

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Tesis

Dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares
subsidiados del distrito de Comas

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Maricielo Pierina Espinoza Borda

Asesor: Magíster Oscar Calle Briolo

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

Con todo mi amor a mis padres, por su esfuerzo al brindarme todo lo necesario para construir mi futuro profesional, por su cariño y motivación constante.

A mi hermano David, confío firmemente en que serás un excelente médico.

A mis hermosas sobrinas, Mitzel y Tatiana, deseo que de grandes luchen por sus sueños y nunca desistan, las amo.

A todos los que merecen vivir un amor pleno y libre de ataduras.

AGRADECIMIENTO

A mi asesor, por su ayuda continua para realizar esta investigación.

A los beneficiarios de los comedores de Comas, por su predisposición y calidez.

A todas las personas que estuvieron conmigo en el transcurso del desarrollo de mi tesis, brindándome serenidad y confianza.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue describir el nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas. Asimismo, presenta un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 15, 000 beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas. La muestra fue no probabilística de tipo intencional, constituida por 375 beneficiarios de ambos sexos, con edades que fluctuaban de 19 a 55 años y que hayan tenido por lo menos una relación de pareja. Para la recolección de información se utilizó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) elaborado por Jesús Aiquipa Tello. El resultado expresa que la muestra de estudio evidencia un 51,2% en el nivel moderado, el 36% se encuentra en un nivel alto, el 7,2% de la muestra se ubican en un nivel significativo y solo el 5,6% están dentro de un nivel bajo o normal. Finalmente, se concluyó que el análisis obtenido indica una dependencia emocional moderada en todos los factores: miedo a la ruptura (46,7%), miedo e intolerancia a la soledad (45,1%), prioridad de la pareja (41,3%), necesidad de acceso a la pareja (48,8%), deseos de exclusividad (45,1%), subordinación y sumisión (42,7%) y deseos de control y dominio (48%).

Palabras clave: Dependencia emocional, beneficiarios, comedores populares, pareja, relación de pareja.

ABSTRACT

The objective of this study was to describe the level of emotional dependence in the beneficiaries of subsidized popular dining rooms in the district of Comas. Likewise, it presents a quantitative approach, of a descriptive type, with a non-experimental transversal design. The population consisted of 15, 000 beneficiaries of subsidized popular dining rooms in the district of Comas. The sample was non-probabilistic of intentional type, constituted by 375 beneficiaries of both sexes, with ages that fluctuated from 19 to 55 years and have had at least one relationship of couple. For the collection of information, was used the Emotional Dependence Inventory (IDE) prepared by Jesus Aiquipa Tello. The result indicates that the study sample shows 51,2% in the moderate level, 36% is in a high level, 7,2% of the sample are located in a significant level and only 5,6% are in a low o normal level. Finally, it was concluded that the analysis obtained a moderate emotional dependence in all the factors: fear of rupture (46,7%), fear and intolerance to loneliness (45,1%), priority of the couple (41,3%), need for access to the couple (48,8%), desire for exclusivity (45,1%), subordination and submission (42,7%) and desire for control and domination (48%).

Key words: *Emotional dependence, beneficiaries, popular dining rooms, couple, couple relationship.*

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	ix
Introducción.....	x

CAPÍTULO I. Marco teórico de la investigación

1.1. Marco histórico	12
1.2. Bases teóricas	16
1.3. Investigaciones o antecedentes del estudio.....	25
1.3.1. Investigaciones internacionales	25
1.3.2. Investigaciones nacionales	27
1.4. Marco conceptual.....	29

CAPÍTULO II. Problema, objetivos y variable

2.1. Planteamiento del problema.....	31
2.1.1. Descripción de la realidad problemática	31
2.1.2. Antecedentes teóricos.....	34
2.1.3. Definición del problema general y específicos	38
2.2. Objetivos, delimitación y justificación de la investigación	39
2.2.1. Objetivo general y específicos	39
2.2.2. Delimitación del estudio.....	40
2.2.3. Justificación e importancia del estudio	40
2.3. Variable y definición operacional	41

2.3.1. Supuestos teóricos	41
2.3.2. Variable, definición operacional e indicadores	44
CAPÍTULO III. Método, técnica e instrumento	
3.1. Tipo y enfoque de Investigación.....	45
3.2. Diseño a utilizar	45
3.3. Universo, población, muestra y muestreo.....	46
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	48
3.5. Procesamiento de datos.....	53
CAPÍTULO IV. Presentación y análisis de resultados	
4.1. Presentación de resultados	54
4.2. Discusión de resultados	63
CAPÍTULO V. Conclusiones y recomendaciones	
5.1. Conclusiones	68
5.2. Recomendaciones	70
BIBLIOGRAFÍA	71
ANEXOS	77
ANEXO 1. Matriz de consistencia	78
ANEXO 2. Inventario de Dependencia Emocional (IDE)	80
ANEXO 3. Cartas de presentación y aceptación	83
ANEXO 4. Comparación del nivel de dependencia emocional según sexo.....	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Factores e indicadores basados en el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) ..	44
Tabla 2. Criterios de inclusión y exclusión de la muestra	47
Tabla 3. Ficha técnica del Inventario de Dependencia Emocional (IDE)	49
Tabla 4. Confiabilidad del instrumento según la fórmula Alfa de Cronbach.....	50
Tabla 5. Baremación de percentiles de la escala general	51
Tabla 6. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de estudio	54
Tabla 7. Nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas	55
Tabla 8. Nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura.....	56
Tabla 9. Nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad	57
Tabla 10. Nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja.....	58
Tabla 11. Nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja	59
Tabla 12. Nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad	60
Tabla 13. Nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión.....	61
Tabla 14. Nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control y dominio.....	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares del distrito de Comas	55
Figura 2. Nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura	56
Figura 3. Nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad	57
Figura 4. Nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja	58
Figura 5. Nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja	59
Figura 6. Nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad	60
Figura 7. Nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión	61
Figura 8. Nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control y dominio	62

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la dependencia emocional es una variable importante cuando se trata de relaciones de pareja. Este es un problema de tipo emocional, el cual afecta las diversas relaciones interpersonales del individuo.

Los estudios suelen demostrar que las relaciones que se tienen en los primeros años de vida influyen en el comportamiento que tenga la persona con respecto a sus futuras relaciones en los diversos ambientes en el que se desenvuelven. Esto se asocia con el vínculo que formen los progenitores con sus hijos, debido a que, si existe un apego ansioso o un cierto rechazo por parte de ellos, es posible que se desarrolle la dependencia emocional (Bolwby, 1993, citado en Oliva, 2004).

Es así como el amor, siendo un sentimiento de gran satisfacción, se transforma en infelicidad e incertidumbre, el cual ya no será de agrado para la persona, causando su sufrimiento y dolor.

El objetivo de la presente investigación se centra en determinar el nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas, con el fin de conocer a profundidad los factores influyentes en sus relaciones de pareja y emplear, en un futuro, estrategias adecuadas de intervención.

Con dicho propósito, en el primer capítulo se presenta el marco teórico y conceptual; así mismo, se realiza una revisión de los antecedentes nacionales e internacionales de la variable de estudio.

En el segundo capítulo se observa el planteamiento del problema, donde se realiza la descripción de la realidad problemática y en base a lo expuesto, se identifica el problema general y los problemas específicos del estudio. Por otro lado, se plantea el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación; además, se expone la delimitación y justificación e importancia del estudio, se indican los supuestos teóricos y la definición operacional de la variable dependencia emocional.

Posteriormente, en el tercer capítulo se detalla la metodología utilizada durante la investigación, incluyendo el diseño y el tipo de estudio; del mismo modo, se enuncia el universo, la población y la muestra evaluada; también, se menciona el instrumento de medición utilizado y el procedimiento de datos desarrollado en cada fase del estudio.

En el cuarto capítulo se encuentra la presentación y análisis de los resultados obtenidos por

medio de la aplicación del instrumento de medición, en el cual se incluye la discusión de los resultados en base a los objetivos planteados.

Finalmente, en el quinto capítulo se indican las conclusiones y recomendaciones para poder intervenir y mejorar la situación problemática.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Marco histórico

Con el pasar de los años, muchos expositores, científicos, filósofos y sabios han buscado hallar el significado apropiado con respecto al amor y sus características, implicando sus aspectos negativos y positivos.

El pensador (Platón, 427 a.C-347 a.C., citado en Díaz-Meco, 2012) es el primero en hablar sobre el amor nocivo e interpreta al amor como un impulso que lleva a experimentar más allá de la realidad. Es así como muestra que el dualismo refleja un mundo conformado por al menos dos sustancias, las cuales son la materia (idea) y el espíritu (consciencia), pero estas no pueden mezclarse completamente. A su vez, afirma que existe el amor posesivo; en el cual, la persona persigue a otra como un objeto de su pertenencia. Por otro lado, las personas mencionan que en algún momento de sus vidas han experimentado la sensación de tener un “amor platónico”, siendo este término relacionado a un amor que no existe en el mundo real y es caracterizado por lo inalcanzable y perfecto.

Para (Descartes, 1649, citado en Pavese, 1996), existen seis pasiones del alma y las demás se originan de ellas. Estas seis pasiones las divide en amor, odio, alegría, tristeza, admiración y deseo. Descartes señala que el amor es cuando se entrelaza el alma con objetos que siente que se tiene un lazo especial; en cambio, el odio es la sensación que se origina al querer separarse del objeto.

Asimismo, la alegría se produce cuando el cerebro trasmite una emoción júbilo y entusiasmo al alma. No obstante, la tristeza la califica como el mal que transmite el cerebro hacia el alma, lo cual ocasionará molestia. La admiración es registrada por el cerebro y llega al alma como una rareza, asombro o algo extraordinario. Cabe resaltar que esta pasión se imparte en zonas del cerebro que usualmente no se estimulan. Finalmente, el deseo es una excitación que se produce en el alma por medio de los espíritus, empezando en el corazón, luego yendo a los sentidos y apoderándose de todas

las partes del cuerpo. Existe el deseo del bien, relacionado a la alegría y amor; en cambio, el deseo del mal está relacionado con el odio y la tristeza. Es así como estas pasiones generan diversas emociones en las personas hasta que pueden llegar a anular el uso de la razón.

(Kant, 1724-1804, citado en Gonzáles, 2015) considera el concepto de amor-pasión dentro de su mandato del amor al prójimo. El amor benevolente hacia el prójimo se da por el impulso que uno tiene por ayudar o querer al otro, nadie lo tiene que hacer por obligación, sino porque realmente le nace de corazón.

Para Beck (1990), las personas que son dependientes emocionalmente, desean constantemente tener la aprobación de su entorno especialmente de su pareja, sienten temor al pensar que sus parejas las pueden abandonar, se sienten incapaces de poder lidiar con su existencia sin otro sujeto en su vida, sentimientos de subordinación. Todo esto muchas veces ocasiona que la persona dependiente actúe de manera distinta a lo que es realmente para agradar al otro. Cuando se acaba la relación sentimental suelen caer en depresión o problemas de autoestima, dependiendo del caso.

Sternberg (2000) en su teoría triangular del amor expone tres componentes, los cuales ocasionarán que haya un amor verdadero en la relación: intimidad, compromiso y pasión. La primera se define como la cercanía, confianza y la preocupación que uno tiene por el bienestar del otro, sin necesidad de tener un compromiso. El compromiso es el interés de perdurar con el vínculo mutuo con respeto y la voluntad de superar diversos problemas que se puedan presentar. La pasión se refiere netamente a la gran intensidad de deseo sexual, buscando tanto la unión erótica con lo emocional.

A su vez, Sternberg (2000) especifica las siguientes siete formas del amor:

- *Cariño*: Es cuando se siente un vínculo especial entre amigos; sin embargo, no se experimenta pasión física ni compromiso.
- *Amor romántico*: Esta pareja se relaciona física y emocionalmente de manera apasionada; no obstante, no tienen ese vínculo de compromiso, sabiendo que en algún momento la relación o vivencia terminará.
- *Amor vacío*: Se conceptualiza como la falta de pasión e intimidad en una relación de compromiso, no sienten amor hacia el otro; pero, aun existe el respeto.
- *Amor sociable*: Existe cariño, reciprocidad y respeto, más no pasión ni deseo sexual.

Se da en casos de personas que han convivido por mucho tiempo pero que las ganas de mantener relaciones sexuales se han acabado.

- *Amor loco*: Muestran demasiada pasión el uno al otro y compromiso, pero no llegan a concretar el aspecto íntimo.

- *Encaprichamiento*: Implica el aspecto de pasión, pero no incluye el compromiso con el otro ni mucho menos la intimidad.

- *Amor consumado*: Es la manera completa en la que se expresa el amor, incluyendo pasión, intimidad y compromiso. Se podría decir que pocas relaciones alcanzan este tipo de amor.

Mayor (2000) plantea que las características de una persona que es emocionalmente dependiente están relacionadas con tres aspectos:

- *Tolerancia*: Se refiere a la necesidad de tener a la pareja al lado, pero esta se incrementa cada vez más.

- *Síndrome de abstinencia*: Se expresa mediante el malestar físico y psicológico que tiene la persona al perder a la pareja, lo cual generará que de alguna forma regrese a ella.

- *Pérdida de Control*: El dependiente emocional no puede controlar de manera adecuada sus actos en la relación, suele manipular la situación.

Asimismo, Mayor (2000) señala que el dependiente emocional debe comenzar a fortalecer una adecuada autoestima y asertividad, encontrar mejores estrategias para solucionar adversidades pasajeras y prevenir retomar la relación con una ex pareja con la que se tuvieron conflictos, mediante autoinstrucciones y técnicas de relajación.

A menudo, las personas sienten que otra es complementaria a ellas, sin necesidad de aun conocerla, esta sensación se debe a los mapas mentales de los que habla el sexólogo Money (2002), quien refiere que las sensaciones de enamoramiento tienen sus raíces mientras se construye la niñez de un sujeto, entre los cinco a ocho años y mediante las relaciones que tiene interpersonalmente comenzando desde casa hasta hechos externos. Antes de que una persona capte su atención en otra, ya ha venido elaborando un mapa mental para esta situación, teniendo en cuenta las características que harán y las que no harán que se enamore de tal persona.

Para los autores Young y Klosko (2003), la dependencia emocional puede originarse desde la temprana infancia, al tener padres sobreprotectores, quienes no refuerzan las

conductas independientes al no brindar responsabilidades a sus hijos o simplemente padres que no han sabido proteger a sus hijos cuando eran pequeños, debido a que, en este caso, los chicos se tienen que valer por sí mismos y pueden llegar a actuar en un nivel no apropiado para su edad.

Yela (1997) plantea que el enamoramiento está ligado a tres factores: la atracción física, luego la atracción personal y finalmente la reciprocidad de atracción. Este autor se basa en diversas teorías y menciona que el enamoramiento tiene algunas características importantes como la grandilocuencia, donde la persona muestra una intensa consideración por su pareja, con anhelación desenfrenada de unirse íntimamente y sentir físicamente al otro. Asimismo, aparece el miedo de ser rechazado y las ganas de ser aceptado por el otro, se pierde la concentración al realizar las actividades diarias, muestra nerviosismo ante la presencia o no del otro e idealiza a la otra persona, solo percibe sus aspectos positivos.

