



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2025/2026
Convocatoria junio



Modalidad: Propuesta de intervención.
Título: Dependencia emocional en parejas jóvenes.
Autora: Mireya Magan Fernández
Tutor: Carlos Candela Agulló.
Código COIR: TFG.GPS.CCA.MMF.260428

Elche, 27 de Mayo de 2026

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	2
2. ABSTRACT.....	3
3. INTRODUCCIÓN.....	4
4. MÉTODO.....	7
4.1. Objetivos de la intervención.....	7
4.1.1. Objetivo general.....	7
4.1.2. Objetivos específicos.....	8
4.2. Población objetivo.....	8
4.3. Contenidos de la intervención.....	9
4.4. Materiales necesarios.....	9
4.5. Descripción y temporalización de las sesiones.....	10
4.6. Método de evaluación de la intervención.....	18
5. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN.....	19
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
7. ANEXOS.....	23
7.1. Anexo I: Hoja de información y consentimiento informado.....	23
7.2. Anexo II. Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE).....	25
7.3. Anexo III. Escala de Autoestima de Rosenberg.....	26
7.4. Anexo IV. Autorregistro semanal.....	27
7.5. Anexo V. Hoja de trabajo (sesión 2).....	28
7.6. Anexo VI. Hoja de trabajo (sesión 3).....	29
7.7. Anexo VII. Registro de pensamientos.....	31
7.8. Anexo VIII. Hoja de trabajo (sesión 4).....	32
7.9. Anexo IX. Hoja de trabajo (sesión 6).....	33
7.10. Anexo X. Hoja de trabajo (sesión 7).....	34
7.11. Anexo XI. Cuestionario de satisfacción (sesión 8).....	35
7.12. Anexo XII. Resumen sesión 1.....	36
7.13. Anexo XIII. Resumen sesión 2.....	37
7.14. Anexo XIV. Resumen sesión 3.....	38
7.15. Anexo XV. Resumen sesión 4.....	39
7.16. Anexo XVI. Resumen sesión 5.....	40
7.17. Anexo XVII. Resumen sesión 6.....	41
7.18. Anexo XVIII. Resumen sesión 7.....	42
7.19. Anexo XIX. Resumen sesión 8.....	43

1. RESUMEN

La dependencia emocional en parejas jóvenes se ha consolidado como una problemática creciente con graves repercusiones en la salud mental y el bienestar psicosocial. El presente Trabajo de Fin de Grado presenta una propuesta de intervención psicológica de orientación cognitivo-conductual, diseñada para ser implementada en un contexto grupal. Su objetivo principal es ofrecer herramientas que ayuden a los jóvenes a reconocer y cambiar los patrones dependientes en sus relaciones, promoviendo así su autonomía y autoestima. La intervención se articula en ocho sesiones que abordan aspectos fundamentales, tales como la reestructuración de pensamientos distorsionados, la regulación de la inteligencia emocional, la fijación de límites asertivos y la desconstrucción de los mitos asociados al amor romántico, considerando también la influencia de las nuevas tecnologías y el cibercontrol. Se espera que, tras la implementación del programa, los participantes muestren una reducción significativa en los niveles de dependencia emocional y una mejora en la calidad de sus vínculos afectivos, promoviendo relaciones basadas en la igualdad y el respeto mutuo.

Palabras clave: Dependencia emocional, parejas jóvenes, autoestima, autonomía, intervención psicológica, relaciones saludables.

2. ABSTRACT

Emotional dependency in young couples has become a growing concern, with serious repercussions for the mental health and psychosocial well-being of this group. This Final Degree Project presents a psychological intervention proposal with a cognitive-behavioral orientation, designed for implementation in a group setting. The main objective is to provide tools that enable young people to identify and modify dependent relational patterns, strengthening their personal autonomy and self-esteem. The intervention is structured into eight sessions addressing critical areas such as the restructuring of distorted thoughts, emotional intelligence management, the establishment of assertive boundaries, and the deconstruction of romantic love myths, including the impact of new technologies and cyberstalking. It is expected that, following the implementation of the program, participants will show a significant reduction in levels of emotional dependency and an improvement in the quality of their affective bonds, promoting relationships based on equality and mutual respect.

Keywords: Emotional dependency, young couples, self-esteem, autonomy, psychological intervention, healthy relationships.

3. INTRODUCCIÓN

La juventud representa una fase crucial en el crecimiento personal y en las interacciones sociales, en la que se consolidan la identidad, la autoestima y los primeros lazos afectivos significativos. En este ámbito, las relaciones amorosas adquieren una gran relevancia convirtiéndose en un espacio de aprendizaje emocional y social. No obstante, no todas estas conexiones se forman desde la autonomía y el bienestar; sino que algunos casos se configuran a partir de dinámicas de necesidad afectiva excesiva, miedo al abandono o inseguridad personal. En este contexto, la dependencia emocional se define como un patrón continuo de necesidades afectivas que permanecen insatisfechas y que se intenta satisfacer de manera poco adaptativa mediante la pareja, generando conductas de sumisión, idealización del otro y dificultad para finalizar la relación incluso cuando esta resulta perjudicial (Urbiola et al., 2017).

En los últimos años, la investigación ha puesto de manifiesto la elevada presencia de dependencia emocional en población joven, así como su vinculación con diversos indicadores de malestar psicológico. En concreto, múltiples estudios han demostrado que aquellos jóvenes con niveles elevados de dependencia emocional también presentan mayores niveles de sintomatología ansiosa y depresiva (Estévez et al., 2017), junto con una autoestima significativamente más baja (Urbiola et al., 2017). Esta conexión puede ser comprendida por el hecho de que el autoconcepto de la persona dependiente se construye en gran medida a partir de la validación externa proporcionada por la pareja, lo que resulta en una percepción inestable del propio valor personal y una elevada vulnerabilidad emocional (Urbiola et al., 2017).

Aunque la dependencia emocional no se encuentra categorizada como un trastorno específico en los manuales diagnósticos internacionales, lo que dificulta la recolección de registros epidemiológicos unificados, diversas investigaciones han logrado estimar su incidencia en la población juvenil. En España, se estima que la prevalencia se sitúa entre el 10% y el 25% de la población (Estévez et al., 2017). Estos datos indican una incidencia significativa en la juventud temprana, mostrando que hasta el 50% de aquellos que experimentan este patrón también se ven involucrados en dinámicas de cibercontrol o violencia psicológica (Urbiola et al., 2017; Pérez Domínguez et al., 2022). Esta elevada prevalencia enfatiza la necesidad urgente de implementar intervenciones que aborden el constructo de manera directa.

Asimismo, la literatura destaca la presencia de variaciones de género en cómo se manifiesta la dependencia emocional, siendo las mujeres quienes tienden a presentar puntuaciones más elevadas en este constructo, lo cual se ha observado en algunos estudios que reportan mayores niveles de dependencia emocional en mujeres adolescentes comparadas con hombres (Estévez et al., 2019). Esta tendencia se ha vinculado con los procesos de socialización afectiva y con la interiorización de modelos de amor romántico que enfatizan la entrega total y la priorización de la pareja, lo que puede favorecer la aparición de conductas dependientes y una mayor tolerancia hacia relaciones desequilibradas y desiguales (Valle y Moral, 2018).

En esta línea, un aspecto fundamental en la investigación sobre la dependencia emocional en jóvenes es su vínculo con la violencia en las relaciones de pareja. En este contexto, se ha identificado que la dependencia emocional puede desempeñar un papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en una relación de pareja (Pérez Domínguez et al., 2022). Esto implica que los jóvenes que presentan una autoestima baja, tienen una mayor probabilidad de desarrollar dependencia emocional, lo que, a su vez, incrementa la tolerancia hacia conductas de control, manipulación o desvalorización por parte de la pareja (Del Castillo Arreola et al., 2015). Esta dinámica puede favorecer la continuidad en relaciones disfuncionales y contribuir a la normalización de la violencia psicológica en las primeras etapas del desarrollo emocional (Pérez Domínguez et al., 2022).

