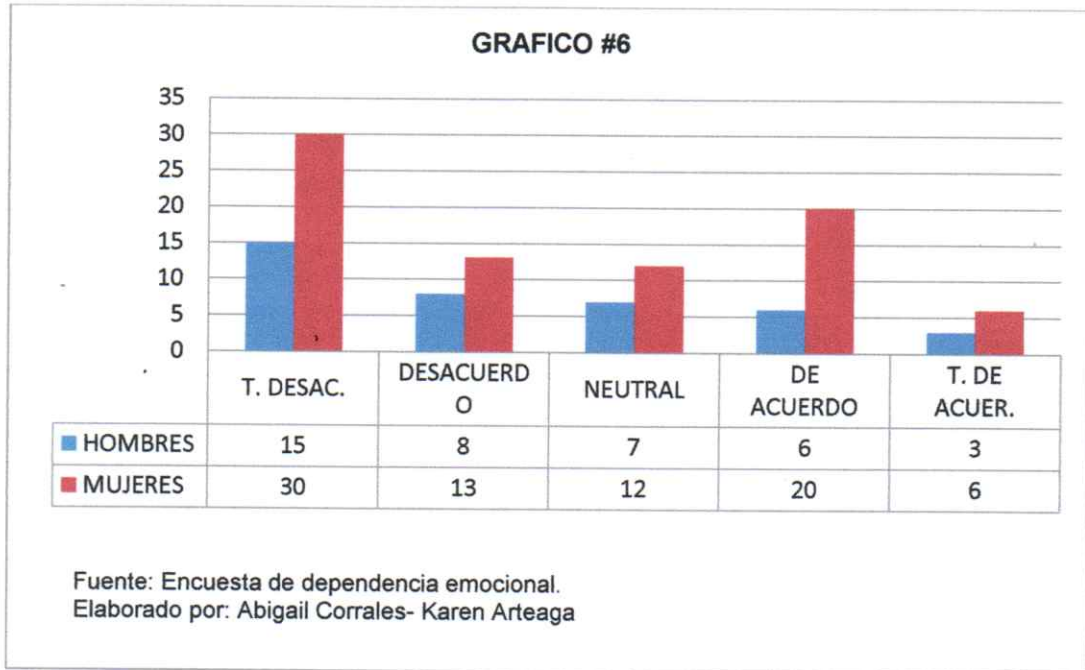
**4. Tener una pareja me hace sentir más especial que los demás, aunque emocionalmente abusen de mí?**



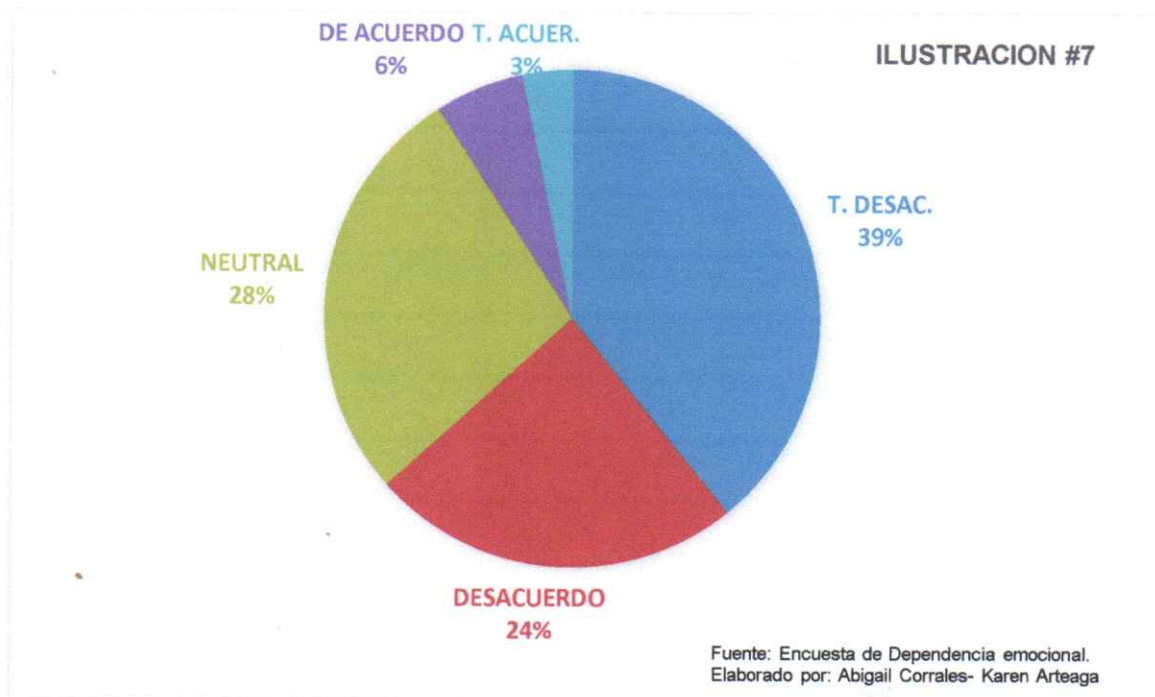
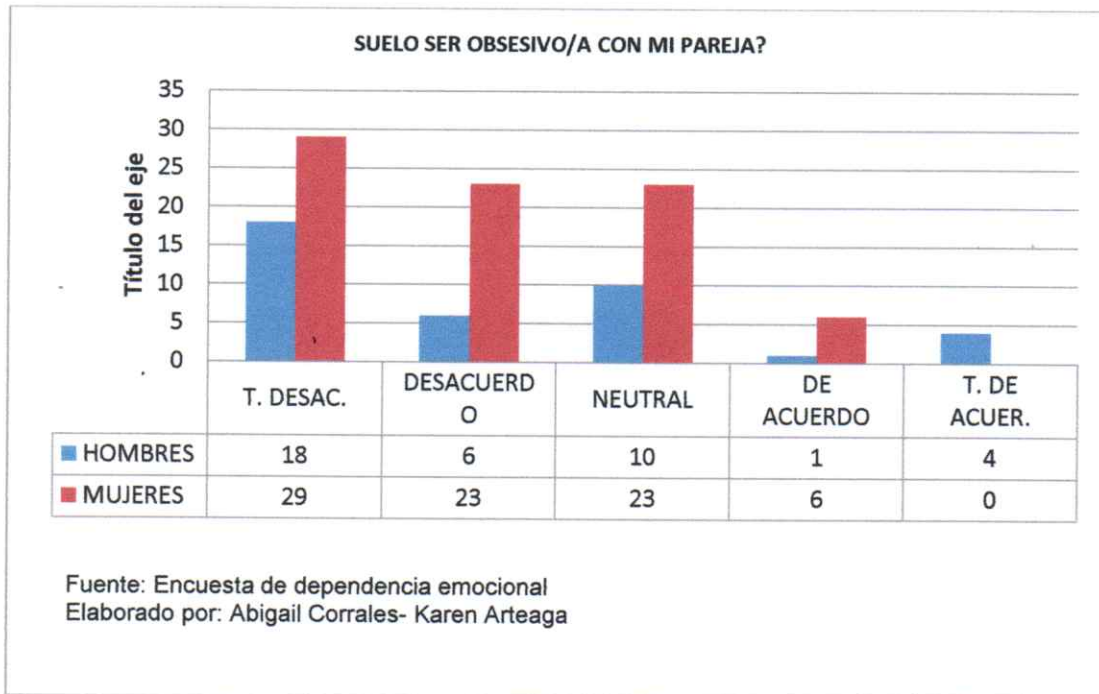
5. Desde la ruptura con mi pareja, pienso que si alguien me pretende es solo para pasar el rato y sin intenciones de formar una relación estable?



