



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2015/2016
Convocatoria Junio



Modalidad: Propuesta de intervención.

Título: Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional.

Autor: Martínez Picazo, Rocío

Tutora: Pérez Jover, María Virtudes

Elche, Junio de 2016

ÍNDICE

	Pág.
1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Método	8
3.1. Evaluación de las necesidades	8
3.2. Descripción de la intervención	9
3.3. Participantes	10
3.4. Temporalización	10
3.5. Descripción de las sesiones	11
3.5.1. Sesión 1	11
3.5.2. Sesión 2	12
3.5.3. Sesiones 3 y 4	12
3.5.4. Sesión 5	14
3.5.5. Sesiones 6 y 7	15
3.5.6. Sesión 8	16
4. Conclusiones	17
5. Bibliografía	19
Tabla 1. Programación de sesiones	11
Anexo 1. Gestión del tiempo. Que tipo de actividad predomina en ti	23
Anexo 2. Gestión del tiempo. El tiempo y mis necesidades	24
Anexo 3. Metas a corto y largo plazo	25
Anexo 4. PowerPoint Dependencia Emocional	26
Anexo 5. Ficha análisis funcional	30
Anexo 6. Casos y preguntas “resolución de conflictos”	31
Anexo 7. Ficha con relatos	33
Anexo 8. Modelos de relación amorosa	35
Anexo 9. Cuestionario sobre uno mismo	36
Anexo 10. Evaluación proyectiva del Autoconcepto	37
Anexo 11. Ficha “Cómo afrontar el NO”	38
Anexo 12. Encuesta valoración global	39

1. RESUMEN

La Dependencia Emocional o Afectiva, es un trastorno que se define como “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico” (Sirvent y Moral, 2007) y que a pesar de no estar considerado en las clasificaciones internacionales (CIE y DSM), en 2004 estaba presente en más del 12% de la población general y hasta un 8,66% lo padecían de forma severa (Sirvent, Moral, Blanco y Palacios, 2004). Por este motivo, el objetivo de este trabajo se basa en el desarrollo de una propuesta de intervención en estudiantes universitarios con Dependencia Emocional del Grado en Psicología de la Universidad Miguel Hernández. La propuesta contempla una amplia serie de actividades, que serán trabajadas en 8 sesiones, realizadas a lo largo de 4 meses, donde se pretende dar a conocer a los jóvenes el significado del término Dependencia Emocional y las consecuencias negativas que puede llevar asociadas, a la vez que conseguir una mejora significativa en su grado de dependencia, trabajando distintos aspectos, como: las habilidades sociales, las creencias irracionales y el autoconcepto, entre otras.

Palabras Clave: Dependencia emocional, habilidades sociales, relación interpersonal, jóvenes, intervención.

2. INTRODUCCIÓN

Las personas a lo largo de la vida forman parte de varios sistemas sociales siendo, probablemente la familia, el más importante para los europeos, que se valora por encima del trabajo, el dinero y las relaciones de amistad (Comisión de la Comunidad Europea, 1993). Además, una parte muy importante de la familia es la pareja, con quién se establecen los lazos afectivos más íntimos y trascendentes, para Yela (2000), en el amor está el origen de los sentimientos más intensos: desde la euforia, la felicidad, y el sentido de la vida, al desengaño, la frustración, la ira, el sufrimiento y la desesperación. Lo que la gente busca principalmente al casarse es el compromiso para formar una familia, asegurándose una fuente de afectividad y una fidelidad sexual (Punset, 2007).

En nuestro sistema social, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas, que se comporta como una unidad y es reconocida así por los que les rodean. Las características básicas de la pareja y la forma y contenido de las relaciones entre sus miembros pueden estar marcadas tanto por las costumbres sociales (García, 2002), como por las construcciones que hacen las personas sobre el amor (García, 2001) y también las diferentes interacciones que se van dando desde el comienzo de la relación y van evolucionando con el tiempo influyen en la dinámica y la estructura relacional de la pareja (Villegas y Mallor, 2012). Y las relaciones de pareja se construyen en general sobre la base del amor y la intimidad (Kearl, 2001), siendo el amor definido por la Real Academia de la Lengua (RAE, 2001), como un “Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear”.

También las conductas de apego asociadas al enamoramiento (Bowlby, 1969), influyen en el contenido y la forma de las relaciones. El apego es definido por este como la “búsqueda de protección ante amenazas externas”. Así, una vez de adultos buscamos compañía para reducir nuestra ansiedad y para encontrar dicho apoyo en situaciones amenazadoras (Moya, 1997). Entendiéndose como una de las funciones más importantes de la pareja el mantener y auxiliar al otro, asociadas a la vinculación temprana (Bowlby, 1969).

A partir de estas experiencias reales de interacción en la pareja, se crean unas expectativas, creencias y emociones asociadas sobre la disponibilidad y la respuesta de la figura de apego y sobre la capacidad de uno mismo para promover y mantener la relación afectiva (Ortiz, Gómez y Apodaca, 2002). Así, si no se cumplen las expectativas que generan las peticiones del otro, pueden darse conflictos graves y no siempre explícitos en las parejas,

dando lugar a emociones fuertes que no encuentran una expresión adecuada para su solución (García, 2002).

Yela (2000), por su parte, evidenció en uno de sus estudios que en las relaciones de pareja, a pesar de la existencia de datos que indican una mayor satisfacción vital y mejor salud en los emparejados, también pueden darse diferentes conflictos. Las diferentes áreas de conflicto en una pareja son todas aquellas en las que se mueve la relación, hay algunas en las que los problemas aparecen con más frecuencia y a pesar de que dificulten la relación, no suelen dar lugar a la ruptura, sin embargo, hay otras fuentes de conflicto que atacan a la propia constitución de la relación de pareja como la infidelidad y el consumo de drogas, entre otros, que tienen una alta probabilidad de desencadenar el divorcio (Finchman y Beach, 1999).

Siguiendo el hilo del apego y los conflictos, podemos encontrar varios estudios realizados a adolescentes y jóvenes, en los que se demuestra que las personas estas consideran la entrega al otro como uno de los factores más importantes en una relación, pero, al mismo tiempo asumen que dicha entrega puede llegar a ser a la vez de placentera dolorosa, y puede suponer, sin darse cuenta, un conflicto al correr el riesgo de llegar a una dependencia (Leal, 2007; Pradas y Perles, 2012).

Por este motivo, Sirvent y Moral (2014) propusieron distinguir tres tipos de dependencias relacionales, las cuales según su causa se dividen en dependencia emocional (afectiva), codependencia y bidependencia.

Es la primera de estas, la llamada dependencia emocional, la que se define como “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico” (Moral y Sirvent, 2007). Muy similar es la definición que hace al respecto Jorge Castelló (2010), en cual la define como un “patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”.

Además, esta, ha sido definida por distintos autores: Hirschfeld, Klerman, Barrett, et al (1977), la conciben como “la sobre-dependencia en una relación interpersonal importante, que afecta tanto la visión de sí mismo como al tipo de relaciones que se mantienen con los demás”; Bornstein (1993), la define como una “necesidad de protección y apoyo, en donde la confianza existente en la relación es un elemento esencial que influye en la autoestima, identidad y funcionamiento general de la persona”; explicación que Rathus y O’Leary (1997)

complementan mencionando que esto se debe a que el dependiente emocional basa su bienestar personal en los sentimientos de su pareja.

Por lo tanto, las relaciones interpersonales han sido objeto de análisis atendiendo el estudio de estas dependencias emocionales o afectivas (Moral y Sirvent, 2008; Sirvent, 2004; Sirvent, Moral, Blanco y Suárez, 2014), que a pesar de que las clasificaciones internacionales (CIE y DSM) no la han tenido en cuenta, este fenómeno en 2004 estaba presente en más del 12% de la población general y hasta un 8,66% lo padecían de forma severa (Sirvent, Moral, Blanco y Palacios, 2004).

Si bien su entidad está documentada, tal y como se puede comprobar en la literatura especializada sobre el tema (Delgado y Pérez, 2003, 2004; Lemos y Londoño, 2006), en la comunidad científica la dependencia emocional ha sido concebida como un síntoma asociado a trastornos del eje I (Gardner, Prescott & Kendler, 2003) y como una característica de algunos trastornos del eje II (Bornstein, 1998).