En relación con lo anterior, los jóvenes que presentan una considerable dependencia emocional suelen mostrar dificultades para establecer límites, una elevada necesidad de aprobación y un intenso miedo al abandono, factores que incrementan la posibilidad de sostener relaciones que resulten insatisfactorias o perjudiciales. Estas características configuran un perfil de especial vulnerabilidad que necesita ser abordado tanto desde la prevención como desde la intervención psicológica (Urbiola et al., 2017).

En el contexto actual, marcado por el uso generalizado de las tecnologías digitales, las dinámicas de dependencia emocional se extienden también al ámbito virtual. Varias investigaciones han evidenciado la relación entre la dependencia emocional y ciberconductas de control en la pareja, incluyendo la necesidad constante de contacto, la supervisión de las actividades y movimientos en redes sociales y la ansiedad que surge ante la falta de obtener una respuesta inmediata (Rodríguez et al., 2021). En esta misma línea, recientes estudios han verificado que existe una asociación significativa entre dependencia emocional y conductas de cibercontrol y vigilancia en redes sociales dentro de la relación de pareja (García Valcárcel y Moral-Jiménez, 2024). Estas conductas, que a

veces se ven como señales de interés o afecto, son en realidad expresiones de inseguridad, control y necesidad de validación emocional, reforzando así conductas y patrones de dependencia en la relación de pareja.

Por otra parte, es importante considerar cómo los jóvenes ven la dependencia emocional y las relaciones de pareja. Varios estudios han demostrado que muchos jóvenes tienden a normalizar comportamientos dependientes, que son interpretados como manifestaciones de amor verdadero, compromiso o intensidad emocional. En este contexto, los mitos del amor romántico juegan un papel clave en la formación de las expectativas emocionales de los jóvenes. Esto puede favorecer la aceptación e incluso justificar dinámicas de control, dominio o subordinación en la relación. Estas creencias dificultan la identificación de relaciones poco saludables y pueden hacer que las personas se queden en vínculos afectivos disfuncionales, sobre todo cuando hay dependencia emocional (Vives-Cases & Cerro-Garrido, 2019).

Desde esta perspectiva, la dependencia emocional se debe considerar un fenómeno complejo que abarca factores personales, interpersonales y socioculturales. Por este motivo, su tratamiento demanda enfoques integrales que aborden temas como la autovaloración, la autorregulación emocional, las habilidades sociales, el establecimiento de límites y la modificación de creencias disfuncionales en torno al amor y a las relaciones de pareja (Armijos Salinas, 2023).

En respuesta a esta problemática, en las últimas décadas se han creado diferentes enfoques de prevención e intervención, principalmente en los ámbitos educativos y comunitarios. Varios de estos programas se han estructurado bajo el concepto de Educación Emocional, con el objetivo de potenciar la inteligencia emocional como un elemento que actúa como protector. Intervenciones basadas en el modelo de Salovey y Mayer han demostrado que el desarrollo de competencias de regulación y comprensión emocional en adolescentes disminuye significativamente la necesidad de buscar validación externa, y por ende, la dependencia hacia la figura de apego (Martínez Casanova et al., 2021).

En España, iniciativas como 'Sentir' y proyectos de alfabetización afectivo-sexual en centros de secundaria han comenzado a incluir módulos específicos sobre la autonomía personal y la identificación de señales de alerta, siendo estas intervenciones claves para reducir la aceptación de mitos del amor romántico y prevenir el control en las primeras relaciones (González-Gual et al., 2023).

No obstante, a pesar de estos avances, la mayoría de programas existentes abordan la dependencia emocional de manera indirecta, integrándola dentro de problemáticas más amplias como la violencia de pareja o la educación afectiva, sin centrarse específicamente en este constructo. Por ello, a pesar de la relevancia del tema, la investigación científica indica que hay una falta de programas especializados enfocados en la intervención sobre la dependencia emocional entre los jóvenes. La gran mayoría de las iniciativas disponibles se concentran en la prevención de la violencia en relaciones de pareja o en la educación sobre temas afectivos y sexuales, sin tratar directamente los patrones emocionales y cognitivos que son característicos de la dependencia (Estévez et al. , 2017). Esta ausencia resalta la urgencia de desarrollar intervenciones concretas que se fundamenten en la evidencia empírica.

En este contexto, este trabajo tiene como objetivo diseñar una propuesta de intervención orientada a la prevención y reducción de la dependencia emocional en parejas jóvenes, mediante el fortalecimiento de la autoestima, la regulación emocional y promoción de relaciones afectivas saludables.

4. MÉTODO

4.1. Objetivos de la intervención

4.1.1. Objetivo general

El objetivo general de la intervención es disminuir el grado de dependencia emocional en parejas jóvenes, promoviendo el crecimiento de la autonomía emocional, la autoestima y las habilidades relacionales adaptativas.

4.1.2. Objetivos específicos

- Incrementar la comprensión de los participantes acerca del concepto de dependencia emocional y sus principales manifestaciones en las relaciones de pareja.
- Identificar y modificar pensamientos disfuncionales y creencias irracionales vinculadas con el temor al abandono, la soledad y la necesidad intensa de aprobación, mediante estrategias de reestructuración cognitiva.
- Fortalecer la autoestima y el autoconcepto, fomentando la autonomía personal independiente de la relación de pareja.
- Desarrollar habilidades sociales y emocionales, incluyendo afrontamiento adaptativo, regulación emocional y comunicación asertiva.
- Fomentar relaciones de parejas saludables, estableciendo límites personales adecuados y previniendo comportamientos relacionales no funcionales.

4.2. Población objetivo

La intervención está dirigida a jóvenes de ambos sexos con una edad comprendida entre 18 y 30 años que mantengan una relación de pareja o que hayan tenido una relación en el último año y que presenten niveles moderados o altos de dependencia emocional. La selección de los participantes se realizará mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y participarán un total de 16-20 personas, distribuidas en dos grupos de intervención formados por 8-10 participantes cada uno.

La participación en el programa será totalmente voluntaria y se garantizará el anonimato y la confidencialidad de los datos, siguiendo las directrices éticas y legales vigentes en la investigación psicológica y el tratamiento de datos personales.

Se excluirán a aquellas personas que no cumplan con los criterios de edad y que no deseen realizar la intervención de forma voluntaria.

4.3. Contenidos de la intervención

Los contenidos de la intervención se estructuran de forma progresiva, abordando de manera gradual los distintos componentes relacionados con la dependencia emocional. Entre los principales contenidos se incluyen:

- Conceptualización de la dependencia emocional y distinción entre un apego saludable y una dependencia excesiva.
- Identificación de patrones de comportamientos dependientes dentro de las relaciones amorosas, abarcando la idealización del otro, el temor al abandono y la búsqueda incesante de validación externa.
- Elementos que caracterizan a las relaciones de parejas saludables en comparación con aquellas que son disfuncionales.
- Desarrollo de la autoestima, el autoconcepto y la identidad personal como fundamentos de la autonomía personal.
- Reconocimiento de pensamientos automáticos negativos vinculados al temor al abandono y a la soledad.
- Reestructuración cognitiva y creación de pensamientos alternativos más adaptativos.
- Análisis de mitos y creencias irracionales sobre el amor romántico.
- Desarrollo de habilidades para la regulación emocional y estrategias de afrontamiento adaptativo.
- Análisis del impacto de las redes sociales y las conductas de cibercontrol en las relaciones de pareja.
- Entrenamiento en habilidades de comunicación asertiva.
- Establecimiento de límites personales y adopción de decisiones saludables.
- Prevención de recaídas y mantenimiento de los cambios logrados.