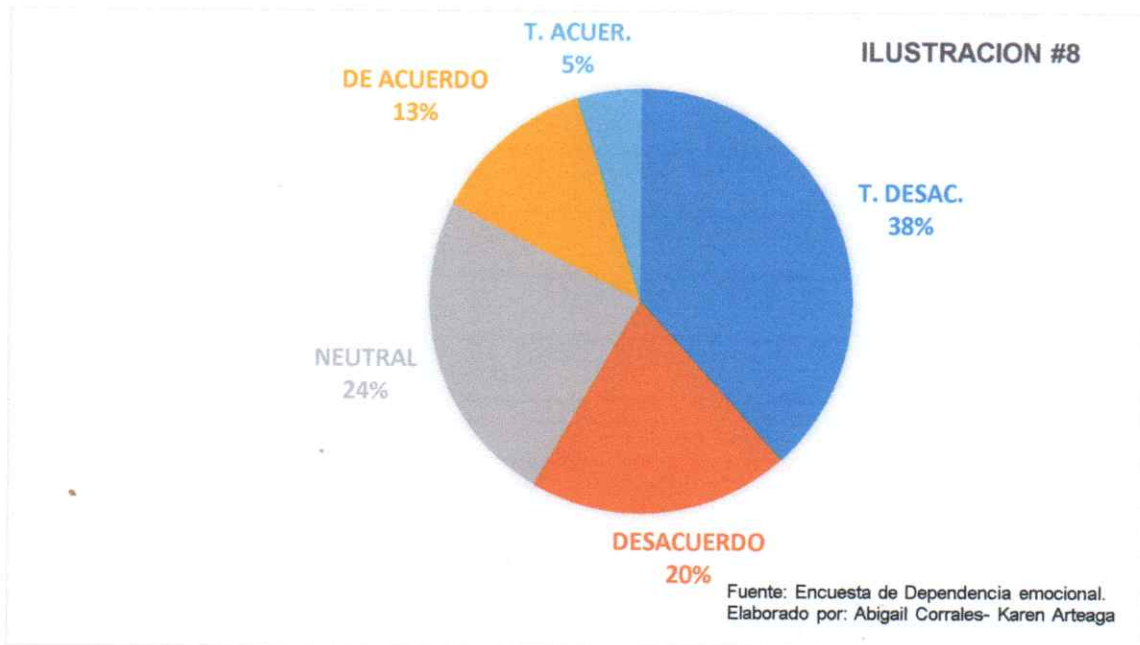
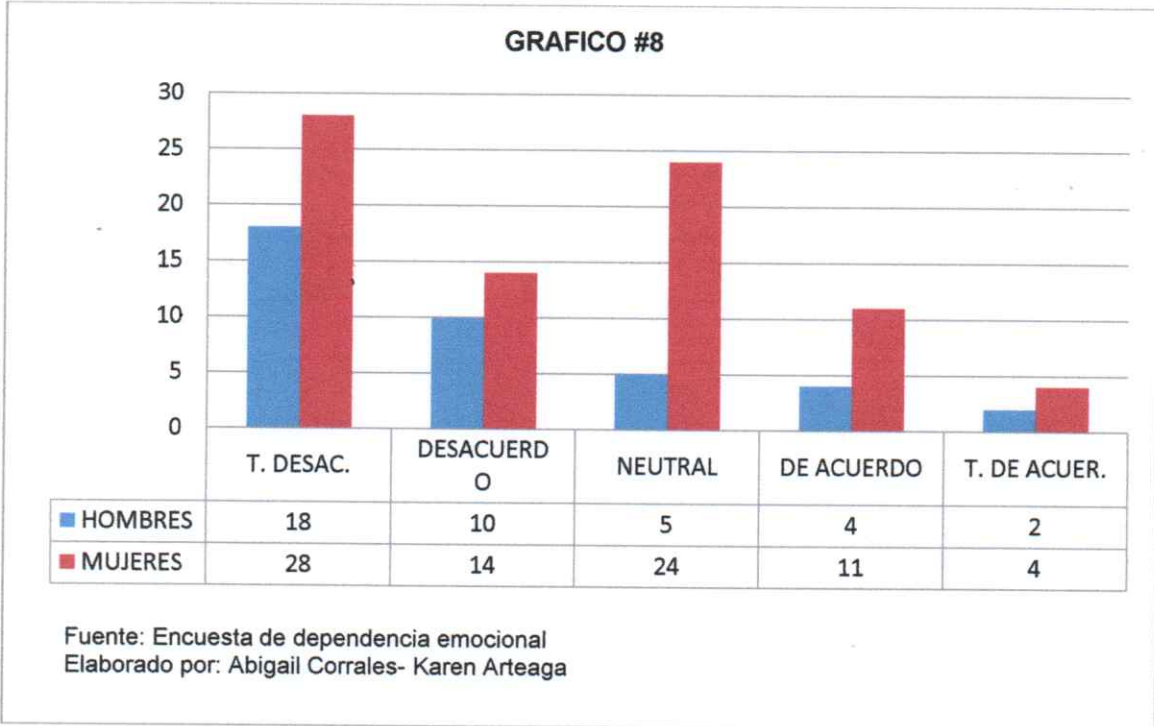
6. ¿Mi pareja opinaba con qué tipo de personas podía relacionarme?