Cubas, Espinoza, Galli y Terrones (2004) definen la dependencia emocional como un trastorno adictivo, siendo la relación de pareja la adicción. En este caso, la persona dependiente es controlada por las necesidades de su pareja, debido a que el dependiente evitará cualquier situación que refleje una posible pérdida del ser amado.

Para Coria (2005), las mujeres muestran subordinación ante los hombres en una relación sentimental impulsado por los roles sociales asignados a ellas como, por ejemplo; en los países desarrollados, las mujeres muchas veces renuncian a su apellido hasta a su nombre al momento de casarse, y habitualmente estas se desligan de sus sueños al postergar sus estudios o labores para hacerse cargo de sus hijos. Sin embargo, cuando la relación termina, las mujeres son más perjudicadas, debido a que, en muchos casos, pierde su estilo de vida y trunca sus expectativas.

En el DSM-5 (2013), se encuentra el trastorno de personalidad por dependencia (F60.7), donde se indica que se refleja una necesidad excesiva de que se ocupen de uno, mediante una actitud sumisa y con temor a la separación. Estos síntomas inician en la edad adulta y se da en diversos contextos. Entre los principales criterios diagnósticos de este trastorno se encuentran: las dificultades para tomar decisiones cotidianas si no existe un acompañamiento constante por parte de alguien, la persona busca protección y apoyo en los demás, el sujeto siente desamparo cuando está solo debido a sus temores

exagerados de cuidar de sí mismo, preocupación y miedo al abandono.

1.2. Bases teóricas

Pautas de interacción y reacciones complementarias

Safran y Segal (1994) indican que existen reacciones complementarias en la socialización que tiene la persona dependiente. Es decir, los actos de la otra parte de la interacción serán adicionales al actuar del dependiente, por lo que cuando el dependiente emocional actúe de alguna manera, el otro será o bien dominante o bien egocéntrico. Pero, esto también se puede presentar de manera contraria, puesto que el dependiente actuará de acuerdo al comportamiento del otro elemento. Si expresa sumisión y su pareja dominación, el dependiente mostrará como respuesta más sumisión, de esta manera, el dependiente fortalece su baja autoestima, haciendo que aumente la sumisión y necesite aún más del otro elemento.

Izquierdo y Gómez (2013) describen a la dependencia afectiva o dependencia emocional como un patrón de comportamientos emitidos por una persona que afectan directamente las relaciones interpersonales o de pareja y cuya funcionalidad puede derivar en la obtención de atención, mantenimiento de la cercanía o evitación de ciertos eventos amenazantes tales como una discusión o la pérdida del vínculo afectivo. Dentro de los factores explicativos para la adquisición de este patrón de comportamiento, encontramos la teoría del apego, la cual postula el establecimiento de un apego inadecuado durante el desarrollo y que permanece hasta la adultez. Asimismo, se indica que la dependencia emocional es una manifestación de una posible conducta adictiva, debido a que comparte ciertos criterios con otros tipos de dependencias, tanto comportamentales como químicas.

Modelo Cognitivo de Beck

Para Beck (1990), la dependencia emocional como una necesidad excesiva que tiene una persona por obtener la aprobación de los demás y en especial de su pareja. Estos sujetos tienen un temor constante de abandono, lo que genera que tenga conductas de

control sobre su pareja o de lo contrario, mostrar subordinación y sumisión, sin importar sus intereses con tal de mantener el afecto y apreciación del otro.

Constantemente las personas con dependencia emocional esperan un cambio en su pareja, mientras se genera sufrimiento, seguido muchas veces de depresión y problemas de autoestima.

Teoría de Sánchez

(Sánchez, 2010, citada en Mallma, 2014) indica que la dependencia emocional es un trastorno de la personalidad, donde el sujeto dependiente presenta baja autoestima y, por consiguiente, busca frecuentemente seguridad y protección en los demás. Del mismo modo, recalca que la dependencia emocional se origina en la niñez de los menores que no recibieron afecto adecuado por parte de personas significativas en su vida, lo cual genera baja autoestima y también refiere que los medios de comunicación influyen considerablemente en las expectativas de la sociedad.

En la etapa adulta, la persona asume un rol de sumisión para no sentir rechazo por parte de los demás y así complacerlos y mantener su vínculo de amistad o su relación amorosa. El sujeto dependiente emocional irá siempre en la búsqueda de alguien que lo haga feliz, con características de seguridad y dominio. A pesar de que sabe que en una relación debe predominar el respeto y comprensión, no lo acepta porque si no satisface las necesidades de su pareja, la relación se puede acabar y esto ocasionará un desequilibrio grave a nivel emocional de la persona dependiente. Es así como Sánchez (2010) menciona que la persona dependiente emocional puede reaccionar de dos maneras distintas ante una ruptura amorosa:

- Se aíslan de la sociedad para evitar sufrir otra vez, caracterizado por conductas extremas.
- Buscan rápidamente otra pareja para que llene su vacío emocional y pueda calmar el sufrimiento que causó su relación anterior.

Características del dependiente emocional según Sánchez (2010)

- Miedo a ser uno mismo.
- Miedo a la soledad y abandono.
- Dificultad de tomar decisiones propias.
- Aceptación de maltrato.
- Sumisión y subordinación.
- Angustia.
- Necesidad constante de aprobación.
- Sentimiento de culpa.
- Negación de la realidad.

Teoría Conductual Cognitiva de Anicama

Anicama (2015) refiere que la dependencia emocional es una respuesta que transmite el organismo de cualquier persona, la cual va a ser una respuesta inadaptada. Así mismo, indica que la dependencia emocional tiene cinco componentes de interacción con el ambiente: emocional, autonómico, también 55 motor, cognitivo y social y éstas se reflejan en nueve factores de la dependencia emocional.

Teoría de la Vinculación Afectiva de Castelló

Según Castelló (2005), la dependencia emocional es la necesidad incontrolable de índole afectiva que una persona siente durante toda su vida amorosa. No tiene un modelo propio; por eso, puede crear una entidad propia en el ambiente de la psicopatología. A su vez, indica que ningún enfoque justifica a la DE propiamente dicha.

Castelló (2005), realizó dos grupos de dependencia: la dependencia emocional y la instrumental. La primera mencionada significa que la persona se encuentra con carencia de fuerza para enfrentar al mundo si no tiene la compañía de su pareja y la segunda engloba al aspecto económico, además de querer sentirse consentido y protegido por el otro individuo.

Características del dependiente emocional

Para Castelló (2005), estas se pueden agrupar en tres subgrupos: Área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y área de autoestima y estado anímico, los cuales se mencionan a continuación:

Área de las relaciones de pareja

Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante a la pareja

Es la necesidad constante de estar junto a la pareja en todo momento. Puede reflejarse en conductas como llamarla (lo) reiteradas veces, enviar mensajes de texto o buscar a la pareja cuando no se le ha avisado que iría a verlo (a). A raíz de ello, se generan respuestas negativas como rupturas, discusiones, etc.

Deseos de exclusividad en la relación

La parte dependiente de la relación se aísla de su entorno más cercano debido al excesivo tiempo que le dedica a su pareja; pero, también espera que la otra parte de la relación haga lo mismo. Sin embargo, estos deseos de exclusividad no se darán en todos los dependientes con la misma intensidad (Castelló, 2012).

Prioridad de la pareja ante cualquier cosa

La persona que es dependiente siente que su pareja es mucho más importante que todo alrededor, hasta incluso de ella misma, sintiendo que sin su pareja en su vida nada tendría sentido. Esto toma notoriedad en las personas que la rodean, puesto que es sumamente observable todo lo que hace el dependiente por su pareja.

Idealización del objeto

El sujeto dependiente idealiza a su pareja y sobreestima sus cualidades, por lo mismo que tiene baja autoestima. Asimismo, piensa que su pareja es un “ser superior”, el cual no tiene defectos y se podría decir que es el único que puede hacerla feliz.

Castelló (2005) refiere que la persona dependiente se autodesprecia constantemente,

pero esta situación, muchas veces, es compensada por la consideración excesiva hacia su pareja, por eso, suelen fijarse en personas con un alto ego y soberbias.

Relaciones de sumisión y subordinación

En la relación de pareja, el sumiso siempre hará lo que desee su pareja, hasta soportaría cualquier cosa para que su pareja no se separe de ella; debido a que tiene temor a la soledad y al complacerlo podrá retenerlo y a esto también influye su baja autoestima. Castelló (2005) indica que mientras más sumisa es la persona, más dominante será la pareja, lo que provoca una mayor subordinación y así sucesivamente.

Historial de relaciones de pareja desequilibradas / asimétricas

Es imposible afirmar que todas las relaciones de pareja que tenga una persona dependiente van a ser desequilibradas a un mismo nivel. Mayormente, la dependencia puede fluir cuando la relación es larga y significativa para la persona o cuando ha terminado una relación con las mismas características y comienza una nueva. En este punto, las relaciones de transición indican que la persona se involucra con otra persona para no estar sola, pero esto no significa que esté ilusionada o enamorada. Pero, el problema se encuentra cuando el dependiente no encuentra una persona con quien entablar una relación, ahí es cuando, en su mayoría de casos, trata de buscar amistades por internet sin conocer a las personas.

Miedo a la ruptura

La idea de que en algún momento puede terminar la relación, es un pensamiento que no deja vivir de una manera tranquila a las personas que son dependientes; por lo tanto, soportan humillaciones y hasta malos tratos con tal de retener a la pareja y no se separe de ellas.

Asunción del sistema de creencias del objeto

Este aspecto se divide en tres:

- *La creencia de superioridad:* La pareja es egocéntrica y el dependiente lo subestima tanto que llega a pensar que es un ser superior.
- *La idea de inferioridad:* Significa que la pareja menciona cosas negativas acerca de su pareja (dependiente) o sobre sus familiares o amistades.
- *La idea de culpabilidad:* La persona siempre echará la culpa de todo lo malo a su pareja, para no asumir responsabilidad.

Es así como el sujeto dependiente puede soportar todo tipo de humillaciones para que su pareja no lo deje.

Área de las relaciones interpersonales

Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas

La búsqueda de atención es un deseo incontrolable que tiene la persona dependiente, en la cual se puede tornar egoísta, debido a que quiere la atención absolutamente para ella.

Necesidad de agradar

Las personas dependientes viven con el temor de que su forma de actuar no agrade a las demás personas. Tienen la necesidad de aceptación social, están pendientes a su físico, hasta a las reacciones gestuales que pueden tener las personas al verla o hablar con ellas.

Déficit de habilidades sociales

Sus relaciones interpersonales se tornan con dificultades, debido a que por temor a ser rechazados puede llegar a no opinar lo que desean decir para que no los excluyan y muchas veces se pueden aprovechar de ello. Sin embargo, puede ser todo lo contrario, puesto que esta persona dependiente también busca la atención constante de sus pares,

causándoles disgusto y que a futuro se deteriore la amistad.

Área de autoestima y estado anímico

Baja autoestima

Según el autor Castelló (2005), este indicador es una de las más importantes causas de la dependencia emocional, puesto que estas personas no aceptan que tienen aspectos positivos, se encierran en lo negativo y se autodesprecian continuamente, se sienten culpables de muchas situaciones.

Por lo tanto, esto significa que es una manera inconsciente de buscar a una pareja para seguir negando todo el rechazo que se tienen a sí mismos.

Miedo e intolerancia a la soledad

La baja autoestima que posee el dependiente, genera que tenga temor a estar solo, manteniendo la idea de que necesita a alguien a su lado para ser feliz. Si en caso termina su relación de pareja, el dependiente buscará muchas maneras poder retomar la relación, aceptando lo que sea con tal de estar a su lado. Entonces, se podría decir que la soledad influye en que la persona dependiente intente de muchas maneras mantener la relación de pareja.

Estado de ánimo negativo y comorbilidad

Los dependientes presentan un ánimo negativo e inseguro. A su vez, la dependencia emocional conduce a trastornos como la ansiedad y depresión. Estos suelen desarrollarse cuando se presenta una ruptura, cuando hay problemas en la relación o cuando la otra parte desea abandonar al dependiente.

Si el dependiente emocional está pasando por un cuadro depresivo, comienza a recordar todo lo que vivió con su pareja, a tener culpa sobre errores cometidos durante la relación, hasta pueden presentar ideas suicidas, sin necesariamente cometer el acto.

Por lo tanto, los trastornos son condicionados por la situación que vive el sujeto dependiente. Al terminar una relación, se puede llegar a tener un episodio de depresión

mayor, pero si la pareja muestra interés nuevamente, los síntomas desaparecen.

Causas de la dependencia emocional

Castelló (2000, 2005, 2012) divide las causas en dos grupos: los factores causales y los factores mantenedores.

Factores causales

Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias tempranas

Es uno de los más comunes e importantes, el autor indica que, en la infancia, la persona dependiente ha tenido falta de afecto por medio de las personas más cercas a ellas, como sus padres. No han gozado de la atención de ellos en ningún momento tanto bueno como malo que hayan podido tener, tampoco de las muestras de cariño ni de la escucha en situaciones de enfermedad o de tristeza.

Todas las ideas negativas de acuerdo a lo vivido en la infancia, hará que influyan en su proceso de crecimiento y en sus relaciones interpersonales, generándoles baja autoestima y dificultad para relacionarse libremente.

Sobreprotección devaluadora

Se podría llamar una “pauta de crianza” en la cual, los padres o uno de ellos le trasmite a su niño el mensaje de que no sirve para nada; por tal motivo, tienen que hacer todo por él, lo muestran como una persona que no es valiosa ni capaz de desarrollarse mientras va creciendo, en cambio, ellos, como padres, se presentan como las personas perfectas y poderosas. De igual manera, se le hace creer al niño de que las personas los valorarán por todo lo bueno que haga y si hace algo malo, lo rechazarán.

Toda esta situación se refleja en la adultez, mediante el crecimiento del niño y su desarrollo de lazos afectivos y amistosos, debido a que éste que alguna vez fue minimizado por sus autoridades (padres), buscará de algún modo encontrar a personas que lo protejan, le muestre afecto y lo valoren, así como antes no lo hicieron.

Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima

El desarrollo del autoconcepto, autoestima, el desarrollo en la infancia y adolescencia, va a influir en un futuro con respecto a la vinculación o desvinculación que tenga la persona con su entorno.

Con respecto al mantenimiento de vinculación, las personas que son dependientes emocionales hacen todo lo posible para agradar a los demás, debido a los sentimientos de minusvalía que sufrieron de niños.

Factores de tipo biológico

El ser mujer influye en la aparición de la dependencia emocional, puesto que ellas suelen mantenerse vinculadas afectivamente a sus figuras significativas, lo cual es algo que no suele pasar tanto con los varones. Aquí también toma relevancia la predisposición genética, debido a que hay personas que, a pesar de haber tenido experiencias negativas en la infancia, esto no impide tener una vinculación saludable en un futuro. Por otro lado, las psicopatologías también tienen predisposición genética.

Factores mantenedores

Según Castelló (2005) no solo existen las causas de la dependencia emocional, sino que también se encuentran los factores que hacen que esta variable perdure durante la vida de la persona, los cuales son los factores causantes de la dependencia emocional propiamente dichos y las pautas de interacción y reacciones complementarias.

