



Grado en Psicología  
Trabajo de Fin de Grado  
Curso 2023/2024  
Convocatoria Junio

**Modalidad:** Propuesta de intervención

**Título:** Programa de intervención de dependencia emocional en jóvenes con estilo de apego ansioso.

**Autora:** Fátima Torregrosa Belén

**Tutora:** Alexandra Morales Sabuco

**Código de Investigación Responsable (COIR):** TFG.GPS.AMS.FTB.240313

Elche a 31 de mayo de 2024

# Índice

<b>1. Resumen</b> .....	3
<b>2. Marco teórico</b> .....	4
2.1. Necesidad.....	5
2.2. Conceptualización de la dependencia emocional .....	5
2.3. Terminología .....	5
2.4. Apego ansioso .....	6
2.5. Población diana .....	6
2.6. Programas de referencia y variables.....	7
2.7. Objetivos.....	8
<b>3. Método</b> .....	9
3.1. Participantes.....	9
3.2. Variables e Instrumentos.....	9
3.3. Procedimiento.....	11
3.4. Programa.....	12
<b>4. Resultados esperados</b> .....	17
4.1. Propuesta de estrategia metodológica.....	17
4.2. Resultados esperados.....	17
<b>5. Conclusiones</b> .....	18
<b>6. Referencias</b> .....	20
Tabla 1.....	13
Anexo A.....	25
Anexo B.....	26
Anexo C.....	30
Anexo D.....	30
Anexo E.....	30

## Resumen

La dependencia emocional es una problemática poco afianzada en la investigación psicológica, pero presente en nuestra sociedad, cuyas consecuencias pueden suponer un factor de riesgo en la perpetuación de relaciones violentas. Las propuestas de intervención que tratan la dependencia emocional no tienen evidencia de sus efectos y no están dirigidas a los jóvenes, cuya exposición a los mitos del amor les hace vulnerables. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es diseñar un programa de intervención para jóvenes entre 18 a 25 años con apego ansioso, con el fin de reducir la dependencia emocional y aumentar sus habilidades para establecer relaciones sanas. Se propone evaluación pre-post, con un seguimiento a los 6 y 12 meses para evaluar los efectos de esta intervención. El programa consta de 15 sesiones grupales e individuales que abordan la dependencia emocional y el estilo de apego ansioso, las habilidades sociales, la autoestima, la autonomía, la tolerancia a la soledad, la regulación emocional y los mitos del amor romántico. Se espera una reducción de la dependencia emocional y una mejora de las habilidades para entablar relaciones interpersonales sanas. En caso de ser eficaz, se dispondrá de un nuevo recurso que puede ser de gran utilidad para clínicos, investigadores y prevenciónistas.

*Palabras clave:* Dependencia afectiva, estilo de apego, relaciones de pareja, jóvenes, intervención, mitos del amor romántico.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Necesidad

La Encuesta Europea de Violencia de Género del 2022 (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género [DGVG], 2022) estima que el 38,4% (909.941) de mujeres en España de entre 18 y 29 años han sufrido algún tipo de violencia de pareja, destacando en esta prevalencia la violencia de tipo psicológico con un 37,6% de mujeres víctimas. En el año 2022 se produjo un incremento del número de mujeres víctimas de violencia de género en un 8,3%, hasta 32.644, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022).

La violencia de género es un problema de salud pública que requiere de acciones urgentes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021), tanto por su ascendente prevalencia como por las implicaciones emocionales y psicológicas que genera en las víctimas. Es por esto, que existen numerosos estudios centrados en las variables psicológicas predictoras y factores de riesgo relacionadas con esta problemática. Grupos de investigadores como Hilario et al. (2020) defienden que la violencia de pareja, concretamente del tipo psicológico está significativamente relacionada con la dependencia emocional a causa de una mayor permisividad a agresiones por el miedo al abandono. Asimismo, la dependencia emocional se ha encontrado como un proceso psicológico que fomenta el mantenimiento de relaciones de maltrato en mujeres víctimas de violencia de pareja (Aiquipa y Canción, 2020).

La dependencia emocional es un factor de riesgo para la violencia familiar y que predice en las mujeres trece veces mayor probabilidad de ser víctimas de las que carecen de dependencia emocional (Beraún y Poma, 2020). A pesar de que se ha tendido a estudiar en mayor medida el efecto que tiene la dependencia afectiva en las víctimas, respecto a su impacto en los agresores, se ha encontrado relación con ambos perfiles concluyendo que las personas con dependencia emocional podrían tener un mayor riesgo de convertirse en potenciales víctimas, así como en potenciales agresores (Martín y Moral, 2019).

Los autores recalcan que los hombres que ejercen conductas violentas presentan altos niveles de dependencia emocional a sus parejas y manifiestan un perfil caracterizado por un bajo autoconcepto y escasa tolerancia a la frustración (Buttell et al., 2005). Es por esto que la prevención de la dependencia afectiva ha de ser abordada tanto en las posibles víctimas como posibles agresores, siendo la educación afectiva y el fortalecimiento de habilidades personales de ambas partes la clave para desarrollar relaciones sanas no sexistas (Martín y Moral, 2019). La naturaleza social del ser humano implica la presencia de cierto grado de dependencia en sus vínculos. Sin embargo, las relaciones de pareja tienden a corromperse, generar patrones problemáticos de posesividad y desgaste psicofísico elevado en las relaciones interpersonales de personas con dependencia emocional (Moral y Sirvent, 2009).

## 2.2. Conceptualización de la dependencia emocional

Entre las diversas definiciones que se recogen en la literatura científica encontramos la ofrecida por Valor-Segura et al. (2009) basada en la concepción del *dependiente emocional* como una persona con un autoconcepto pobre y en búsqueda de este en personas externas. La dependencia emocional es una sobredependencia que afecta a la visión de uno mismo, de los demás e interfiere en las relaciones interpersonales.

Moral y Sirvent (2009) comprenden las dependencias emocionales como trastornos relacionales con base adictiva, una actitud dependiente y asimetría de roles, en las que se da una búsqueda de satisfacción afectiva en las relaciones interpersonales para suplir una tendencia crónica de frustración emocional. Diferencian distintos tipos de dependencias relacionales siendo estas: la dependencia emocional (afectiva), codependencia y bidependencia (Moral y Sirvent, 2014). La dependencia emocional es la calificada como dependencia relacional genuina, mientras que la codependencia y bidependencia son coadicciones derivadas de trastornos adictivos.

## 2.3. Terminología

La dependencia emocional ha sido definida como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”. Se considera a la pareja fundamental para el funcionamiento y la supervivencia, se idealiza y se le otorga poder, encontrando sentido vital únicamente en su presencia (Castelló, 2005).

A pesar del escaso estudio riguroso del término, es habitual encontrar casos de dependencia emocional en las consultas de salud mental, donde se le otorga a este fenómeno diferentes términos que, aunque presentan características comunes, generan confusión y difieren en el tratamiento y abordaje del problema. Diversos autores exponen claramente los diferentes términos que no son sinónimos de la dependencia emocional, como es la sociotropía, distinguida por su presencia en los trastornos depresivos (Castelló, 2005; Moral y Sirvent, 2008; Román, 2011; Sirvent, s.f.).