La dependencia emocional, puede confundirse con conceptos como el apego ansioso o con la adicción al amor, entre otros. En cambio, existen claras diferencias entre estos tres términos. La dependencia emocional, tiene similitudes evidentes con el concepto de apego ansioso o ansiedad de separación; de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación (West, Rose y Sheldon, 1993). Pero existe una diferencia entre ellos, que se basa en el enfoque excesivamente conductual del primero, la falta de una mayor relevancia del componente afectivo del vínculo, ya que, en la dependencia emocional, la necesidad insatisfecha no es la de protección y cuidado, única invocada en la teoría del apego, sino la de afecto, y así lo demandan explícitamente las personas que sufren de carencias emocionales (Castelló, 2000).

Así bien, podríamos equiparar la adicción amorosa con la dependencia emocional, entendiéndola como de una de las nuevas "adicciones sin sustancias". Algunos trabajos han estudiado este fenómeno comparándolo con el modelo tradicional de los trastornos relacionados con sustancias (Jiménez, 1999; Schaeffer, 1998; Timreck, 1990), encontrando numerosas coincidencias que han justificado su denominación de "adicción": necesidad irresistible (*craving*) de tener pareja y de estar con ella; priorización de la persona objeto de la adicción con respecto a cualquier otra actividad; preocupación constante por acceder a ella en caso de no encontrarse presente (*dependencia*); sufrimiento que puede ser devastador en caso de ruptura (*abstinencia*), pérdida aún mayor de autoestima, hostilidad, sensación de fracaso, etc. y utilización de la adicción para compensar necesidades

psicológicas. En cambio, según Castelló (2000), las perspectivas no son las mismas, ya que en la adicción amorosa el punto de vista se focaliza en la existencia de una dependencia real hacia un objeto de adicción: la pareja y en el dependiente emocional, la persona no necesariamente tiene que estar involucrado en una relación para serlo. Es decir, una persona que actualmente se encuentra sola, va a consulta y quizá podríamos pensar que únicamente necesita un tratamiento de prevención de recaídas, pero no, la intervención debería de enfocarse en la comprensión y reestructuración de su personalidad, utilizando técnicas interpersonales, psicodinámicas, o de reestructuración cognitiva sobre sus creencias nucleares.

Por otra parte, las causas y características de la dependencia emocional son muy extensas, pero sin embargo, se puede afirmar que, entre otros factores, la mezcla de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia las personas con las que las relaciones han resultado insatisfactorias, son las responsables de la creación de la dependencia (Cid, 2009).

En cuanto a las características más relevantes podemos encontrar las siguientes: necesidad excesiva de agradar; deseos de exclusividad (relación parasitaria); papel inferior en la relación de pareja y autoanulación; presencia de un déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad; autoestima muy pobre, falta de autoconfianza y autoconcepto negativo; estado de ánimo disfórico, con preocupaciones sobre una posible separación (ansiedad de separación) y por último las parejas que eligen suelen reunir condiciones para ser idealizados y son en muchas ocasiones ególatras, narcisistas y manipuladores (Castelló, 2000; Lewis y Spanier, 1979; Sternberg, 1989; Moral y Sirvent, 2009).

También, es característica la existencia de un procesamiento de información distinto con distorsiones cognitivas, siendo las más significativas: los deberías y la falacia de control (Moral y Sirvent, 2014). Además, según Adriana Cid (2009), el grado más elevado de dependencia es aquél que tiene lugar cuando hacemos que toda nuestra posibilidad de ser felices dependa del comportamiento de otra persona, es decir, cuando experimentamos una sensación extrema de necesidad de acceso continuo al compañero.

Finalmente, parece acertada la propuesta de Castelló (2000), de la creación de un trastorno específico de la personalidad para la dependencia emocional, ya que sigue los criterios diagnósticos generales (APA, 2014): afecta a la cognición, la afectividad, la actividad interpersonal y al control de los impulsos; es persistente, inflexible y abarca numerosas situaciones personales y sociales; es de larga duración y de inicio temprano; y no se debe a

otro trastorno mental, a los efectos de sustancias o a enfermedades médicas y se sitúa en el extremo de un continuo basado en un rasgo adaptativo, que en este caso es la vinculación interpersonal.

Por todo esto, el objetivo del trabajo será desarrollar un programa de intervención grupal para estudiantes universitarios con dependencia emocional.

3. MÉTODO

3.1. Evaluación de las necesidades

La dependencia emocional es poco conocida pero forma una parte sustancial de la clínica cotidiana y permanece en el fondo de algunos trastornos como la base, que se ignora o pasa de largo precisamente porque se desconoce y se atribuye a causas exógenas (Sirvent, Moral, Blanco y Palacios, 2004). Las clasificaciones internacionales (CIE y DSM) no lo han tenido en cuenta (Moral y Sirvent, 2007), a pesar de que en su nueva versión el DSM-5, ha propuesto una categoría denominada Trastornos adictivos y relacionados a sustancias, en el que se presenta la subcategoría Trastornos no relacionados a sustancias, que se basa en las adicciones conductuales (Cía, 2013).

Por otra parte, existen distintos instrumentos de validez comprobada para medir la dependencia emocional, como el IDE: Inventario de Dependencia Emocional (Aiquipa, 2012), el TDS- 100: Test de Dependencias Sentimentales (Sirvent y Moral, 2007) o el CDE: Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2016), además, de diferentes psicólogos que trabajan en el tema, tanto en la clínica, como en pequeños estudios sobre esta variable a nivel nacional e internacional que se han dirigido a definirla, y a describir algunas posibles causas (Castelló, 2005; Cid, 2009), como una gran existencia de literatura relacionada con el amor, los conflictos en las parejas y el fenómeno de la dependencia emocional (véase Sangrador 1993; Yela, 1997, 2003; Sternberg, 1989; Riso, 2003; Congost, 2011).

El tratamiento de la dependencia emocional parece abordarse desde la psicoterapia grupal ya que el grupo actúa como referente que contrarresta con eficacia las distorsiones perceptivas y atributivas de los dependientes sentimentales (Moral y Sirvent, 2014). En primer lugar, la psicoterapia de grupo nos permite incidir en tales alteraciones con el objetivo de que los sujetos alcancen una imagen de autonomía, así como les ayuda a ser más realistas y objetivos consigo mismos. En segundo lugar, la psicoterapia en grupo posibilita la

intervención sobre roles específicos, tanto con el fortalecimiento de los roles adaptativos del sujeto, como reconstruyendo de modo óptimo sus estilos relacionales. En tercer lugar, esta terapia también actúa sobre la capacidad empática, de manera que durante las sesiones grupales se pretende que sean los propios participantes quienes ejerzan de “terapeutas” con el otro, para superar aspectos como los relacionados con la comunicación interpersonal (Palacios, 2006; Moral y Sirvent, 2014).

De este modo, aunque hay pocos estudios sobre este tema, hay razones suficientes por las que abordarlo, como los problemas que puede llevar asociados, que pueden ser violencia de género o maltrato (Aiquipa, 2015), o la depresión y ansiedad (Román, 2011) y porque afecta tanto a hombres como a mujeres (Moral y Sirvent, 2009).

3.2. Descripción de la intervención

Antes de comenzar la intervención se administrará el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) a todos los alumnos de 3º y 4º de Psicología que quieran cumplimentarlo. El Inventario de Dependencia Emocional – IDE (Aiquipa, 2012), es un instrumento que está compuesto por 49 ítems que evalúan la dependencia emocional, y lo mide utilizando una escala en formato Likert con 5 alternativas de respuesta: 1: Nunca; 2: Muy pocas veces; 3: Algunas veces; 4: Bastantes veces y finalmente, 5: Siempre. El cuestionario está conformado por 7 factores o dimensiones: miedo a la ruptura (9 ítems), miedo e intolerancia a la soledad (11 ítems), prioridad de la pareja (8 ítems), necesidad de acceso a la pareja (6 ítems), deseos de exclusividad (5 ítems), subordinación y sumisión (5 ítems) y deseos de control y dominio (5 ítems). El instrumento ha mostrado una fiabilidad adecuada (α de Crombach igual a 0.96), (Aiquipa, 2015).

La puntuación del cuestionario se obtiene con baremos percentiles, tanto para la puntuación total (que oscila entre 49 y 196) como para cada factor y se presentan cuatro categorías diagnósticas: Bajo o Normal, Significativo, Moderado y Alto. Por lo tanto, una vez obtenidos los resultados, a los estudiantes que hayan obtenido una puntuación total entre 108 y 196, que corresponde a Moderado (108-124) o Alto (125-196) se les explicará detalladamente en que consiste el programa de intervención y se les invitará a participar y al resto se les informará de su puntuación. Finalmente, cuando ya se tenga toda la información lista, se procederá a la realización del programa de intervención grupal y se solicitará a la Universidad Miguel Hernández el aula destinada a la realización del proyecto.

