

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
DE LA SALUD**

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

“DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES DE 18 A 25 AÑOS DE LA IGLESIA BÍBLICA BAUTISTA DE LA PARROQUIA DE GUAYLLABAMBA, EN EL AÑO 2018”

Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Investigación fenomenológica descriptiva.

Autor

Cesia Betsabé Tulcanaza Mantilla

Tutor

Lic. Paulina Pérez, M.Sc.

Quito

2019

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, PAULINA DEL ROCÍO PÉREZ PÉREZ, con CI 1718418377, en mi calidad de tutora del trabajo de titulación nombrado por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica:

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación “DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES DE 18 A 25 AÑOS DE LA IGLESIA BÍBLICA BAUTISTA DE LA PARROQUIA DE GUAYLLABAMBA, EN EL AÑO 2018” desarrollado por Tulcanaza Mantilla Cesia Betsabé estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Licenciada de Psicología General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, para ser sometido a sustentación pública y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito, 17 de Junio del 2019

Lic. Paulina Pérez, M.Sc.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la carrera de Psicología, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito, 17 de Junio del 2019

Cesia Betsabé Tulcanaza Mantilla

1717543456

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Tulcanaza Mantilla Cesia Betsabé, declaro ser autora del Proyecto de Tesis, con el título “DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES DE 18 A 25 AÑOS DE LA IGLESIA BÍBLICA BAUTISTA DE LA PARROQUIA DE GUAYLLABAMBA, EN EL AÑO 2018” en la ciudad de Quito, en el año 2018”, como requisito para optar al grado de “Psicóloga General”, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los del mes de mayo de 2019, firmo conforme:

Autor: Tulcanaza Mantilla Cesia Betsabé

Firma

Número de Cédula: 1717543456

Dirección: Barrio San Rafael Av. Simón Bolívar (Guayllabamba)

Correo Electrónico: ceciabetsatulcanaza@gmail.com

Teléfono: 0994140071

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES DE 18 A 25 AÑOS DE LA IGLESIA BÍBLICA BAUTISTA DE LA PARROQUIA DE GUAYLLABAMBA, EN EL AÑO 2018” previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

.....

PRESIDENTE

.....

VOCAL

.....

VOCAL

Quito, 17 de Junio de 2017

DEDICATORIA

Este proyecto lo dedico primero a mi gran Dios que fue mi principal líder y guía, a mi familia, mis padres Luis y Fabiola, que han sido mi apoyo y ejemplo cada día, los que han inculcado en mi cada valor, a mi hermana Graciela que fue mi compañía y consuelo en los momentos difíciles; depositando su confianza y orgullo en mí.

Betsabé

AGRADECIMIENTO

Agradezco a cada uno de mis maestros y en especial a mi tutora Paulina Pérez, por apoyarme y guiarme en el proceso de elaboración de este proyecto. Agradezco a la Universidad Tecnológica Indoamérica que me abrió sus puertas para hacerme una profesional. A Dios y mi familia ya que sin ellos nada de esto sería posible, son el motor y la razón de lograr todas mis metas. Por último, pero no menos importante agradezco a cada persona (amigos y compañeros) en especial a mi gran amiga y colega Erica Quinde y Pablo Flores que pusieron un granito de arena en todo el transcurso de mis estudios para llegar a ser una Psicóloga.

Betsabé

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
PRELIMINARES	
PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	iii
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
EXECUTIVE ABSTRACT	xiv
CAPÍTULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
El Problema.....	3
Contextualización.....	4
Macro	4
Meso.....	5
Micro.....	6
Antecedentes	8
Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica.....	8
Social.....	9
Económica.....	9

CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO	10
Dependencia Emocional.....	10
Definición de Dependencia emocional	10
Teoría del apego	14
Estructuración de los vínculos de apego	17
Bienestar Psicológico	18
Autoaceptación.....	20
Relaciones Positivas con Otros	23
Propósito en la Vida	27
Crecimiento Personal	28
Control Ambiental.....	30
Autonomía.....	33
Justificación.....	36
Objetivos	37
Objetivo General	37
Objetivos Específicos.....	37
CAPÍTULO III	38
METODOLOGÍA	38
Diseño de trabajo.....	38
Enfoque	39
Población y muestra	39
Análisis e interpretación.....	39
Instrumentos de Investigación.....	39
Actividades.....	40
CAPÍTULO IV	41
ANÁLISIS DE RESULTADOS	41