Por otro lado, el concepto de adicción al amor destaca por su reiterada aparición en los libros de autoayuda y, a pesar de que algunas características de la dependencia emocional convergen con criterios propios de los trastornos relacionados con las sustancias, no se deben concebir como el mismo fenómeno (Fisher et al., 2016; Perrotta, 2021). Según Castelló (2005) la importancia de esta diferenciación radica en el tratamiento, ya que en las adicciones el fin último es desintoxicar y elaborar una prevención de recaídas. Sin embargo, ese protocolo no se puede seguir de la misma forma en la dependencia emocional. El objetivo en el trabajo con las personas con dependencia emocional no es la “prevención de recaídas” mediante el

aislamiento y la supresión de relaciones afectivas, ya que la persona con dependencia afectiva mantiene su patología en la soltería siendo precisamente la intolerancia a la soledad y la baja autoestima lo que perpetúa la problemática.

Por último, el apego ansioso es otro termino que genera confusión del que Castelló matiza que las personas con dependencia emocional poseen un estilo de apego inseguro del tipo ansioso, pero, aquellas personas con este estilo de apego no necesariamente presentan dependencia emocional en sus relaciones. Otros autores afirman la relación, y no equivalencia del término de apego ansioso, puesto que las personas con dependencia emocional realizan conductas desadaptativas de apego en búsqueda de seguridad y soporte emocional, basando su bienestar personal principalmente en el vínculo afectivo con la pareja (Moral y Sirvent, 2007).

#### **2.4. Apego ansioso**

El apego ansioso es el que se desencadena de la dependencia emocional (Izquierdo y Gómez-Acosta, 2013). El apego es el vínculo emocional bilateral que se establece entre dos personas, generalmente entre infante y cuidador, en los primeros años de vida, y cuyo establecimiento influye en el desarrollo emocional y las relaciones socio-afectivas futuras del bebé (Papalia, 2012).

La teoría del apego propone que el estilo de apego seguro es un predictor de bienestar emocional, social y cognitiva, así como un facilitador del desarrollo de relaciones más saludables, satisfactorias y estables (Papalia, 2012). No obstante, diversos estudios corroboran la relación significativa entre dependencia emocional y estilos de apego adulto, siendo el estilo huidizo-temeroso el que mayores niveles de dependencia emocional presenta (Valle y Moral, 2018). A mayor puntuación de dependencia emocional se observa una disminución del apego seguro. En el estudio de Momeñe y Estévez (2018) se confirma la vinculación del apego ansioso con la dependencia emocional, así como la predicción de futuras relaciones dependientes con abuso psicológico en personas cuyos estilos de crianza se basan en privación emocional.

#### **2.5. Población diana**

Los datos avalan la necesidad de atender esta problemática en los jóvenes, quienes son una parte de la población vulnerable a causa de los extendidos mitos del amor romántico y la necesidad de aprobación del entorno (Moral y González-Sáez, 2020; Valle y Moral, 2018). McLaren y Best (2010) estimaron un aumento de la dependencia emocional de entre el 11.9% (media edad (M) de mujeres = 19.6, DT = 1.8, media edad (M) de hombres = 19.9, DT = 1.8) en jóvenes universitarios mientras que en el estudio realizado por Moral y González-Sáez

(2020) se encontró que un 24.89% de la muestra de 241 jóvenes de entre 16 y 26 años ( $M = 19.97$ ;  $DT = 2.51$ ) presentaba dependencia emocional. En este último estudio las autoras concluyeron la existencia de un perfil cognitivo distintivo marcado por distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento que perpetúan las relaciones dependientes.

## **2.6. Programas y variables**

Los estudios científicos inciden en la elevada necesidad de desarrollar programas de prevención e intervención mediante educación afectiva adecuada para abordar estas problemáticas relacionales (Aiquipa y Canción, 2020; Martín y Moral, 2019).

La propuesta de intervención de carácter psicosocial de Moral y Sirvent (2014) se centra en el desarrollo de habilidades relacionales, emocionales y comunicativas junto con la base de la inteligencia emocional intra e interpersonal. Está formulada tanto para la aplicación individual como grupal y trabaja en variables como asertividad, control emocional, autorregulación, confiabilidad, canalización de impulsos y gratificación prolongada.

El trabajo de Anguita-Corbo (2017) basado en la literatura propone un programa que integra elementos y técnicas de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), de la Psicología Positiva, de Mindfulness y de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Consta de 20 sesiones destinadas a la toma de conciencia del problema, superación del síndrome de abstinencia, trabajo de la autoestima, aumento de emociones positivas y fomento de la autonomía. Así como, aumentar el nivel de asertividad, aumentar la tolerancia a la soledad y a los sentimientos negativos y aumentar la habituación a estímulos condicionados finalizando con sesiones dedicadas a la prevención de recaídas y de seguimiento.

Castelló (2005) aboga por el tratamiento integrador que aborda todas las dimensiones relevantes afectadas del ser humano. En su propuesta la psicoterapia comienza dedicando las primeras sesiones a la dimensión psicodinámica, en la que se guían a los individuos a tomar conciencia y conocer el funcionamiento mental que les conduce a actuar, pensar y sentir de una determinada forma. Posteriormente, se trabaja la reestructuración interpersonal en la que se propone un cambio de actitudes que orientan a las personas con dependencia emocional a establecer relaciones funcionales con sus seres queridos y futuras parejas, trabajando especialmente el deseo de exclusividad, la necesidad de agradar y el déficit de habilidades sociales. Respecto a la dimensión afectiva, se trabaja la regulación del estado de ánimo general y el fomento de emociones positivas mediante la construcción de una autoestima suficiente y saludable. Por otro lado, las distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto, la idealización del otro y asunción de creencias de la pareja se propone tratarlas mediante técnicas propias de la terapia cognitiva. Por último, a pesar de que el autor no considera la dimensión conductual afectada de forma destacable en las personas con

dependencia emocional, sí que propone evaluar dicha área para modificar hábitos en caso de ser necesario.

El primer problema encontrado en el abordaje de esta problemática es la ausencia de consenso en la terminología y la naturaleza de la dependencia emocional, derivado de una falta de estudio teórico riguroso y metodológico. No obstante, es una realidad presente en los jóvenes que están inmersos en relaciones de pareja sostenidas por evitar el sentimiento de soledad. Se trata de una problemática psicosocial trivializada en la que los jóvenes construyen su identidad y valía adaptándose a las demandas y deseos de la pareja, frente a las que suelen tener una actitud pasiva y de sometimiento. A su vez, interactúan la perpetuación de los mitos del amor romántico y el exhibicionismo de las relaciones en las redes sociales que magnifican la idealización de la pareja y la importancia de la imagen social pública. Por lo cual, resulta necesario el tratamiento desde una perspectiva psicosociológica que promueva el autoconocimiento, la autonomía y que guíe a un análisis desmitificador de las emociones, especialmente del amor. En la literatura previa no se presenta el trabajo en psicoeducación de los patrones relacionales marcados por el estilo de apego. Por lo que se considera una propuesta innovadora que permitirá a los jóvenes una mayor comprensión de sus dinámicas relacionales y necesidades afectivas dentro de la pareja.