La necesidad de afecto va a perdurar durante toda la vida de varias personas que son dependientes, y esta carencia se reflejará tanto con la relación que tenga con sus padres como con sus parejas. Se muestra casi nula la relación que pueda tener con distintas amistades.

Mediante el proceso de la formación de relaciones interpersonales, se va generando la vinculación afectiva. Sin embargo, el afecto escaso que pueda recibir la persona dependiente hará que este patrón se incremente durante toda su vida.

Por otro lado, acerca de los factores socioculturales, Castelló (2005) menciona que el género de la persona tiene relevancia con respecto a las diferentes culturas. Por ejemplo,

en el Perú, los hombres suelen crecer con el concepto de machismo, agresividad y dureza afectiva; sin embargo, las mujeres son más empáticas y susceptibles emocionalmente; por lo cual, es más posible que generen una dependencia emocional.

1.3. Investigaciones o antecedentes del estudio

1.3.1. Investigaciones internacionales

Reyes (2018) realizó su investigación titulada “Dependencia emocional e intolerancia a la soledad” para optar su título de licenciada en psicología. Su objetivo general fue identificar el nivel de dependencia emocional e intolerancia a la soledad en parejas que asisten a la Iglesia de Cristo del Municipio de San Antonio en Suchitepéquez, Guatemala. La investigación fue cuantitativa de tipo descriptivo, experimental. La muestra estuvo conformada por 26 parejas con edades que oscilaban de 18 a 60 años. Así mismo, se aplicó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) para la recolección de datos. Como resultado, se obtuvo un alto nivel de dependencia emocional en las mujeres (38,4%) y un nivel moderado-alto en el factor intolerancia a la soledad (40,4%). Se concluyó que la dependencia emocional se manifiesta de manera reducida en los varones a comparación de las mujeres.

Laca y Mejía (2017) realizaron una investigación titulada "Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja". Su objetivo general fue encontrar si existe relación entre la dependencia emocional y la consciencia que tienen en el presente con los estilos de comunicación que las personas poseen en un conflicto de pareja. La investigación fue de tipo descriptivo-comparativo. Se tuvo una muestra de 200 participantes, entre varones y mujeres, pertenecientes a la ciudad de Colima, México. Por otro lado, se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño, el Inventario Friburgo de Mindfulness y los Estilos de Mensajes en el Manejo de Conflictos. Los resultados indicaron que los hombres presentan significativamente más ansiedad de separación y búsqueda de atención, y las mujeres utilizan más expresiones límite con su pareja. Se concluyó que

en los estilos de mensaje predomina la comunicación centrada en uno mismo y en la otra parte.

Borbor (2015) realizó una investigación titulada “La dependencia emocional y su incidencia en la autoestima de la ama de casa de 20 a 30 años del Barrio La Concepción, de la Parroquia Santa Rosa, Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena, período 2014-2015” para optar su título profesional de psicología. Su objetivo general fue determinar la dependencia emocional y su incidencia en la autoestima en las amas de casa de la parroquia Santa Rosa. La investigación fue cuantitativa de diseño no experimental, de corte transeccional y de tipo descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 367 mujeres de 20 a 30 años. Para la recolección de datos se utilizó la observación, entrevista estructurada y se aplicó una encuesta sobre autoestima y otra sobre dependencia emocional, ambas realizadas por la autora del estudio. Los resultados mostraron que el 49% de mujeres son controladas por sus parejas, un 51% de la muestra reciben críticas, humillaciones, así como un 48% de las mujeres abandona vínculos con amigos/as, familiares, para evitar discusiones con sus parejas y un 50% considera que no tiene una óptima calidad de vida en su relación sentimental.

Ojeda (2012) realizó una investigación titulada “La dependencia emocional y la aceptación de la violencia doméstica en la población femenina que acude a la comisaría de la mujer y la familia de la ciudad de Loja” para optar su título profesional de psicología. El objetivo general fue determinar cómo influye la dependencia emocional en la aceptación de la violencia doméstica que acude a la comisaría de la mujer y la familia en la población femenina en la ciudad de Loja en el país de Ecuador. Así mismo, fue un estudio de tipo descriptivo. La muestra estuvo constituida por 157 mujeres que acudieron a la comisaría de la mujer y la familia. Se les aplicó el Cuestionario Dependencia Emocional de Lemos y Londoño y el Índice de Abuso del Esposo. Se obtuvo como resultado que la muestra evaluada presenta un nivel alto de dependencia emocional y con una puntuación alta en los siguientes factores: ansiedad por separación, miedo a la soledad y expresión afectiva de la pareja. Como conclusión, se obtuvo que existe gran influencia de la dependencia emocional en la aceptación de la violencia

doméstica.

1.3.2. Investigaciones nacionales

Guevara y Suarez (2018) realizaron su investigación titulada “Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán”, para optar su título profesional de licenciadas en psicología. Su objetivo general fue precisar la relación existente entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de sus parejas. Asimismo, la investigación fue cuantitativa, de tipo correlacional-transversal. La muestra estuvo conformada por 90 mujeres víctimas de violencia, con edades de 15 a 50 años. Se utilizaron el Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el Cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño. Los resultados expresaron que existe relación significativa entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia. A su vez, las mujeres presentan en general un nivel alto de dependencia emocional. Finalmente, se concluyó que, a mayor presencia de creencias irracionales, se hallará mayor dependencia emocional.

Palma (2017) realizó una investigación titulada “Clima social familiar y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia familiar del IV sector Collique – Comas” para optar su título profesional de licenciada en psicología. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el clima social familiar y la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia familiar de Collique en el distrito de Comas. La investigación fue de tipo descriptiva-correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 madres de familia de los niños que asisten al INABIF. Asimismo, se utilizó la Escala Social en Familia (FES) y el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). Los resultados indicaron que el clima social familiar se relaciona de manera inversa significativa con la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia familiar. Se concluyó que a mayor clima social familiar la dependencia emocional será menor y

que el 34% de la muestra evidencian un nivel significativo de dependencia emocional.

Aiquipa (2015) realizó un estudio titulado "Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja". Su objetivo principal fue determinar la relación entre la dependencia emocional y violencia de pareja en una muestra establecida por mujeres que asistían al servicio de psicología de un establecimiento de salud nacional. La investigación fue de enfoque cuantitativo asociativa-comparativa. La muestra se dividió en dos grupos, 25 mujeres víctimas de violencia de pareja y 26 mujeres que no fueron víctimas de violencia de pareja. Los resultados que se obtuvieron es que existe relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, siendo las mujeres que han vivido violencia de pareja las que obtuvieron puntajes más elevados a comparación de las participantes que no lo han vivenciado.

Ramírez (2015) realizó una tesis titulada "Dependencia emocional en mujeres del centro poblado Chaquila-Barranca-2015" para optar el título profesional de licenciada en psicología. Tuvo como objetivo general determinar si existe dependencia emocional en las mujeres del centro poblado de Chaquila en Barranca. La investigación fue cuantitativa de tipo descriptivo. La muestra estuvo conformada por 208 mujeres de 18 a 55 años de edad. Se utilizó el cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño para poder recolectar información. Se obtuvo como resultado que el 22% de mujeres de esa población presentan dependencia emocional. Se concluyó que, en los factores de ansiedad por separación, expresión afectiva, modificación de planes y miedo a la soledad, las mujeres obtuvieron más puntaje, lo que indica que son los problemas que más tienen al momento de tener una relación.

Espíritu (2013) realizó un estudio titulado "Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Nuevo Chimbote, 2013". Su objetivo general fue determinar si existe mayor dependencia emocional en mujeres violentadas de las que no han sido violentadas. La investigación fue descriptivo-comparativo de tipo transeccional, no experimental. La muestra estuvo constituida por 200 mujeres, entre violentadas y no violentadas, con edades que fluctuaron de 18 a 40 años. Asimismo, se

utilizó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). Se obtuvo como resultado que existen diferencias significativas entre dependencia emocional con respecto a mujeres violentadas y no violentadas; es decir, las mujeres violentadas presentan un nivel moderado a comparación de las mujeres que no son violentadas. En conclusión, en las mujeres violentadas se encontró un alto porcentaje en la dimensión de miedo a la ruptura (86%), prioridad de la pareja (85%) y subordinación y sumisión (81%).

1.4. Marco conceptual

Afectividad: Esfera de los sentimientos y de las emociones que interactúan con la esfera motriz y con la intelectual, de la que se distingue sólo abstractamente (Galimberti, 2002).

Amor: Relación dual que se basa en un intercambio emotivo de diversa intensidad y duración, originado en la necesidad fisiológica de la satisfacción sexual y en la necesidad psicológica del intercambio afectivo (Galimberti, 2002).

Autoestima: Es la valoración que tiene el ser humano de sí mismo, la actitud que manifiesta hacia sí mismo, la forma habitual de pensar, de sentir, de comportarse consigo mismo (Bonet, 1997, p. 38).

Codependiente: Son personas extremistas, suelen ser muy responsables o demasiado irresponsables, sienten que deben controlar a las personas y los eventos alrededor de ellos porque ellos mismos se sienten fuera de control, se sienten víctimas porque sacrifican su propia felicidad (Beattie, 1992).

Dependencia: Forma de relacionarse en la que un sujeto se dirige continuamente a los demás para ser ayudado, guiado y sostenido. El individuo dependiente, que tiene una escasa confianza en sí mismo, basa su propia autoestima en la aprobación y en la seguridad que le dan los demás, y es incapaz de tomar decisiones sin un incentivo externo (Galimberti, 2002).

Dependencia emocional: Necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones (Castelló, 2005).

Distrito: Cada una de las demarcaciones en que se subdivide un territorio o una población para distribuir y ordenar el ejercicio de los derechos civiles y políticos, o de las funciones públicas, o de los servicios administrativos (DRAE, 2014).

Emoción: Reacción afectiva intensa de aparición aguda y de breve duración, determinada por un estímulo ambiental. Su aparición provoca una modificación en el nivel somático, vegetativo y psíquico (Galimberti, 2002).

Pareja: Estructura de interrelación entre dos personas, que puede ser simétrica cuando un sujeto complementa al otro y uno tiene lo que al otro le falta. (Galimberti, 2002).

Sentimiento: Resonancia afectiva menos intensa que la pasión y más duradera que la emoción con la que el sujeto vive sus estados subjetivos y los aspectos del mundo externo (Galimberti, 2002).

Subsidio: Prestación pública asistencial de carácter económico y de duración determinada (DRAE, 2014).

Beneficiario: Se trata de la persona que tiene como derecho recibir un beneficio por medio de una entidad o persona común (DRAE, 2014).

Comedor Popular: Son organizaciones conformadas por vecinos de un barrio, los cuales se reúnen para cocinar raciones de alimentos para sus familias y otras personas (Blondet y Montero, 1995).

Comas: Este distrito se encuentra localizado en el Cono Norte de Lima (INEI, 2014).

CAPÍTULO II

PROBLEMA, OBJETIVOS Y VARIABLE

2.1. Planteamiento del problema

2.1.1. Descripción de la realidad problemática

En diversos vínculos amorosos alrededor del mundo, existe cierta dificultad para finalizar con el lazo sentimental a pesar de los problemas que se puedan estar suscitando. Esto puede estar relacionado a muchos factores como, por ejemplo; temor a comenzar todo de nuevo, baja autoestima, apego en la niñez, el temperamento melancólico, el miedo a la soledad o simplemente la dependencia emocional, lo cual está tomando suma relevancia en la actualidad.

Las personas suelen hablar del amor; sin embargo, todas tienen un concepto distinto de lo que es en realidad. A menudo, estas falsas creencias se reflejan en las relaciones tóxicas que pueden tener algunas parejas, siendo estas dañinas para la salud mental de los miembros. El amor en su totalidad es procurar el bienestar y felicidad de la pareja mediante el respeto de las diferencias de personalidad, gustos, intereses y necesidades, sin dejar de lado el bienestar personal. Sin embargo, es posible que se genere tanto la dependencia que en un momento inesperado la vida podría aparentar no tener sentido.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) indica que a nivel mundial un aproximado de 300 millones de personas han sufrido o tienen depresión, refiriendo que esta problemática emerge por diversas causas, siendo una de ellas la ruptura con la pareja, la cual se refleja con una tristeza constante, pérdida de interés en actividades cotidianas, baja autoestima e incluso pensamientos suicidas. Asimismo, la OMS menciona que en América unos 49 millones de personas padecen de depresión, generándose un aumento con el pasar de los años.

En lo que refiere a la dependencia emocional, esta cumple con todos los criterios de cualquier otra adicción; pero, no depende de una sustancia, sino, específicamente de una persona. Por tanto, según un estudio en España realizado por la psicóloga

clínica Marcote (2015) miembro de la Sociedad Española de Patología Dual, indica que, en los últimos tiempos, las redes sociales se han vuelto un medio muy influyente para las personas, siendo posible saber exactamente lo que hacen los demás mediante sus publicaciones virtuales, espiando sus conexiones, sus fotos y nueva información de la ex pareja. Es así como la especialista menciona que la dependencia emocional es más frecuente que se presente en mujeres, relacionándola con determinados rasgos de personalidad que puedan tener.

Se dice que, a nivel de cultura e historia, muchas mujeres han permitido que sus parejas tomen las decisiones por ellas y han perdido su autonomía, teniendo la errónea idea de que necesitan a alguien para salir adelante y que esa persona es todo para ellas.

El diario Perú 21 (2013) refiere que, en el Perú, el 21% de mujeres en Lima han padecido o sufren de violencia tanto física como psicológica, las cuales, a su vez, han presentado rasgos de dependencia emocional. De ese modo, la dependencia emocional, al no ser tratada por un especialista, puede causar diversas problemáticas como maltratos o feminicidios y esto genera frecuentemente desequilibrio emocional y cognitivo en el caso de los hijos que vivencian frecuentemente este tipo de actos.

Por otro lado, Ladd (2017), quien es médico psiquiatra del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”, indica que una persona dependiente es atraída inconscientemente por otro individuo que tiene semejanzas a un familiar con el cual ha podido vivir en algún momento de su vida. Por consiguiente, las mujeres que presentan rasgos de dependencia emocional, muestran ideación suicida e intentos de suicidio en su mayoría por problemas con la pareja.

Es así que, en la actualidad, se encuentran familias que no brindan un adecuado soporte emocional y esto suele deberse a diversos factores, como la disfuncionalidad que puede presentar dicha familia o por cuestiones de falta de tiempo debido al trabajo y abandono de hogar. Esto repercute en el futuro de los hijos los cuales, al momento de relacionarse con alguna pareja, estas, se aferran a ellas para llegar de cierta manera a cubrir el afecto no recibido en épocas pasadas.

En Lima, la dependencia emocional es un problema que viene afectando a muchas parejas. En zonas rurales de la ciudad, según un estudio realizado por Guzmán y Silva

(2015) se observa que las mujeres presentan un alto nivel de dependencia emocional y estas muestran temor a estar solas, no aceptan la realidad con respecto a sus problemas, sienten que si no están junto a su pareja su vida no podría tener sentido, causando en el caso de las mujeres casadas o convivientes, insatisfacción marital.

Es así como a nivel local, la dependencia emocional afecta casi a un tercio de parejas en la Ciudad de Lima. Las necesidades de aprobación del otro, la necesidad de control, los celos, vivir en función a la pareja, la ansiedad por la distancia, son algunas características de ésta problemática. Tapia (2016) realizó un estudio en el distrito de Comas, donde indica que las mujeres, en muchos casos víctimas de violencia por parte de su pareja, manifiestan un nivel alto de dependencia emocional, siendo este un problema que evita que la persona se separe de su pareja.