El programa consistirá en 8 sesiones de trabajo, donde se llevarán a cabo actividades de

aprendizaje de Habilidades Sociales y personales con procedimientos como el roleplaying, de aprendizaje de otras conceptos mediante actividades lúdicas y dinámicas de grupos y de actividades estructuradas que procuran la mejora del autoconcepto y la autoestima, entre otras. El trabajo realizado en las sesiones presenciales será complementado con tareas individuales que los alumnos realizarán en sus casas.

3.3. Participantes

La población a la que va dirigida el programa la componen jóvenes universitarios de 3º y 4º curso del Grado en Psicología de la Universidad Miguel Hernández. Los criterios de inclusión serán: todos aquellos estudiantes, hombres y mujeres de entre 20 y 40 años, estén o no en una relación, matriculados de los cursos 3º y 4º de Psicología en el año 2017, que hayan obtenido una puntuación total mayor de 108 en el IDE, se comprometan a la realización de todo el programa y no estén diagnosticados de ansiedad, ni depresión, en ese momento.

Se utilizó como criterio para la selección de la muestra, que los sujetos fuesen mayores de 20 años, ya que desde esta edad se considera el comienzo de la adultez joven, periodo evolutivo de mayor plenitud biológica y de importantes desafíos psicosociales. Uno de estos es el logro de la capacidad de establecer relaciones íntimas, estables y de calidad. Desde este periodo en adelante, las relaciones de pareja adquieren prioridad por sobre otras motivaciones del joven, así como en las etapas posteriores aparece la necesidad de estabilizar la relación con la persona elegida (Florenzano, 2003).

3.4. Temporalización

Tabla 1

Programación de sesiones

ACTIVIDADES	FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO	
	SES1	SES2	SES3	SES4	SES5	SES6	SES7	SES8
Presentación y Gestión del tiempo	x							
Dependencia Emocional y Resolución de conflictos		x						
Dependencia Emocional y Resolución de conflictos			x	x				
Autoconcepto y Autoestima						x		
Habilidades Sociales							x	x
Despedida y Valoración del programa								x

El programa constará de 8 sesiones presenciales impartidas por psicólogos especializados, entre los meses de febrero y mayo de 2017, con una periodicidad de quince días. La duración de las sesiones será de 2 horas, desde las 18 a las 20 horas y se desarrollarán en un aula del edificio Altavix de la Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante).

3.5. Descripción de las sesiones

3.5.1. Sesión 1

Objetivo. Presentación del grupo, explicación del programa y gestión del tiempo.

Materiales. Fichas gestión del tiempo, ficha de metas y bolígrafos.

Desarrollo actividad. Esta es la sesión de presentación en la que se va a intentar crear un clima grupal, con la presentación de cada miembro del grupo y la explicación más detallada de los objetivos, las sesiones y los contenidos del programa.

Es importante que la persona organice de manera independiente su propia actividad, lo que favorece que reestructure su tiempo en función de sus propias necesidades y deseos, por eso en este programa se le dota de gran importancia al tema, y se les pedirá que realicen un propio plan de actividades del tiempo libre (ANEXOS 1 y 2). En esta sesión se les va a enseñar lo que es la correcta gestión del tiempo, además de ponerles a prueba con técnicas de exposición, para que potencien su desarrollo personal y comprueben que son capaces de tener éxito y ser resolutivos por si mismos. Se les pedirá que se pongan como meta (ANEXO 3) hacer cosas que antes consideraban aburridas o sin sentido si no estaban acompañados por su pareja, estas actividades deberán de llevarlas a cabo durante las siguientes semanas (hacer deporte, ir al cine, de concierto, a comer, de viaje, etc.), sin compañía o con otras personas, tratando de disfrutar de todo ello.

3.5.2. Sesión 2

Objetivo. Conocimiento de la dependencia emocional y resolución de conflictos.

Materiales. PowerPoint sobre la Dependencia Emocional, ficha de análisis funcional, ficha de resolución de conflictos, cuestionario y bolígrafos.

Desarrollo actividad. En primer lugar, se les pondrá un PowerPoint sobre la dependencia emocional (ANEXO 4), se explicará de que se trata y se responderán todas las preguntas existentes. En segundo lugar, el profesional, para que tomen conciencia, procurará que perciban sin distorsiones ni minimizaciones la realidad que vive la persona con dependencia emocional. Para esto, es importante que, a través del análisis funcional, se ofrezca al grupo una explicación desculpabilizadora y libre de los sesgos sociales negativos con los que muchas veces están asociados este tipo de relaciones, se les entregará una ficha de A. F. (ANEXO 5), que se llevarán para rellenar en sus casas. Se debe hacer ver el papel que las gratificaciones a corto plazo y los miedos asociados a la ruptura juegan en el mantenimiento de la situación, lo que acarreará a la larga un perjuicio importante para la vida, el desarrollo personal, la autoestima y el logro de los propios objetivos.

Por último, en esta sesión se repartirá una fotocopia con tres casos (ANEXO 6), se hará una lectura en voz alta de cada uno de ellos, después el grupo comentará qué les han parecido las situaciones, si son realistas, valorarán las actitudes de los protagonistas y si podían haber reaccionado de otra manera, para ello se les repartirá un cuestionario, con una serie de preguntas que pueden ser respondidas primero individualmente y luego en gran grupo.

3.5.3. Sesión 3 y 4

Objetivo. Modificar las ideas irracionales y distorsiones cognitivas en relación al amor y las relaciones de pareja.

Materiales. Ficha con relatos, ficha de tipos de relación amorosa, círculos de cartulina y bolígrafos.

Desarrollo actividad. Se busca que el grupo reflexione sobre algunos mitos del amor romántico, que establecen, por ejemplo, que existe una persona que nos hará felices para siempre, además de sobre los modelos de relación de pareja y los celos, entre otras.

En primer lugar, en la sesión 3, el grupo tendrá que leer dos relatos (ANEXO 7) y se les pedirá que, en pequeños grupos, los comparen y establezcan diferencias de cómo ven al príncipe y a la princesa de los relatos A y B y que los describan con adjetivos, para luego ponerlo en común. El grupo tendrá también que escribir un relato C en el que los dos personajes tengan cualidades positivas.

A continuación, se les entregará dos círculos de cartulina de diferente color y se les pedirá que los coloquen de manera que muestren lo que para ellos es una relación amorosa, tanto

si la tienen como si no. Se buscará un voluntario que enseñe su representación y la explique, y no se le cuestionará su idea. Cuando todo el mundo haya terminado, se leerán los modelos de relación amorosa (ANEXO 8) para que cada cual identifique su dibujo. y se pedirá al grupo que escriba en un papel sus propios pensamientos acerca de las relaciones de pareja y el amor, para más tarde, poder cuestionarlos y luego sustituirlos por otros más adaptativos, racionales y positivos. Se pensarán soluciones y pensamientos alternativos y se evaluará junto a ellos el efecto que trae pensar de la forma en que lo hacen, el profesional pedirá que cada uno diga las ventajas y desventajas que encuentra de pensar de ese modo y se debatirá.

Al comienzo de la sesión 4, los profesionales pedirán al grupo que de manera voluntaria alguien haga un pequeño resumen de la sesión anterior, recordando el tema de los tipos de relaciones, y las relaciones de pareja sanas.

Posteriormente, se les pedirá que se dividan en grupos de 4 o 5 personas y se expondrá en voz alta unas afirmaciones que corresponden a diferentes mitos o creencias acerca de las relaciones, un miembro de cada subgrupo se encargará de escribirlas en un papel y en común tendrán que decir si son falsos o ciertos y el por qué: *“Tener pareja significa tener que compartirlo todo con esta persona.”*, *“Si estás enamorado, no puedes sentirte atraído por otras personas.”*, *“Si no sientes celos, es que no amas de verdad a tu pareja.”* y *“Si de verdad quieres a tu pareja, le complaces en todo lo que te pida.”*. Se les dejará unos 30 minutos para hablar entre ellos sobre estas afirmaciones, luego el portavoz de cada subgrupo expondrá las respuestas en voz alta y los profesionales se encargarán de explicar porque estas creencias son irracionales.