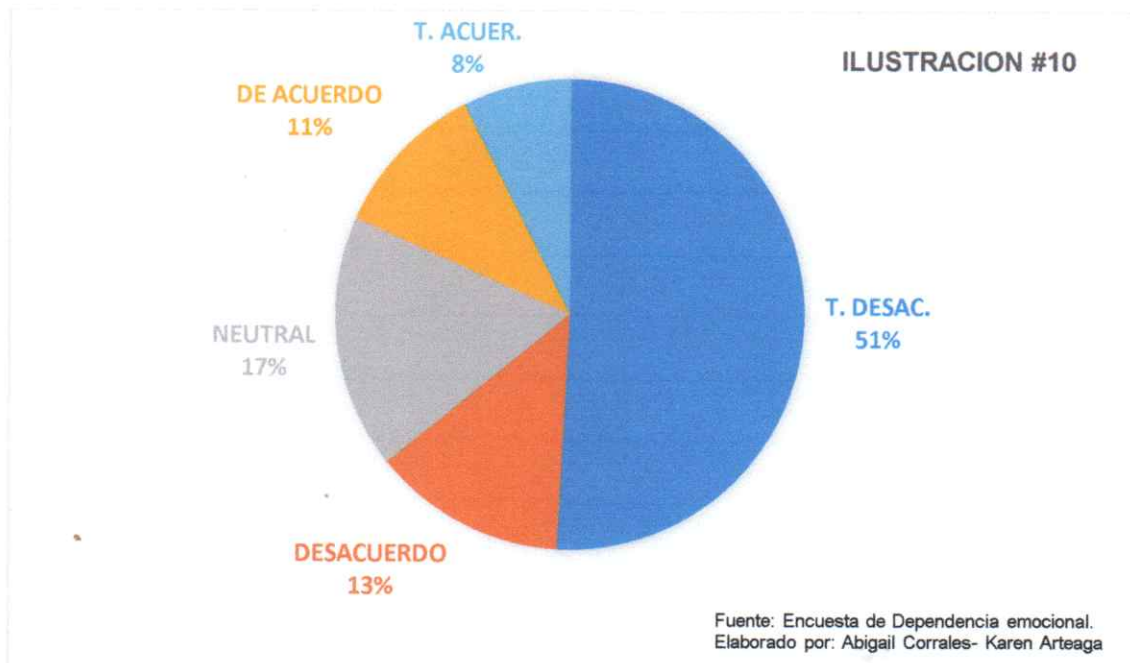
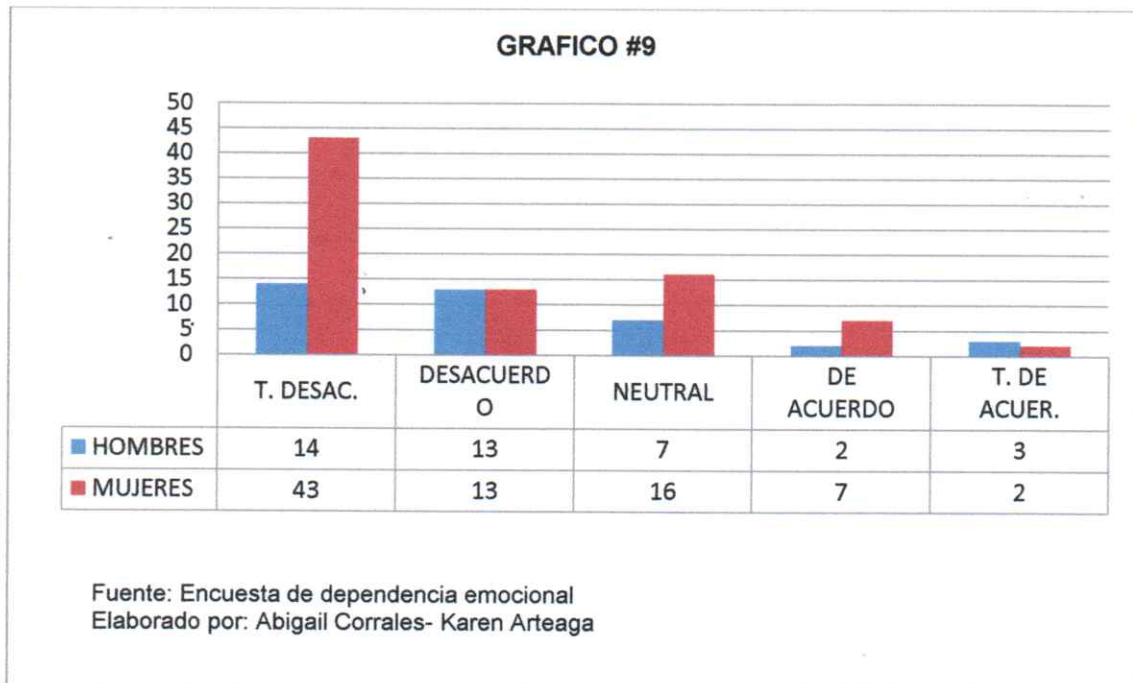
## 7. Suelo ser obsesivo/a con mi pareja?



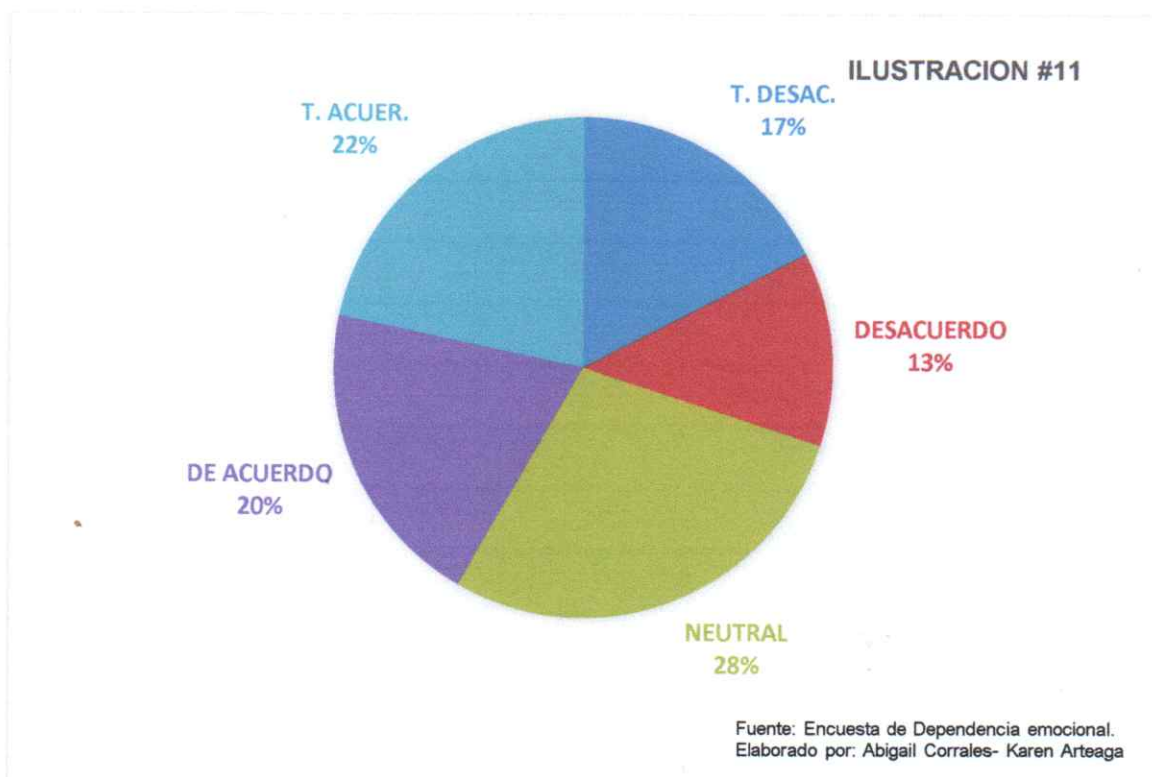
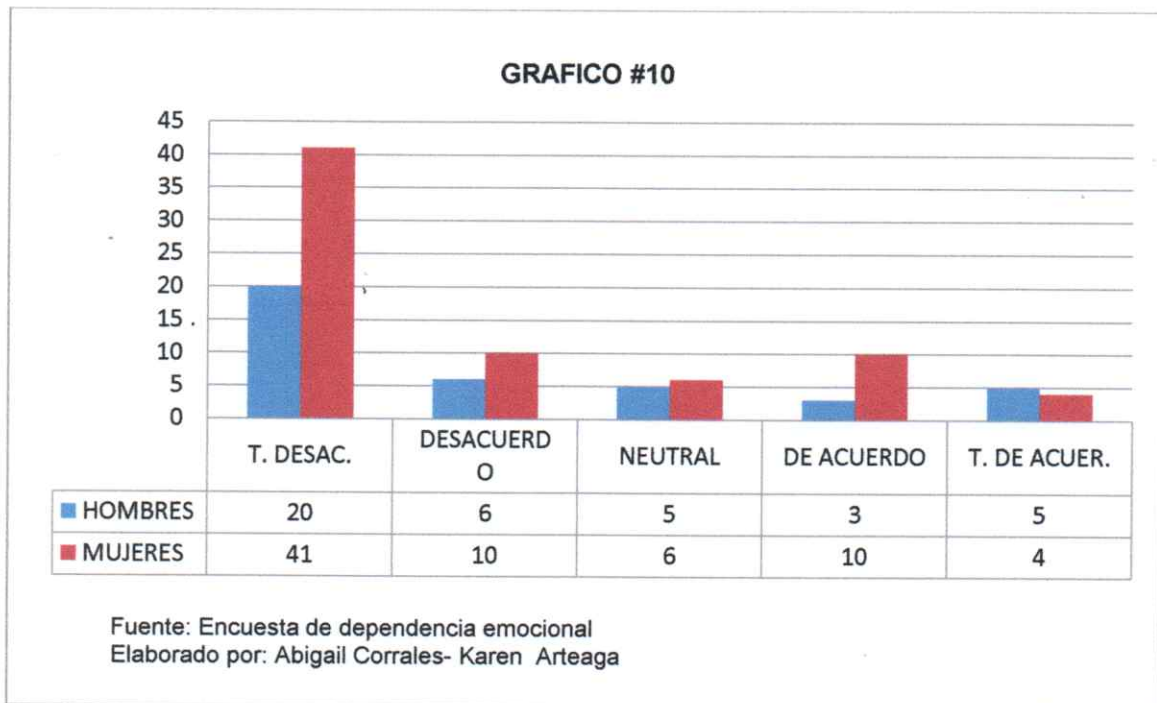
**8. Me resulta difícil rechazar algún contacto con mi ex pareja?**



9. Cuando termino una relación busco otra que me brinde apoyo y el cuidado que necesito a pesar que no tener un lazo afectivo de por medio?