4.4. Materiales necesarios

La ejecución de la intervención requiere de recursos técnicos, didácticos y de evaluación organizados de la siguiente manera: las sesiones se llevarán a cabo en un espacio grupal equipado con medios audiovisuales (ordenador y proyector) para las presentaciones de apoyo , además de material de oficina básico (papel y bolígrafos). Se utilizarán autorregistros semanales como herramientas complementarias para el seguimiento, lo que facilitará el control del progreso personal durante el transcurso de la intervención.

De forma específica, en la sesión 1 se empleará una hoja de información , consentimiento informado (ver Anexo I) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE; Lemos y Londoño, 2006) junto a la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) para la evaluación inicial (Anexo II y III). Durante las sesiones 2, 3, 5 y 8, se utilizarán las hojas de trabajo para las dinámicas. En la sesión 7 se aplicarán casos prácticos sobre cibercontrol , finalizando en la sesión 8 con la administración de los instrumentos de evaluación post-test y encuesta de satisfacción para medir la eficacia del programa.

4.5. Descripción y temporalización de las sesiones

La intervención se desarrolla en dos grupos, cada uno formado por 8-10 participantes, en 8 sesiones grupales de 90 minutos de duración, dirigidas por un/a profesional de la psicología. A continuación, se detalla el contenido de cada sesión.

Tabla 1

Resumen general del programa de intervención

Sesión	Título de la sesión	Objetivo principal	Dinámica	Contenidos trabajados
1	Vínculos y psicoeducación	Establecer alianza terapéutica y definir la dependencia emocional.	“El mapa de mi relación”	Conceptualización de la dependencia emocional, identificación de patrones dependientes y psicoeducación inicial.
2	Autoconocimiento y autoestima	Potenciar la autonomía y el valor personal independiente.	“El Árbol de la Identidad”	Desarrollo de la autoestima, autoconcepto e identidad personal.
3	Pensamientos y creencias	Detectar pensamientos automáticos y generar alternativas.	“El Detective de los Pensamientos”	Identificación de pensamientos automáticos negativos y creencias disfuncionales y reestructuración cognitiva.

4	Creencias sobre el amor y mitos románticos	Identificar y cuestionar los mitos del amor romántico.	“Desmontando el Guión”	Mitos del amor romántico y creencias irracionales.
5	Regulación emocional y comunicación asertiva	Gestionar el malestar y establecer límites saludables.	“El Semáforo de la Comunicación”	Habilidades de regulación emocional y entrenamiento en comunicación asertiva.
6	Redes sociales y cibercontrol	Identificar el control digital y promover el respeto a la privacidad.	“Mitos y realidades en la red”	Impacto de redes sociales y las conductas de cibercontrol.
7	Límites y toma de decisiones	Potenciar la autonomía a través de la autogestión y los valores propios.	“El mapa de mis decisiones”	Establecimiento de límites personales y toma de decisiones saludables.
8	Integración y prevención de recaídas	Consolidar cambios y elaborar un plan de autocuidado personalizado	“Revisión retrospectiva”	Prevención de recaídas, integración de aprendizajes y planificación de mantenimiento del cambio.

La estructura detallada de cada sesión, incluyendo fases, duración, materiales y actividades específicas, se presenta en los Anexos (Anexos XII–XIX).

Sesión 1: Establecimiento de vínculos y psicoeducación sobre la dependencia emocional.

El objetivo principal de esta primera sesión es establecer las bases para el trabajo en equipo, generar un ambiente seguro para los participantes y aclarar los conceptos teóricos que orientarán la intervención.

La sesión comienza con una actividad de presentación diseñada para reducir la resistencia inicial y fomentar la alianza terapéutica.

Tras la presentación grupal, se llevará a cabo el marco ético de la intervención. Se comunicará a los participantes sobre la voluntariedad de realizar dicha intervención y se solicitará la firma del consentimiento informado (Anexo I) . Todo el proceso de tratamiento y recogida de datos se ajustará a los protocolos de la Oficina de Investigación Responsable (OIR) de la Universidad Miguel Hernández, garantizando así el anonimato.

Seguidamente, se procede a la evaluación inicial o pre-test. Los participantes cumplimentan el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2006) (Anexo II) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) (Anexo III). Esta fase es crítica, ya que permite establecer la línea base necesaria para contrastar los resultados con la evaluación final y determinar científicamente la eficacia del programa en la reducción de la dependencia.

El enfoque principal de la sesión consiste en un bloque de psicoeducación. Durante este, se aclara que la dependencia emocional no se debe a una falta de determinación, sino que se trata de un comportamiento que se caracteriza por una intensa necesidad de afecto y la renuncia a la propia autonomía. Con el fin de respaldar científicamente esta explicación, se mencionan los hallazgos de Estévez et al. (2017), quienes evidencian la conexión directa entre este comportamiento y la manifestación de síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes españoles. Se presentan situaciones cotidianas para que los participantes reconozcan la "idealización del otro" y el "miedo al abandono" como las cuestiones fundamentales del problema.

A continuación, se realiza la dinámica "El mapa de mi relación". Cada participante, de manera individual, debe señalar en un listado qué comportamientos de control o búsqueda de validación identifican en sus relaciones presentes o pasadas. Esta dinámica facilita la conexión de la teoría presentada anteriormente con su propia experiencia personal.

La sesión concluye con la entrega de un autorregistro semanal (Anexo IV) y un espacio para feedback para resolver dudas sobre los conceptos expuestos. De seguido, se enfatiza que identificar el problema constituye el primer paso hacia el desarrollo de la autonomía emocional, lo que a su vez establece las bases para la Sesión 2 que se enfoca en la autoestima.

La organización detallada de la sesión puede consultarse en el Anexo XII.

Sesión 2: Autoconocimiento y autoestima

La segunda sesión se fundamenta en la idea de que el autoconcepto de una persona con dependencia emocional se forma, en gran medida, a partir de la validación externa que brinda su figura de apego. Esta situación ocasiona una percepción inestable del propio valor personal y una elevada vulnerabilidad emocional. Por lo tanto, el objetivo principal de esta sesión es potenciar la autonomía individual y elevar la autoestima del joven de forma independiente a su relación de pareja.

La sesión se estructura en diferentes fases (Anexo XIII).

La sesión comienza con una fase de apertura centrada en el análisis de los autorregistros de la semana anterior, lo que permite a los participantes reconocer de manera práctica sus patrones de necesidad emocional. Seguidamente, se lleva a cabo un bloque de psicoeducación en el que se enfatiza que la dependencia emocional suele conllevar una renuncia a la propia autonomía en favor a la satisfacción de las necesidades afectivas de la pareja. Para respaldar esta explicación, se exponen los hallazgos de Estévez et al. (2017), que evidencian que los jóvenes con elevados niveles de dependencia presentan una autoestima significativamente más baja y mayor sintomatología asociada a la ansiedad y la depresión.

Posteriormente, se lleva a cabo la actividad central denominada “El Árbol de la Identidad” (Anexo V). Esta dinámica, basada en técnicas de fortalecimiento del autoconcepto propias del enfoque cognitivo-conductual, tiene como objetivo que los participantes identifiquen sus valores, capacidades y logros personales, visualizándolos como elementos intrínsecos que no dependen de la aprobación de la otra persona. Esta dinámica tiene como objetivo contrarrestar la tendencia a la sumisión y la idealización del otro, promoviendo que los jóvenes recuperen su identidad individual. Además, se subraya la importancia de reemplazar la búsqueda constante de validación externa por estrategias de autorregulación y autovaloración que sean más adaptativas.