Finalmente, se les leerá este texto de John Lennon “Nos hicieron creer que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja, y que la vida solo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad. No nos contaron que ya nacemos enteros, que nadie en la vida merece cargar en las espaldas la responsabilidad de completar lo que nos falta. Nos hicieron creer en una fórmula llamada “dos en uno”: dos personas pensando igual, actuando igual, y que era eso lo que funcionaba. No nos contaron que eso tiene nombre: anulación. Y que solo siendo individuos con personalidad propia podremos tener una relación saludable. Nos hicieron creer que el matrimonio es obligatorio y que los deseos fuera de ese término deben ser reprimidos. Nos hicieron creer que solo hay una fórmula para ser feliz, la misma para todos, y los que escapan de ella están condenados a la marginalidad. No nos contaron que estas fórmulas son equivocadas, frustran a las personas, son alienantes, y que podemos intentar otras alternativas. Tampoco nos dijeron que nadie nos iba a decir todo esto... cada uno lo va

a tener que descubrir solo. Y entonces, cuando estés muy enamorado de ti mismo, podrás ser muy feliz y amar de verdad a alguien.”

Se abrirá un debate sobre el texto en el que de forma voluntaria el grupo podrá ir diciendo lo que le ha parecido, por último se les preguntará si ha cambiado de alguna forma su visión de las relaciones tras estas dos sesiones, además de resolver las dudas que hayan surgido.

3.5.4.Sesión 5

Objetivo. Trabajar el autoconcepto y la autoestima.

Materiales. Cuestionario personal, folios, bolígrafos.

Desarrollo actividad. La sesión 5, estará centrada directamente en el autoconcepto y la autoestima. La autoestima consiste en la actitud favorable o desfavorable que una persona tiene sobre sí misma (Blascovich y Tomaka, 1991). La fase educativa de estas sesiones irá dirigida a trabajar sobre el autoconcepto de cada persona, sus competencias personales observables y las reconocidas socialmente, sus logros personales, y en relación a estos, sus roles, metas y objetivos. El trabajo de estos aspectos resulta esencial en cualquier edad de cara a potenciar el reajuste adaptativo del autoconcepto (Lopez-Pérez, 2008).

Para sentirse bien con los demás es imprescindible estar bien a nivel personal y viceversa y para poder valorarse, primero hay que conocerse, por eso, se creará una dinámica en la que cada persona reflexionará un poco sobre sí misma, el grupo contestará un cuestionario (ANEXO 8) en el que se plantean unas preguntas acerca de cómo son y cómo se ven, tendrán que contestar lo que realmente les represente, pensando detenidamente cada pregunta.

Se les pasará una ficha llamada “Evaluación proyectiva del conocimiento” (ANEXO 10), la cual tendrán que rellenar de manera individual, una vez todos han terminado, el que quiera la leerá en voz alta, compartiendo con el resto sus respuestas, para seguidamente, reflexionar y contestar entre todos estas preguntas: ¿Cómo influyen los demás sobre el concepto que tenemos sobre uno mismo y sobre nuestra conducta?, ¿Nuestra conducta exhibe nuestra “verdadera forma de ser”? y ¿Solemos actuar según nuestros deseos o como una forma de contentar a los demás?.

Más tarde, el grupo debatirá sobre la dificultad encontrada en estos ejercicios, si lo habían

hecho anteriormente o no, además cada uno dirá que es para él la autoestima y los profesionales concluirán con una explicación sobre el autoconcepto y la autoestima.

3.5.5.Sesión 6 y 7

Objetivo. El aprendizaje de Habilidades Sociales relacionadas con la necesidad de saber decir no, comunicarse de forma positiva y la expresión de sentimientos.

Materiales. Ficha con relatos, cuestionario, folios y bolígrafos.

Desarrollo actividad. Las relaciones interpersonales son fundamentales para el bienestar, por eso en cualquier edad es necesaria la existencia de una red de apoyo de calidad en torno a la persona, que será un buen predictor de su salud física y mental (Hale, Hannum y Espelage, 2005). Por ello, debe ser un objetivo fundamental del programa el entrenamiento en habilidades sociales para adquirir, mantener y mejorar las relaciones interpersonales. De modo que se realizarán 2 sesiones dedicadas al aprendizaje y entrenamiento de las Habilidades Sociales.

En la sesión 6, en primer lugar, se explicará qué habilidades conforman las habilidades sociales y la importancia de estas. Por ejemplo, se conocerán los distintos estilos de comunicación interpersonal (asertivo, agresivo y pasivo), se conocerá y se pondrá en practica la escucha activa y la expresión de sentimientos. En segundo lugar, se hará una dinámica, en la que se formarán grupos de 4 personas, donde los participantes crearán libremente una situación cualquiera, en la que una parte tiene que expresar sus sentimientos y la otra tendrá que escuchar atentamente para posteriormente dar un feedback.

En esta sesión, se trabajará la habilidad de saber decir que NO. Se explicará al grupo la importancia de decir no a alguien cuando no quieres hacer algo, no estás de acuerdo o te sientes presionado por tu pareja, además de la importancia de responder rápidamente y con un buen argumento, antes de que la pareja trate de convencerte. Para esto, se abrirá un debate sobre los siguientes puntos de discusión: qué es una frase de presión (cuando alguien te amenaza, miente, o te molesta, está usando una expresión para presionarte a hacer cualquier cosa que no se desees), qué nos impide dar buenas respuestas contra la presión y qué se puede hacer si tu pareja te sigue presionando. Además, tendrán que elegir las mejores soluciones, por ejemplo: decir no y repetirlo tajantemente, dar razones para decir no, decir cómo te está haciendo sentir esa persona o rehusar a seguir discutiendo el asunto y marcharte. Posteriormente, responderán a preguntas como: ¿Es más común para

las chicas o para los chicos utilizar la presión?, ¿Hay situaciones en que las frases de presión son buenas?, ¿Qué factores pueden debilitar nuestra voluntad para ceder finalmente a la presión?.

En la sesión 7, en primer lugar, se retomará el tema de la sesión anterior, el grupo tendrá que decir que recuerda y se recordará que son las habilidades sociales. En segundo lugar, se les repartirá un folio, en el que el grupo tendrá que escribir de manera individual situaciones pasadas en donde se crea que se haya actuado de manera no-assertiva e identificar cómo creen que ha sido el comportamiento (pasivo o agresivo). A partir de dicha identificación se propondrán en voz alta nuevas alternativas que logren transmitir el mensaje en el lugar y en el momento más oportuno, con el mejor tono de voz y con las palabras más indicadas, se debe hacer hincapié en los modos y expresiones que utilizamos para pedir y rechazar.

En tercer lugar, se pasará una ficha con relatos (ANEXO 11) a cada participante, y se leerá en voz alta cada uno de los casos, se forman grupos de tres o cuatro personas y cada uno analizará los tres casos, tratando de responder entre todos a las cuestiones planteadas e intentarán comparar entre sí los casos. Por último, tendrán que contestar por qué son diferentes los casos y se hará la puesta en común de cada uno de los casos con el objetivo de encontrar recursos para enfrentarse al desamor.

3.5.6.Sesión 8

Objetivo. Despedida, valoración final y aclaración de dudas.

Materiales. Cuestionario valoración global, IDE y bolígrafos.

Desarrollo actividad. En la última sesión, es conveniente realizar una actividad en la que los participantes puedan valorar el programa globalmente, para esto, se les pasará un cuestionario con algunas preguntas sobre su opinión global acerca del mismo (ANEXO 12). Los profesionales, con toda esta información, al finalizar el programa podrán reflexionar sobre cómo ha resultado el proceso y qué hay que modificar y mejorar o qué hay que mantener, en cuanto a la metodología, los temas, etc., para adaptar el programa a las necesidades detectadas y así poder repetir el programa en otra ocasión y llevarlo a otras universidades, siendo este realmente útil.

Se volverá a pasar el IDE, ya que, sirve para reflexionar acerca de si el trabajo que se ha

llevado a cabo ha cambiado en algo la forma de ver las relaciones amorosas, además se les preguntará si han realizado el plan de gestión del tiempo y las actividades propuestas para realizar sin compañía de la pareja. Por último, se pedirá que hagan un pequeño resumen de los temas tratados, con preguntas sobre lo que han aprendido y sobre la utilidad percibida del programa.

4. CONCLUSIONES

Parece normal que en una relación de pareja, sobre todo al principio se sienta una necesidad intensa de estar con el otro, pero este deseo, a medida que la relación de pareja se estabiliza, tiende a disminuir para conformar una relación madura, donde el amor y sus componentes están en un equilibrio que favorece al desarrollo personal (Avendaño y Sánchez, 2002; Riso, 2003).