Es por esto por lo que se ha considerado necesario el diseño de un programa de intervención con rigor metodológico y fundamentación teórica que reduzca los síntomas de la dependencia emocional y fortalezca las habilidades psicológicas en adultos jóvenes con el fin de reducir el mantenimiento de vínculos desadaptativos y patológicos.

## **2.7. Objetivos**

Teniendo en cuenta la bibliografía previa y las variables más relevantes a trabajar se ha elaborado el programa de intervención para reducir la dependencia emocional en los jóvenes con estilo de apego ansioso y aumentar sus habilidades para establecer relaciones sanas. A su vez, se han planteado las siguientes hipótesis:

- Al finalizar el programa, los participantes tendrán mayor conocimiento sobre dependencia emocional y su estilo de apego, respecto al pretest.
- Al finalizar el programa, los participantes se comunicarán y actuarán de forma más asertiva, respecto al pretest.
- Al finalizar el programa, los participantes tendrán una mayor autoestima, respecto al pretest.
- Al finalizar el programa, los participantes tendrán menos distorsiones cognitivas, respecto al pretest.
- Al finalizar el programa, los jóvenes tendrán mayor autonomía, respecto al pretest.

- Al finalizar el programa, los participantes tendrán mayor tolerancia a la soledad, respecto al pretest.
- Al finalizar el programa, los participantes tendrán más herramientas para la regulación emocional, respecto al pretest.

### **3. MÉTODO**

#### **3.1. Participantes**

Este programa de intervención está destinado a jóvenes con dependencia emocional de entre 18 y 25 años, sin distinción de sexo que residan en la provincia de Alicante. Se contará con los participantes que una vez cumplimentados los instrumentos de evaluación de dependencia emocional y tipo de apego obtengan resultados de alta dependencia emocional en la Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (Puntuación Típica,  $PT \geq 22$ ;  $\geq$  percentil 75) y tipo de apego ansioso en el Cuestionario de Apego Adulto.

#### **3.2. Variables e Instrumentos**

1. Preguntas ad-hoc de conocimientos de dependencia emocional y apego.
2. Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (SED, Camarillo et al., 2020). Es un autoinforme unidimensional de 22 ítems que evalúa la presencia y el grado de dependencia emocional de la pareja en la población general. Las puntuaciones categorizan en cuatro grupos: baja dependencia emocional (Puntuación Directa,  $PD < 10$  rango: 0-88 /Media,  $M= 17,96$  /Desviación Típica,  $DT= 12,47$ ), dependencia emocional moderada ( $PD = 10-21$  rango: 0-88 / $M= 17,96$  / $DT= 12,47$ ), dependencia emocional alta ( $PD = 22-36$  rango: 0-88 / $M= 17,96$  / $DT= 12,47$ ) y dependencia emocional extrema ( $PD = 37-88$  rango: 0-88 / $M= 17,96$  / $DT= 12,47$ ). En cuanto a las propiedades psicométricas en este estudio con población española fueron satisfactorias. La consistencia interna de la escala se presentó alta ( $\alpha=0,90$ ), así como la validez convergente obtuvo una puntuación total del CDE ( $r=0,86$ ). Al comprobar la validez de constructo, el análisis factorial exploratorio y el cálculo de la congruencia unidimensional condujo a la existencia de un único factor que explicaba el 45,3% de la varianza de la variable interés de estudio.
3. Cuestionario de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2008). Basado en el Cuestionario de Relación (CR, Bartholomew y Horowitz, 1991), evalúa los estilos de apego adulto en población no clínica y está validado en población española. Es un instrumento compuesto por 40 ítems divididos en 4 factores, con una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos. El cuestionario explica el 40% de la varianza total, obteniendo en este estudio de validación los siguientes índices de consistencia interna en cada

escala: “Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo” ( $\alpha=0,86$ ); “Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad” ( $\alpha=0,80$ ); “Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones” ( $\alpha=0,77$ ) y “Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad” ( $\alpha=0,68$ ).

4. Inventario de Asertividad de Rathus (Rathus, 1973). Para medir los niveles de asertividad se utilizó la adaptación española de Carrasco et al. (1984). Ese inventario se compone de 30 ítems con un intervalo de puntuación  $\pm 3$  sin incluir el 0 en sus opciones. Las puntuaciones que pueden alcanzarse son entre -90 y +90, siendo las positivas más altas equivalentes a una alta habilidad social y las negativas bajas a una baja habilidad. El cuestionario cuenta con una consistencia interna adecuada pues el coeficiente alfa oscila entre 0,73 y 0,86 para esta escala, así como fiabilidad test-retest es de 0,76 y 0,80.
5. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1989). Es una escala con la que se obtiene el nivel de autoestima mediante 10 ítems de respuesta tipo Likert con 4 opciones de respuesta, siendo a mayor puntuación mayor nivel de esta variable. En este trabajo se toma de referencia la adaptación española de Martín-Albo et al., (2007). Estos autores obtuvieron consistencia interna con un coeficiente Alpha de Cronbach de  $\alpha=0,85$  y  $\alpha=0,88$  en dos administraciones de la escala, y una correlación test-retest de 0,84.
6. Escala de Mitos del Amor Romántico (SMRL, siglas en inglés; Bonilla-Algovia y Rivas-Rivero, 2020). La escala está compuesta por 11 ítems con 5 alternativas de respuesta tipo Likert con los que se miden la aceptación de los mitos románticos. Se evidenció la validez convergente de la escala, ya que se estudiaron las correlaciones entre la SMRL, la Escala de Mitos sobre el Amor (Rodríguez-Castro et al., 2013) y el Inventario de Sexismo Ambivalente (Rodríguez et al., 2009). Se obtuvieron correlaciones significativas ( $p<.001$ ) con los mitos sobre el amor ( $r=0,66$ ) y con el sexismo ambivalente ( $r=0,57$ ). Se considera un buen instrumento para analizar los mitos del amor romántico en España ya que se obtuvieron adecuadas propiedades psicométricas siendo el alfa de Cronbach ( $\alpha=0,73$ ) como los coeficientes H y omega ( $H=.75$ ;  $\omega=.74$ ) aceptables.
7. Escala de Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE-Sp-19, Rodríguez-Pellejero et al., 2023). Para evaluar la autonomía se hizo uso de versión reducida y adaptada al castellano de la Escala de Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE; Pick et al., 2007). Esta validación española consta con los 19 ítems más discriminativos y con mayores cargas factoriales de la versión completa adaptada explicando el 35% de la varianza. Se presenta con un formato de respuesta del tipo Likert de 5 opciones, codificadas entre 0 y 4. En el estudio de validación de la versión española de

Rodríguez-Pellejero et al. (2023) se obtuvieron resultados que muestran las adecuadas propiedades psicométricas de la escala con una adecuada consistencia interna para los factores de primer orden de la escala, siendo: “Empoderamiento (E)” ( $\alpha = 0,82$ ), “Autoconocimiento (AC)” ( $\alpha = 0,74$ ) y “Control Interno (CI)” ( $\alpha = 0,71$ ).

8. Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE, Lemos y Londoño, 2006). Es un cuestionario auto aplicado, compuesto por 23 ítems valorado en una escala Likert de 6 puntos, y formado por seis factores. En el estudio de Urbiola (2014) obtuvo buenos resultados psicométricos con población española. El nivel de confiabilidad de la prueba reportó un alfa de Cronbach de 0,92, con un rango de fiabilidad entre 0,87 y 0,61.