Finalmente, la sesión concluye con la planificación de una actividad de autonomía semanal. Siguiendo las recomendaciones de Martínez Casanova et al. (2021), se busca fomentar el desarrollo de habilidades para regular las emociones, lo que ayudará a reducir la necesidad de buscar seguridad únicamente en la figura de apego. Como tarea para casa, se entrega un nuevo autorregistro (Anexo IV) se centra en identificar momentos de bienestar personal autónomo, estableciendo así las bases para la próxima sesión, donde se explorarán los pensamientos disfuncionales y el miedo a la soledad.

Sesión 3: Pensamientos disfuncionales, creencias irracionales y reestructuración cognitiva

La sesión 3 aborda el aspecto cognitivo de la dependencia emocional. Considerando que el autoconcepto de los jóvenes con dependencia presenta una falta de estabilidad, el objetivo que se busca es que los participantes logren identificar los pensamientos automáticos que provocan malestar y modificarlos.

La tercera sesión comienza con la revisión de los autorregistros de la sesión 2, analizando las dificultades encontradas al realizar la actividad de forma individual y autónoma. A continuación, se lleva a cabo un bloque de psicoeducación enfocado en las distorsiones cognitivas más comunes en la dependencia, tales como la catastrofización en relación con la soledad o la inferencia arbitraria sobre el afecto de la pareja.

Para consolidar estos conceptos, se introduce la dinámica “El Detective de los Pensamientos” (Anexo VI). Los participantes deben trabajar sobre situaciones de su vida cotidiana para extraer las creencias irracionales que están detrás de sus emociones. Una vez identificados estos sesgos, la sesión evoluciona de forma natural hacia la reestructuración cognitiva, donde se invita al grupo a una puesta en común bajo la pregunta: “¿Esto es verdad?”. En este punto, los compañeros colaboran activamente para encontrar evidencias a favor o en contra de los pensamientos dependientes detectados.

El momento clave de la sesión se produce durante el intercambio de roles, una estrategia que da a cada individuo la oportunidad de contemplar la irracionalidad de sus creencias desde un punto de vista ajeno, facilitando la generación de alternativas más realistas. La sesión concluye con un autorregistro de pensamientos para casa.

Sesión 4: Creencias sobre el amor y los mitos románticos.

Esta cuarta sesión se plantea como un espacio de deconstrucción de los relatos culturales que alimentan la dependencia emocional. El objetivo principal es que los participantes logren identificar y cuestionar los “mitos del amor romántico”, los cuales tienden a funcionar como herramientas que normalizan dinámicas de control y sumisión en la relación de pareja.

La sesión comienza con una breve puesta en común sobre las sensaciones de la sesión 3, recordando como la técnica de intercambio de roles facilitó la observación de la irracionalidad de algunos pensamientos desde una perspectiva diferente. A continuación, se dará paso a un foro de discusión enfocado en la construcción social del amor. En este bloque, se analizan conceptos como la “media naranja” o la idea de que “el amor lo puede todo”, relacionándolas de manera directa con la disminución de la autonomía y la aceptación de relaciones desequilibradas.

Con el fin de abordar estos temas de forma vivencial, se lleva a cabo la actividad principal “Desmontando el Guión” (Anexo VIII). A través del análisis de productos culturales (letras de canciones actuales o escenas cinematográficas), los participantes deben detectar los sesgos cognitivos e idealizaciones presentes. El grupo se enfoca en crear “guiones alternativos” que fomenten el respeto, la identidad personal y la libertad emocional.

Para finalizar la sesión, se lleva a cabo una reflexión colectiva sobre las conclusiones principales y se establece la tarea para la semana: los participantes deben desempeñar el papel de 'observadores críticos' en su vida cotidiana, reconociendo la presencia de mitos románticos en música, programas de televisión o plataformas sociales.

Sesión 5: Regulación emocional y comunicación asertiva.

La sesión de regulación emocional y comunicación asertiva tiene como objetivo principal dotar a los participantes de herramientas para gestionar su malestar de forma autónoma y fomentar una comunicación que permita establecer límites sin recurrir a la sumisión o al control.

Para comenzar, se realiza una breve puesta en común sobre los mitos detectados durante la semana anterior, analizando cómo estas creencias dificultan la autonomía personal. Seguidamente, se presenta un segmento de psicoeducación enfocado en la inteligencia emocional. Basándose en el modelo de Salovey y Mayer, se indica que la adquisición de habilidades para regular las emociones funciona como un elemento de protección,

disminuyendo la dependencia de la validación externa o de la necesidad de tranquilidad constante a través de la pareja. Se presentan estrategias de afrontamiento adaptativo para fortalecer la autovaloración independiente.

A continuación, se lleva a cabo la actividad principal “El Semáforo de la Comunicación”. Mediante técnicas de *role-playing*, los participantes practican tres estilos de respuestas ante conflictos comunes: el “Rojo” (pasivo/dependiente), donde se renuncia a los propios deseos por miedo al abandono; el “Amarillo” (agresivo), manifestado mediante el reproche o control; el “Verde” (asertivo), que entrena la expresión honesta de necesidades y el establecimiento de límites saludables.

Para finalizar, se invita a los participantes a que, de forma voluntaria, intenten poner en práctica una única respuesta asertiva en su día a día. Se cierra con un espacio de feedback donde cada joven comparte una conclusión personal sobre la importancia de respetar sus propios límites para mantener su bienestar emocional.

Sesión 6: Redes sociales y cibercontrol en las relaciones.

Esta sesión tiene como objetivo principal identificar las conductas de control digital y promover el respeto a la privacidad en el entorno virtual.

La sesión comienza con un debate en torno a la “hiperconectividad”, analizando cómo la expectativa de disponibilidad inmediata y el uso de redes sociales pueden ocasionar estrés, ansiedad y vigilancia. Se relacionan estos comportamientos con las creencias populares sobre el amor romántico, subrayando que el cibercontrol a menudo se justifica erróneamente como una prueba de afecto o interés por el bienestar del otro.

Posteriormente, se lleva a cabo la actividad “Mitosis y realidades en la red”. A través del estudio de ejemplos prácticos inventados (Anexo IX), se analizan circunstancias de riesgo tales como la revisión del dispositivo móvil, la presión para compartir contraseñas o el seguimiento de la última conexión. Se busca que los participantes identifiquen estas conductas como vulneraciones de la autonomía personal y no como comportamientos normales dentro de la relación de pareja.

Por último, se realiza una reflexión final donde cada participante identifica un “límite digital” esencial para su privacidad. Al no incluir ejercicios escritos, se promueve un compromiso voluntario hacia la autogestión de su intimidad y el fortalecimiento de la confianza mutua.

Sesión 7: Establecimiento de límites y toma de decisiones.

El propósito fundamental de esta séptima sesión es potenciar la autonomía personal a través del aprendizaje sobre la autogestión y la reafirmación de los valores propios. Autores como Urbiola et al. (2017) destacan que la dependencia emocional se vincula estrechamente con la dificultad de establecer límites, lo que genera una pérdida de la identidad personal en favor de la relación.

A continuación, se realiza una reflexión sobre el concepto de “límite” como un mecanismo de protección del bienestar. Se discute de qué forma la dependencia erosiona las fronteras personales, permitiendo así la aceptación de interacciones nocivas debido al temor de ser abandonado. Este fenómeno se relaciona con la necesidad de asegurar que exista una congruencia entre los valores y las acciones para salvaguardar la identidad individual.

Posteriormente, se lleva a cabo la dinámica “El mapa de mis decisiones” (Anexo X). En esta actividad, los participantes reflexionan sobre momentos en los que cedieron su poder de elección a su pareja. Mediante un entrenamiento enfocado en la resolución de problemas, se fomenta la capacidad de tomar decisiones de manera independiente, analizando las repercusiones y manejando el sentido de culpa que puede aparecer al poner en primer lugar las propias necesidades en lugar de las del otro. Se subraya la necesidad de expresar estas decisiones de manera asertiva, utilizando las habilidades de comunicación que se han desarrollado en sesiones anteriores.