En cambio, cuando este deseo se hace cada vez mayor y se vuelve excesivo, trae consecuencias negativas y en muchos casos, pese a lo nocivo de la relación, las personas son incapaces de ponerle fin (Riso, 2003). Esta incapacidad de terminar la relación puede deberse a la dependencia emocional, definida por Castelló (2010) como un “patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”. Este problema es poco conocido, pero es frecuente en la actividad clínica, según Sirvent y Moral (2007), existe un alto porcentaje de la población española que se declara dependiente emocional (49.3%) y en su versión más severa puede llegar a afectar nada menos que a un 8.6%.

Es evidente que el tratamiento de la dependencia emocional será a largo plazo y complejo, por lo que es importante realizar acciones de intervención viables y específicas en las dimensiones de la dependencia emocional, tanto en el tratamiento psicológico, como en la prevención de este problema desde etapas tempranas de la relación, como el enamoramiento y/o noviazgo. Siendo, en un principio, la intervención grupal la más adecuada, ya que el grupo actúa como referente donde el dependiente emocional puede ver reflejadas las distorsiones perceptivas y atributivas de sí mismo (Moral y Sirvent, 2014). Por lo que la intervención propuesta ha sido diseñada para trabajar con adultos jóvenes en grupos de unas 20 personas, los grupos serán reducidos para que haya una mejor cohesión grupal y se puedan formar vínculos de más confianza, ya que esta terapia actúa sobre la capacidad empática, de manera que durante las sesiones grupales se pretende también que sean los propios participantes quienes ejerzan de “terapeutas” con el otro, además para que

los profesionales puedan explicar y trabajar de forma más cómoda, aprovechando el tiempo al máximo.

Asimismo, se puede suponer acertado un programa orientado a sujetos mayores de 20 años, ya que a partir de esa edad, se considera el comienzo de un periodo evolutivo de importantes desafíos psicosociales, como el logro de la capacidad de establecer relaciones íntimas, estables y de calidad (Florenzano, 2003).

El programa se ha conformado de 8 sesiones de 2 horas de duración cada una, repartidas en 4 meses. Principalmente se ha efocado a trabajar el déficit de habilidades sociales, la autoestima y autoconcepto pobre y las preocupaciones sobre una posible separación producidas por la existencia de distorsiones cognitivas y los mitos relacionados con las relaciones de pareja, conforme sugieren los estudios de Sternberg, 1989; Castelló, 2000 y Moral y Sirvent, 2014, entre otros.

Por tanto aquellos universitarios que realicen el programa de intervención en la dependencia emocional, podrán mejorar varios aspectos de su vida que tienen que ver con el mantenimiento de relaciones saludables, tanto con la pareja, como con el resto de personas. Obtendrán un concepto global de lo que es la relación de pareja, la cual puede estar muy condicionada por la sociedad y la cultura en la que se da y en la que aparecen los componentes del amor, la intimidad, el respeto, la comunicación y el tiempo juntos, además, como no todas las relaciones son iguales, podrán diferenciar dos tipos, por un lado, las relaciones saludables, y por otro lado las relaciones no saludables. Podrán conocer e identificar creencias y conductas erróneas en sus relaciones de pareja, distinguir y valorar críticamente las conductas que están bien y mal dentro de una relación, tanto en relaciones estables como esporádicas, emplear habilidades asertivas para saber decir "no" ante una situación que nos incomode, o que no haya por qué aguantar, emplear habilidades asertivas para saber negociar ante las distintas circunstancias que se puedan dar en la pareja y conocer las posibles consecuencias psicológicas, físicas y sociales de tener una pareja basada en esta dependencia. Por último, este programa les ayudará a superar la dependencia emocional y está pensado para que además sirva para prevenir futuras relaciones no saludables y de dependencia.

BIBLIOGRAFÍA

- Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del Inventario de Dependencia Emocional – IDE. *Revista de Investigación en Psicología*, 15 (1), 133-145.
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33 (2), 411-437.
- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed.). Barcelona: Médica Panamericana.
- Avendaño, A., y Sánchez, J. (2002). La dependencia emocional en las parejas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 4 (1), 91-97.
- Blascovich, J., y Tomaka J. (1991). Measures of self-esteem. En J. P. Robinson y P. R. Shaver (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 115–160). San Diego, CA: Academic Press.
- Bornstein, R. F. (1998). Implicit and self-attributed dependence needs in dependent and histrionic personality disorders. *Journal of Personality Assessment*, 71 (1), 1-14.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I, Attachment*. New York: Basic Book.
- Castelló, J. (2000, Febrero). Análisis del concepto “dependencia emocional”. Presentado al I Congreso Virtual de Psiquiatría.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2010). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Barcelona: Alianza Editorial.
- Cid, A. (2009). *La Dependencia Emocional: Una visión integradora*. Tesis de la Escuela Española de desarrollo transpersonal, Madrid.
- Comisión de la Comunidad Europea (1993). *Europeans and the family: Results of an opinion survey*. Eurobarometer 39.0, Bruselas.
- Congost, S. (2011). *Manual de dependencia emocional y afectiva: Tratamiento*. España: Alianza. Recuperado el 15 de Febrero del 2016, desde: http://portal.uc3m.es/portal/page/portal/cultura_y_deporte/orientacion/orientacion/relacion_es_sociales/GUIA-DEPENDENCIA%2BEMOCIONAL.pdf
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1), 83-96.
- Delgado, D. y Pérez, A. (2003). La codependencia en familias de consumidores y no consumidores a drogas: estado del arte y construcción de un instrumento. *Psicothema*, 15(3), 381-387.
- Delgado, D. y Pérez, A. (2004). La codependencia en familiares de consumidores y no consumidores de sustancias psicoactivas. *Psicothema*, 16(4), 632-638.

- Finchman, F. D. y Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 30, 47-77.
- García, J. A. (2002). La estructura de la pareja: Implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13 (1), 89-125.
- García, B. (2013). El “amor-funámbulo”: Contradicciones político-emocionales de las nuevas relaciones amorosas. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 5 (12), 23-36. Recuperado el 15 de Febrero desde: <http://www.redalyc.org/exportarcita.oa?id=273229906003>
- García, P., Gómez-Jacinto, L., y Canto, J. M. (2001). Reacción de celos ante una infidelidad: Diferencias entre hombres y mujeres características del rival. *Psicothema*, 13(3), 611-616.
- Gorrotxategi, M. y de Haro, I. M. (1999). Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género: Educación Secundaria. Consejería de Educación y Ciencia: Junta de Andalucía, Málaga.
- Hale, C. J., Hannum, J. W., y Espelage, D. L. (2005). Social support and physical health: The importance of belonging. *Journal of American College Health*, 53, 276-284.
- Hirschfeld, R., Klerman, G., Gough, H., Barrett, J., Korchin, S., y Chodoff, P. (1977). A Measure of Interpersonal Dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610–618.
- Jiménez, O. (1999). La adicción al amor. *Informació Psicològica*, 70, 31-34.
- Kearl, M. C. (2001). *Marriage and Family Processes*. Department of Sociology & Anthropology Trinity University. Recuperado el 20 de Febrero desde: <http://www.trinity.edu/mkearl/family.html>.
- Leal, A. (2007). Nuevos tiempos, viejas preguntas sobre el amor: Un estudio con adolescentes. *Posgrado y Sociedad*, 7 (2), 50-70.
- Lemos, M. A. y Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación de cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.
- Lena, A., González, A., Fernández, A. B., Blanco, A. G., Fernández, A. I., Suárez, A. M., Hermida, E., Rubio, M. D., y Mier, M. (2012). Ni ogros ni princesas: Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. CIUDAD: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- Lewis, R. A., y Spanier, G. B. (1979). Marital quality: a review of the seventies. *Journal of Marriage and the family*, 42, 825-839.
- López, F. (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.
- Moral, M. V. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: Etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33 (2), 150-167.