En este trabajo se hace uso del factor que hace referencia al temor a no tener una relación de pareja, o sentir que no es amado “Miedo a la Soledad” (3 ítems;  $\alpha = 0,8$ ) y con un valor de alfa de Cronbach adecuado ( $\alpha = 0,83$ ) en el estudio de Camarillo et al. (2020).

9. La escala Trail Meta-Mood Scale (TMMS, Salovey et al., 1995) será utilizada para medir la regulación emocional, mediante su versión en español (Fernández-Berrocal, et al., 2004). Esta escala se compone de un total de 8 ítems tipo Likert de 5 opciones de respuesta. Los autores de la adaptación encontraron mejores propiedades que la versión extensa, obteniendo una consistencia interna adecuada para “Atención” ( $\alpha = 0,86$ ), para “Claridad” ( $\alpha = 0,87$ ) y para “Reparación” ( $\alpha = 0,82$ ). Si se obtienen puntuaciones inferiores a 23 se considera que debe mejorar su regulación, entre 24 y 35 se considera que la regulación es adecuada y si supera los 35 se considera excelente.

### **3.3. Procedimiento**

En primer lugar, se contactará con los ayuntamientos de las localidades de la provincia de Alicante para dar a conocer el programa, siendo aquellos interesados en los que se impartirá la intervención. Para la aplicación será necesario solicitar las instalaciones adecuadas en las que poder realizar las diferentes sesiones, siendo imprescindible la disponibilidad de una sala de capacidad para 8 personas con mesas, sillas y un proyector.

Tras promocionar el programa, los jóvenes de entre 18 y 25 años interesados, que hayan contactado con los psicólogos encargados, serán citados para recibir información del procedimiento, firmar el consentimiento informado y realizar la primera evaluación. Aquellos que hayan obtenido puntuaciones que indiquen tanto dependencia emocional en SED ( $PT \geq 22$ ,  $\geq$  percentil 75) como apego ansioso en el Cuestionario de Apego Adulto serán seleccionados para continuar la preevaluación y participar en el programa de intervención.

El programa contará con una evaluación pre-post con el fin de identificar los cambios producidos tras la intervención, y por tanto la eficacia del programa. Asimismo, se realizarán dos evaluaciones de seguimiento, tras los 6 meses y al año para conocer los efectos a largo plazo del tratamiento.

Con el objetivo de crear una continuidad y mayor adherencia de los participantes al programa se abrirá una cuenta de Instagram privada en la que podrán visualizar posts semanales con resúmenes de los contenidos impartidos en la sesión de cada semana.

### **3.4. Programa**

El total de las sesiones será de 15 sesiones de 60 minutos aproximadamente (2 de evaluación pretest y 2 posttest; y 11 sesiones de intervención, 6 grupales y 5 individuales). Las sesiones se llevarán a cabo de forma semanal en el centro juvenil de la localidad en la que se implemente el programa y serán impartidas por dos profesionales de la psicología con formación en psicología general sanitaria y terapia de pareja.

El programa planteado se trata de una intervención extensa, al igual que inciden otros autores, con más sesiones de las habituales para poder abordar al completo la problemática de las dependencias afectivas. Se han combinado sesiones grupales e individuales de forma que los participantes se puedan beneficiar a nivel psicosocial del fortalecimiento de roles adaptativos mediante la interacción con sus compañeros y aprendiendo de las experiencias ajenas (Moral y Sirvent, 2014). No obstante, se ha considerado relevante la presencia de sesiones individuales que permitan el tratamiento personalizado atendiendo a las necesidades de cada participante, especialmente para el trabajo de las técnicas de corte cognitivo-conductual de reestructuración cognitiva, autoestima y autonomía personal (Moral y Sirvent, 2014).

Los contenidos de cada sesión están elaborados ad hoc, si no se indica lo contrario, y está diseñados para que los psicólogos moderadores los impartan adaptándose a las necesidades del grupo de participantes y utilizando un vocabulario cercano que favorezca la cercanía y una buena alianza terapéutica. Además de la evaluación planteada de los objetivos del programa mediante los instrumentos mencionados, los psicoterapeutas continúan la recogida de información a lo largo de las sesiones del programa. Mediante entrevista individual semiestructurada, hojas de registro de conductas, hojas de registro ABC y elaboración de línea de vida y la espina de Ishikawa se obtiene información relevante de cada participante que hará la intervención más adecuada y efectiva.

El programa es principalmente de carácter psicoeducativo puesto que en cada una de las sesiones se incide en la explicación de la variable psicológica a trabajar, siendo en las

actividades grupales mediante Power Points y en las individuales comunicándolo de forma oral, aunque con la posibilidad de hacer uso de imágenes si se considerase necesario. Por otro lado, se han incluido recursos audiovisuales como son los vídeos extraídos de la plataforma de Youtube de forma que las sesiones sean más dinámicas y los participantes vean ejemplos presentes en creaciones cinematográficas. Se tiene en cuenta la actitud activa de los asistentes fomentando su participación con la inclusión de dinámicas como es el *Brainwriting Pool*, ronda de preguntas, tiempos de debate y actividades en grupo como el role playing por parejas. Cabe destacar que el programa aún estrategias de la Terapia Cognitivo Conductual, de la Terapia Cognitiva y del Mindfulness con la propuesta de técnicas como la reestructuración cognitiva, ejercicios de mindfulness, entrenamiento de habilidades sociales y técnicas de control de la activación.

**Tabla 1**

*Resumen de las sesiones*

<b>Sesiones</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades/ Contenidos</b>	<b>Materiales</b>
<b>Sesión Presentación y preevaluación de selección (grupal)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación de los profesionales de la psicología (5 min)</li> <li>▪ Información de la intervención y firma del consentimiento informado (15 min)</li> <li>▪ Pase de los instrumentos de selección: SED y Cuestionario de Apego Adulto (30 min)</li> <li>▪ Preguntas de conocimiento de Dependencia Emocional y Estilos de Apego (10 min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Power Point de presentación</li> <li>▪ Ordenador</li> <li>▪ Proyector</li> <li>▪ Bolígrafos</li> <li>▪ Hojas de aplicación de cada instrumento</li> </ul>
<b>Sesión Pretest (grupal)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pase de los instrumentos: Inventario de Asertividad de Rathus, RSES, SMRL, ESAGE-Sp-19, 3 ítems del CDE, TMMS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bolígrafos</li> <li>▪ Hojas de aplicación de cada instrumento</li> </ul>
<b>Sesión 1. Estilos de apego (grupal)</b>	Aumentar el conocimiento sobre su estilo de apego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psicoeducación de los estilos de apego</li> <li>▪ Explicación de la influencia de los estilos de apego en la edad adulta e interferencia en las relaciones de pareja. (30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Power Point</li> <li>▪ Vídeo explicativo de la teoría del apego</li> </ul>