La sesión concluye con una reflexión sobre la relevancia de restablecer la soberanía personal. Como cierre, se invita a cada joven a reconocer una elección que esté completamente en sus manos, promoviendo así el compromiso de llevarla a cabo en el transcurso de la semana como una manifestación de su autonomía y autogestión emocional.

Sesión 8: Integración, planificación personal y prevención de recaídas

Esta sesión de cierre consolida los cambios, previene recaídas y evalúa resultados. Siguiendo a Estévez et al. (2017), se busca que el joven adopte estrategias de

autoprotección y valoración personal, abordando la dependencia emocional debido a su conexión con la ansiedad y la baja autoestima.

Esta última sesión comienza con una dinámica de revisión retrospectiva. Los participantes comparten qué herramientas les han resultado más útiles y cómo ha evolucionado su percepción sobre las relaciones de pareja desde la primera sesión de la intervención. La autonomía emocional se consolida como un proceso en constante desarrollo, destacando la importancia de mantener de manera activa la asertividad y la regulación de las emociones.

Seguidamente, se aborda el bloque de prevención de recaídas. Se abordan las señales de alerta para prevenir la dependencia y se elabora un plan de autocuidado personalizado. Este integra fuentes de gratificación autónomas (hobbies, metas y red social) para desvincular el bienestar de la figura de apego. Como indican Urbiola et. al (2017), contar con una red de apoyo sólida es un componente fundamental de protección esencial frente a recaídas.

Finalmente, se procede a la fase de post-evaluación. Durante la fase de post-evaluación, se vuelven a aplicar el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2006) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) para medir el efecto de la intervención (Anexos II y III). Al finalizar el programa, se ofrece un mensaje colectivo de empoderamiento que resalta la importancia de la autonomía y se realiza un pequeño cuestionario cualitativo sobre la satisfacción y la utilidad de las dinámicas en la intervención (Anexo XI).

4.6 Método de evaluación de la intervención

La evaluación se basa en un diseño cuasi-experimental de pre-test y post-test con un único grupo para determinar la eficacia del programa. En la sesión 1 se realizará el pre-test mediante el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2006) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Durante el desarrollo de la intervención (sesiones 2 a 7), se realizará un seguimiento continuo a través de autorregistros semanales para observar la evolución. Finalmente, en la sesión 8, se volverán a administrar los instrumentos iniciales para analizar los cambios significativos en los niveles de dependencia y autoestima, además de incluir un breve cuestionario cualitativo sobre la satisfacción y la utilidad de las dinámicas utilizadas.

5. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

La presente propuesta de intervención aborda la dependencia emocional en parejas jóvenes mediante un enfoque específico e integrador, atendiendo a una carencia identificada en la literatura científica. Este concepto ha sido tradicionalmente tratado de forma secundaria dentro de programas más amplios de educación afectiva o en iniciativas de prevención de la violencia de pareja (Estévez et al., 2017). Así, el diseño propuesto representa una contribución significativa al enfocarse directamente en los procesos emocionales, cognitivos y comportamentales que sostienen los vínculos de dependencia.

Los contenidos y el orden de las sesiones se fundamentan en la evidencia empírica disponible. Varios estudios han evidenciado que la dependencia emocional tiene una correlación negativa con la autoestima y una positiva con la sintomatología ansiosa y depresiva en población joven (Urbiola et al., 2017). Esta conexión respalda la importancia de centrarse en la reestructuración cognitiva, el refuerzo del autoconcepto y la adquisición de habilidades para la regulación emocional, dado que abordar estos factores permite influir en los mecanismos que sostienen la dependencia emocional.

De igual manera, la literatura ha señalado que la dependencia emocional puede funcionar como un factor mediador entre una baja autoestima y la aceptación de dinámicas de violencia psicológica en las relaciones de pareja (Pérez Domínguez et al. , 2022). Esto pone de manifiesto la urgencia de implementar intervenciones que se enfoquen en elevar la autovaloración y fomentar relaciones afectivas sanas. Así, el programa tiene como objetivo no solo disminuir comportamientos dependientes, sino también propiciar cambios más significativos en la manera en que se forma la identidad personal y se establecen vínculos emocionales.

Por otra parte, la incorporación de temas vinculados al cibercontrol y al uso de redes sociales enriquece el programa, ajustándose a la realidad sociocultural actual. Diversas investigaciones han demostrado que la dependencia emocional está ligada a comportamientos de control digital y supervisión entre parejas, especialmente en jóvenes (Rodríguez et al. , 2021; García Valcárcel y Moral-Jiménez, 2024). Tales dinámicas, que a menudo se consideran muestras de afecto, pueden fortalecer tendencias de inseguridad, control y necesidad de aprobación externa.

Asimismo, los mitos relacionados con el amor romántico tienen una importancia significativa en el refuerzo de la dependencia emocional, ya que fomentan ideas centradas en la

idealización, la entrega incondicional y la sumisión en el contexto de la pareja (Vives-Cases & Cerro-Garrido, 2019; Valle y Moral, 2018). Por esta razón, es crucial tratar este tema en el programa para promover una perspectiva más realista y saludable sobre las relaciones amorosas.

No obstante, esta propuesta tiene varias restricciones que es importante tener en cuenta. En primer lugar, la implementación de un diseño cuasi-experimental que se basa en un solo grupo y carece de un grupo de control limita la capacidad de establecer conexiones causales sólidas en relación con la efectividad del programa. En segundo lugar, el empleo de un muestreo no probabilístico por conveniencia, junto con un tamaño de muestra pequeño, complica la posibilidad de generalizar los hallazgos. Además, el uso de herramientas de autoinforme puede acarrear sesgos relacionados con la deseabilidad social, lo cual podría comprometer la validez de los datos recopilados.

En relación con futuras líneas de investigación, sería recomendable implementar diseños experimentales más rigurosos que incluyan grupo control y asignación aleatoria, así como ampliar la muestra y diversificar los contextos de aplicación. Del mismo modo, el uso de medidas de seguimiento a lo largo del tiempo facilitaría la evaluación de la consistencia de los cambios a medio y largo plazo, lo que contribuiría a fortalecer y a dar una mayor solidez a los resultados obtenidos.

En conclusión, la dependencia emocional se configura como un fenómeno complejo que requiere intervenciones específicas, estructuradas y basadas en la evidencia. El programa diseñado propone una estrategia consistente desde la perspectiva cognitivo-conductual, centrada en estimular la autonomía emocional, mejorar la autoestima y favorecer la creación de relaciones de pareja sanas. Su implementación podría ayudar no solo a disminuir hábitos de dependencia, sino también a prevenir interacciones relacionales poco saludables en los jóvenes, fomentando conexiones más equilibradas y gratificantes.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arreola, A. D. C., Díaz, M. E. H., Palencia, A. R., & Hoyos, S. I. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 5(1), 4-18.
<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/248/195>
- De Los Reyes, V., Jaureguizar, J., Bernaras, E., & Redondo, I. (2021). Violencia de control en las redes sociales y en el móvil en jóvenes universitarios. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 39(1), 27-35.
<https://www.revistaaloma.blanquerna.edu/index.php/aloma/article/view/474/200200306>
- Dominguez, G. P., Valera, C. R., Zurita, M. V., Turpo, J. A., & Aulestia, S. R. (2022). Dependencia emocional como predictor de la violencia en el noviazgo en varones universitarios peruanos. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(2), 56-66.
https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1893/2037
- Estévez, A., Urbiola, I., Iruarizaga, I., Onaindia, J., & Jauregui, P. (2017). Emotional dependency in dating relationships and psychological consequences of internet and mobile abuse. *Anales de psicología*, 33(2), 260-268.
<https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111>
- Fonseca-Pedrero, E., Pérez-Albéniz, A., Al-Halabí, S., Lucas-Molina, B., Ortuño-Sierra, J., Díez-Gómez, A., ... & Debbané, M. (2023). PSICE Project Protocol: Evaluation of the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment for Adolescents with Emotional Symptoms in School Settings. *Clínica y Salud*, 34(1).
<https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v34n1/1130-5274-clinsa-34-1-0015.pdf>
- Garrido, M. C., & Barceló, M. V. (2019). Prevalencia de los mitos del amor romántico en jóvenes. *OBETS: Revista de Ciencias Sociales*, 14(2), 343-371.
<https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/c7557a75-9f7d-4f28-9456-77537925341c/content>
- Granda-Vivas, C., & de la Villa Moral-Jiménez, M. (2025). Dependencia Emocional, Autoengaño y Mitos del Amor Romántico: Negación Patológica en Relaciones de Pareja. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 16(1).
https://www.rips.cop.es/pdf/art802025.pdf?utm_source