Las personas con dependencia emocional presentan una vinculación afectiva inadecuada, discusiones constantes, celos y hasta llegan a aislarse de su entorno y amistades debido a la exclusividad que quieren tener uno de otro. Asimismo, la dependencia económica como la vinculación por medio de los hijos también son temas que influyen en la dependencia emocional, debido a que a muchas mujeres se les complica poder terminar lazos sentimentales con la pareja por esos motivos. Frecuentemente no se llega a una separación debido a la resistencia que pone una de las partes para no aceptar la ruptura amorosa, siendo este uno de los desencadenantes de la humillación.

Es indudable que la etapa de enamoramiento se debe vivir de manera plena, debido a que es algo positivo y saludable. Del mismo modo, se debe entender que las personas son únicas y pueden demostrar amor sin represiones y sin daños causados por otros. No se necesita a nadie al lado simplemente a uno mismo para poder salir adelante y tomar decisiones de su propia vida.

2.1.2. Antecedentes teóricos

Teoría del Aprendizaje Social de Bandura

Bandura (1977) plantea que el sujeto comienza su proceso de aprendizaje social con su entorno desde la temprana infancia y que lo cognitivo y conductual están relacionados en este proceso (p. 18). Por tal motivo, se infiere que la persona se convierte en dependiente emocional en el transcurso de sus experiencias de la vida, más aún si en la niñez ha presentado conductas dependientes con su progenitora, debido a que estos rasgos se verán reflejados en sus interrelaciones con la sociedad.

Teoría del Apego de Bowlby

Bowlby (1993) menciona que el apego es notorio desde la primera infancia y que se puede observar durante toda la vida de una persona. Estos suelen construir lazos fuertes, duraderos y selectivos y que las ocasiones amenazantes pueden ocasionar desde emociones dolorosas hasta psicopatologías (p. 68).

Su teoría sobre el apego expone el hecho de que los seres humanos establecen fuertes lazos afectivos con otros. Son tres formas de apego que establece Bowlby de acuerdo a la relación que han tenido los padres con sus hijos en la infancia:

- *Apego seguro*: Los padres o tutores brindan una seguridad emocional adecuada para que el niño se desenvuelva eficientemente en diversos momentos de su vida. Con esta seguridad, el menor es libre de explorar el mundo sin temor, debido a que tiene conocimiento de que sus padres serán colaboradores con cuando lo necesite.
- *Apego ansioso resistente*: El menor siente inseguridad con el hecho de que sus padres no estén cuando los necesite, porque anteriormente han existido momentos que lo han ayudado, pero en otras ocasiones no. Esta situación puede reflejarse muchas veces cuando los padres se separan o cuando los amenazan de abandono como manera de castigo.
- *Apego ansioso elusivo*: Este tipo de apego se genera cuando el niño no encuentra atención y protección por parte de la madre, por lo contrario, intenta ser autosuficiente.

El apego en la relación madre-hijo es fundamental en el crecimiento del niño. Si la madre cuenta con las herramientas necesarias para fortalecer la seguridad del menor, esto generará que explore el mundo sin problemas, puesto que tendrá conocimiento que su madre estará ahí ante cualquier amenaza.

Es así como influyen notoriamente las primeras interacciones con la sociedad, debido a que determinarán la manera de relacionarse con los demás, de comunicarse y compartir experiencias.

Teoría de Sirvent y de la Villa

Sirvent y de la Villa (2009) definen la dependencia emocional como un trastorno que se manifiesta mediante comportamientos adictivos en la relación con otros y con una actitud dependiente hacia el otro sujeto.

Asimismo, indican que la dependencia emocional lo padece aproximadamente el 10% de la población, siendo en su mayoría mujeres y en una menor cantidad en hombres.

Las mujeres dependientes emocionales rechazan todo tipo de situación que indique que la relación no está yendo de manera adecuada, creando una conciencia de problema distorsionada; a su vez, muestran una adaptación pasiva ante el sujeto del que dependen, dejando que este sea quien lleve control de la relación. Esto indica que la mujer no mantiene iniciativa y prefiere evitar tener el protagonismo en la relación. Sin embargo, los hombres dependientes muestran rigidez e inflexibilidad ante decisiones que involucre a ambas partes de la relación.

Los tres componentes generales de la dependencia emocional

- *Componentes adictofílicos:* La persona suele mostrar subordinación y anhelo excesivo por tener a su pareja cerca.
- *Componentes vinculares:* Se vuelve una relación patológica, caracterizándose por el apego intenso con la pareja, lo cual genera que la persona dependiente pierda su autonomía.

- *Componentes cognitivo-afectivos:* Llamada la psicopatología asociada, se autoengañan para no aceptar de que la relación no está bien y tienen sentimientos negativos.

Perfil de un dependiente emocional

Sirvent y de la Villa (2009) hallaron el siguiente perfil diferencial en los resultados de su investigación:

- Sentimientos negativos y de culpabilidad.
- Necesidad compulsiva de tener contacto constante con la pareja, presentando abstinencia cuando no están juntos.
- Temor a la soledad.
- Centran su atención personal en la persona de quien dependen y podrían llegar a descuidar sus propias necesidades.
- Dejan que su pareja decida por ellos y tome protagonismo en la relación.
- Tienen poca conciencia acerca de los problemas que puedan estar atravesando, se niegan a aceptarlos y cometen los frecuentemente los mismos errores.
- Perciben carencias afectivas en la infancia, es posible que familiares hayan presentado psicopatología.

Las personas que presentan dependencia emocional, evidencian un notorio vacío existencial y esto se refleja en el no poder desligarse de una relación por el gran compromiso que se tiene con ella.

Teoría de Castelló

Castelló (2000) realizó una investigación en España acerca de la dependencia emocional, hallando esta problemática más frecuente en mujeres que en varones. Esto se debe a diversos factores; por el ejemplo, por parte biológica, las mujeres tienden a ser más empáticas y afectivas, lo cual es positivo hasta cierto límite. No obstante, los varones suelen mostrar una separación afectiva con los demás, lo cual genera cierto grado de individualismo.

A su vez, Castelló indica que la dependencia emocional tiene cierto vínculo con la violencia de género, siendo esta parte clave para indagar y explicar el comportamiento

de algunas víctimas de violencia.

La dependencia emocional sería un trastorno de la personalidad por necesidades emocionales

Castelló (2005) plantea al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) la creación de una nueva categoría diagnóstica, la cual sería llamada como Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales. Lo propone debido a que un dependiente emocional tiene características distintas a las personas que están incluidas en el diagnóstico de trastorno de la personalidad por dependencia. Sustenta que estos sujetos presentan desequilibrio en sus relaciones sentimentales, se someten inapropiadamente a su pareja, muestran necesidad afectiva, tienen una frecuente elección de parejas hostiles y egoístas, baja autoestima, subordinación, sobrevalorizan a su pareja, dejan de lado a sus seres más cercanos por darle prioridad a su relación y temor a que la pareja termine con ellos, a pesar de que la relación no esté yendo bien.

El concepto de dependencia es distinto al de codependencia

Castelló (2005) menciona que a pesar de que la dependencia y codependencia cumplan un patrón similar al relacionarse con alguna pareja y que ambos empleen la abnegación, sometimiento y tengan baja autoestima, estos conceptos no son parecidos en su totalidad. El sujeto dependiente, buscará inconscientemente a un compañero amoroso con rasgos narcisistas y que le brinde, sobre todo, protección. Por el contrario, la persona codependiente encontrará afinidad al lado de un sujeto sumiso para así poder reflejar un rol de protector.

2.1.3. Definición del problema general y específicos

Problema general

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?

Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control y dominio en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?

2.2. Objetivos, delimitación y justificación de la investigación

2.2.1. Objetivo general y específicos

Objetivo general

Describir el nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Detallar el nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Definir el nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Detectar el nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Especificar el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Identificar el nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Detallar el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control y dominio en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

2.2.2. Delimitación del estudio

Delimitación espacial

La investigación se realizó en comedores populares subsidiados pertenecientes al distrito de Comas, Lima-Perú.

Delimitación temporal

El estudio se efectuó desde el mes de octubre del 2018 hasta el mes de febrero del año 2019.

Delimitación del universo

La unidad de análisis fueron los beneficiarios de los comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Delimitación del contenido

El tema de estudio se trata de una variable llamada “Dependencia emocional”, la cual pertenece al campo de la Psicología Clínica. Se buscó determinar el nivel de dependencia emocional en una muestra de beneficiarios de los comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

2.2.3. Justificación e importancia del estudio

A nivel teórico

Mediante esta investigación se pretendió aportar información relacionada a la dependencia emocional en esta muestra específica. Asimismo, reforzar y contrastar diversas teorías con respecto a la dependencia emocional y, a su vez, brindar una base para futuras investigaciones acerca de la dependencia emocional en muestras similares.

A nivel práctico

Los resultados de este estudio ayudarán a analizar el nivel de dependencia emocional de los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas y en base a ello, se propondrán programas de intervención psicológica con el fin de concientizar y fomentar una mejora en las relaciones de pareja de la muestra evaluada.

A nivel metodológico

Para lograr el objetivo de estudio se empleó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE), el cual tiene un alto nivel de confiabilidad (0,96); asimismo, se pretendió encontrar la validez y confiabilidad de este inventario en los beneficiarios de los comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

2.3. Variable y definición operacional

2.3.1. Supuestos teóricos

La dependencia emocional es uno de los problemas más frecuentes en las relaciones de pareja. Este es un problema persistente en el cual el sujeto dependiente necesita recibir por parte de otra persona, en este caso la pareja, afecto incontrolable, llegando al límite de mostrar subordinación hasta evitar de cualquier modo que la relación pueda llegar a su fin.

Aunque las personas parezcan libres físicamente, no necesariamente lo son al momento de interrelacionarse con los otros y esto podría llegar a ser perjudicial para la integridad de uno mismo. Muchas veces, algunos varones no demuestran su tristeza cuando una relación termina, generado por la vergüenza o estereotipos sociales. Sin embargo, la mujer frecuentemente se muestra más sensible por la situación. De ese modo, Reyes (2018) ejecutó un estudio en las parejas que asistían a la Iglesia de Cristo, del Municipio de San Antonio en Guatemala, donde las mujeres obtuvieron un nivel alto de dependencia emocional y los hombres manifestaron esta problemática de manera minoritaria; es decir, a los varones no les cuesta tomar decisiones en la

relación, ni en el hogar, mientras que las mujeres, según creencias culturales, se encuentran sujetas al esposo o a la pareja.

En la sociedad, la mujer se identifica como un ser pasivo, autosacrificado, complaciente y hasta dependiente, lo cual se ve reflejado en la manera de llevar una relación sentimental en la que se ve inmersa. Las distintas figuras de autoridad, incluyendo a los padres y maestros, influyen trascendentalmente en la vida de cada niño o niña, los cuales crecen recibiendo diversos mensajes de ellos y a futuro, lo manifiestan en sus relaciones tanto interpersonales como intrapersonales. Si la vida del sujeto se ha formado dependiendo del padre o de la madre, siendo rechazados o con falta de cariño y estima, es probable que este pueda buscar más adelante ese afecto insatisfecho en personas ajenas a su entorno familiar por miedo a la soledad. Usualmente, la persona que es dependiente emocional se encuentra en búsqueda constante de una pareja con característica hostil, egoísta y dominante, debido a que se sienten protegidos de esa manera y a pesar de que en algún momento puedan recibir desconsideración por parte de la otra persona, se les dificulta concluir con la relación de pareja por temor a estar solos y sentirse autoinsuficientes si no están ellos en su vida.

Castelló (2005) indica que los psicólogos infieren que existen más mujeres que hombres que son emocionalmente dependientes, y esto es relacionado a que cada dos de tres usuarios clínicos son mujeres que asisten a consulta por problemas amorosos y emocionales. Esta problemática se vincula con la cultura y los factores biológicos; es decir, las mujeres tienen la capacidad de establecer vínculos afectivos; sin embargo, los hombres no están acostumbrados a involucrarse netamente a nivel emocional en sus relaciones interpersonales, en su caso, es lo contrario, usan más la razón antes que el sentimiento y si algo les disgusta, es fácil para ellos poder desligarse del lazo que mantuvo con otra persona. Asimismo, la cultura aún mantiene su aspecto machista; en el cual, un hombre que es dependiente y sufre por amor no estará considerado como varón; en cambio, conocer a una mujer emocionalmente dependiente es común y aceptable en la sociedad.

Vega (2016) estudió la variable dependencia emocional en usuarias de un establecimiento de Salud Nacional en el distrito de Comas, indicando que existe

relación significativa entre la dependencia emocional y la violencia de pareja. Por otro lado, se muestra que las mujeres con estudios incompletos reflejan un nivel alto de dependencia emocional. Las féminas que viven en zonas rurales, a menudo muestran cierta dependencia emocional, influida frecuentemente por la dependencia económica que se tiene hacia el esposo y la conexión de padres que se mantiene por los hijos. Estos han sido sustentos o excusas constantes para no separarse de sus parejas, a pesar de que usualmente reciban diversos tipos de maltratos.

2.3.2. Variable, definición operacional e indicadores

Tabla 1. *Factores e indicadores basados en el Inventario de Dependencia Emocional (IDE)*

Variable	Factores	Indicadores	Items	Niveles
Dependencia emocional Se define como la dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que consiste en la necesidad extrema de orden afectiva que una persona siente hacia otra, a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja (Aiquipa, 2012).	Miedo a la ruptura	Temor a terminar la relación. Negación.	5, 9, 14, 15, 17, 22, 26, 27, 28.	Alto Moderado Significativo Bajo o normal
	Miedo e intolerancia a la soledad	Intolerancia a la ausencia de la pareja y temor a pasar tiempo solo.	4, 6, 13, 18, 19, 21, 24, 25, 29, 31, 46.	
	Prioridad de la pareja	Brindar relevante importancia a la pareja.	30, 32, 33, 35, 37, 40, 43, 45.	
	Necesidad de acceso a la pareja	Anhelación excesiva de tener constante contacto con la pareja.	10, 11, 12, 23, 34, 48.	
	Deseos de exclusividad	Se enfoca netamente en la pareja.	16, 36, 41, 42, 49.	
	Subordinación y sumisión	Sentimientos de inferioridad ante la pareja.	1, 2, 3, 7, 8.	
	Deseo de control y dominio	Búsqueda constante de afecto para tener el control de la relación de pareja.	20, 38, 39, 44, 47.	

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO III

MÉTODO, TÉCNICA E INSTRUMENTO

3.1. Tipo y enfoque de Investigación

Este estudio es de tipo descriptivo, el cual según Hernández, Fernández y Baptista (2014), busca especificar las propiedades, características y los perfiles importantes de personas o grupos, los cuales son sometidos a un análisis. Por lo tanto, en este trabajo se buscó analizar el nivel de dependencia emocional en los diferentes factores estudiados en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.