		mins)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ronda de preguntas (10 minutos)</li> <li>▪ Explicación actividad para casa de autoexploración del estilo de apego (10 minutos)</li> </ul>
<b>Sesión 2. Dependencia emocional (grupal)</b>	Aumentar el conocimiento sobre dependencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psicoeducación de la dependencia emocional</li> <li>▪ Relación con los estilos de apego</li> <li>▪ Presentación objetivos de la intervención</li> <li>▪ Mesa redonda de experiencias: <i>Brainwriting Pool</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Power Point</li> <li>▪ Hojas tamaño A6</li> <li>▪ Bolígrafos</li> </ul>
<b>Sesión 3. Entrevista individual (individual)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Técnica narrativa de la historia autobiográfica integradora <sup>a</sup></li> <li>▪ Recorrido biográfico haciendo énfasis en las relaciones de pareja significativas</li> <li>▪ Otorgar papel activo y control de su situación <sup>b</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entrevista semiestructurada</li> <li>▪ Hoja con Espina de Ishikawa</li> <li>▪ Hoja para la realización línea de vida</li> <li>▪ Bolígrafos</li> </ul>
<b>Sesión 4. Mitos del amor romántico (grupal)</b>	Reducir los mitos del amor romántico presentes en los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psicoeducación sobre el amor y relaciones de pareja</li> <li>▪ Debate y reflexión sobre los mitos del amor romántico</li> <li>▪ Actividad: ¿para ti qué es el amor?</li> <li>▪ Escribir un concepto realista y saludable del amor y las relaciones de pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación Power Point sobre el amor y los mitos en las relaciones de pareja</li> <li>▪ Hojas A4 y bolígrafos</li> </ul>
<b>Sesión 5. Asertividad (grupal)</b>	Aumentar la conducta y comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psicoeducación sobre la comunicación y los estilos de conducta interpersonal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación Power Point (Anexo B)</li> <li>▪ Vídeo con escenas</li> </ul>

	asertiva.	(30 mins)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificación estilos de conducta en escenas de películas o series (10 mins)</li> <li>▪ Explicación plantilla de registro como actividad para casa (5 mins)</li> </ul>	<p>que muestren distintos estilos (Anexo C)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cartas de colores para identificar estilo asertivo, pasivo y agresivo</li> <li>▪ Plantillas de autorregistro (Anexo D)</li> </ul>
<b>Sesión 6. Asertividad (grupal)</b>	Aumentar la conducta y comunicación asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Solución dudas tarea para casa (10 mins)</li> <li>▪ Identificación estilos de comunicación en conversaciones en redes sociales y ejercicio de práctica (30 mins)</li> <li>▪ Role playing por parejas (20 mins)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Power Point con conversaciones en redes sociales e identificación de estilos.</li> <li>▪ Plantillas conversaciones a completar</li> <li>▪ Situaciones para role playing por parejas.</li> </ul>	
<b>Sesión 7. Autoestima (individual)</b>	Aumentar la autoestima de los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conocer explicación de la circularidad de las cogniciones-emociones-conductas</li> <li>▪ Reestructuración cognitiva de creencias de baja autoestima (énfasis en valía personal, diálogo interno positivo) <sup>c</sup></li> <li>▪ Explicación técnica del espejo para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metáfora de la nota para influencia de los pensamientos en emoción y conducta</li> <li>▪ Proyección en ordenador vídeo de autoestima (Anexo E)</li> <li>▪ Ejercicio del espejo</li> </ul>	
<b>Sesión 8. Autoestima (individual)</b>	Aumentar la autoestima de los participantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reestructuración cognitiva</li> <li>▪ Elaboración de creencias profundas alternativas</li> <li>▪ Ejercicio de la mano</li> <li>▪ Ejercicio de reflexión objetivos vitales <sup>d</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planes de acción <sup>d</sup></li> <li>▪ Folios y lápiz</li> </ul>	
<b>Sesión 9. Autonomía (grupal)</b>	Aumentar la autonomía de los	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planificación de actividades agradables</li> <li>▪ Trabajo con fortalezas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Registro actividades agradables <sup>e</sup></li> </ul>	

	participantes.		
<b>Sesión 10. Soledad (individual)</b>	Aumentar la tolerancia a la soledad de los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Repaso de registro de actividades agradables</li> <li>▪ Psicoeducación de la soledad y relación con malestar</li> <li>▪ Recordar momentos en los que se ha sentido solo/sola</li> <li>▪ Explicación ejercicio mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ejercicio de mindfulness “en el mar”<sup>e</sup></li> </ul>
<b>Sesión 11. Regulación emocional (individual)</b>	Aumentar la regulación emocional de los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psicoeducación emociones</li> <li>▪ Funcionalidad de los celos/Miedo</li> <li>▪ Explicación y entrenamiento de estrategias de regulación emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Power Point</li> <li>▪ Registro ABC<sup>f</sup></li> </ul>
<b>Sesión Postest 1(grupal)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pase de los instrumentos de selección: SED (10 min)</li> <li>▪ Preguntas de conocimiento de Dependencia Emocional y Estilos de Apego (10 min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación con recursos audiovisuales (vídeo mindfulness, app respiración)</li> </ul>
<b>Sesión Postest 2(grupal)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pase de los instrumentos: Inventario de Asertividad de Rathus, RSES, SMRL, ESAGE-Sp-19, 3 ítems del CDE, TMMS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bolígrafos</li> <li>▪ Hojas de aplicación de cada instrumento</li> </ul>

*Nota.* <sup>a</sup>Moral y Sirvent (2014). <sup>b</sup>Castelló (2005). <sup>c</sup>Collado-Díaz et al. (2021). <sup>d</sup>Espada et al. (2023). <sup>e</sup> Anguita-Corbo (2017). <sup>f</sup> Ruiz-Fernández (2021).

Se muestra un ejemplo del guion de aplicación de la sesión 5 de Asertividad (Anexo A) en la que se hace uso de los materiales de Power Point (Anexo B), tarjetas para dinámica de asertividad (Anexo C) y un autorregistro como actividad para casa (Anexo D).

## **4. RESULTADOS**

### **4.1. Propuesta de estrategia metodológica**

Tras la realización del programa y una vez obtenidos los datos de cada uno de los participantes, tanto los provenientes de la preevaluación como de la postevaluación, se analizarán los resultados haciendo uso del programa estadístico SPSS.

Primeramente, se llevará a cabo un análisis descriptivo de las variables demográficas de los participantes, así como de los resultados obtenidos. Los datos se expondrán en una tabla que muestre la media, desviación típica de las variables de naturaleza cuantitativa y los porcentajes de aquellos instrumentos que categoricen en grupos.

En el análisis postevaluación y estudio de resultados se tendrá en cuenta la tasa de abandono excluyendo del análisis a los participantes que hayan faltado a más de 2 sesiones. La tasa de abandono se analizó mediante regresión logística para identificar el perfil de los participantes perdidos durante el seguimiento. Los efectos de la intervención en los resultados fueron evaluados utilizando ecuaciones de estimación generalizadas (GEE) ajustando las medidas iniciales del resultado, las variables que diferían entre las condiciones al inicio del estudio, la edad y el sexo.

Posteriormente, se realizará una comparación de los resultados de cada participante en el posttest con los obtenidos en las evaluaciones de seguimiento a los 6 y 12 meses para conocer los efectos a medio y largo plazo de la intervención. Además, se obtendrán los datos del tamaño del efecto de Cohen (1988) para diferencias estadísticamente significativas.