- Lemos Hoyos, M., & Londoño Arredondo, N. H. (2006). *Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana*. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127–140. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/405>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ruiz-Ortega, A. M., & Berrios-Martos, M. P. (2023). Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes: evidencias y retos. *Escritos de Psicología (Internet)*, 16(1), 15-32. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9021859>
- Salinas, C. A. A. (2025). Factores psicológicos predictores de la dependencia emocional en relaciones de pareja: eficacia de una intervención cognitivo-conductual. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 8(22), 398-411. <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/356/614>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 6-11. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>
- Urbiola, I., Estévez, A., Jauregui, P., Perez-Hoyos, M., Arredondo, N. H. L., & Momeñe, J. (2019). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos: estudio comparativo entre España y Colombia en relaciones de noviazgo. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 97-104. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.10.001>
- Valcárcel, M. G., & De la Villa Moral-Jiménez, M. (2024). Dependencia emocional, ciberviolencia y control a través de las redes sociales en relaciones de pareja entre personas jóvenes. *Actualidades En Psicología*, 38(137), 90-105. <https://doi.org/10.15517/ap.v38i137.53797>
- Valle, L., De Oviedo, U., De la Villa Moral, M., & De Oviedo, U. (2017). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>

7. ANEXOS

Anexo I: Hoja de información y consentimiento informado.

Lea el presente documento en el que se le explica detalladamente el tratamiento y confidencialidad de sus datos, estableciendo sus derechos y compromisos en relación con la intervención psicológica que se llevará a cabo. Si le surge alguna duda puede consultarla con el profesional presente durante su cumplimentación.

Título del proyecto: “Propuesta de intervención: Dependencia emocional en parejas jóvenes”

Responsable del proyecto:

- Nombre del responsable: (nombre del/la estudiante o profesional)
- Centro educativo: (nombre del centro)
- Correo electrónico de contacto: (ejemplo@correo.com)

Descripción del proyecto: Este proyecto tiene como objetivo disminuir el grado de dependencia emocional en parejas jóvenes, promoviendo el crecimiento de la autonomía emocional, la autoestima y las habilidades relacionales adaptativas. La intervención incluye dinámicas grupales para identificar pensamientos disfuncionales, mitos del amor romántico y conductas de cibercontrol. La participación es totalmente voluntaria y no tendrá ningún coste para los participantes ni consecuencias negativas si deciden no participar.

Duración: La intervención se llevará a cabo durante 9 sesiones, con una sesión semanal de 90 minutos.

Confidencialidad: Toda la información recogida, ya sea durante la evaluación como durante el desarrollo de esta, será confidencial y se utilizará únicamente con fines educativos. Los datos personales no serán compartidos con terceros y se garantizará el anonimato en todo momento.

Derechos del participante: La participación será totalmente voluntaria, en cualquier momento el/la estudiante podrá dejar de participar sin ninguna consecuencia y tiene derecho a preguntar cualquier duda antes, durante o después del proceso

Consentimiento: He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas de forma satisfactoria, entiendo que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento y que mi participación es voluntaria.

Nombre del/la participante: _____

DNI: _____ Correo

electrónico: _____

Firma: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Nombre del/la madre, Fecha: ____ / ____ / ____ padre o tutor legal (si es de edad): _____

DNI: _____ menor Correo

electrónico: _____

Firma del tutor/a: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

Anexo II. Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

A continuación, se presenta el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) desarrollado por Lemos y Londoño (2006), utilizado en el presente estudio como instrumento de evaluación en las fases de pretest y postest.

CDE

Cuestionario de Dependencia Emocional Lemos, M. & Londoño, N. H. (2006)

Nombre: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

- Actualmente tengo una relación sentimental: SI NO
- Anteriormente tuve una relación sentimental: SI NO
- Aun no tuve ninguna relación sentimental: SI NO

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo/a describe. Cuando no esté seguro/a, base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo/a describa según la siguiente escala:

1	2	3	4	5	6
Completamente falso en mí	La mayor parte falso en mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero en mí	La mayor parte verdadero en mí	Me describe perfectamente

1. Me siento desamparado cuando estoy solo/a	1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado/a por mi pareja	1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarlo/a o divertirlo/a	1 2 3 4 5 6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1 2 3 4 5 6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1 2 3 4 5 6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojado/a conmigo	1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento Angustiado/a	1 2 3 4 5 6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1 2 3 4 5 6

Anexo III. Escala de Autoestima de Rosenberg

A continuación, se presenta la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965), utilizada en el presente estudio como instrumento de evaluación en las fases de pretest y postest.


ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG – RSES

Entendemos por autoestima la consideración positiva o negativa de uno mismo, siendo en castellano más tradicional la expresión amor propio. La Escala de Autoestima de Rosenberg ha sido traducida a 28 idiomas, y validada interculturalmente en 53 países. Este test es una escala profesional utilizada en la práctica clínica para valorar el nivel de autoestima (Test de Rosenberg). La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos. Es la valoración que hacemos del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Nombre: _____, EDAD: _____ años, Fecha: _____

INSTRUCCIONES: En cada pregunta ha de elegir una sola respuesta.
Intente responder el test de forma sincera, es a usted mismo a quien ayuda con su propia sinceridad.

COMIENZA EL TEST:

1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

2. Estoy convencido de que tengo buenas cualidades.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de gente.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

10. A menudo creo que no soy una buena persona.
a.- Muy de acuerdo
b.- De acuerdo
c.- En desacuerdo
d.- Muy en desacuerdo

Al terminar el test, sume las respuestas elegidas, primero las **a**, marcadas, siguiendo con las **b**, así mismo la **c** y la **d**.

	De 1 a 5	De 6 a 10	
a.-	x 4 =	x 1 =	Puntuación total final es el resultado que ha obtenido en el test y su nivel de autoestima.
b.-	x 3 =	x 2 =	
c.-	x 2 =	x 3 =	
TOTAL			Nivel de Autoestima

Anexo IV. Autorregistro semanal

Este registro se entrega en la Sesión 1 para observar la evolución general y patrones de búsqueda de validación.

AUTORREGISTRO SEMANAL

Nombre:

Día	¿He sentido necesidad de contactar con mi pareja?	¿Qué ha pasado? (Situación)	¿Qué he hecho finalmente?	¿He realizado alguna actividad a solas? (Autonomía)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexo V. Hoja de trabajo (sesión 2)

Aquí adjunto la ficha de trabajo que he creado para los participantes para poder realizar la sesión 2.

DINÁMICA: EL ÁRBOL DE LA IDENTIDAD

Nombre:

Instrucciones: Este árbol te representa a ti. El objetivo es identificar aquellos elementos que te dan valor como persona y que son **independientes** de tu relación de pareja o de lo que los demás piensen de ti. Tómate unos minutos para reflexionar y completar cada sección.