Asimismo, es una investigación de enfoque cuantitativo, el cual busca el conocimiento por medio de la recolección de datos. Hernández et al. (2014) mencionan que, en este tipo de enfoque, el investigador utiliza la recolección y análisis de datos para responder a las preguntas de investigación y, a su vez, realiza frecuentemente estadísticas para establecer con precisión patrones de comportamiento de una muestra determinada. De tal modo, este estudio al ser cuantitativo, sigue rigurosamente una secuencia metodológica al recolectar los datos necesarios mediante el análisis estadístico respectivo.

3.2. Diseño a utilizar

El diseño de esta investigación es no experimental de corte transversal, Hernández et al. (2014) mencionan el diseño transversal es llamado así debido a que el estudio recolecta datos en un solo momento y en un tiempo determinado (p. 151), y, en consecuencia, al ser no experimental, se indica que no se manipuló la variable ni se expuso a estímulos.

El esquema adecuado para este estudio es el siguiente:



Donde:

M= Muestra.

O= Observación de la variable Dependencia emocional.

3.3. Universo, población, muestra y muestreo

Universo

Estuvo conformado por los 444 comedores populares subsidiados y no subsidiados del distrito de Comas y con 33, 831 beneficiarios en total.

Población

Según Hernández et al. (2014) “una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (...) Las poblaciones deben situarse claramente en torno a sus características de contenido, de lugar y en el tiempo” (p. 174). Por lo tanto, la población de esta investigación estuvo constituida por 15, 000 beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas, de ambos sexos.

Muestra

La muestra es el subgrupo de una población, el cual tiene diversas características de este conjunto (Hernández et al., 2014). Estuvo conformada por 375 beneficiarios, siendo 109 varones y 266 mujeres pertenecientes a los comedores populares subsidiados del distrito de Comas, con edades entre 19 a 55 años y que en algún momento de su vida

hayan tenido una relación de pareja para que así, de manera idónea, puedan aportar con el objetivo de la investigación.

Cabe resaltar que los elementos para la muestra fueron elegidos a criterio de la investigadora. Para ello, se emplearon los siguientes criterios de selección:

Tabla 2. *Criterios de inclusión y exclusión de la muestra*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Edad: Personas de 19 a 55 años.	Personas menores de 18 y mayores de 56 años.
Grado de instrucción: Primaria, secundaria y superior.	Sujetos no escolarizados.
Sexo: Varones y mujeres.	
Estado de salud física: Personas físicamente aptas.	Personas físicamente no aptas.
Estado de salud mental: Personas mentalmente aptas.	Personas mentalmente no aptas.
Beneficiarios: Pertenecientes a los comedores populares subsidiados del distrito de Comas.	Beneficiarios pertenecientes a los comedores populares no subsidiados del distrito de Comas.
Condición de pareja: Personas que actualmente tengan pareja o hayan tenido una.	Personas que no hayan tenido pareja.

Muestreo

Esta investigación ha utilizado el muestreo no probabilístico de tipo intencional, teniendo los sujetos como característica principal ser beneficiarios pertenecientes a los comedores populares subsidiados del distrito de Comas, ser varón o mujer, tener o haber tenido por lo menos una relación de pareja, estar aptos mental y físicamente, ser personas escolarizadas para que puedan responder las preguntas del inventario de manera individual y tener de 19 a 55 años de edad. Hernández et al. (2014) mencionan que las muestras no probabilísticas, suponen un procedimiento de selección informal y se utilizan en diferentes investigaciones, tanto cuantitativas como cualitativas.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La técnica que se empleó para esta investigación fue la encuesta, debido a que se necesitó recopilar información por medio de preguntas cerradas.

Instrumento de recolección de datos

Para la recolección de datos se aplicó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). A continuación, se presentará la ficha técnica del instrumento:

Tabla 3. *Ficha técnica del Inventario de Dependencia Emocional (IDE)*

Ficha técnica	
Nombre del instrumento	Inventario de Dependencia Emocional (IDE)
Autor	Jesús Joel Aiquipa Tello.
Año de elaboración	2012
Procedencia	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima-Perú.
Ámbito de aplicación	Marco clínico y de investigación. A su vez, está dirigido a población adulta de 18 a 55 años, con comprensión lectora adecuada y que hayan tenido al menos una relación de pareja.
Duración	20 a 25 minutos.
Administración	Individual y colectiva.
Características	<p>Este inventario está compuesto por 49 ítems, así mismo, cuenta con una escala de tipo Likert y con cinco opciones de respuesta, las cuales son:</p> <p>1: Rara vez o nunca es mi caso</p> <p>2: Pocas veces es mi caso</p> <p>3: Regularmente es mi caso</p> <p>4: Muchas veces es mi caso</p> <p>5: Muy frecuente o siempre es mi caso</p>

Fuente: Aiquipa (2012)

Validez

Hernández et al. (2010) refieren que la validez es el grado en que el instrumento mide la variable que propone. (p. 130). En este caso, para determinar la consistencia interna, el instrumento se sometió a juicio de expertos, para ello se solicitó el aporte de especialistas en el tema, los cuales consideraron un 95% de validez, indicando un grado alto de la misma. En cuanto a su validez interna, se realizó un análisis factorial exploratorio donde el análisis KaiserMeyer-Olkin (KMO) tuvo un resultado de 0,96.

Confiabilidad

La confiabilidad está caracterizada por el grado en que la aplicación de forma repetida del instrumento en el mismo individuo, genera resultados iguales, consistentes y coherentes (Hernández et al. 2014, p.131). De tal modo, se utilizó la fórmula del Alfa de Cronbach, cuyos resultados indicaron lo siguiente:

Tabla 4. *Confiabilidad del instrumento según la fórmula Alfa de Cronbach*

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	Nº de Ítems
0,96	49

De acuerdo a ello, se infiere que el valor obtenido alcanza un índice de 0,96, lo que indica que el instrumento posee una alta confiabilidad.

Baremos del inventario

Tabla 5. Baremación de percentiles de la escala general

Categoría diagnóstica	Puntaje	Percentil
Alto	125-196	71-99
Moderado	106-124	51-70
Significativo	85-105	31-50
Bajo o normal	49-84	1-30

Fuente: Negrón (2019)

Cabe mencionar que el autor de este instrumento ha desarrollado la clasificación de sus niveles de la siguiente manera: Alto, moderado, significativo y bajo o normal, lo cual podría llevar a confusión, debido a que generalmente el nivel significativo es superior a un nivel moderado; no obstante, este es criterio del propio autor.

Aiquipa (2012) menciona que “la dependencia emocional es una dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad” (p. 45), la cual puede caracterizarse por una necesidad incontrolable de afecto en las diversas relaciones de pareja que tenga una persona.

A su vez, este divide la dependencia en siete factores:

a) Miedo a la ruptura (MR): Es el temor a la idea de que la relación se pueda terminar en algún momento; por lo tanto, la persona tomará distintas conductas para retener a la pareja y en caso que esta relación se termine, intentará distintas formas para poder retomarla.

b) Miedo a intolerancia a la soledad (MIS): Son los sentimientos negativos que se viven ante la ruptura o distanciamiento de la pareja. Asimismo, tienden a volver con la ex pareja o simplemente buscar una nueva relación para no sentirse solos.

c) Prioridad de la pareja (PP): Es cuando se tiene a la pareja en primer lugar ante cualquier otro aspecto.

d) Necesidad de acceso a la pareja (NAP): Es la anhelación de tener a la pareja en cualquier momento del día. El autor menciona que podría ser tanto la necesidad de tenerlo físicamente como en los pensamientos.

e) Deseos de exclusividad (DEX): La persona cuando tiene una pareja se enfoca tanto en esta relación que se aísla gradualmente de sus amistades y entorno. Sin embargo, no es solo eso, sino que también esta persona desea que su pareja haga lo mismo.

f) Subordinación y sumisión (SS): Admiración y consideración elevada hacia todo lo que piense, sienta o haga la pareja. Asimismo, tiene sentimientos de inferioridad de sí mismo (a).

g) Deseos de control y dominio (DCD): Asegura la continuidad de la relación mediante una búsqueda constante de afecto para tener el control de la relación de pareja.

3.5. Procesamiento de datos

Al reunir todos los datos necesarios obtenidos por medio del Inventario de Dependencia Emocional, se procedió a realizar los siguientes pasos:

- Tabular, codificar y transferir la información recaudada a una base de datos computarizada mediante el programa MS Excel 2016 y el programa estadístico IBM SPSS Statistics 25.
- Se establecieron las distribuciones de las frecuencias correspondientes y los porcentajes de los datos del instrumento de estudio.
- Asimismo, se emplearon las siguientes técnicas estadísticas: Valor mínimo, valor máximo y media aritmética.

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Donde:

X = Promedio o media aritmética.

$\sum X_i$ = Sumatoria de todos los datos.

N = Total de la muestra.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados

Se procede a presentar los resultados del análisis de los datos obtenidos mediante el instrumento, a través de los resultados del valor mínimo, máximo y media.

Tabla 6. *Medidas estadísticas descriptivas de la variable de estudio*

N	Válidos	375
	Perdidos	0
Media		120,37
Mínimo		54
Máximo		173

Mediante el análisis de la tabla anterior, se puede interpretar lo siguiente:

- Una media de 120,37 se categoriza como “Moderado”.
- Un valor mínimo de 54 se categoriza como “Bajo o normal”.
- Un valor máximo de 173 se categoriza como “Alto”.

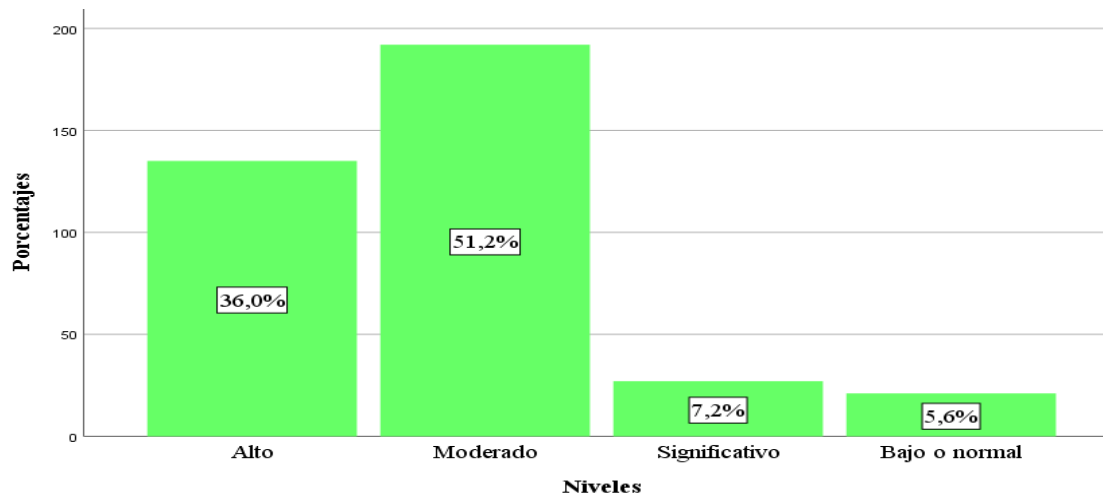
Por lo tanto, se puede observar que el nivel de dependencia emocional promedio de la muestra evaluada es de 120, 37, lo cual indica que los beneficiarios de los comedores populares subsidiados del distrito de Comas muestran un nivel moderado de dependencia emocional.

De acuerdo a los objetivos planteados, se realizó un análisis estadístico y los resultados se presentan a continuación mediante tablas y figuras:

Tabla 7. *Nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	135	36%
	Moderado	192	51,2%
	Significativo	27	7,2%
	Bajo o normal	21	5,6%
	Total	375	100%

Figura 1. *Nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares del distrito de Comas*



Se aprecia que 192 personas de la muestra de estudio (51,2%) obtuvieron un nivel moderado de dependencia emocional. Asimismo, 135 sujetos (36%) se ubican en el nivel alto, mientras que 27 personas (7,2%) se encuentran dentro del nivel significativo y los 21 sujetos restantes (5,6%) están dentro de un nivel bajo o normal.

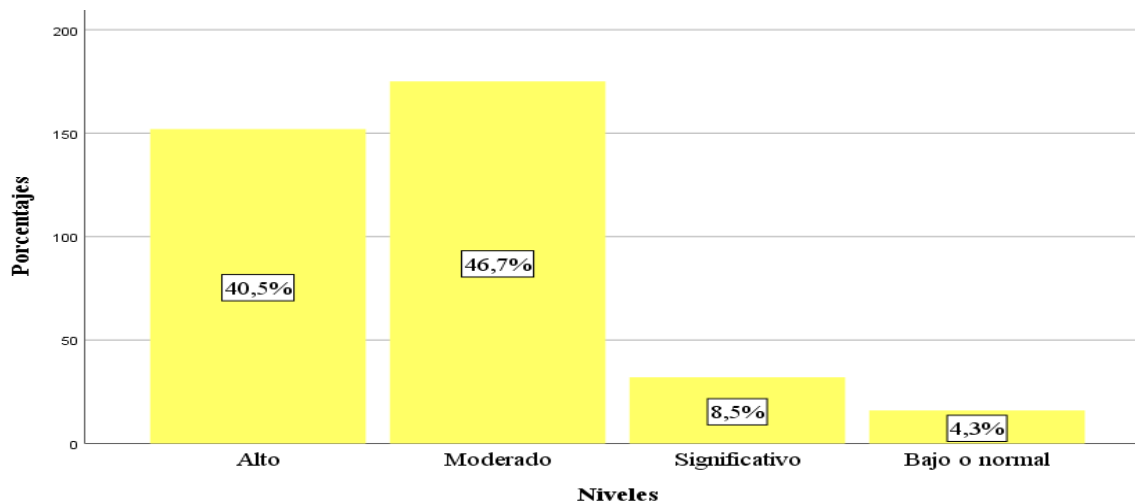
Los resultados indicados en el cuadro, demuestran que en su mayoría los beneficiarios evaluados son sujetos con un nivel de dependencia emocional moderado, lo que indica que la muestra evaluada demuestra dependencia emocional en sus relaciones de pareja.