### **4.2. Resultados esperados**

El programa de intervención de dependencia emocional en jóvenes con estilo de apego ansioso tiene como objetivo principal reducir la dependencia emocional en los jóvenes con estilo de apego ansioso y aumentar sus habilidades para establecer relaciones sanas. Tras la finalización de este se espera que los participantes obtengan puntuaciones menores en dependencia emocional y hayan aumentado las habilidades personales mediante las que poder relacionarse de forma más adaptativa en sus futuras relaciones de pareja.

Se pronostica un aumento del conocimiento de sí mismos y su forma de relacionarse mediante la concienciación de su estilo de apego. De esta forma, los participantes, una vez finalizado el programa, podrán identificar cuáles son sus necesidades psicoafectivas y entender sus reacciones en las dinámicas de pareja.

Se hipotetiza que una vez realizado el programa, los participantes aumentarán su autoestima siendo capaces de darse valor a sí mismos, conectando con sus objetivos vitales

y reconstruyendo las creencias profundas que generan en ellos un pobre autoconcepto. Además, serán más asertivos en su comunicación y actuación, respecto al inicio del programa. Serán capaces de reconocer los distintos estilos comunicativos y de tener estrategias para denegar peticiones, discutir de forma adaptativa y expresarse de forma efectiva en sus interacciones sociales.

Se espera un aumento significativo en la autonomía de los participantes, la tolerancia a la soledad; así como una reducción de la aceptación de los mitos del amor romántico. Las sesiones destinadas al entrenamiento de dichas habilidades se espera que resulten eficaces tras haber realizado el trabajo de diferentes técnicas como el establecimiento de actividades agradables, técnicas de gestión emocional, además de la elaboración de un concepto realista del amor y las relaciones de pareja.

Por último, se espera que los resultados favorables se mantengan o aumente a medio y largo plazo, a medida que tengan oportunidades de aplicar lo aprendido en sus relaciones interpersonales, pudiendo establecerse en el bagaje personal y competencias de los participantes.

## **5. CONCLUSIONES**

La dependencia emocional es una problemática relacional presente en nuestra sociedad y a la que se le ha otorgado escaso estudio, principal motivo por el que se ha realizado este programa.

La investigación dedicada a este constructo ha podido exponer las características de las personas con dependencia emocional, así como las implicaciones psicológicas y el coste emocional que provocan. La falta de consciencia del problema o el no abordaje de la dependencia emocional puede suponer un factor de riesgo para la tolerancia de maltrato en la pareja (Beraún y Poma, 2020), se asocia con la presencia de abuso psicológico (Hilario et al., 2020; Momeñe y Estévez, 2018) y genera vínculos afectivos inseguros (Valle y Moral, 2018).

Por otro lado, se ha considerado relevante en este trabajo la distinción de la terminología utilizada por los profesionales ya que la inexistencia de un constructo definido y establecido en la disciplina genera tratamientos dispares ante la misma problemática. El desconocimiento profesional y poblacional provoca diagnósticos y tratamientos inespecíficos que no favorecen el bienestar de las personas que padecen de dependencia emocional.

El desarrollo de programas como el presentado en este estudio se basa en la necesidad de abordar la dependencia emocional, reduciéndola para poder prevenir en la población juvenil las posibles consecuencias derivadas de esta. Se ha pretendido aunar el

trabajo psicoeducativo para la comprensión del concepto, muchas veces poco reconocido por las personas afectadas (Momeñe y Estévez, 2018) y el fortalecimiento de habilidades que favorezcan el establecimiento de relaciones afectivas saludables mediante técnicas cognitivas y entrenamiento en habilidades sociales y conductuales.

En la intervención propuesta se ha considerado relevante el trabajo de las distorsiones cognitivas puesto que es una consecuencia principal de los mitos del amor romántico. Hay evidencia de que estas distorsiones generan en las personas con dependencia emocional un procesamiento de información distintivo (Lemos y Londoño, 2007).

A pesar de sus fortalezas, el programa de intervención presenta algunas limitaciones que deben tenerse en cuenta. La no aplicación y puesta en práctica del programa es una limitación debido a que no se ha podido comprobar su eficacia, por lo que un estudio piloto sería necesario para poner a prueba las hipótesis planteadas. El número reducido de participantes, así como la extensión del programa puede dificultar dar mayor cobertura, en caso de resultar eficaz. Otra limitación es la inexistencia de programas similares con eficacia probada, por lo que esta propuesta se basa en contenidos teóricos de psicoeducación y técnicas eficaces aplicadas de forma aislada y no en conjunto en el tratamiento de la dependencia emocional. Por otro lado, en base a la ferviente necesidad de reducción de la violencia de género el programa se ha diseñado para su aplicación principalmente en parejas heterosexuales en las que se dan actitudes machistas. Una de las propuestas de mejora y futura línea de intervención es la creación de programas diferenciados para hombres y mujeres que difieran en contenidos, especialmente los relacionados con los mitos del amor romántico y las distorsiones cognitivas. Por último, cabe destacar la no existencia de un grupo control con el que poder comparar los efectos del grupo experimental.

En resumen, esta propuesta es una opción de intervención que, una vez probada su eficacia, podría constituir una guía o recurso muy útil para el abordaje de la dependencia emocional en jóvenes. La propuesta de una intervención combinada con sesiones grupales e individuales es un aspecto innovador, así como la específica población de jóvenes con apego ansioso a la que va dirigido, que se desmarca de aquellas propuestas realizadas con anterioridad.

## Referencias

- Aiquipa, J. J. y Canción, N. M. (2020). Mujeres supervivientes de violencia de pareja: factores y procesos psicológicos implicados en la decisión de permanecer o abandonar la relación. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 38(1), 189-202. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7139>
- Anguita-Corbo, A. (2017). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja* [Trabajo Fin de Máster, Universidad Autónoma de Madrid]
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Beraún, H. y Poma, E. (2020). La dependencia emocional como factor de riesgo en la violencia familiar, un problema de salud pública. *Revista Peruana De Ciencias De La Salud*, 2(4), 240-249. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2020.2.4.226>
- Bonilla-Algovia, E. y Rivas-Rivero, E. (2020). Diseño y Validación de la Escala de Mitos del Amor Romántico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 57(4), 119-136. <https://doi.org/10.21865/RIDEP57.4.09>
- Buttall, F., Muldoon, J. y Carney, M. (2005). An application of attachment theory to courtmandated batterers. *Journal of Family Violence*, 20, 211-217.
- Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E. y Amor, P. J. (2020). Partner's Emotional Dependency Scale: Psychometrics. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(4), 145-153.
- Carrasco, I., Clemente, M. y Llavona, L. (1984). La evaluación de la aserción a través de los inventarios de Rathus y de Gambrill y Richey. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 2(1), 121-134.
- Castanyer, O. (2004). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. España: Editorial Desclée de Brouwer.

- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. (1ª ed.) Alianza Editorial.
- Collado-Díaz, A., Chamizo-Sánchez, I., Ávila-Herrero, I., Martín-Asencio, S., Revert-Cabanes, A. y Sánchez-Fernández, A. (2021). Protocolo de evaluación e intervención en autoestima. *Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid*.  
<https://www.uam.es/uam/media/doc/1606899112545/protocolo-de-evaluacion-e-intervencion-en-autoestima-cpa-uam.pdf>
- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. (2022). *Encuesta Europea de Violencia de Género 2022*. Ministerio de Igualdad.  
[https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/Encuesta\\_Europea/home.htm](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/Encuesta_Europea/home.htm)
- Espada, J.P., Orgilés, M. y Méndez, F.J. (2023). *Tratamiento paso a paso de los problemas psicológicos en adultos*. Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*, 94(3), 751-755.
- Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A. y Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: a natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. *Frontiers in Psychology*, 7(687).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00687>
- Guilabert Mora, M. (2022). *Taller (PRÁCTICA 3): habilidades SOCIALES: TÉCNICAS ASERTIVAS* [Diapositivas de Power Point].
- Hilario, G. E., Izquierdo, J. V., Valdez, V. M. y Ríos, C. (2020). Dependencia emocional y su relación con la violencia en parejas. Una aproximación descriptiva a la revisión de literatura. *Desafíos*, 11(2), 165-70. <https://doi.org/10.37711/desafios.2020.11.2.211>
- Instituto Nacional de Estadística. (31 de mayo de 2023). *Estadística de violencia doméstica y violencia de género. Últimos datos*.  
[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176866](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176866)

- Izquierdo, S. A. y Gómez-Acosta, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 7(1), 81-91.
- Lemos, M. y Londoño, N.H. (2006). Construcción y Validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana. *ACTA COLOMBIANA DE PSICOLOGÍA*, 9(2), 127-140.
- Lemos, M., Londoño, N. H. y Zapata, J. A. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9(9), 55-69.
- Martín, B. y Moral, M. V. (2019). Relación entre dependencia emocional y maltrato psicológico en forma de victimización y agresión en jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 10(2), 75-89. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2019.02.027>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006727>
- Melero, R. y Cantero, M. J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100.
- Momeñe, J. y Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Psicología Conductual*, 26(2), 359-377. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/los-estilos-de-crianza-parentales-como-predictores-del-apego-adulto-de-la-dependencia-emocional-y-del-abuso-psicologico-en-las-relaciones-de-pareja-adultas-pp-359-377-janire-momene-y-ana-estevez/>
- Moral, M. V. y González-Sáez, M. E. (2020). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15-30. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>
- 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 una muestra de dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240. [Redalyc.Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles](#)
- Moral, M. V. y Sirvent, C. (2014). Objetivos psicoterapéuticos e intervención integral en dependencias sentimentales. *Revista Española de Drogodependencias*, 39(3), 38-56. [Objetivos psicoterapéuticos e intervención integral en dependencias sentimentales - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
- Organización Mundial de la Salud. (8 de marzo de 2021). *Violencia contra la mujer*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Papalia, D. E. (2012). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia* (12a ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- Perrotta, G. (2021). Affective dependence: from pathological affectivity to personality disorders: definitions, clinical contexts, neurobiological profiles and clinical treatments. *Health Sciences*, 1(1), 52. <https://doi.org/10.15342/hs.2020.333>
- Pick, S., Sirkin, J., Ortega, I., Osorio, P., Martínez, R., Xocolotzin, U. y Givaudan, M. (2007). Escala Para Medir Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE). *Revista Interamericana de Psicología*, 41(3), 295-304.
- Rodríguez-Pellejero, M., J., Núñez L., J., Martel, A., González, D., Hernández-Rodríguez, M. y Hernández, D. (2023). Validación española de la Escala de Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE-Sp-19). *Revista Evaluar*, 23(3), 61-76. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v23.n3.43900>
- Román, I.A. (2011). *La dependencia emocional en la depresión*. [Tesis de maestría, Instituto Superior de Estudios Psicológicos].
- Ruiz-Fernández, M. (2021). *Dependencia emocional. Programa de prevención para adolescentes*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Alcalá].

- Sirvent, C. (s.f). *I Encuentro Profesional sobre Dependencias Sentimentales Fundación Instituto Spiral: Clasificación y sintomatología diferencial de las dependencias sentimentales y coadicciones.*  
<http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/encuentros/resumenes/Carlos%20Sirvent.pdf>
- Sirvent, C. y Moral, M. V. (2018). Construcción y validación del Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales (IRIDS-100). *Health and Addictions*, 18(2), 35-47. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.342>
- Urbiola, I. (2014). *Violencia recibida, ejercida y percibida en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes. pareja* [Tesis doctoral, Universidad de Deusto].
- Valle, L. y Moral, M. V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- Valor-Segura, I., Expósito, F., Moya, M. (2009). Desarrollo y validación de la versión española de la Spouse-Specific Dependency Scale (SSDS). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 479-500. <http://hdl.handle.net/10481/33037>

## **Anexo A. Ejemplo de desarrollo Sesión 5: Asertividad**

Puesto que la comunicación es uno de los elementos claves en las interacciones sociales, y por lo tanto en las relaciones de pareja, se considera necesario dedicar dos sesiones al conocimiento de la comunicación asertiva y el entrenamiento en conversaciones eficaces y respetuosas en la pareja. Primeramente, se proyectará durante 30 minutos una presentación Power Point con explicación de la importancia de las habilidades sociales y su relación con la autoestima, así como la exposición de las características de cada estilo de comunicación y conducta (pasiva, agresiva y asertiva) (Anexo B).

Primero, se hará una breve bienvenida e introducción a la sesión y una vez pasada a la página 2 del Anexo A se dará la siguiente explicación:

*“Los seres humanos somos de naturaleza social, por lo que vivimos en comunidad y necesitamos de la interacción con los demás. Una de las vías más importantes para que se de esta interacción es la comunicación. A pesar de que todos tenemos la capacidad de comunicarnos, de manera verbal o no verbal, nuestra comunicación puede resultar disfuncional y presentar barreras que dificultan el mensaje que queremos transmitir a la otra persona. Además de barreras también hay facilitadores que podemos potenciar para que la comunicación se dé de forma adecuada como son las características personales, entre las que están la empatía y las habilidades sociales.*

*Esta sesión la vamos a dedicar al entrenamiento de la comunicación asertiva.*

*¿Qué es la ASERTIVIDAD? – Pasamos a la página 3 del Anexo B -*

*La asertividad es una habilidad social que se define como la capacidad....*

*Hay diversas causas que nos impiden actuar de forma asertiva como son las aquí mostradas: (...)* -continúa leyendo el contenido del Power Point-

Seguidamente, como actividad comprobatoria de los conocimientos expuestos se proyectará un vídeo recopilatorio (incluido el enlace en la página 6 del Anexo B) de escenas en las que se den los 3 tipos de estilos comunicativos que tendrán que identificar con las tarjetas impresas y recortadas (Anexo B). De esta forma, mediante los ejemplos mostrados, los participantes podrán identificarse con las situaciones y su propia conducta en su vida diaria siendo esto un modelado. La actividad tendrá una duración de 10 minutos.