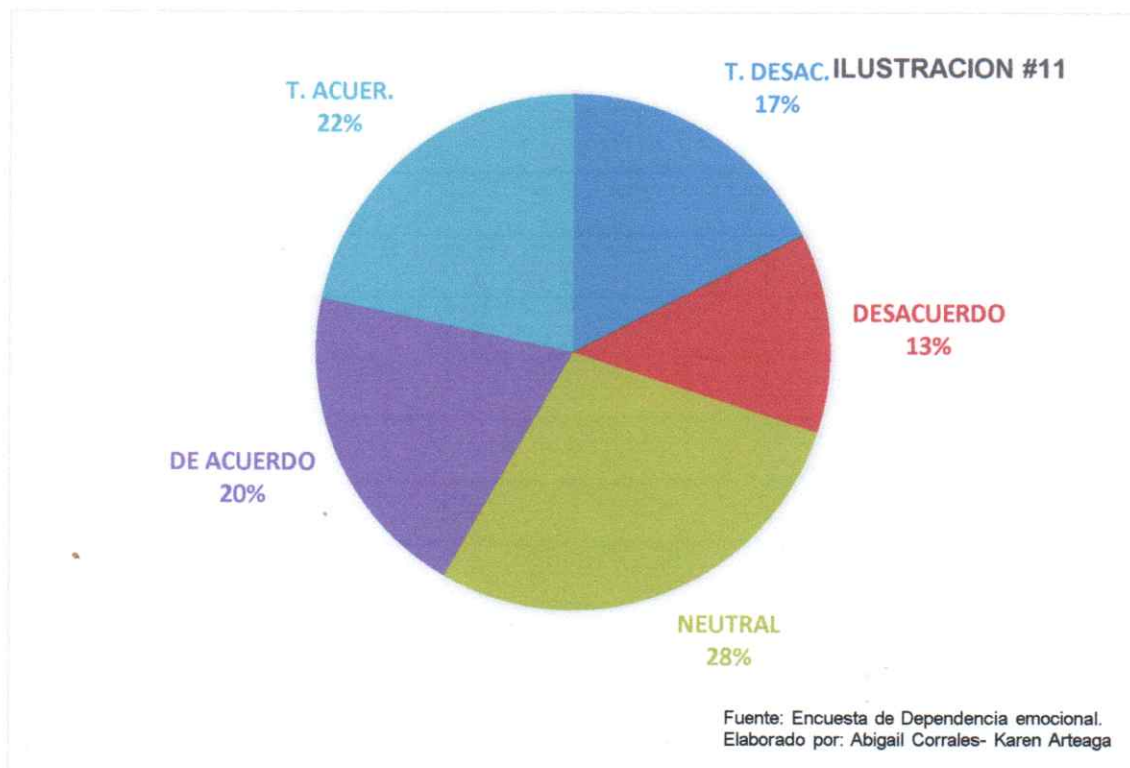
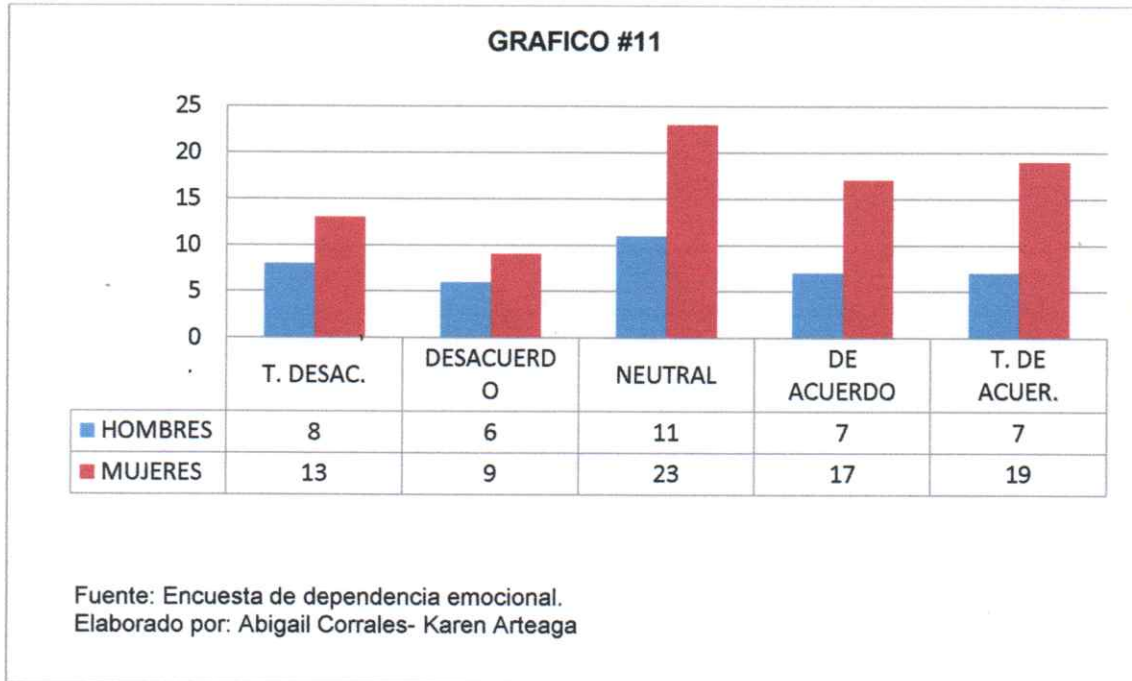