- Moral, M. V. y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43 (2), 230-240.
- Moral, M. V. y Sirvent, C. (2014). Objetivos psicoterapéuticos e intervención integral en dependencias sentimentales. *Revista española de drogodependencias*, 39 (3), 38-56.
- Moya, M. (1997). *Atracción y relaciones interpersonales*. En J.F. Morales (Ed.), *Psicología Social (2ª ed.)* (pp. 137-154). Madrid: McGraw-Hill.
- Ortiz, M. J., Gómez, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.
- Palacios, L. (2006, Enero). Psicoterapia grupal de las Dependencias Racionales. Trabajo presentado al I Encuentro Profesional de Dependencias Sentimentales o Afectivas. Madrid: Fundación Instituto Spiral.
- Pradas, E. Y Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de psicologia: International Journal of Psychology*, 14, 45-60.
- Punset, E. (2007). *El viaje del amor*. Barcelona: Destino.
- Rathus, J. H. y O'Leary, K. D. (1997). Spouse-Specific Dependency Scale: Scale development. *Journal of Family Violence*, 12(2), 159-168.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española (22ª ed.)*. Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Riso, W. (2003). *Ama y no sufras*. Barcelona: Norma.
- Román, I. A. (2011). *La dependencia emocional en la depresión*. Instituto Superior de Estudios Psicológicos, Barcelona.
- Sanathara, V. A., Gardner, C. O., Prescott, C. A., y Kendler, K. S. (2003). Interpersonal dependence and major depression: An etiological interrelationship and gender differences. *Psychological Medicine*, 33(5), 927-931
- Sanchís, R. (2005). *¿Todo por amor?: Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Barcelona: Octaedro.
- Schaeffer, B. (1998). *¿Es amor o es adicción?*. Barcelona: Apóstrofe.
- Sirvent, C. (2004). La adicción al amor y otras dependencias sentimentales. En *Encuentros de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones: Libro de actas* (pp. 159-161). Chiclana: Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Almería.
- Sirvent, C. y Moral, M. V. (2007). La dependencia Sentimental. *Anales de Psiquiatría*, 23(3), 93-94.
- Sirvent, C., Moral, M. V., Blanco, P. y Palacios, L. (2004). Estudio sobre Interdependencia Afectiva en la Población General: Congreso de La Sociedad Española de Toxicomanías.

Santiago de Compostela.

- Sirvent, C., Moral, M. V., Blanco, P y Suárez, G. (2014, Febrero). Las coadicciones: Estudio descriptivo y psicopatología diferencial. Trabajo presentado al *14º Congreso Virtual de Psiquiatría: Interpsiquis*.
- Sternberg, R. J. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Timmreck, T. C. (1990). Overcoming the loss of a love: Preventing love addiction and promoting positive emotional health. *Psychol. Rep.*, 66(2), 515-28.
- Villa, J. (1998). *La animación de grupos*. Madrid: Editorial Escuela Española.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 9(2), 97-108.
- West, M., Rose, M. S. y Sheldon, A. (1993). Anxious attachment as a determinant of adult psychopathology. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(7), 422-427.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la Psicología Social: Ni tan libres, ni tan racionales*. Madrid: Pirámide.



ANEXO 1

GESTIÓN DEL TIEMPO. Qué tipo de actividad predomina en mí

Trata de colocar en esta tabla las actividades que haces semanalmente, en los dos cuadrantes superiores, coloca aquellas actividades que sueles realizar en solitario y en los dos inferiores coloca todas las actividades que realizas durante la semana en compañía de tu pareja. Además, en los dos cuadrantes de la izquierda debes colocar las actividades que son de carácter pasivo, mientras que en los de la derecha las actividades productivas o participativas.

	Actividades pasivas	Actividades productivas
Actividades en solitario		
Actividades en pareja		

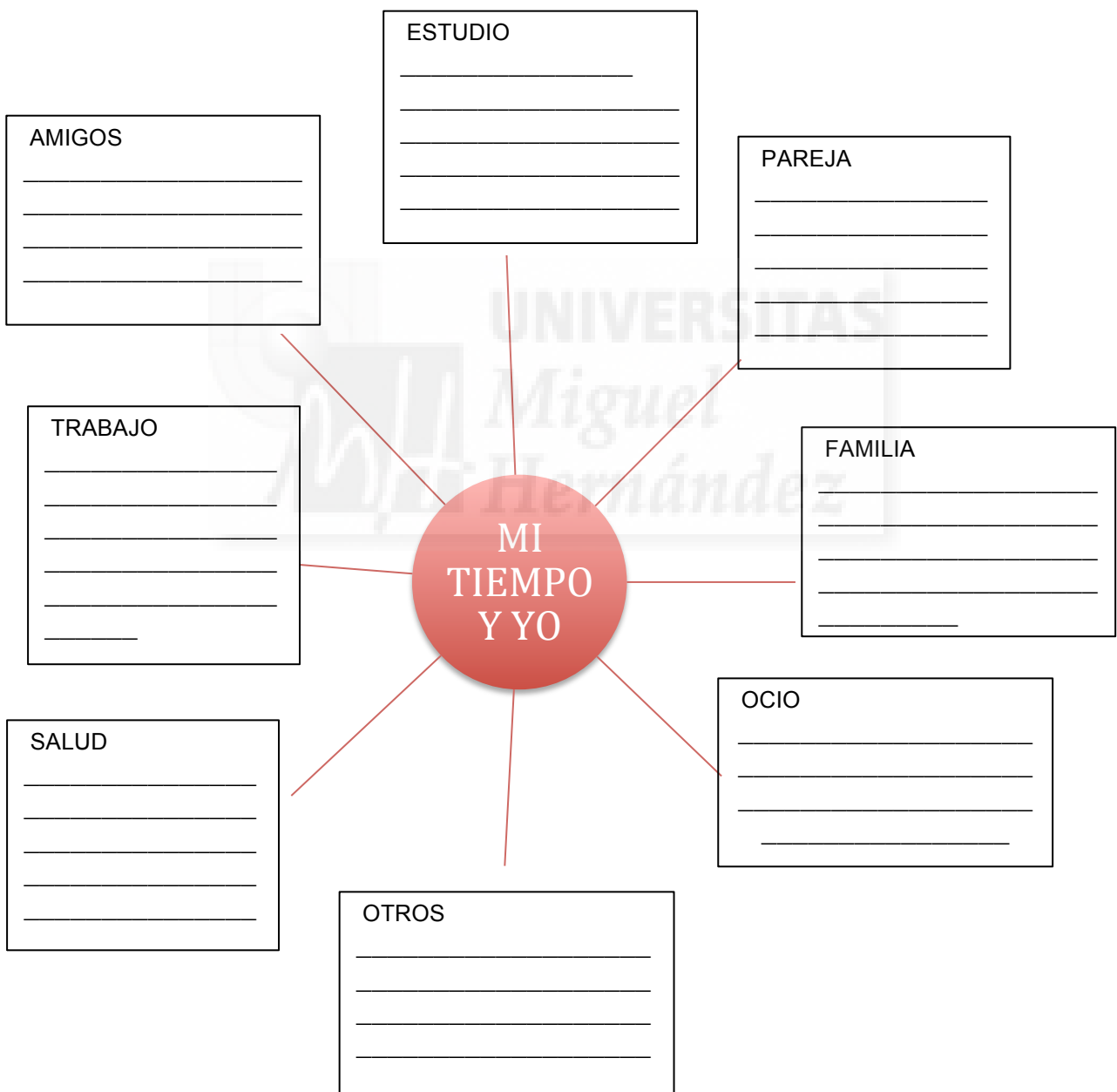
Una vez realizada esta tarea, responde a estas preguntas:

- ¿Qué tipo de actividades te atraen?
- ¿Qué te ha impedido realizar las actividades que te atraen?
- ¿Estoy satisfecho con la distribución de actividades en los distintos cuadrantes?
- ¿Qué tipo de actividad predomina en mí?
- ¿Qué me gustaría cambiar?
- ¿Decides tú el uso de tu tiempo libre?

ANEXO 2.

GESTIÓN DEL TIEMPO. El tiempo y mis necesidades

¿A qué quieres o necesitas dar más tiempo en tu vida en este momento?. Partiendo de la actividad anterior intenta incorporar a estos cuadrantes algo nuevo, una o varias actividades que no sueles ejercitar y que te interese (deportes y actividades físicas, actividades al aire libre, actividades artesanales, artísticas, culturales, etc). Si necesitas más espacio puedes escribir detrás.



ANEXO 3

METAS A LARGO Y CORTO PLAZO

Proponte unas metas a largo plazo en diferentes áreas de tu vida y descomponlas en las metas a corto plazo o los plazos a seguir para poder alcanzarlas (recuerda intentar que las actividades propuestas se realicen sin compañía o en compañía de otras personas que no sean la pareja).