Los últimos 20 minutos, siguiendo la presentación Power Point (Anexo B), se dedicarán a la profundización de la comunicación y conducta pasiva, que suele provocar reacciones sumisas por parte de las personas con dependencia emocional. Se incidirá en la importancia de decir “No” para defender los propios derechos e intereses y se explicaran diversas técnicas para la

comunicación asertiva: el disco rayado, técnica del sándwich y ... Para finalizar con la entrega de las plantillas de registro (Anexo C) que utilizarán hasta la próxima semana para recopilar situaciones en las que han identificado en su propia conducta alguno de los 3 estilos comunicativos explicados y como han actuado.

### Anexo B. Power Point Sesión 5: Asertividad



## HABILIDADES SOCIALES



## ASERTIVIDAD

*“La capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”*

(Castanyer, 2004)

no conocemos cómo ser asertivos

aprendemos una idea errónea de la asertividad

emitimos conductas parciales por miedo o ansiedad

presentamos patrones irracionales de pensamiento

no reconocemos nuestros derechos propios

## ESTILOS DE COMUNICACIÓN



PASIVO

Inhibido  
Inseguro  
Retraído



ASERTIVO

Seguro  
Eficaz  
Claro



AGRESIVO

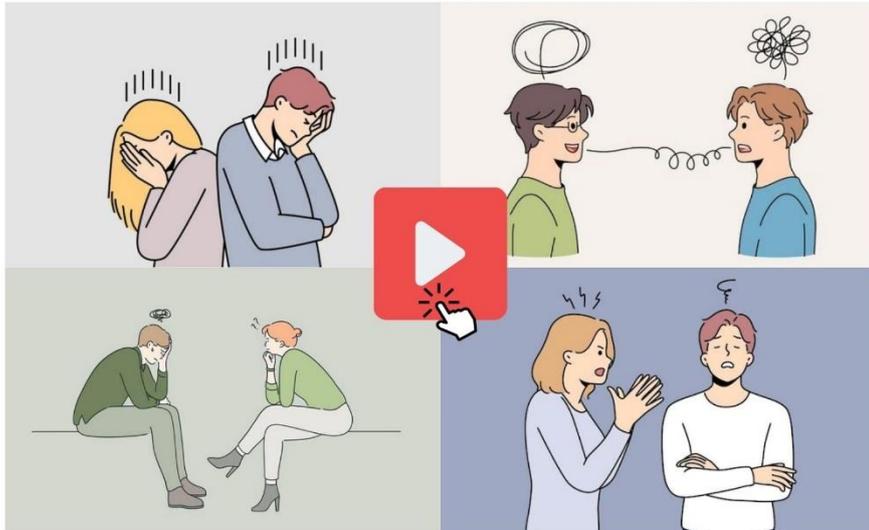
Violento  
Defensivo  
Manipulador

## CARACTERÍSTICAS

ASERTIVO	PASIVO	AGRESIVO
Escucha activamente Es clara Incluye a los demás	No dice lo que piensa Muestra acuerdo Se disculpa en exceso	Interrumpe a los demás Solo se expresa, no escucha
Respetada por los demás Se respeta a si misma	No se atreve a dar su opinión Duda de sí mismo o misma	Ordena y amenaza No hace pausas No incluye a los demás
Genera aceptación Resuelve problemas Tiene buena autoestima	No se gusta Siente que siempre cede Escucha más a los demás	Hace daño a los demás Pierde oportunidades Es temida por los demás

*sienten soledad*

*imagen propia pobre*



## TÉCNICAS ASERTIVAS

### Decir "NO"

- Tenemos derecho a negarnos
- Somos asertivos diciendo NO sin explicaciones
- Al decirlo tiene que estar justificado para nosotros
- Tratar de no decirlo de forma automática
- No sentirnos culpables por hacer uso de él



## TÉCNICAS ASERTIVAS

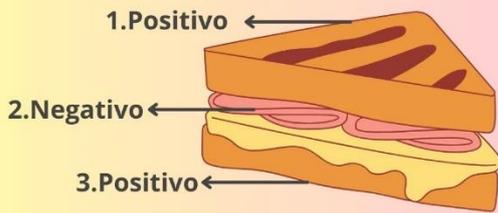
### Disco Rayado

- Reiterar un mensaje que comunica una decisión, una negativa o una solicitud
- No añadir más explicaciones que la elegida
- Utilizar expresiones similares

*"No voy al cumpleaños porque no me apetece" "No voy al cumpleaños porque no me siento bien" "No voy al cumpleaños porque no estoy cómoda"*



## TÉCNICAS ASERTIVAS



*Entiendo que hoy hayas tenido un mal día y te gustaría hablar, pero ahora mismo no puedo y la forma en la que me lo estás pidiendo no me hace sentir bien. ¿Qué te parece si quedamos mañana y hablamos más tranquilamente?*

### Técnica del Sándwich

- Para expresar lo que sentimos, hacer una crítica o dar nuestra opinión sin dañar al otro.

Formulación de la oración:

1. Positivo: Refuerzo positivo/elogio
2. Negativo: Algo a cambiar/cómo nos sentimos
3. Positivo: Proposición de alternativa

## TÉCNICAS ASERTIVAS

### Procesar el cambio

- Centrar la atención en lo importante a cambiar.
- No enfocar la discusión en actitudes y sentimientos, si no en lo que preocupa en el momento.
- No hablar de otras situaciones, "echar en cara" o "devolver"

*"Ahora estamos hablando de que no me ha gustado cómo me estás hablando, no de que el otro día no te cogí el teléfono"*



### Aplazamiento asertivo

- Aplazar una respuesta cuando sentimos que no es el momento adecuado para responder por estar nerviosos o enfadados.
- Comunicamos la necesidad de esperar un tiempo para ser capaces de responder.

*"No puedo pensar en esto con claridad ahora, lo hablamos cuando vuelvas, ¿vale?"*

Castanyer, O. (2004). La asertividad: expresión de una sana autoestima. España: Editorial Desclée de Brouwer.

Guilabert Mora, M. (2022). Taller (PRÁCTICA 3): habilidades SOCIALES: TÉCNICAS ASERTIVAS [Diapositivas de Power Point].

Vídeo: [Ejemplos de tipos de comunicación: Asertividad \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

### Anexo C. Tarjetas estilos de comunicación



### Anexo D. Autorregistro de asertividad

Situación	Reacción emocional	Estilo interpersonal utilizado	Dificultades encontradas	Nivel de ansiedad (0-10)
<p><i>Preguntas guía:</i></p> <p><i>¿Qué ha pasado?</i></p> <p><i>¿Qué ha desencadenado la situación?</i></p> <p><i>¿Con quién estoy?</i></p> <p><i>¿Qué ha hecho la otra persona?</i></p>	<p><i>¿Cómo te has sentido?</i></p> <p><i>¿Qué emoción predominaba en tu reacción?</i></p>	<p><i>Por ejemplo, agresivo, pasivo asertivo</i></p>	<p><i>Por ejemplo; Al intentar aplicar una técnica para decir no de forma asertiva me he sentido inseguro y he cedido</i></p>	<p><i>En un termómetro que va de 0 (nivel más bajo) a 10 (nivel más alto), ¿cómo de ansioso o ansiosa me he sentido?</i></p>

### Anexo E. Vídeo de autoestima

<https://youtu.be/pBDrLCtSR6g?si=y43gjpX4CxRfbE9X>