**10. ¿A partir de mi separación, participo en fiestas y consumo frecuentemente bebidas alcohólicas?**

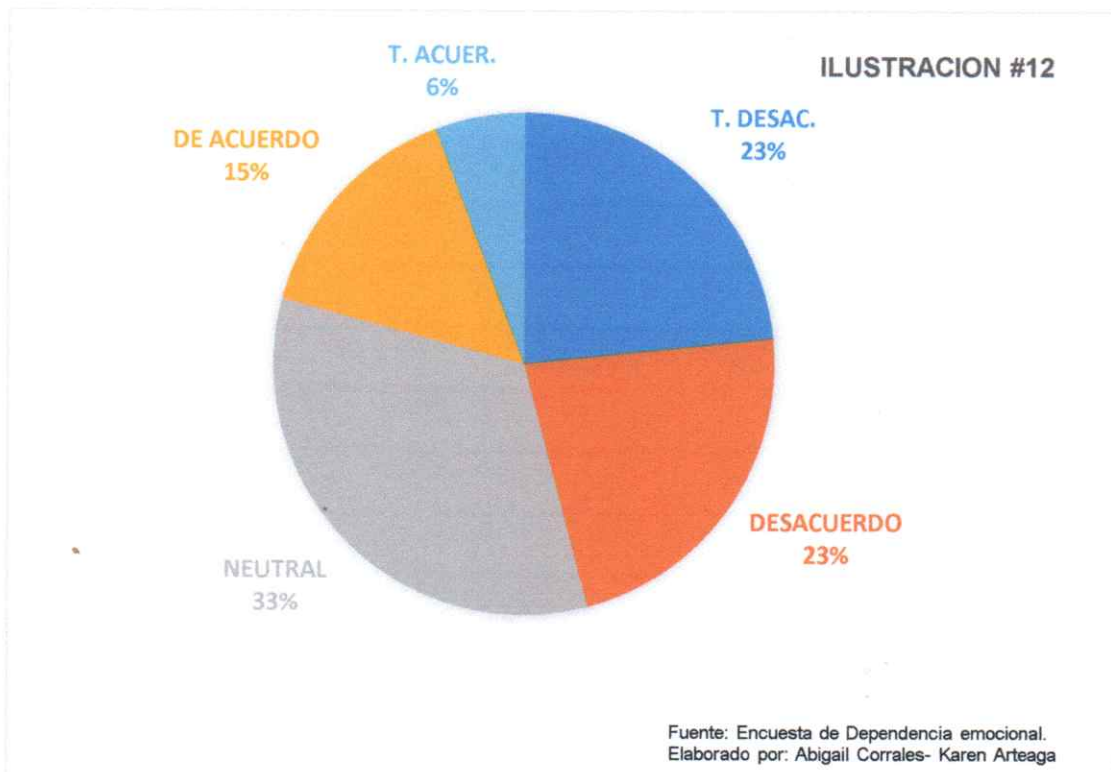
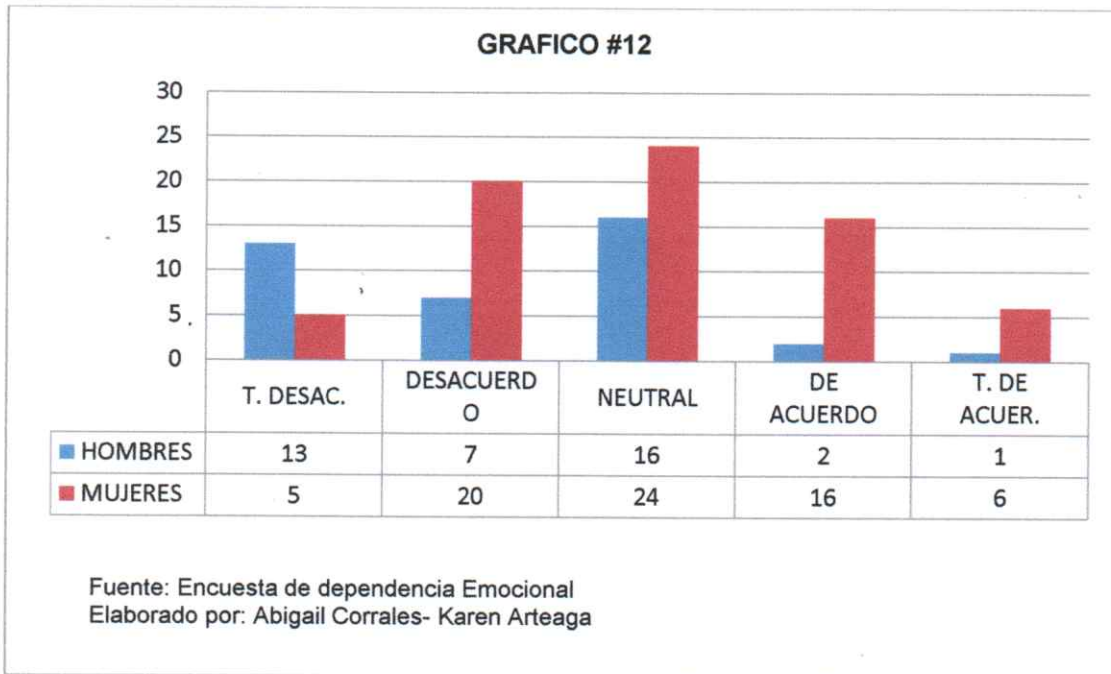




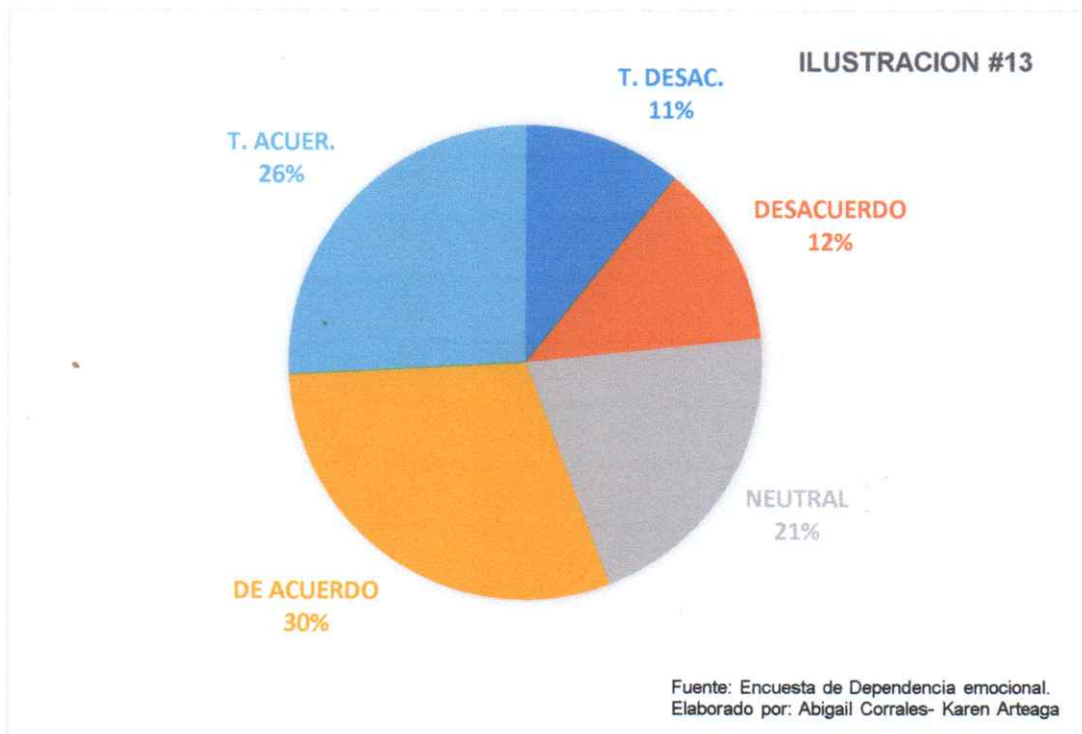
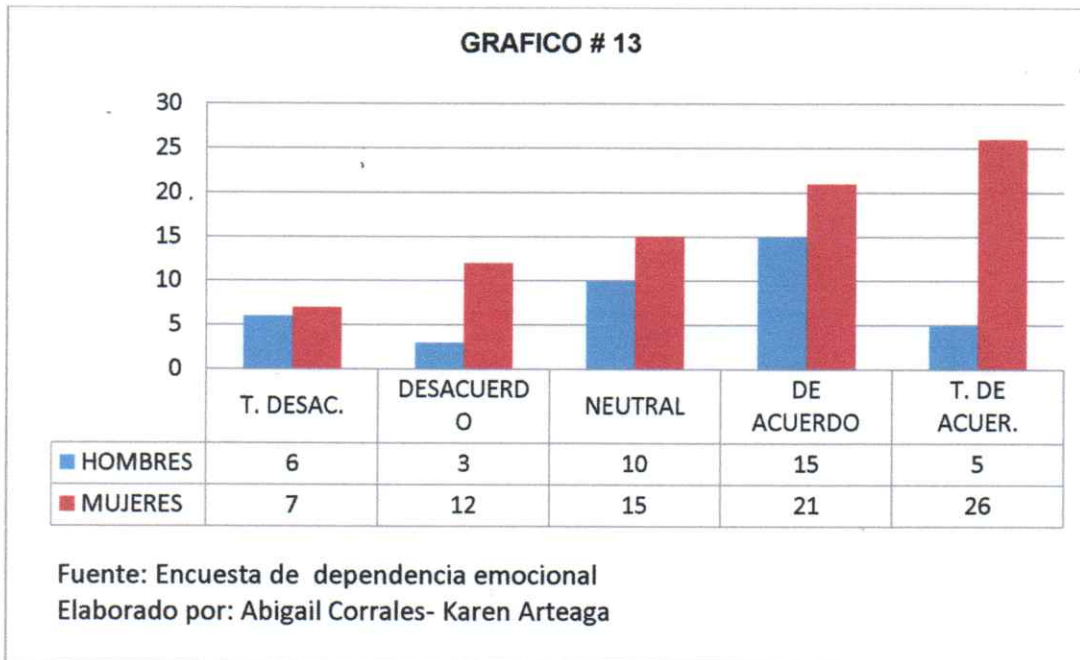
**11. ¿Tomé un tiempo prudente para iniciar otra relación?**