METAS A LARGO PLAZO	METAS A CORTO PLAZO
❖	➤ ➤ ➤ ➤ ➤
❖	➤ ➤ ➤ ➤ ➤
❖	➤ ➤ ➤ ➤ ➤
❖	➤ ➤ ➤ ➤ ➤

ANEXO 4

POWERPOINT DEPENDENCIA EMOCIONAL

DEPENDENCIA EMOCIONAL



1

ÍNDICE

- ♥ ¿QUÉ ES?
- ♥ ¿Por qué soy DEPENDIENTE EMOCIONAL?
- ♥ Las creencias limitantes en el AMOR
- ♥ CONSECUENCIAS
- ♥ SOLUCIÓN

2

QUÉ ES

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Sirvent y Moral, (2007), la definen como “un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico”.

Rathus y O'Leary (1997), la definen como una "necesidad de protección y apoyo, en donde la confianza existente en la relación influye en la autoestima, identidad y funcionamiento general de la persona y se debe a que el **dependiente emocional** basa su bienestar personal en los sentimientos de su pareja".

4

¿Por qué soy DEPENDIENTE EMOCIONAL?



- Pobre Autoestima y un Autoconcepto Negativo
- Distorsión de la Realidad y Autoengaño, con Idealización de la pareja
- Necesidad excesiva de afecto
- Miedo a la soledad, a una posible ruptura
- Angustia permanente ante la probabilidad de perder al otro

5

Las creencias limitantes en el AMOR

Nuestra realidad la creamos en base a nuestras creencias, que inciden en nuestra conducta.

Un patrón de conducta es una estructura que nos sirve para crear nuestra realidad y se compone de tres elementos:

- **PENSAMIENTO:** patrón de emisión
- **EMOCIÓN:** patrón de recepción
- **ACCIÓN:** fruto del pensamiento y la emoción

6

En el caso de la dependencia emocional, los pensamientos son la base de una determinada actitud y tienen que ver con lo que uno piensa de si mismo en las diferentes áreas de la vida.

Estos pensamientos generan diferentes emociones que son las que nos impulsan a actuar de una manera determinada; finalmente las acciones van generando determinadas actitudes o formas de afrontar la vida.

7

Cuando se trata de establecer relaciones de pareja, hay que revisar aquellas creencias inconscientes asociadas al amor y la pareja porque a partir de ellas materializamos y vivimos nuestra realidad amorosa.

Las creencias erróneas se sustentan principalmente en asociaciones basadas en miedos, por lo que es fundamental identificar estas creencias.

8

Por ejemplo: alguien puede desear de forma consciente tener una pareja que le trate bien y le respete, pero si en su inconsciente hay asociaciones de amor como el sufrimiento y el dolor, le resultará más difícil tener una relación en la que no se den estas situaciones. Por lo que, lo primero es revisar que creencias impiden tener una óptica mas amplia y ajustada acerca de las relaciones de pareja.



9

CONSECUENCIAS

- No saber decir "No" por complacer a la otra persona
- Necesidad de estar con la pareja, para sentirse feliz
- Poner la relación por encima de todo (familia, amigos, aficiones), incluyéndose a uno mismo
- Deseo de estar en contacto permanente con la pareja, ya sea físicamente o por teléfono, etc.
- Si se acaba la relación, el dependiente empezará a padecer angustia y desesperación por la ruptura



10

SOLUCIÓN

El tratamiento de la dependencia emocional consiste en primer lugar en una aceptación del problema, reconociendo la forma inadecuada de relacionarse afectivamente con la pareja, intentando encontrar una lógica para comprender el motivo de su conducta.



11

Se trabajará para conseguir un aumento de la autoestima, se entrenarán las habilidades sociales y se reestructurará la forma patológica de relacionarse, además de trabajar la gestión del tiempo para uno mismo y las actividades que pueden resultar igualmente placenteras en solitario.

Se trata de un proceso que puede realizarse en grupo, además de en terapia individual y que con una actitud positiva tiene resultados exitosos.

12

ANEXO 5

ANÁLISIS FUNCIONAL

Registro para Realizar un Análisis funcional A – B – C		
Persona:		
Fecha de observación:		
Antecedentes	Conducta	Consecuencias

ANEXO 6

CASOS RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Actividad adaptada de Gorrotxategi, M. y de Haro, I. M. (1999). Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género: Educación secundaria. Junta de Andalucía, Málaga.

CASO 1:

Óscar y Ana llevan 2 años juntos y siempre suelen salir juntos. Este sábado habían quedado a las cinco para ir al cine. Cuando Ana ya está preparada para salir, Óscar la llama por teléfono diciéndole que está con sus amigos y que, como hace mucho tiempo que no los ve, le gustaría salir esa tarde con ellos, porque van a ver un partido de fútbol juntos. Ana le dice: "Muy bien, vete con ellos, pero a mí no me vuelvas a llamar".

CASO 2:

Sandra y Jesús están viendo una película en casa. Los dos están muy a gusto. En un momento determinado, a Jesús le llega un mensaje al móvil. El mensaje era de una chica y Sandra lo ve. Sandra coge el teléfono y empieza a leer sus mensajes, se pone nerviosa y le pregunta quién es. Él le contesta: Es una amiga, Sandra, no te enfades. Ella insiste en pelearse y le dice: o dejas de hablar con ella o lo dejamos para siempre y él le contesta: te prometo que es mi amiga, pero si te molesta dejo de hablar con ella.

CASO 3:

Antonio y Raquel son novios desde hace nueve meses. Los dos están muy contentos y felices. El último sábado, fueron a una discoteca a bailar. Nada más llegar, Raquel vio al fondo de la sala a un antiguo novio suyo, al que hacía mucho tiempo que no veía. Fue directamente hacia él, muy contenta, y se saludaron con un beso. Antonio no se acercó. Observó la escena desde lejos. Cuando Raquel volvió junto a él, éste le dijo: "A mí no me vuelvas a hablar, eres una guarra".

GUIÓN PARA EL ANÁLISIS Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN PAREJAS JÓVENES

Tras leer los casos anteriores, responde a estas preguntas acerca de los tres casos:

+ ¿Qué crees que siente él?

+ ¿Qué crees que siente ella?

+ ¿Por qué crees que él ha actuado así?

+ ¿Por qué crees que ella ha actuado así?

+ ¿Tienen derecho a actuar como han actuado cada una de estas dos personas?

+ ¿Qué alternativas darías a cada una de las dos personas para que puedan solucionar este conflicto de la mejor manera?.

|

ANEXO 7

RELATOS

Sacado de Lena Ordóñez, Adelina et al. (2012). "Ni ogros ni princesas": Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. CIUDAD: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.

Relato A: (Final del cuento de *La bella durmiente*). "(...) Pero al término del siglo, un príncipe, que perseguía a un jabalí, llegó hasta los alrededores del castillo. Entró y, cuando vio a todos los habitantes tendidos en las escaleras, en los pasillos, en el patio, pensó con horror que estaban muertos. Luego se tranquilizó al comprobar que sólo estaban dormidos. "¡Despertad! ¡Despertad!", chilló una y otra vez, pero en vano. Cada vez más extrañado, se adentró en el castillo hasta llegar a la habitación donde dormía la princesa. Durante mucho rato contempló aquel rostro sereno, lleno de paz y belleza; sintió nacer en su corazón el amor que siempre había esperado en vano.

Emocionado, se acercó a ella, tomó la mano de la muchacha y delicadamente la besó... Con aquel beso, de pronto la muchacha se despezó y abrió los ojos, despertando del larguísimo sueño. Al ver frente a sí al príncipe, murmuró: "¡Por fin habéis llegado!". En mis sueños acariciaba este momento tanto tiempo esperado". El encantamiento se había roto. La princesa se levantó y tendió su mano al príncipe. En aquel momento todo el castillo despertó. Todos se levantaron, mirándose sorprendidos y preguntándose qué era lo que había sucedido. Al darse cuenta, corrieron locos de alegría junto a la princesa, más hermosa y feliz que nunca. Al cabo de unos días, el castillo, hasta entonces inmerso en el silencio, se llenó de cantos, de música y de alegres risas con motivo de la boda".

Relato B: (...) Estaba la princesa leyendo un libro en el jardín de palacio cuando llegó un príncipe de un lejano país, atraído por las noticias de su sabiduría, y quiso verla. La princesa, curiosa, aceptó y le invitó a tomar una limonada porque hacía mucho calor. Él, nada más verla, impresionado por su belleza, cayó a sus pies y le propuso matrimonio. La princesa, asombrada, lo miró fijamente diciéndole: "Perdone, caballero, usted y yo no nos conocemos de nada, así que no sé cómo se atreve a pedirme que me case con usted. ¿Acaso sé yo si tiene buen carácter, si es simpático, si le gusta la música o si sabe cocinar perdices? ¿Me ha preguntado si yo tengo un amor, si me gustan los hombres o si tengo interés en casarme?". La princesa cogió de nuevo el libro y siguió leyendo. El príncipe, cabizbajo, se dio media vuelta y se marchó pensando que se había equivocado de cuento.