Para analizar el nivel de dependencia emocional según los siete factores, se presentarán los resultados de los objetivos específicos:

Tabla 8. *Nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	152	40,5%
	Moderado	175	46,7%
	Significativo	32	8,5%
	Bajo o normal	16	4,3%
	Total	375	100%

Figura 2. *Nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura*

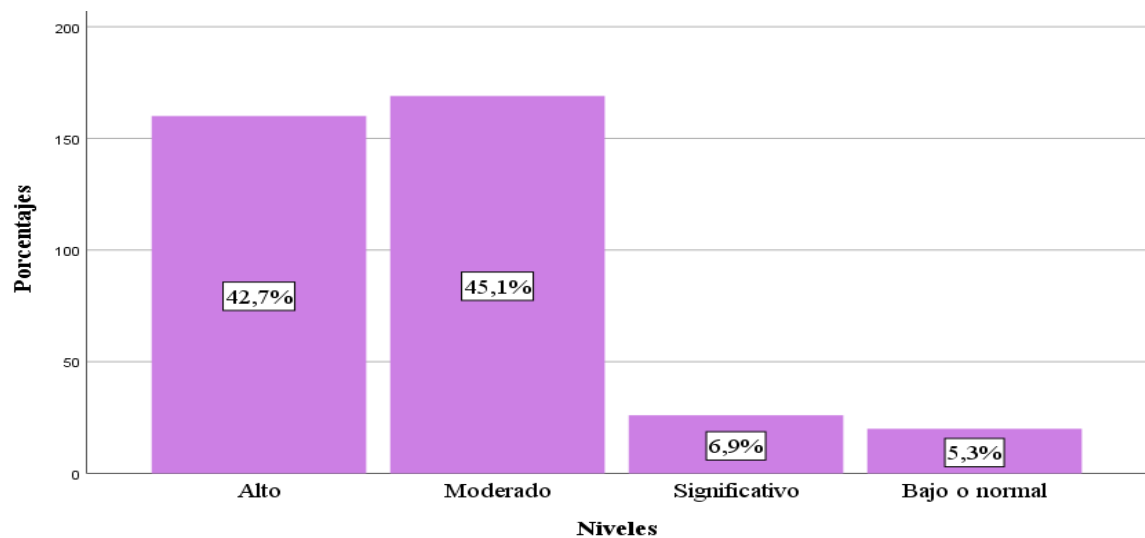


Se observa que 175 personas de la muestra (46,7%) reflejan un nivel moderado con respecto al factor miedo a la ruptura, mientras que 152 sujetos (40,5%) presentan un nivel alto. Asimismo, 32 beneficiarios (8,5%) se ubican en el nivel significativo y 16 (4,3%) en un nivel bajo o normal. Por lo tanto, se infiere que los sujetos de la muestra evidencian temor y negación por terminar su relación de pareja.

Tabla 9. *Nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	160	42,7%
	Moderado	169	45,1%
	Significativo	26	6,9%
	Bajo o normal	20	5,3%
	Total	375	100%

Figura 3. *Nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad*

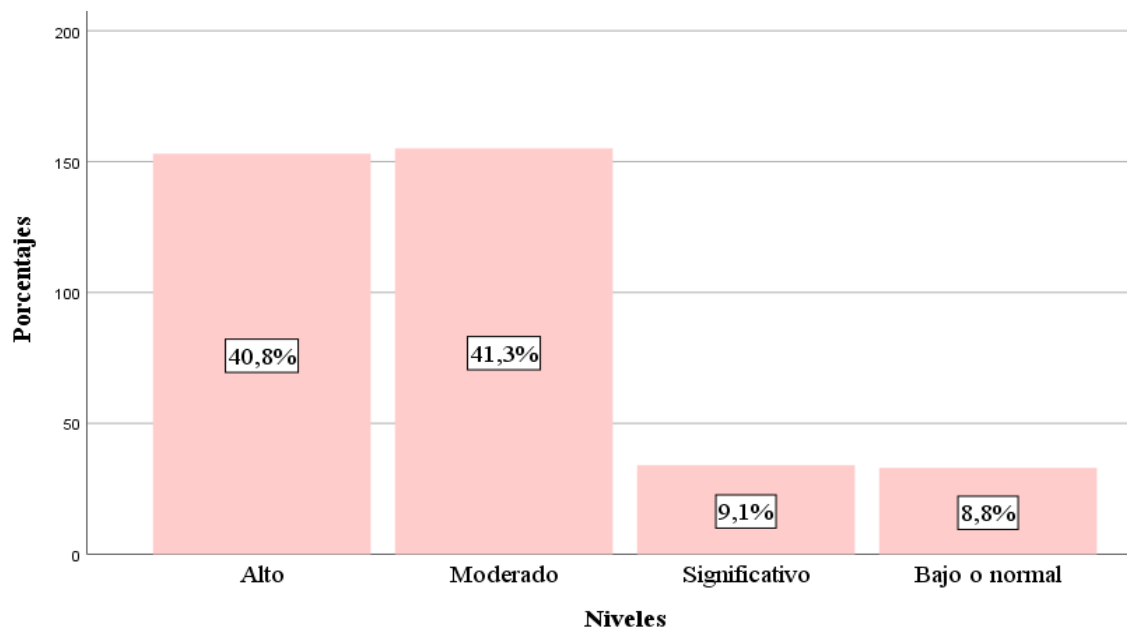


Se aprecia que 169 personas; es decir, el 45,1% de la muestra se sitúa en el nivel moderado con relación al factor miedo e intolerancia a la soledad; a su vez, 160 sujetos (42,7%) se ubican en el nivel alto, 20 (5,3%) en el nivel significativo y 26 personas (6,9%) en el nivel bajo o normal. Entonces, de acuerdo a los resultados, la mayor cantidad de la muestra experimenta intolerancia a la ausencia de la pareja y temor a pasar tiempo solos.

Tabla 10. *Nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	153	40,8%
	Moderado	155	41,3%
	Significativo	34	9,1%
	Bajo o normal	33	8,8%
	Total	375	100%

Figura 4. *Nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja*

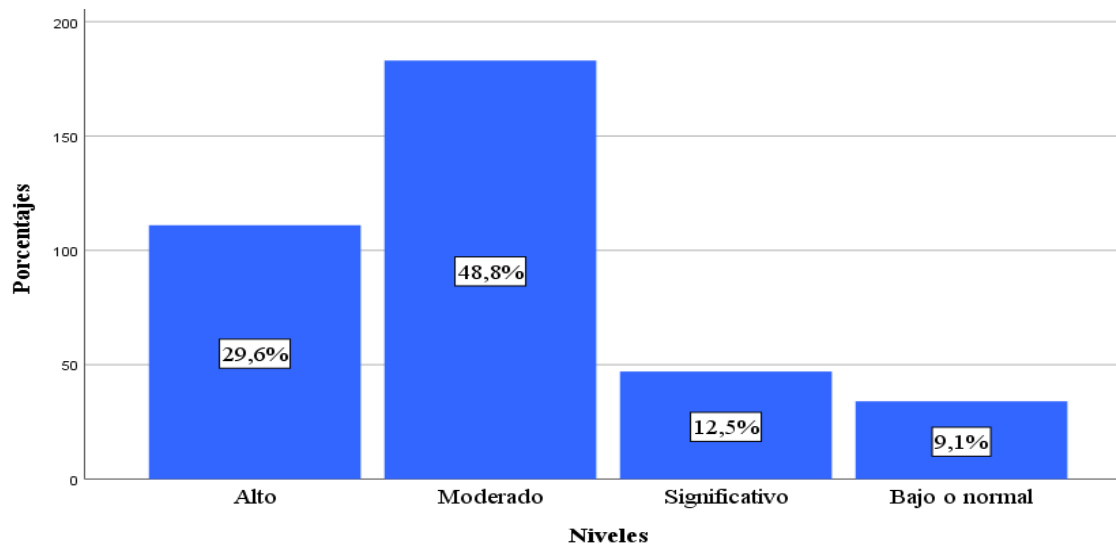


Se evidencia que 155 beneficiarios (41,3%) muestran un nivel moderado con respecto a la prioridad de la pareja, mientras que 153 personas (40,8%) están en un nivel alto, seguido de 34 (9,1%) que se encuentran en el nivel significativo y 33 sujetos (8,8%) reflejan un nivel bajo o normal con relación a dicho factor. Se observa que, de acuerdo a los resultados, la mayor parte de la muestra brinda relevante importancia a su pareja; es decir, la pareja sería el centro de atención en la relación.

Tabla 11. *Nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	111	29,6%
	Moderado	183	48,8%
	Significativo	47	12,5%
	Bajo o normal	34	9,1%
	Total	375	100%

Figura 5. *Nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja*

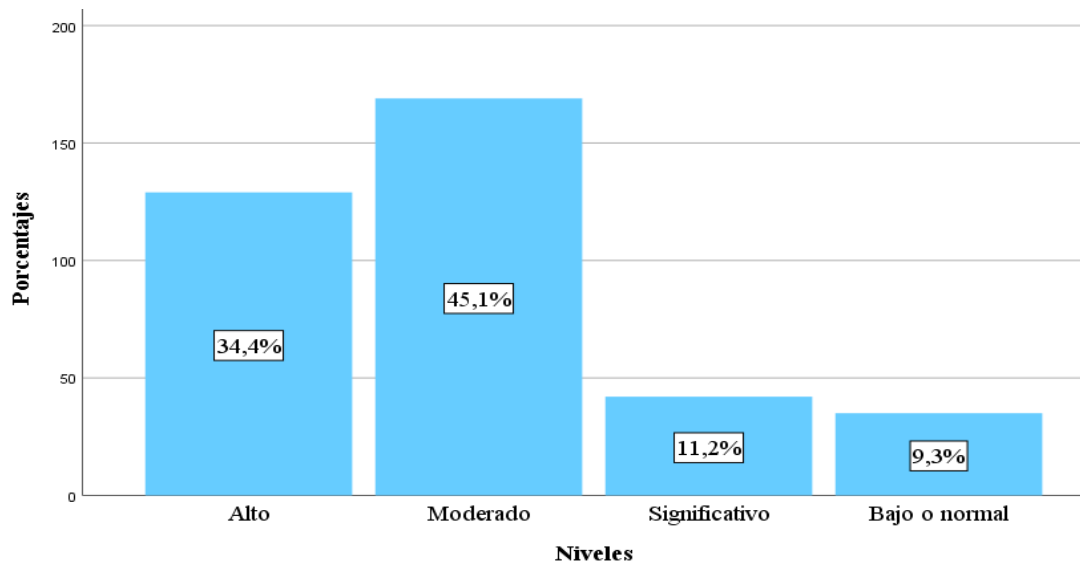


En el caso del factor necesidad de acceso a la pareja, el nivel predominante es el moderado con 183 personas (48,8%), 111 sujetos (29,6%) reflejan un nivel alto, 47 (12,5%) se encuentran en un nivel significativo, mientras que 34 beneficiarios (9,1%) tiene un nivel bajo o normal con respecto al factor evaluado. Entonces, se infiere que la mayor parte de la muestra tiene anhelación excesiva de tener constante contacto con su pareja.

Tabla 12. *Nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	129	34,4%
	Moderado	169	45,1%
	Significativo	42	11,2%
	Bajo o normal	35	9,3%
	Total	375	100%

Figura 6. *Nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad*

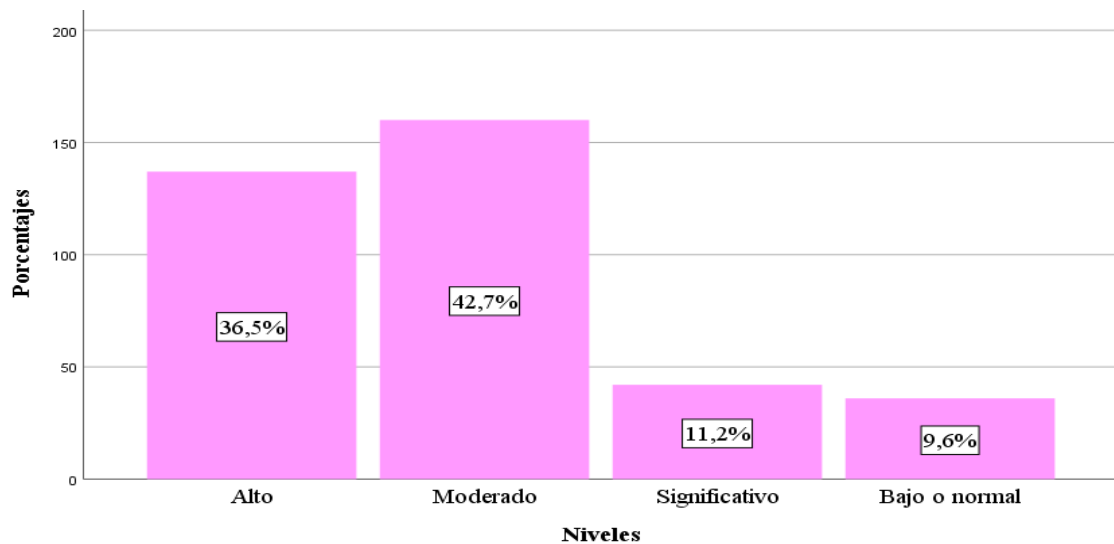


En cuanto al factor deseos de exclusividad, 169 sujetos de la muestra (451%) reflejan un nivel moderado. Por otro lado, 129 personas (34,4%) demuestran un nivel alto, 42 (11,2%) se encuentran en un nivel significativo y 35 beneficiarios (9,3%) en un el nivel bajo o normal. Por lo tanto, la mayor parte de la muestra de estudio tiende a enfocarse netamente en su pareja, llegando incluso a distanciarse de las demás personas de su entorno como amigos o familiares.

Tabla 13. *Nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	137	36,5%
	Moderado	160	42,7%
	Significativo	42	11,2%
	Bajo o normal	36	9,6%
	Total	375	100%

Figura 7. *Nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión*

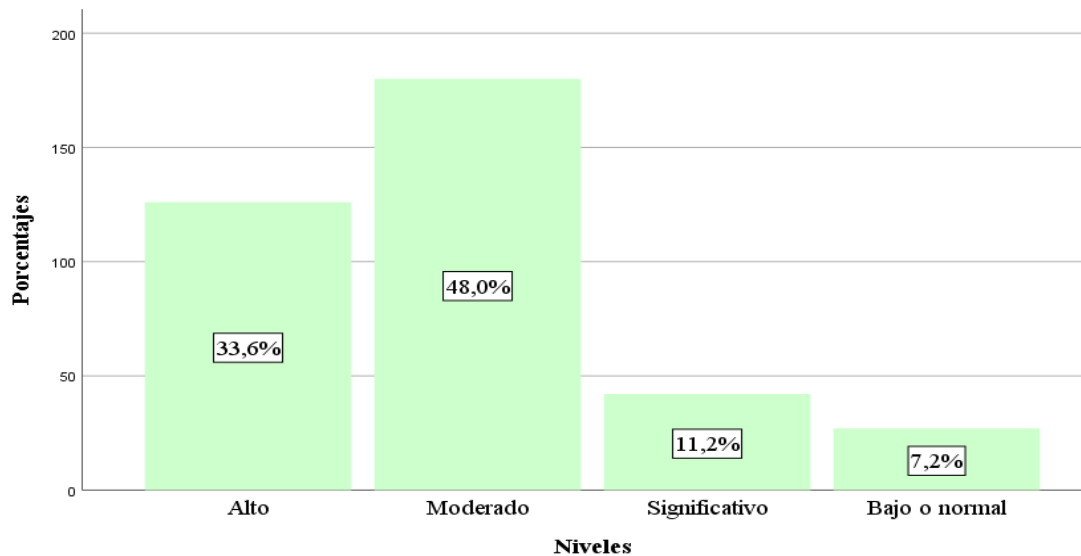


Según la tabla y figura expuestas, se analiza que 160 sujetos (42,7%) demuestran un nivel moderado con respecto al factor subordinación y sumisión, mientras que 137 personas (36,5%) se ubican en un nivel alto con relación a dicho factor. Asimismo, 42 (11,2%) se encuentran en un nivel significativo y 36 beneficiarios (9,6%) en un nivel bajo o normal. Esto indica que los beneficiarios de los comedores populares subsidiados de Comas muestran frecuentemente sentimientos de inferioridad ante la pareja.