1. LAS RAÍCES (Mis Valores)

¿Qué principios son importantes para ti? ¿Qué es lo que te sostiene como persona?
(Ejemplo: la honestidad, el respeto, la lealtad, la perseverancia).

-
-

2. EL TRONCO (Mis Capacidades y Fortalezas)

¿Qué cosas se te dan bien? ¿Qué cualidades positivas tienes tú, por ti mismo/a?
(Ejemplo: soy buen escuchando, soy creativo/a, soy resolutivo/a, se me dan bien los idiomas).

-
-

3. LOS FRUTOS (Mis Logros)

Anota éxitos o metas que hayas conseguido a lo largo de tu vida gracias a tu propio esfuerzo (académicos, deportivos, personales o laborales).

-
-

- ¿Cuál de estos elementos te hace sentir más orgulloso/a de ti mismo/a?
- ¿Cómo puedes cuidar este "árbol" para que siga creciendo sin depender de que alguien más lo riegue?

Nota para el participante: Recuerda que tu valor personal no es algo que tu pareja te otorga, sino algo que ya posees y que este árbol simboliza. Guarda esta ficha; te servirá como recordatorio en momentos de inseguridad.

Anexo VI. Hoja de trabajo (sesión 3)

Aquí adjunto la ficha de trabajo que he elaborado para la dinámica de la tercera sesión de la intervención.

DINÁMICA: EL DETECTIVE DE LOS PENSAMIENTOS

Nombre: _____ Fecha: // ____

Instrucciones:

El objetivo de esta actividad es que actúes como un detective para **identificar los pensamientos automáticos** que te generan malestar y que alimentan la necesidad de control o proximidad en tu relación.

PASO 1: Registro del "Suceso"

Describe una situación reciente en tu relación (o de la última semana) en la que hayas sentido ansiedad, miedo al abandono o una fuerte necesidad de aprobación.

Situación: (¿Qué pasó? ¿Dónde estabas?)

PASO 2: Identificación del Pensamiento Automático

¿Qué se te pasó por la cabeza en ese momento exacto? Anota ese pensamiento sin juzgarlo, tal y como apareció (ej. *"Si no me contesta ahora es que ya no le importo"* o *"Tengo que hacer lo que sea para que no se enfade"*).

Mi pensamiento fue:

PASO 3: El Laboratorio del Detective (Analizando Sesgos)

Los pensamientos en la dependencia emocional suelen estar "distorsionados". Marca con una **X** si tu pensamiento encaja en alguna de estas categorías:

- ☐ **Catastrofización:** Imaginar el peor resultado posible (ej. pensar que una discusión pequeña significa el fin de la relación y la soledad eterna).
 - ☐ **Inferencia Arbitraria:** Sacar conclusiones negativas sin pruebas reales (ej. suponer que el silencio de la pareja es por falta de afecto).
 - ☐ **Idealización:** Pensar que tu pareja es perfecta y que tú no tienes valor sin su validación.
 - ☐ **Sumisión:** Creer que debes priorizar siempre los deseos del otro para evitar que te abandone.
-

PASO 4: Buscando Pruebas

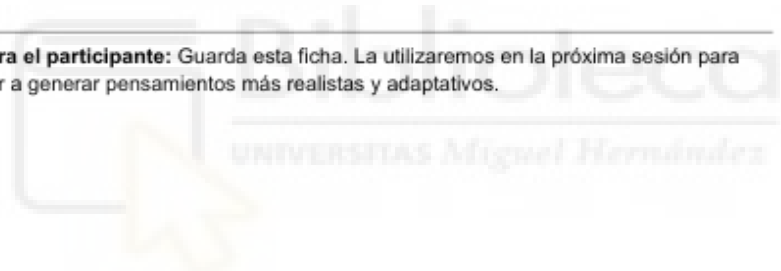
Como buen detective, necesitas pruebas. Responde brevemente:

- ¿Qué hechos reales demuestran que ese pensamiento es 100% cierto?

 - ¿Podría haber otra explicación lógica para lo que pasó?

-

Nota para el participante: Guarda esta ficha. La utilizaremos en la próxima sesión para aprender a generar pensamientos más realistas y adaptativos.



Anexo VII. Registro de pensamientos

AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS

Nombre (o código): _____ Fecha: del _____ al _____

Instrucciones: Completa este registro cada vez que sientas una necesidad intensa de contacto, miedo al abandono o cuando realices una actividad de forma autónoma. Intenta ser lo más específica/a posible.

Día / Hora	Situación	Pensamiento Automático	Emoción (0-10)	Conducta (¿Qué hice?)	Pensamiento Alternativo (Sesión 4)
Ejemplo: Lunes 18:00	Mi pareja no contesta un WhatsApp en 2 horas.	"Seguro que está enfadado/a o ya no le intereso."	Ansiedad (8) Miedo (9)	Mirar su última conexión 20 veces y escribirle de nuevo.	Puede estar ocupado/a o descansando. Mi valor no depende de su respuesta.

Anexo VIII. Hoja de trabajo (sesión 4)

DINÁMICA: DESMONTANDO EL GUIÓN

Nombre:

Fecha:

Introducción: Esta herramienta tiene como propósito identificar los sesgos cognitivos presentes en el "guión" cultural del amor romántico para proceder a su reestructuración desde una perspectiva de autonomía emocional.

I. Análisis de productos culturales: A continuación, se presentan fragmentos de narrativas comunes. Identifique el mito romántico subyacente y el impacto que tiene sobre su autonomía individual:

- **Fragmento 1:** *"Sin ti no soy nada, mi vida no tiene sentido si no estás a mi lado".*

◦ **Mito identificado:** _____

◦ **Riesgo para la autonomía:** _____

- **Fragmento 2:** *"Si te quiere de verdad, acabará cambiando por ti y por vuestra relación".*

◦ **Mito identificado:** _____

◦ **Riesgo para la autonomía:** _____

II. Reescritura del guion adaptativo: Proponga un "guion alternativo" para las situaciones anteriores que fomente el respeto, la identidad personal y la libertad emocional:

- **Guión Alternativo 1:** _____
- **Guión Alternativo 2:** _____

III. Tarea de observación crítica: Durante la próxima semana, identifique al menos dos

ejemplos de mitos románticos en su entorno (música, televisión o redes sociales) y registre cómo influyen en su percepción de la relación:

1. **Ejemplo detectado:** _____
2. **Impacto observado:** _____

Anexo IX. Hoja de trabajo (sesión 6)

DINÁMICA: MITOS Y REALIDADES EN LA RED

Nombre:

Fecha:

Introducción: Esta dinámica permite analizar circunstancias de riesgo en el ámbito virtual que suelen ser interpretadas de forma errónea, con el fin de fortalecer la soberanía personal y el respeto a la privacidad.

I. Análisis de casos prácticos: Lea las siguientes situaciones y determine si representan una conducta de cuidado o una vulneración de la autonomía personal (cibercontrol):

- **Caso A:** *"Tu pareja se enfada porque has estado 'en línea' en WhatsApp y no has contestado a su mensaje inmediatamente".*
 - **Análisis del comportamiento:**

- **Caso B:** *"Te pide las contraseñas de tus redes sociales para 'demostrar' que no ocultas nada y que existe confianza total".*
 - **Análisis del comportamiento:**

- **Caso C:** *"Revisa a quién das 'like' o a quién sigues en Instagram para cuestionar tus intereses o amistades".*
 - **Análisis del comportamiento:**

II. Definición de límites individuales: Identifique tres "límites digitales" que considere innegociables para mantener su bienestar emocional y su privacidad:

1. _____
2. _____
3. _____

III. Compromiso de autogestión: Escriba una breve reflexión sobre cómo la confianza mutua debe prevalecer sobre la necesidad de vigilancia constante en las plataformas sociales:

Anexo X. Hoja de trabajo (sesión 7)

DINÁMICA: **EL MAPA DE MIS DECISIONES.**

Nombre:

Fecha:

Objetivo: Potenciar la autonomía personal mediante la autogestión y la reafirmación de los valores propios.