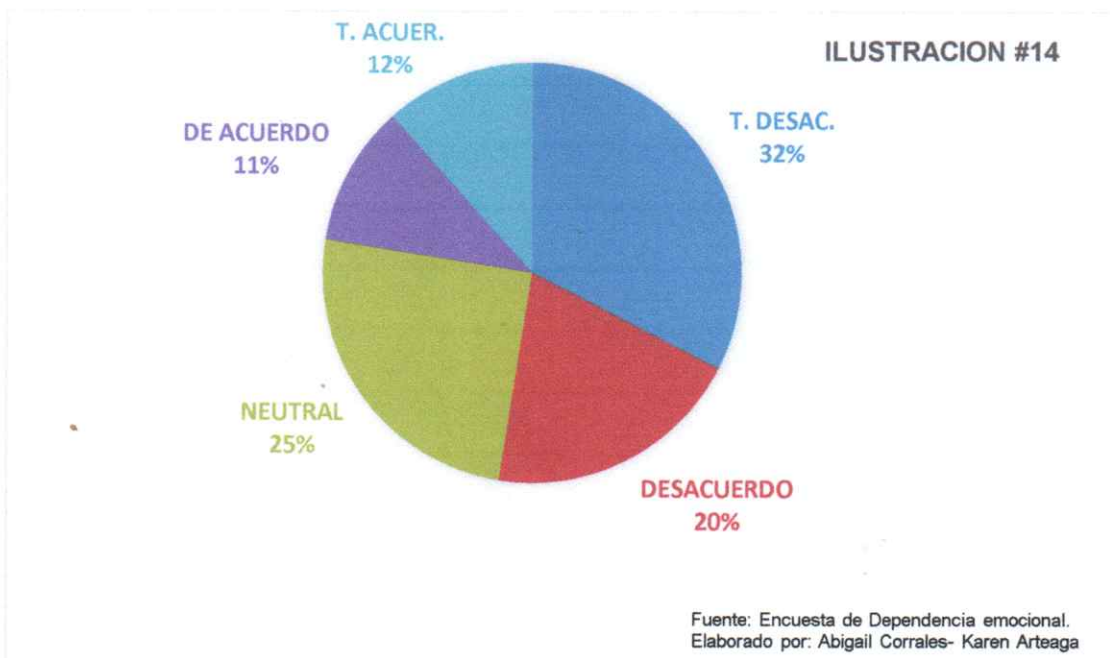
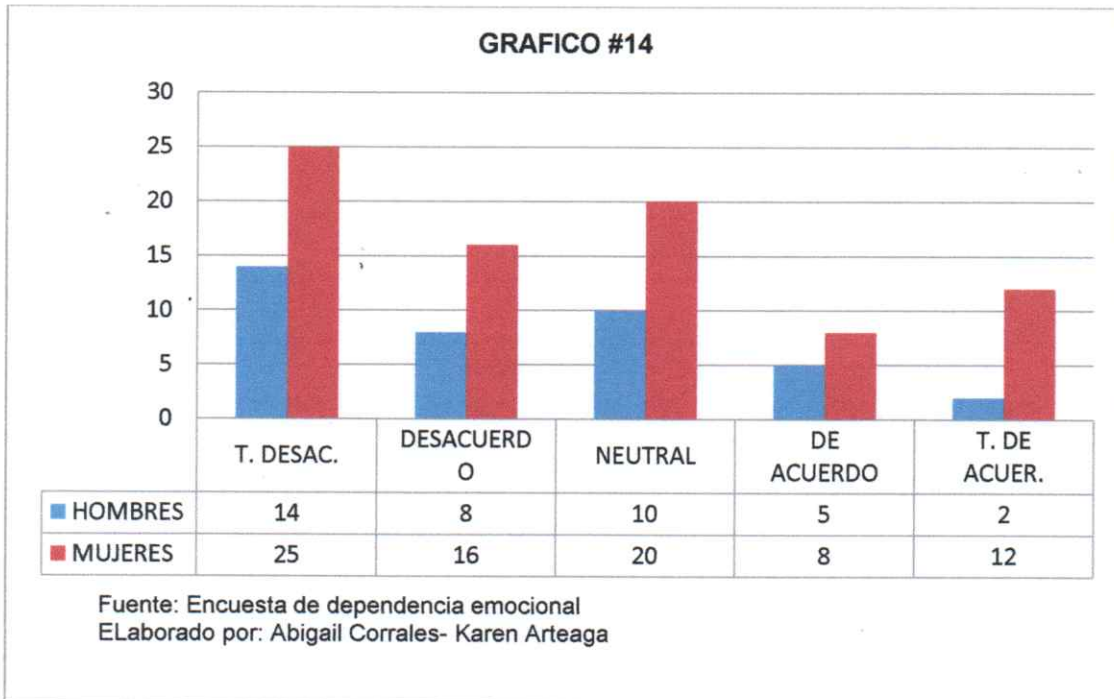
**12. Me dejo llevar por mis emociones, aunque no las exprese de forma correcta?**