Tabla 14. *Nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control y dominio*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	126	33,6%
	Moderado	180	48%
	Significativo	42	11,2%
	Bajo o normal	27	7,2%
	Total	375	100%

Figura 8. *Nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control y dominio*



En el factor deseos de control y dominio 180 evaluados (48%) se ubican en un nivel moderado. Por otro lado, 126 (33,6%) se encuentran en un nivel alto con respecto al factor mencionado. Asimismo, 42 personas (11,2%) muestran un nivel significativo y 27 sujetos (7,2%) obtuvieron un nivel bajo o normal. Entonces, se infiere que la mayoría de beneficiarios reflejan una búsqueda constante de afecto para tener el control de la relación de pareja y así mantenerse cerca.

4.2. Discusión de resultados

A partir de los resultados obtenidos, con respecto al objetivo general que busca describir el nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas, el 51,2% de la muestra se encuentra en un nivel moderado de dependencia emocional y el 36% en un nivel alto; no obstante, si se realiza una sumatoria de los puntajes más relevantes, se observa que el 87,2% de los evaluados presenta un nivel elevado de dependencia emocional, esto indica que la muestra evaluada refleja dependencia emocional, con una necesidad excesiva de afecto por parte de sus parejas. Ello se asemeja a lo hallado por (Ojeda, 2012; Guevara y Suarez, 2018; Tapia 2016) quienes obtuvieron en su resultado de investigación que las personas presentan un nivel alto de dependencia emocional, siendo este un problema para poder separarse de su pareja. Del mismo modo, Reyes (2018) indica que, en términos generales, existe un nivel alto de dependencia emocional en las parejas que asisten a la Iglesia de Cristo del Municipio de San Antonio en Suchitepéquez. Por tales motivos, es evidente que la dependencia emocional genera relaciones de pareja disfuncionales, excluyendo de alguna manera el bienestar y salud mental de la persona.

En relación al nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura, se observa que el 46,7% reflejan un nivel moderado y el 40,5% un nivel alto, esto indica que los beneficiarios de los comedores populares subsidiados del distrito de Comas necesitan impedir de cualquier modo que su pareja no se aleje de su lado y a pesar de reconocer que existe sufrimiento en la relación de pareja, piensa que estaría peor sin ella. Es así como según la investigación de Espíritu (2013), se encontró un alto porcentaje en la dimensión de miedo a la ruptura, lo cual indica que las personas tienen temor a la idea de que su relación pueda terminar en algún momento. Asimismo, para Beck (1990) las personas que son dependientes emocionalmente expresan temor al pensar que sus parejas las pueden abandonar, se sienten incapaces de poder lidiar con su existencia sin otro sujeto en su vida. Yela (1997) refiere que en la relación aparece el miedo de ser rechazado; por eso, la persona busca maneras de ser aceptado y no abandonado, causando muchas veces el actuar de acuerdo a los deseos de la pareja, olvidando las

necesidades e intereses de uno mismo. Por otro lado, Cubas, Espinoza, Galli y Terrones (2004) expresan que al ser la dependencia emocional un trastorno adictivo, la persona llega a ser controlada por las necesidades de su pareja, debido a que el dependiente evitará cualquier situación que refleje una posible pérdida del ser amado. Castelló (2005) en su teoría indica que el miedo a la ruptura es una idea que no deja vivir de manera tranquila a la persona con dependencia emocional; por lo tanto, soportan humillaciones y hasta malos tratos con tal de retener a la pareja y no se separe de ellas; de igual modo, Borbor (2015) en su estudio observa que un 51% de la muestra reciben críticas, humillaciones durante la relación de pareja.

Según el nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad, los resultados muestran que el 45,1% se sitúa en el nivel moderado y el 42,7% se ubican en el nivel alto, lo cual indica que los beneficiarios sienten angustia al pensar una posible ruptura con su pareja y no soportan la idea de estar mucho tiempo sin su pareja. De ese modo, Ramírez (2015) encuentra un puntaje elevado en este factor con respecto a su muestra de estudio, lo cual indica que las personas tienen sentimientos negativos ante un distanciamiento que se pueda tener con la pareja y esto causa que vuelva a retomar la relación o simplemente busque a otra persona para no sentirse soledad. Asimismo, Ojeda (2012) obtuvo como resultado que la muestra evaluada presenta un nivel alto de temor a la soledad. Mayor (2000) plantea que las características de una persona que es emocionalmente dependiente está relacionado con el síndrome de abstinencia, donde la persona va a expresar malestares físicos y psicológicos al sentirse solo después de perder a su pareja, lo cual generará que de alguna forma regrese a ella. Cabe resaltar que los autores Young y Klosko (2003) mencionan que la dependencia emocional puede originarse desde la temprana infancia, al tener padres sobreprotectores, quienes no refuerzan las conductas independientes de sus hijos o, por otro lado, padres que no han sabido proteger a sus progenitores cuando eran pequeños. Castelló (2005) afirma que la baja autoestima influye a que la persona presente temor e intolerancia a la soledad, manteniendo la idea de que necesita a alguien a su lado para ser feliz. Por otro lado, Reyes (2018) indica que el 40,4% de mujeres en su estudio mostraron un nivel moderado-alto de intolerancia a la soledad, estas sacrifican su propia felicidad por estar

acostumbradas a la rutina, reflejando su deseo por tener presente siempre a su pareja.

Los beneficiarios obtuvieron un nivel moderado (41,3%) con respecto al tercer objetivo, el cual buscó definir el nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja, mientras que el 40,8% se encuentran en un nivel alto, esto significa que los participantes del estudio suelen descuidar algunas de sus responsabilidades laborales y/o académicas solo por estar con su pareja y muchas veces pueden postergar algunos de sus planes a futuro por dedicarse netamente a mantener la relación de pareja. Castelló (2005) refiere que la persona dependiente siente que su pareja es mucho más importante que todo alrededor, hasta incluso que ella misma, sintiendo que sin su pareja en su vida nada tendría sentido. Esto muchas veces es notado por las personas que la rodean, debido a que es sumamente evidente todo lo que hace el sujeto por su pareja. Por otro lado, Espíritu (2013) realizó un estudio donde halló que las mujeres, muchas veces violentadas, reflejan un nivel moderado en este factor, generando una pérdida de su identidad, puesto que prefiere satisfacer las necesidades del otro, antes que la de uno mismo; de igual manera, Sirvent y de la Villa (2009) manifiestan que la persona dependiente centra su atención personal en la persona de quien depende y podría llegar a descuidar sus propias necesidades.

Respecto al nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja, la muestra evaluada refleja que el nivel predominante es el moderado con un 48,8% y el 29,6% evidencia un nivel alto, indicando que la gran parte de ellos piensan que a pesar de los problemas que se susciten en su relación de pareja, no pueden estar sin su pareja y se presenta también una anhelación excesiva al querer tener ese constante contacto con la misma. Por lo tanto, Mayor (2000) menciona que un aspecto característico de la persona dependiente es la tolerancia, la cual se refiere a la necesidad constante de tener a la pareja al lado, pero esta se incrementa cada vez más con el pasar del tiempo. Izquierdo y Gómez (2013) plantean que la dependencia emocional es un patrón de comportamientos emitidos y que puede derivar en la obtención de atención, manteniendo la cercanía de alguien, en este caso de la pareja. Por otro lado, Bowlby (1993) manifiesta que el apego es notorio desde la primera infancia y este se puede

observar durante toda la vida de la persona. Su teoría sobre el apego declara el hecho de que los seres humanos establecen fuertes lazos afectivos con otros, lo cual de alguna manera genera la necesidad de acceso a ellos.

El nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad, indican que el 45,1% se ubica en un nivel moderado y el 34,4% en un nivel alto, indicando que los beneficiarios de los comedores populares subsidiados del distrito de Comas se enfocan netamente en su pareja, al punto de llegar a pensar que solo viven para ella; no obstante, muchas veces buscarán encontrar la exclusividad recíproca y, por lo tanto, no dudarán en aislarse del resto para así pasar más tiempo con su pareja. Según Castelló (2012) los deseos de exclusividad en una relación se reflejan en el aislamiento que tiene la persona dependiente con su entorno más cercano, debido al excesivo tiempo que le dedica a su pareja; pero, esto se hace esperando que la otra parte de la relación haga lo mismo. No obstante, según el autor, estos deseos de exclusividad no se darán en todos los dependientes con la misma intensidad. Sin embargo, (Kant, 1724-1804; citado en Gonzáles, 2015) refiere que nadie tiene que amar o actuar por obligación, sino porque realmente lo siente y le nace de corazón; entonces, se puede decir que la persona dependiente no debe esperar que su pareja haga lo mismo que ella solo porque actúa de tal manera. Mayor (2000) menciona que uno de sus tres aspectos planteados es la pérdida de control, donde el dependiente emocional suele manipular las situaciones que pasan en la relación, esperando que su pareja actúe como espera, brindándole exclusividad. Asimismo, Borbor (2015) encontró en su estudio que el 48% de mujeres han perdido el contacto con sus amigos y familiares para evitar conflictos con sus parejas.

Por otro lado, según el nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión, los beneficiarios de los comedores populares subsidiados del distrito de Comas demuestran en general un nivel moderado de dependencia emocional (42,7%), mientras que el 36,5% presenta un nivel alto, esto significa que la muestra, en su mayoría, sobreestiman a su pareja, lo que genera sus sentimientos de inferioridad ante la misma. Sirvent y de la Villa (2009) refieren que la mujer prefiere evitar su protagonismo en la relación y con relación a su teoría, el componente adictofílico demuestra que la persona

suele mostrar subordinación y anhelo excesivo de tener a su pareja cerca. Aiquipa (2015) indica que el hecho de que una mujer priorice a su pareja sobre cualquier otra actividad o persona, esta condición facilita que la mujer adopte un rol de sumisión y se subordina a su pareja. Por otro lado, en su estudio, Espíritu (2013) refleja que las mujeres violentadas obtuvieron un puntaje alto (81%) de subordinación y sumisión. Asimismo, Safran y Segal (1994) señalan que el dependiente emocional actuará de acuerdo al comportamiento de su pareja; entonces, si su pareja es dominante, el dependiente mostrará como respuesta más sumisión, de esta manera, el dependiente fortalece su baja autoestima, haciendo que aumente la sumisión y necesite aún más del otro elemento. Para Beck (1990), las personas que son dependientes emocionalmente, muestran sentimientos de subordinación por temor a separarse de su pareja y muchas veces esto causa que actúe de manera distinta a lo que es realmente para agradar al otro. Cuando se acaba la relación sentimental suelen caer en depresión o problemas de autoestima, dependiendo del caso. Coria (2005) refiere que las mujeres muestran subordinación ante los hombres en una relación sentimental impulsado por los roles sociales asignados a ellas y esto genera que renuncien a muchos intereses personales para sumergirse en la sumisión. Por otro lado, en su estudio Borbor (2015) menciona que el 49% de su muestra es controlada por su pareja; de ese modo, se indica que la mayoría de mujeres dependientes emocionales son dominadas y subordinadas en la relación de pareja.

En el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control el 48%, la mayor parte de la muestra se ubica en el nivel moderado y el 33,6% se encuentra en el nivel alto, lo cual refleja que los beneficiarios se encuentran en la búsqueda constante de afecto por parte de su pareja, y al mismo tiempo, de su atención para asegurarse de que su pareja no la abandonará. (Platón; citado en Díaz-Meco, 2012) muestra que el amor posesivo es cuando la persona persigue a otra como un objeto de su pertenencia y esto se relaciona netamente con el factor en mención. Castelló (2005) reflexiona sobre las carencias afectivas en las personas dependientes, mencionando que su necesidad de afecto perdurará durante toda su vida y esta carencia se reflejará en sus relaciones interpersonales.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas presentan un nivel moderado de dependencia emocional (51,2%) y en términos generales, el nivel de dependencia emocional que se encuentra en totalidad es un nivel alto de 87,2%.
- En el factor miedo a la ruptura (MR) se observa que el 46,7% de la muestra refleja un nivel moderado. Sin embargo, si se evalúa junto con el siguiente nivel más alto, se encuentra que el temor se incrementa a 87,2%. Esto indica que los sujetos evaluados evidencian angustia ante una posible ruptura con su pareja y no se muestran preparados para el dolor que implica terminar una relación de pareja.
- Respecto al factor miedo e intolerancia a la soledad (MIS) se observa que el 45,1% de la muestra se sitúa en el nivel moderado. No obstante, al realizar la sumatoria de los niveles más resaltantes, se obtiene un puntaje de 87,8%, lo cual indica que la mayor cantidad de la muestra experimenta intolerancia a la ausencia de la pareja y temor a pasar tiempo solos.
- Se demuestra que en el factor prioridad de la pareja (PP) 41,3% de los beneficiarios se ubican en un nivel moderado. Sin embargo, al evaluar los niveles más altos, se obtiene un puntaje de 82,1%, lo cual refleja que la mayor parte de la muestra brinda relevante importancia a su pareja; es decir, la pareja sería el centro de la relación, ocupando un lugar esencial sobre las personas de su entorno o aspectos de su vida.
- En cuanto al factor necesidad de acceso a la pareja (NAP), el 48,8% de los sujetos se ubican en un nivel moderado. No obstante, si se observan los niveles más sobresalientes, se obtiene un puntaje de 78,4%, lo cual indicaría un nivel alto de dependencia emocional

en este factor. Por lo tanto, se infiere que la muestra tiene una anhelación constante de tener a la pareja siempre presente; tanto física, como emocionalmente.

- En el factor deseos de exclusividad (DEX) se observa un nivel moderado predominante en el 45,1% de los sujetos evaluados. Sin embargo, al mostrar los niveles más destacados, se observa un 79,5% en este factor. Esto indica que los sujetos tienden a enfocarse y entregarse principalmente a su pareja, distanciándose muchas veces de su entorno.

- Con respecto al factor subordinación y sumisión (SS) se infiere que el 42,7% de los evaluados demuestran un nivel moderado. No obstante, se encontró una sumatoria de 79,2% con respecto a los niveles más altos. Esto indica que los beneficiarios de los comedores populares subsidiados de Comas muestran frecuentemente sentimientos de inferioridad ante la pareja, sin tomar importancia a sus intereses y sentimientos propios.

- Los resultados del factor deseos de control y dominio, indican que el 48% de la muestra se ubican en un nivel moderado. Sin embargo, al juntar los resultados de los niveles más altos, se obtiene un 81,6% de dependencia a nivel de la muestra en este factor, lo cual demuestra que los sujetos se encuentran en una búsqueda constante de afecto y atención por parte de su pareja para lograr permanecer juntos a pesar de los problemas que puedan suscitarse.

5.2. Recomendaciones

- Concientizar a los beneficiarios de los comedores populares sobre la dependencia emocional y las consecuencias que puede generar a su integridad personal y a su relación de pareja, para fomentar una mejora en sus relaciones interpersonales.
- Elaborar un plan de intervención, basado en charlas y/o talleres vivenciales, enfocados en los factores examinados para reducir el índice de dependencia emocional en los sujetos de la muestra.
- Desarrollar seguimientos pertinentes a las intervenciones y la asistencia de los beneficiarios de los comedores populares subsidiados del Distrito de Comas.
- Sugerir a los encargados de los comedores populares implementar departamentos de psicología para que los beneficiarios puedan asistir y recibir consejería.
- Realizar investigaciones con otras variables que puedan aportar a los resultados de este estudio; por ejemplo, nivel económico, personalidad, profesión, entre otros.
- Utilizar la presente investigación para futuros estudios y así realizar correlaciones con otras variables o lo que el autor crea conveniente.