Relato C: _____

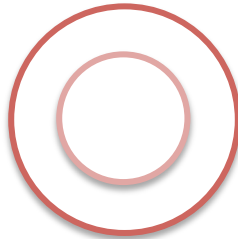


ANEXO 8

MODELOS DE RELACIÓN AMOROSA

Sacado de: Sanchís, Rosa (2005): *Todo por amor. Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Octaedro, Barcelona.

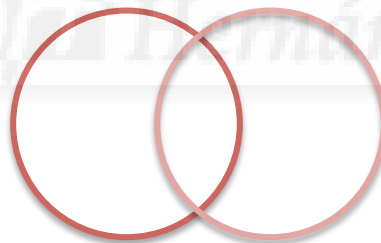
1. **Modelo de inclusión:** Un círculo es más pequeño y está dentro del otro. La relación de pareja es jerárquica y uno de los dos es dependiente del otro ya que no tiene espacio personal propio.



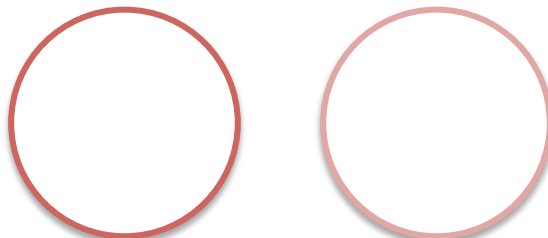
2. **Modelo fusional utópico:** Los círculos están uno encima de otro, es decir, se comparte todo. Es un modelo que sólo se vive en momentos concretos.



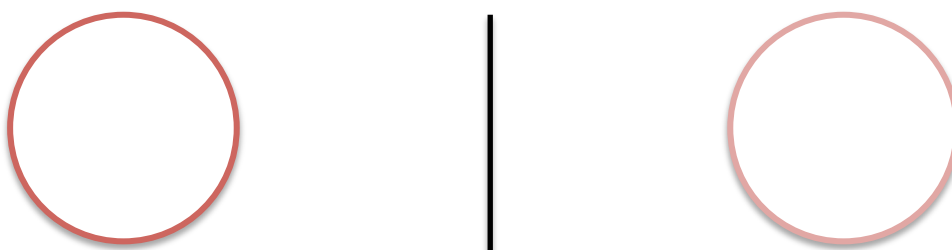
3. **Modelo de interdependencia:** Hay un espacio personal compartido y un espacio personal no compartido.



4. **Modelo de separación total:** No se comparte nada.



5. **Modelo de individualidad:** No hay proyecto de pareja.



ANEXO 9

CUESTIONARIO SOBRE UNO MISMO.

Actividad adaptada de López Sánchez, Félix (1995): *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Siglo XXI, Madrid, pp. 58-61.

- + ¿Cuáles son tus aficiones?
- + ¿Practicas algún deporte?. ¿Cuál?
- + ¿Te gusta leer?. ¿Qué tipo de libros o revistas?
- + ¿Te gusta el cine?. ¿Qué tipo de películas sueles ver?
- + ¿Escuchas música habitualmente?. ¿De qué tipo?
- + Además de tus estudios ¿estás realizando alguna actividad adicional (música, pintura, deporte, idiomas...)?
- + Seguro que hay algo que se te da muy bien, alguna actividad en la que destacas. ¿Podrías decir cuál?
- + Menciona algún actor o actriz de cine, cantante, deportista... a quien admires de forma especial y explica por qué.
- + ¿Hay alguna persona no famosa (un familiar, un profesor, un compañero...) a quien admires más que a los demás?. ¿Por qué?
- + ¿Qué es lo que más valoras de tu familia?
- + ¿Y de tus amigos?
- + ¿A qué te quieres dedicar en el futuro?
- + Menciona tres cualidades positivas que tengas:
- + Menciona tres cualidades positivas que te gustaría tener:
- + Intenta definirte con una sola palabra:
- + Imagina que tienes que irte a vivir a otra ciudad. ¿Cómo te gustaría que te recordaran tus compañeros/as y amistades?
- + ¿Cuál es tu sueño o aspiración más alta?

Una vez que hayas contestado al cuestionario completo, vuelve a leer todas tus respuestas y escoge las **tres palabras** que crees que te definen mejor. Escríbelas a continuación:

ANEXO 10

EVALUACIÓN PROYECTIVA DEL AUTOCONCEPTO

Escribe sobre:

1. La impresión que querría causar en los demás

2. Cómo soy, a veces, en realidad



3. Una historia de amor, la mejor que me podría ocurrir

ANEXO 11

CASOS “CÓMO AFRONTAR EL NO”

Caso 1:

Un día fui de sorpresa a casa de mi pareja, y lo encontré liándose con una de mis mejores amigas. Hacía tiempo que con él estábamos en crisis, pero ella era mi amiga, ella decidió estar con él sabiendo lo que yo le quiero. Por supuesto al día siguiente discutimos y nunca más volví a hablar con ella, en cambio nosotros nos perdonamos y seguimos juntos, no puedo vivir sin él.

Caso 2.

María es mi amiga desde que llegó empezó la carrera. Mis sentimientos hacia ella han cambiado y ahora, para mí, es algo más que una amiga y así se lo dije el otro día. Ella no se sorprendió, pero me dijo que para ella sólo era un gran amigo y que no quería estar conmigo. ¿Qué hago, me enfado?, ¿Sigo insistiendo? o ¿Me guardo lo que siento?.

Caso 3.

Fran y yo estamos juntos desde hace 2 años y medio y yo ya tengo 35 años. Mis sentimientos hacia él son más fuertes que nunca, pero él ha dicho en varias ocasiones que no cree en el matrimonio. No sé qué hacer. Me gustaría decirle que tengo ganas de casarme y de ser madre, pero cuando voy a decírselo me tiemblan las piernas y apenas puedo hablar, porque sé que si se lo digo no le va a gustar. Creo que me va a decir que no está preparado, tengo miedo que me diga que me quiere dejar.

Ahora responde a estas preguntas:

✚ **En el caso 1**, ¿Creéis que hay razón suficiente para romper la amistad, o podrían seguir siendo amigas?, ¿Y la relación de pareja?, ¿Es problema de la amiga o de ella misma?, ¿Es acertada la afirmación “No puedo vivir sin él”?.

✚ **En el caso 2**, ¿Qué creéis que debe hacer él?.

✚ **En el caso 3**, ¿Debe arriesgarse y decirle a su pareja lo que siente?, ¿Crees que le entenderá si lo hace?, En caso de que él no esté preparado, ¿Qué puede pasar?.

En los tres casos, ¿Qué consejos y recursos podríais darles para asimilar el desamor a estas personas y para sentirse mejor después de haber recibido un no?.

ANEXO 12

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN PARA USUARIOS

Con este cuestionario pretendemos conocer tu opinión sobre el funcionamiento del taller de prevención de la dependencia emocional que has realizado. Todas tus opiniones son confidenciales. Es muy importante que respondas con sinceridad, ya que tu opinión nos ayudará a mejorar este taller para que otras personas puedan beneficiarse del mismo en las mejores condiciones posibles. No hay opiniones buenas ni malas, lo que interesa es que sean sinceras y puedas expresarlas con libertad.

Señala la puntuación que más se acomode a tu opinión en cada una de las frases, teniendo en cuenta que 0 sería la puntuación peor y 5 la mejor.

Muchas gracias por tu colaboración.

- 1. Valora tu nivel de satisfacción general respecto a las expectativas que tenías sobre el taller.**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

- 2. Valora el grado de satisfacción respecto a los profesionales que han realizado el Taller**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

- 3. ¿Crees que el número de sesiones ha sido suficiente?**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

- 4. ¿Que interés han tenido para ti los temas tratados?**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

- 5. ¿Que interés han tenido para ti las actividades desarrolladas?**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

- 6. ¿Crees que se han explicado adecuadamente los temas?**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

- 7. ¿Te parece adecuada la forma en que han sido trabajados los temas?**

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8. ¿Crees que este taller te ha servido para comprender mejor la dependencia emocional?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

9. Valora en qué medida la realización de este taller te sirve para gestionar y mejorar tus relaciones de pareja

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. ¿Crees que este tipo de talleres te servirá para evitar mantener relaciones de dependencia con parejas futuras?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

11. ¿Recomendarías este taller a tus amigos o conocidos?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