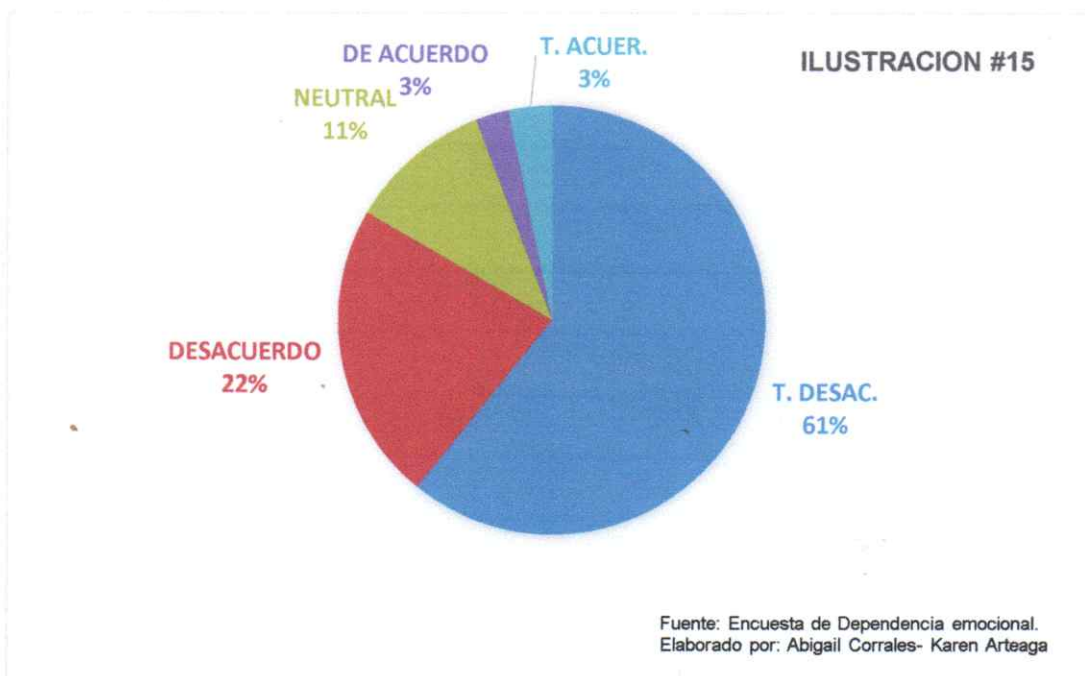
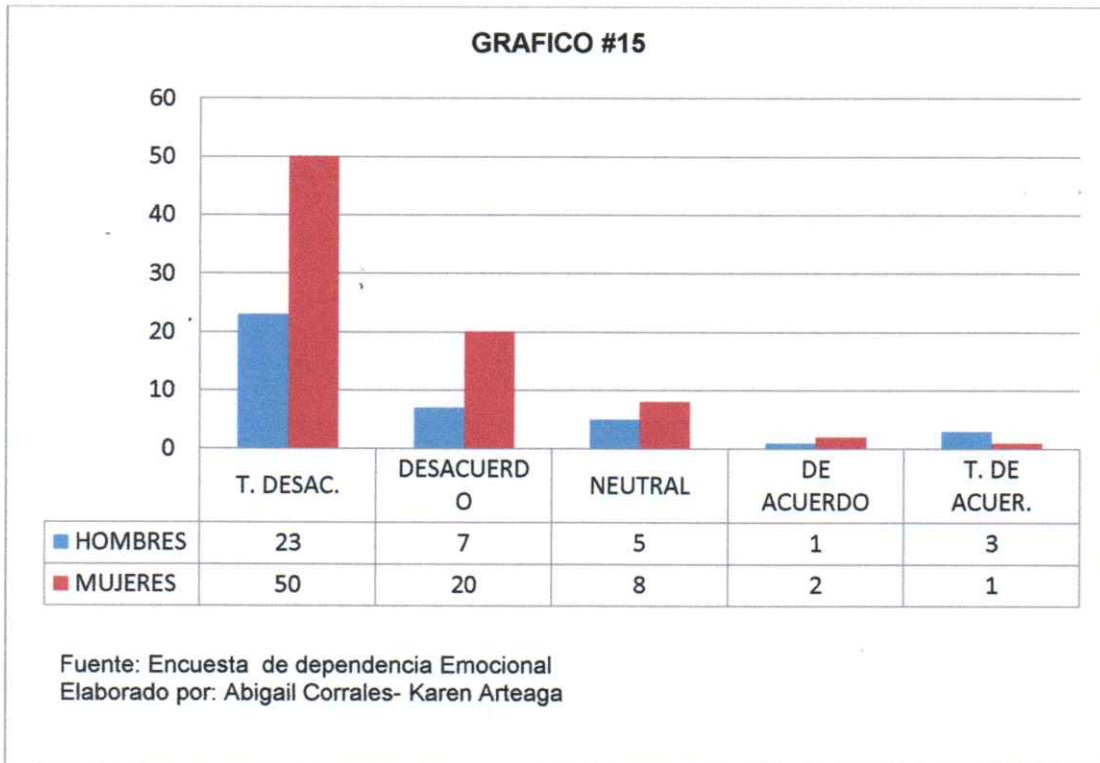
**13. Cuando algo falla en la relación tengo fe que más adelante todo cambiara y será para mejorar la relación?**



**14. Me advirtió mi familia que la relación no era adecuada?**



**15. Desde mi separación puedo notar que nadie me entiende y me protege como lo hacia esa persona?**

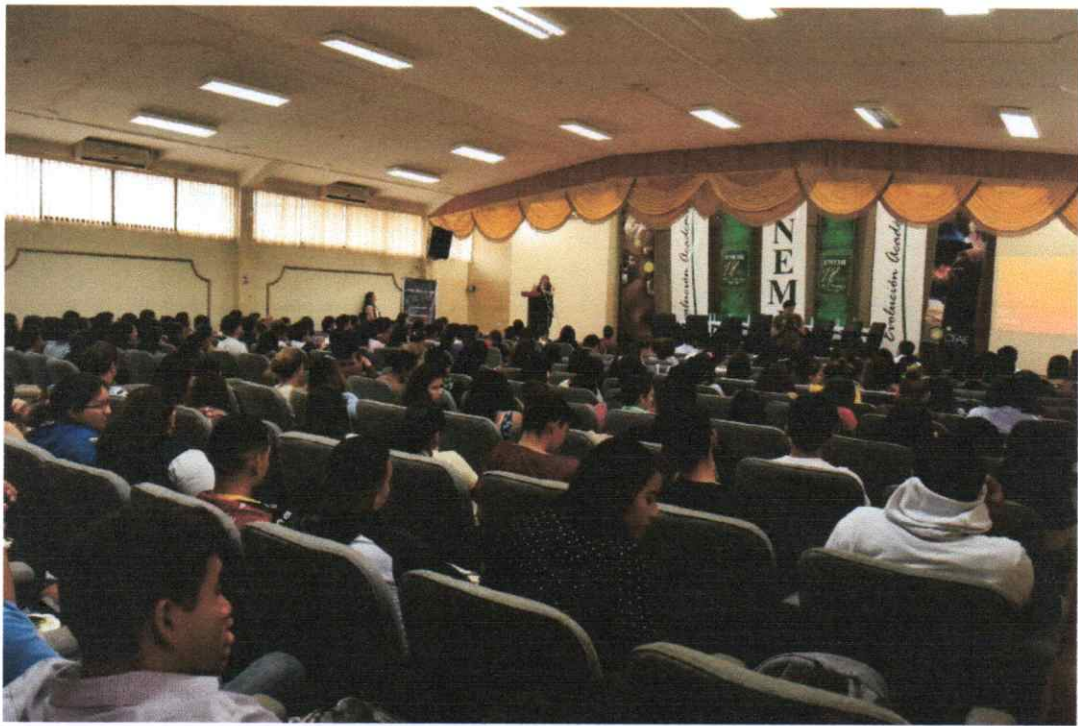


## Anexo N°5

### I Foro de la Mujer: Sociedades Patriarcales Transgeneracionales



El día Jueves, 8 de Agosto/ 2019, se realizó en el salón auditorio de la universidad Estatal de Milagro el primer foro de la mujer, titulado como Sociedades Patriarcales. En el cual se contó con varios expositores que realizaron una intervención muy puntual, en esta misma participamos con nuestra intervención la Srta. Abigail corrales con su tema, La continuidad de los vínculos de la infancia hacia la adultez y por su parte la Srta. Karen Arteaga con su intervención: la dependencia emocional y las características de las relaciones de parejas. Posteriormente se realizaron preguntas que permitieron aclarar con más profundidad a la comunidad estudiantil que asistió al foro. Se entregó certificados por la participación a cada uno de los exponentes que dieron vida a este primer foro de la mujer.