BIBLIOGRAFÍA

- Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del Inventario de Dependencia Emocional-IDE. *Revista de Investigación en Psicología, UNMSM*, 15 (1), 133-145.
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología, PUCP*, 33 (2), 412-437.
- Alalú, D. (2017). *Dependencia emocional según la teoría de Jorge Castelló*. Universidad de Lima, Perú.
- Anicama, J. (2015). Fortaleciendo el bienestar y la salud psicológica. VI Congreso Internacional de Psicología (1ª ed.). *Imprenta de la Universidad Autónoma del Perú*.
- Aponte, D. (2015). Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una Universidad privada de Lima Sur. Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Arriaga, M. (2012). *Relaciones amorosas de pareja en las trayectorias vitales de las mujeres encarceladas*. Universidad del País Vasco, Lejona, España.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall Editorial.
- Beattie, M. (1992). Ya no seas dependiente (Consultado el 10 de enero, 2019). Disponible en http://www.convencionbautista.com/yahoo_site_admin/assets/docs/Beattie_Melody_-_Ya_no_Seas_Codependiente.13493939.pdf
- Beck, A. (1990). *Con el amor no basta*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Blondet, C. y Montero, C. (1995). *Hoy: menú popular: los comedores en Lima*. Instituto de Estudios peruanos: UNICEF.
- Bonet, J. (1997). *Sé amigo de ti mismo* (15ª ed.). Bilbao: Editorial Sal Terrae.

- Borbor, M. (2015). *La dependencia emocional y su incidencia en la autoestima de la ama de casa de 20 a 30 años del barrio La Concepción de la parroquia Santa Rosa, cantón Salinas, provincia de Santa Elena 2014 – 2015* (Tesis de pregrado). Universidad Estatal Península de Santa Elena, La Libertad, Ecuador.
- Bowlby, J. (1993). *La separación afectiva*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Castelló, J. (2000). *Análisis del concepto “dependencia emocional”*. Congreso Virtual de Psiquiatría.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio*. Málaga: Editorial Corona Borealis.
- Coria, C. (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres: Temores, mitos y estrategias*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A. y Terrones, M. (2004). Intervención cognitivo-conductual en un grupo de pacientes con dependencia afectiva. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizán*, 2, 81-90.
- Díaz, R. y Sánchez, R. (2002). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja* (1ª ed.). CDMX: Editorial MA Porrúa.
- Díaz-Meco, J. (2012). *Educación en una sociedad pluralista* (Tesis de doctorado). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- DRAE (2014). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Madrid.
- Espil, J. (2016). *Dependencia emocional según género en docentes casados de colegios privados de la provincia de Chepén* (Tesis de grado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.

- Espíritu, L. (2013). *Dependencia emocional en mujeres violentadas y no violentadas de Nuevo Chimbote, 2013* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Chimbote, Perú.
- Fisher, H. (2004). *Why we love? The nature and chemistry of romantic love*. Barcelona: Editorial Taurus.
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología* (1ª ed.). CDMX: Siglo veintiuno Editores.
- Gonzales, M. (2015). Kant y el mandato del amor al prójimo. *Revista de Humanidades*, 32, 59-85.
- González, M. (2015). Kant y el mandato del amor al prójimo. *Revista Redalyc*, 32, 58-85.
- Guevara, P y Suarez, Y. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Guzmán, M. y Silva, R. (2015). *Satisfacción marital y dependencia emocional en madres de las organizaciones sociales de mujeres del distrito de la Victoria, enero de 2015* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). CDMX: Mc Graw-Hill/ Interamericana Editores.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014). *Una mirada a Lima Metropolitana*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1168/libro.pdf
- Izquierdo, S. y Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Revista Redalyc*, 7 (1), 81-91.
- Kertész, R. (1977). *Introducción al análisis transaccional: los juegos psicológicos*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.

- Kreimer, R. (2005). *Falacias del amor: ¿Por qué anudamos amor y sufrimiento?*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Laca, F. y Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en conflictos con la pareja. *Enseñanza e investigación en psicología*, 22 (1), 66-75.
- Ladd, G. (2017). *Control obsesivo en la relación de pareja como dependencia emocional*. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2017/006.html>
- Lemos, M., Londoño, N. y Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Revista Informes Psicológicos*, 9, 55-69.
- Mallma, N. (2014). *Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Marcote, R. (2015). *Las nuevas tecnologías favorecen la aparición de casos de dependencia emocional*. IV International Congress Addictions and other Mental Disorders.
- Mayor, I. (2000). *¿Por qué siempre nos enamoramos de quien no debemos?*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Money, J. (2002). *Errores sexuales del cuerpo y síndromes relacionados: Una guía para el asesoramiento de niños, adolescentes y sus familias*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Mora, M. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33 (2), 150-167.
- Negrón, C. (2019). *Dependencia emocional en madres de familia de estudiantes de educación primaria de la I.E. 2037 "Ciro Alegria" del distrito de Carabayllo* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.

- Ojeda, G. (2012). *La dependencia emocional y la aceptación de la violencia doméstica en la población femenina que acude a la comisaria de la mujer y la familia de la ciudad de Loja* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Depresión*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Oropeza, R. (2011). *Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de México, CDMX, México.
- Palma, L. (2017). *Clima social familiar y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia familiar del IV sector Collique – Comas* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Pavese, P. (1996). La pasión en Descartes. *Revista de Filosofía y Teoría Política*, 31-32, 401-404.
- Perú 21 (27 de septiembre de 2013). *El 21% de mujeres en Lima sufre de violencia frecuente de sus parejas*. Recuperado de <https://peru21.pe/lima/21-mujeres-lima-sufre-violencia-frecuente-parejas-126152>
- Pinto, G. (2017). *Dependencia emocional y autoestima en mujeres que viven en situación de pareja unida* (Tesis de grado). Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia.
- Ramírez, C. (2015). *Dependencia emocional en mujeres del centro poblado Chaquilla-Barranca-2015* (Tesis de pregrado). Universidad San Pedro, Barranca, Perú.
- Reyes, S. (2018). *Dependencia emocional e intolerancia a la soledad* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Safran, J. y Segal, Z. (1994). *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Sartori, K. y de la Cruz, C. (2016). Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, 2014. *Revista Cátedra Villarreal*, 4(2), 215-222.

- Silva, J. (2008). Intervenciones desde el análisis transaccional en mujeres con experiencias de infidelidad. *Revista Avances en Psicología*, 16 (1), 177-194.
- Sirvent, C. y de la Villa, M. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Revista Redalyc*, 43 (2), 230-240.
- Sternberg, R. (2000). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso* (1ª ed.). Barcelona: Ediciones Paidós.
- Tapia, E. (2016). *Estilos de crianza y dependencia emocional en mujeres adultas víctimas de violencia en el distrito de Comas, 2016* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Vega, K. (2016). *Ajuste diádico y dependencia emocional en cónyuges de matrimonios jóvenes en Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte, Trujillo, Perú.
- Vega, L. (2016). *Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres en la adultez temprana usuarias de un establecimiento de Salud Nacional en Comas, 2016* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Revista Psicothema*, 9 (1), 1-15.
- Young, J. y Klosko, J. (2003). *Reinventing your life* (1st ed.). New Cork: A Pluma Book.

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	OPERACIONALIZACIÓN	METODOLOGÍA
Problema General: ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?	Objetivo General: Describir el nivel de dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.	Dependencia emocional: Se define como la dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que consiste en la necesidad extrema de orden afectiva que una persona siente hacia otra, su pareja, a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja (Aiquipa, 2012)	Factores: Miedo a la ruptura. Miedo e intolerancia a la soledad. Prioridad de la pareja. Necesidad de acceso a la pareja. Deseos de exclusividad. Subordinación y sumisión. Deseos de control y dominio.	Tipo Descriptivo. Enfoque: Cuantitativo. Diseño: No experimental, de corte transversal. Población: 15,000 beneficiarios de los comedores populares del distrito de Comas.
Problemas Específicos: ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas? ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas? ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja en los beneficiarios de	Objetivos Específicos: Identificar el nivel de dependencia emocional en el factor miedo a la ruptura en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas. Detallar el nivel de dependencia emocional en el factor miedo e intolerancia a la soledad en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas. Definir el nivel de dependencia emocional en el factor prioridad de la pareja en los beneficiarios de			

<p>comedores populares subsidiados del distrito de Comas?</p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?</p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?</p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?</p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control y dominio en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas?</p>	<p>comedores populares subsidiados del distrito de Comas.</p> <p>Detectar el nivel de dependencia emocional en el factor necesidad de acceso a la pareja en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.</p> <p>Especificar el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de exclusividad en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.</p> <p>Identificar el nivel de dependencia emocional en el factor subordinación y sumisión en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.</p> <p>Detallar el nivel de dependencia emocional en el factor deseos de control y dominio en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas.</p>			<p>Muestra:</p> <p>375 beneficiarios de los comedores populares subsidiados del distrito de Comas, de los cuales 109 son varones y 266 son mujeres.</p> <p>Muestreo:</p> <p>No probabilístico, de tipo intencional.</p> <p>Instrumento:</p> <p>Inventario de Dependencia Emocional (IDE) de Aiquipa (2012)</p>
---	---	--	--	---

ANEXO 2. Inventario de Dependencia Emocional (IDE)

Inventario de Dependencia Emocional

IDE

Edad:

Sexo: F M

Grado de Instrucción:

Pareja actual: Sí No

La presente escala contiene un listado de frases referidas a la relación sentimental de una pareja. Lea cada frase con cuidado y señale con una “X” en el número que usted se ubica. No hay respuestas correctas o erróneas, todas sus respuestas son válidas. No dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente responda lo que considere se ajusta mejor a su forma de actuar, pensar o sentir.

Por favor conteste sobre la base de la siguiente lista de opciones:

1. Rara vez o nunca es mi caso
2. Pocas veces es mi caso
3. Regularmente es mi caso
4. Muchas veces es mi caso
5. Muy frecuente o siempre es mi caso

Nº	Frase	1	2	3	4	5
1	Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3	Me entrego demasiado a mi pareja.					
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja					
5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.					
6	Si no está mi pareja, me siento intranquilo (a).					
7	Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarle a mi pareja.					
8	Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.					
9	Me digo y redigo: “¡Se acabó!”, pero luego a necesitar tanto a mi pareja que voy detrás de él/ella.					
10	La mayor parte del día, pienso en mi pareja.					
11	Mi pareja se ha convertido en una “parte” mía.					
12	A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.					

13	Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.					
14	Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.					
15	Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.					
16	Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.					
17	Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.					
18	No sé qué haría si mi pareja me dejara.					
19	No soportaría que mi relación de pareja fracasase.					
20	Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañina, no quiero perderla.					
21	He pensado: "Que sería de mí si un día mi pareja me dejara"					
22	Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.					
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.					
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.					
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.					
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.					
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.					
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.					
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.					
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.					
31	No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.					
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.					
33	Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.					
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.					
36	Primero está mi pareja, después de los demás.					
37	He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.					

38	Debe ser el centro de atención en la vida de mi pareja.					
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).					
40	Suele postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.					
41	Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.					
42	Yo soy solo para mi pareja.					
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.					
44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.					
45	Me aislé de las personas cuando estoy con mi pareja.					
46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.					
47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.					
48	No puedo dejar de ver a mi pareja.					
49	Vivo para mi pareja.					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3. Cartas de presentación y aceptación



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 20 de diciembre del 2018

Carta N° 2918-2018-DFPTS

Señora

MARILÚ RUIZ CORREA

PRESIDENTA DEL COMEDOR

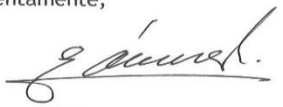

COMEDOR POULAR "NUESTRA SEÑORA DE LA CARIDAD"

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Maricielo Pierina ESPINOZA BORDA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 72-6490190, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Tesis.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

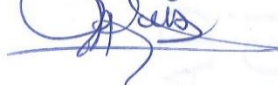
Atentamente,


 **Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS**
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 1006054

Marilú Ruiz Correa

DNZ: 06302321



Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 11 de Enero del 2019

Carta N° 74-2019-DFPTS

Señora

AURELIA BAZÁN

PRESIDENTA DEL COMEDOR POPULAR

COMEDOR POPULAR REPARTICIÓN

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Maricielo Pierina ESPINOZA BORDA**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 72-6490190, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Tesis.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 1012490

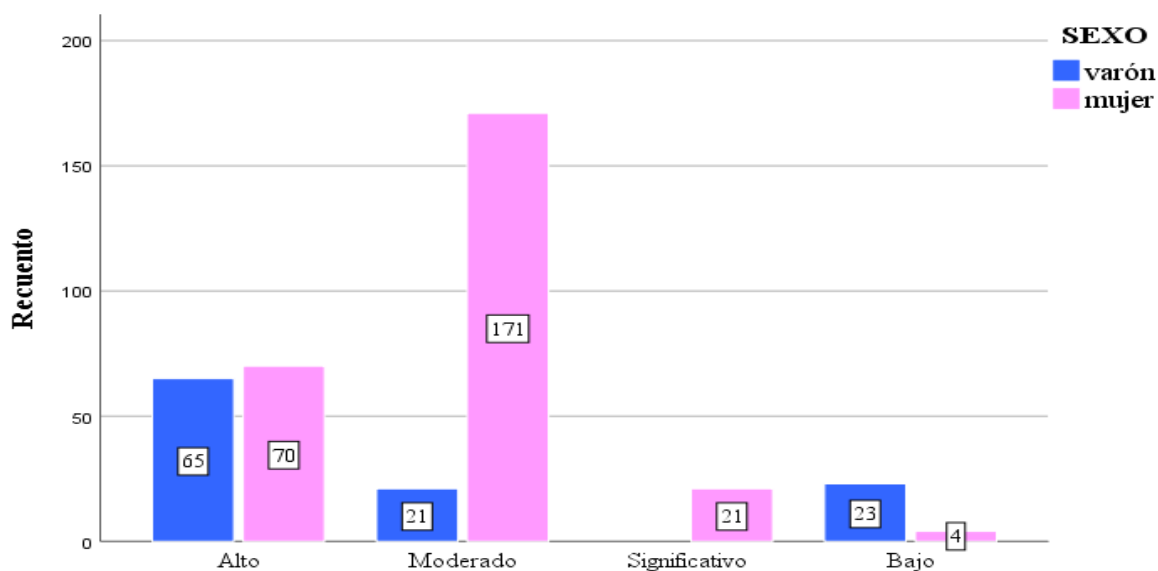
06851296

Aurelia B

Aurelia Bazán

ANEXO 4. Comparación del nivel de dependencia emocional según sexo

		Varón	Mujer	Total
Válidos	Alto	65	70	135
	Moderado	21	171	192
	Significativo	0	21	21
	Bajo o normal	23	4	27
	Total	109	266	375



Se encuentra apropiado mencionar que no existe una diferencia reveladora si se compara los resultados obtenidos por los varones con los resultados de las mujeres. Por lo tanto, si se realiza un análisis, se observa que la mayor cantidad de varones se encuentran en el nivel alto de dependencia emocional; a su vez, la mayor cantidad de mujeres se ubica en el nivel moderado y alto. De tal manera, estos resultados pueden servir como motivación para ejecutar una futura investigación profundizada en este aspecto.