Instrucciones: Piensa en una decisión que debas tomar próximamente o en un área de tu vida donde sientas que dependes de la opinión de tu pareja. Completa el siguiente mapa para ganar claridad y autonomía.

1. **La situación / El dilema:** (Ejemplo: *¿Debo apuntarme a ese curso si a mi pareja no le gusta que pase tiempo fuera?*)

2. **Mis valores personales:** ¿Qué es importante para mí en esta situación (crecimiento, amistad, salud, independencia)?

3. **Filtro de autonomía:**

- ¿Qué haría si no tuviera miedo a que mi pareja se enfadara?

- ¿Esta decisión me acerca a la persona que quiero ser?

4. **Mi decisión final:** Basada en mis necesidades y no en la búsqueda de validación externa.

Anexo XI. Cuestionario de satisfacción (sesión 8)

Nombre:

Fecha:

Instrucciones: Por favor, responde con sinceridad a las siguientes preguntas para ayudarnos a mejorar el programa. Tus respuestas son anónimas.

1. Valora del 1 al 5 (siendo 1 muy poco y 5 mucho) los siguientes aspectos:

- Utilidad de las dinámicas realizadas: 1 2 3 4 5
- Claridad de las explicaciones: 1 2 3 4 5
- Grado en que te sientes más autónomo/a tras el programa: 1 2 3 4 5

2. ¿Cuál de las siguientes actividades te ha resultado más útil para tu proceso personal?

() El Árbol de la Identidad (Sesión 2)

() El Detective de los Pensamientos (Sesión 3)

() El Semáforo de la Comunicación (Sesión 6)

() El Mapa de mis decisiones (Sesión 8)

() Otras: _____

3. ¿Qué es lo más importante que has aprendido sobre la dependencia emocional?

4. ¿Tienes alguna sugerencia de mejora para futuras intervenciones?

¡Gracias por tu participación!

Anexo XII. Resumen sesión 1

Tabla 2

Resumen sesión 1

Fases sesión	Duración	Descripción	Materiales
Apertura	15 minutos	Presentación y dinámica de cohesión grupal	Ninguno
Encuadre Ético	10 minutos	Firma de consentimiento y explicación de confidencialidad	Consentimiento informado
Pre-evaluación	10 minutos	Realización del CDE y escala de Autoestima de Rosenberg.	Cuestionario
Psicoeducación	25 minutos	Dependencia emocional y riesgos	PowerPoint
Dinámica	20 minutos	“El mapa de mi relación”. Identificación de síntomas	Hojas trabajo
Cierre	10 minutos	Dudas, feedback y repartir autorregistro	Autorregistro semanal

Anexo XIII. Resumen sesión 2

Tabla 3

Resumen sesión 2

Fases sesión	Duración	Descripción	Materiales
Apertura	15 minutos	Revisión de los autorregistros semanales, identificando patrones de búsqueda de validación externa y necesidad afectiva.	Autorregistros
Psicoeducación	25 minutos	Explicación de la relación entre dependencia emocional, autoestima y validación externa, apoyándose en evidencia empírica (Estévez et al., 2017).	PowerPoint
Dinámica	35 minutos	Actividad "El Árbol de la Identidad": identificación de valores, capacidades y logros personales como elementos independientes de la pareja.	Hojas trabajo
Cierre	15 minutos	Reflexión grupal, resolución de dudas y planificación de una actividad de autonomía semanal junto con la entrega de un autorregistro.	Autorregistro semanal

Anexo XIV. Resumen sesión 3

Tabla 4

Resumen sesión 3

Fases sesión	Duración	Descripción	Materiales
Apertura	15 minutos	Revisión de autorregistros y análisis de la actividad de autonomía semanal.	Autorregistros
Psicoeducación	25 minutos	Explicación del modelo cognitivo: relación entre pensamientos negativos, miedo al abandono y malestar (Estévez et al., 2017).	PowerPoint
Dinámica	35 minutos	"El Detective de Pensamientos": Identificación de sesgos y creencias que sustentan la sumisión e idealización (Urbiola et al., 2017).	Hojas trabajo
Cierre	15 minutos	Puesta en común, resolución de dudas y entrega de tareas para la detección de pensamientos automáticos.	Autorregistro semanal

Anexo XV. Resumen sesión 4

Tabla 5

Resumen sesión 4

Fases sesión	Duración	Descripción	Materiales
Apertura	15 minutos	Puesta en común sobre la irracionalidad de pensamientos detectados.	Ninguno
Psicoeducación	20 minutos	Foro sobre la construcción social del amor y análisis de conceptos como la "media naranja".	PowerPoint
Dinámica	40 minutos	"Desmontando el Guion": Análisis de canciones/cine y creación de guiones alternativos libres.	Ficha de trabajo
Cierre	15 minutos	Reflexión final y tarea para casa para identificar mitos en el entorno	Ninguno

Anexo XVI. Resumen sesión 5

Tabla 6

Resumen sesión 5

Fases sesión	Duración	Descripción	Materiales
Apertura	15 minutos	Revisión de mitos encontrados durante la semana.	Ninguno
Psicoeducación	20 minutos	Explicación del modelo del "Semáforo": pasivo (rojo), agresivo (amarillo) y asertivo (verde).	Tabla
Dinámica	40 minutos	Role-playing de situaciones de conflicto para entrenar la respuesta "verde".	Guion de casos
Cierre	15 minutos	Compromiso de aplicar una respuesta asertiva real y feedback grupal.	Autorregistro

Anexo XVII. Resumen sesión 6

Tabla 7

Resumen sesión 6

Fases sesión	Duración	Descripción	Materiales
Apertura	15 minutos	Debate sobre la hiperconectividad y la expectativa de respuesta inmediata.	Ninguno
Psicoeducación	25 minutos	Identificación de conductas de cibercontrol y su impacto en la privacidad.	PowerPoint
Dinámica	35 minutos	"Mitos y realidades en la red": Análisis de casos prácticos de control digital.	Ficha de trabajo
Cierre	15 minutos	Conclusiones sobre el respeto a la intimidad virtual.	Autorregistro

Anexo XVIII. Resumen sesión 7

Tabla 8

Resumen sesión 7

Fases sesión	Duración	Descripción	Materiales
Apertura	15 minutos	Reflexión sobre la dificultad de poner límites por miedo al abandono	Ninguno
Psicoeducación	20 minutos	El concepto de límite como mecanismo de protección de la identidad.	PowerPoint
Dinámica	40 minutos	"El mapa de mis decisiones": Análisis de momentos de pérdida de autonomía.	Ficha de trabajo
Cierre	15 minutos	Puesta en común sobre valores y reafirmación personal.	Autorregistro

Anexo XIX. Resumen sesión 8

Tabla 9

Resumen sesión 8

Fases sesión	Duración	Descripción	Materiales
Apertura	15 minutos	Repaso de la evolución grupal y consolidación de la asertividad.	Ninguno
Psicoeducación	20 minutos	Identificación de señales de alerta personales y situaciones de riesgo que podrían reactivar patrones dependientes.	PowerPoint
Dinámica	40 minutos	"Revisión retrospectiva": Elaboración de un plan de autocuidado personalizado y una "caja de herramientas" con estrategias aprendidas.	Folios
Cierre	15 minutos	Cuestionarios y ficha de satisfacción	Cuestionarios