Milagro, 28 de septiembre del 2019

## REGISTRO DE ACOMPAÑAMIENTOS

Inicio: 28-11-2018 Fin 31-10-2019

FACULTAD CIENCIAS SOCIALES, EDUCACION COMERCIAL Y DERECHO

CARRERA: PSICOLOGÍA

Línea de investigación: ESTUDIOS BIOPSIICOSOCIALES DE GRUPOS VULNERABLES DE LA POBLACIÓN (ÁREA CLÍNICA)1S2019

TEMA: LA RUPTURA DE PAREJA COMO FACTOR DESENCADENANTE DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

ACOMPAÑANTE: SOLIS BELTRAN GLORIA DE LOURDES

DATOS DEL ESTUDIANTE			
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	CÉDULA	CARRERA
1	ARTEAGA VASQUEZ KAREN ELIZABETH	0952534543	PSICOLOGÍA
2	CORRALES MOLINA NATALIA ABIGAIL	0503189003	PSICOLOGÍA

Nº	FECHA	HORA		Nº HORAS	DETALLE
1	04-07-2019	Inicio: 11:00 a.m.	Fin: 13:00 p.m.	2	BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN PARA EL PLANTEAMIENTO DEL TEMA, DETERMINACIÓN DE VARIABLES, JUSTIFICACIÓN, OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS Y REVISIÓN DE LITERATURA.
2	11-07-2019	Inicio: 11:00 a.m.	Fin: 13:00 p.m.	2	REVISIÓN DE MARCO TEÓRICO, ESTABLECER EL MARCO METODOLÓGICO Y DISEÑOS DE LA ENCUESTA.
3	26-07-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 11:00 a.m.	2	REVISIÓN DE MARCO METODOLÓGICO PARA INICIAR EL LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN, AVANCE DEL MARCO TEÓRICO Y CORRECCIÓN POR ENCONTRAR ERRORES ORTOGRÁFICOS, SEMÁNTICOS Y SINTÁCTICOS. REVISIÓN Y CORRECCIÓN DE ENCUESTA
4	02-08-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 11:00 a.m.	2	REVISIÓN DE MARCO TEÓRICO Y METODOLÓGICO Y COORDINACIÓN PARA PARTICIPACIÓN EN EL FORO DE LA MUJER "SOCIEDADES PATRIARCALES" COMO APOYO METODOLÓGICO Y VIVENCIAL PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
5	05-08-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 11:00 a.m.	2	ORGANIZACIÓN DEL FORO DE LA MUJER. PREPARACIÓN DEL PROGRAMA CON INVITADOS ESPECIALES EN DISTINTAS ÁREAS, INTERVENCIÓN CON EL TEMA DE PROYECTO COMO PONENTE
6	06-08-2019	Inicio: 11:00 a.m.	Fin: 13:00 p.m.	2	REVISIÓN DEL MARCO METODOLÓGICO, TABULACIÓN DE RESULTADOS E INTERPRETACIÓN, DISEÑO EN UNA HOJA DE EXCELL CON DATOS OBTENIDOS Y ELABORACIÓN DE TABLA DINÁMICA.
7	07-08-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 11:00 a.m.	2	ÚLTIMA REVISIÓN PREVIO AL FORO DE LA MUJER "SOCIEDADES PATRIARCALES" CON LA INTERVENCIÓN COMO PONENTES APLICANDO COMO MARCO REFERENCIAL; LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA RUPTURA DE LA PAREJA
8	08-08-2019	Inicio: 16:00 p.m.	Fin: 18:00 p.m.	2	PRESENTACIÓN DEL FORO CON EXPERTOS EN EL ÁREA Y PONENCIA DE LAS ESTUDIANTES CON EL APORTES DEL MARCO TEÓRICO DEL TEMA DE PROYECTO. CON LA PRESENCIA DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
9	08-08-2019	Inicio: 11:00 a.m.	Fin: 13:00 p.m.	2	REVISIÓN DEL MARCO TEÓRICO, DISEÑO DE LA ENCUESTA Y PLANIFICACIÓN DEL FORO COMO ACTIVIDAD PRÁCTICA COMO APORTE A LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.
10	08-08-2019	Inicio: 09:00 a.m.	Fin: 11:00 a.m.	2	REVISIÓN DE REPORTES ESTADÍSTICOS, VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS, ELABORACIÓN DE CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

Dirección: Cda. Universitaria Km. 1 1/2 vía km. 26  
 Conmutador: (04) 2715081 - 2715079 Ext. 3107  
 Telefax: (04) 2715187  
 Milagro • Guayas • Ecuador

## VISIÓN

Ser una universidad de docencia e investigación.

## MISIÓN

La UNEMI forma profesionales competentes con actitud proactiva y valores éticos, desarrolla investigación relevante y oferta servicios que demanda el sector externo, contribuyendo al desarrollo de la sociedad.





*Gloria Solís de Tejada*

SOLIS BELTRAN GLORIA DE LOURDES  
PROFESOR(A)

*Elka Almeida*

ALMEIDA MONGE ELKA JENNIFER  
DIRECTOR(A)

*Karen Arteaga Vasquez*

ARTEAGA VASQUEZ KAREN ELIZABETH  
ESTUDIANTE

*Natalia Abigail Corrales Molina*

CORRALES MOLINA NATALIA ABIGAIL  
ESTUDIANTE

**Dirección:** Cdla. Universitaria Km. 1 1/2 vía km. 26  
**Conmutador:** (04) 2715081 - 2715079 Ext. 3107  
**Telefax:** (04) 2715187  
**Milagro • Guayas • Ecuador**

#### VISIÓN

Ser una universidad de docencia e investigación.

#### MISIÓN

La UNEMI forma profesionales competentes con actitud proactiva y valores éticos, desarrolla investigación relevante y oferta servicios que demanda el sector externo, contribuyendo al desarrollo de la sociedad.



# Universidad Estatal de Milagro

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES,  
EDUCACIÓN COMERCIAL Y DERECHO  
CARRERA PSICOLOGÍA



Milagro, 17 de julio de 2019

MSc. Carmen Zambrano  
MSc. Iván Pincay  
MSc. Johana Espinel  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA**

De mis consideraciones

Me dirijo a usted para brindarle un cordial saludo, a la vez solicitarles a la apertura a las estudiantes Karen Elizabeth Vásquez con CI. 095253454-3 y Natalia Abigail Corrales Molina con CI.: 050318900-3, egresado de la Carrera de Psicología, para realizar para aplicar una encuestas a cuarto y quinto nivel en jornadas matutina y nocturna para la investigación en el Proyecto de Grado previo a la obtención del Título, con el Tema: "La ruptura de pareja Cómo factor desencadenante de la dependencia emocional en estudiantes de 4to y 5to semestre de la carrera de Psicología de la universidad estatal de milagro." Cuyo tutor de trabajo de investigación es Msc. Gloria Solís, donde serán beneficiados el grupo en estudio y las egresadas para la culminación de su carrera.

Con sentimientos de distinguida consideración

Atentamente,

Ps. Elka Almeida MSc.  
**DIRECTORA DE CARRERA DE PSICOLOGÍA**