Análisis e Interpretación	44
Análisis Descriptivo	44
Comprobación de la Hipótesis	45
CAPÍTULO V	47
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
Conclusiones	47
Recomendaciones.....	48
Discusión.....	48
CAPÍTULO VI	50
PROPUESTA	50
Tema de la Propuesta	50
Objetivos	50
Objetivo General	50
Objetivos Específicos.....	50
Estructura Técnica de la propuesta	51
Argumentación Teórica.....	51
Diseño de Técnicas de Propuesta de Intervención.....	53
BIBLIOGRAFÍA	62
ANEXOS	67
Anexo 1. Inventario de Dependencia Emocional (ICOD)	67
Anexo 2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	69

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla N° 1: Dependencia Emocional	41
Tabla N° 2: Bienestar Psicológico.....	42
Tabla N° 3: Análisis Descriptivo.....	44
Tabla N° 4: Dependencia Emocional – Bienestar Psicológico	44
Tabla N° 5: Correlaciones	45
Tabla N° 6: Propuesta de Intervención: “Somos Poderosas”.....	53
Tabla N° 7: “No estoy sola”.....	54
Tabla N° 8: “Las debilidades del pasado en el pasado”.....	55
Tabla N° 9: “Reconociendo mi Fortaleza”	56
Tabla N° 10: “Sé que yo puedo”.....	57
Tabla N° 11: “Me amo por lo que soy, no por con quien estoy”	58
Tabla N° 12: “Aprendo de las demás”	59
Tabla N° 13: “Nuevos pensamientos nueva yo”	60
Tabla N° 14: “Gracias por ser quien soy”	61

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1: Dependencia Emocional.....	41
Gráfico N° 2: Bienestar Psicológico	42
Gráfico N° 3: Estado Civil	43
Gráfico N° 4: Escolaridad	43

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “DEPENDENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES DE 18 A 25 AÑOS DE LA IGLESIA BÍBLICA BAUTISTA DE LA PARROQUIA DE GUAYLLABAMBA, EN EL AÑO 2018”

AUTORA:
Tulcanaza Mantilla Cesia Betsabé

TUTORA:
Lic. Paulina Pérez, M.Sc.

RESUMEN

En la presente investigación se habla específicamente de la dependencia emocional que poseen las mujeres de la Iglesia Bíblica Bautista de Guayllabamba, que están o han pasado por una relación sentimental, generalmente con problemas de violencia de género y como esto afecta el Bienestar Psicológico. Se evaluó una muestra de 120 mujeres para saber si presentan dependencia emocional, y el efecto en su bienestar psicológico, se utilizó el Inventario de Dependencia Emocional (ICOD) y el test de Bienestar Psicológico de Ryff, los resultados obtenidos pudieron evidenciar que existe una baja correlación entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico, es decir a mayor dependencia emocional menor bienestar psicológico, Gracias a esta investigación se podrá brindar una ayuda efectiva a las mujeres más afectadas mediante psicoterapia.

Palabras Clave: Dependencia Emocional, Bienestar psicológico, Violencia

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
EXECUTIVE ABSTRACT

THEME: "EMOTIONAL DEPENDENCE AND ITS INFLUENCE ON PSYCHOLOGICAL WELFARE IN WOMEN FROM 18 TO 25 YEARS OF THE BAPTIST BABLE CHURCH OF THE PARISH OF GUAYLLABAMBA, IN THE YEAR 2018"

DAWN:

Tulcanaza Mantilla Cesia Betsabé

TUTOR:

Lic. Paulina Pérez, M.Sc

ABSTRACT

In the present search it, we will specifically talk about the emotional dependence of women in the Biblical Baptist Church of Guayllabamba, who are or have passed through a sentimental relationship, generally with problems of gender violence and how this affects psychological well-being. A sample of 120 women was evaluated to find out if they have emotional dependence, and the effect on their psychological well-being, the Inventory of Emotional Dependence (ICOD) and the Ryff's Psychological Wellbeing test were used, the results obtained could show that there is a low correlation between emotional dependence and psychological well-being, it means, greater emotional dependence, less psychological well-being. Thanks to this research, effective help can be provided to the most affected women through psychotherapy.

Keywords: Emotional dependence, Psychological well-being, Violence

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el primer capítulo de la presente investigación se encuentra la introducción detallando lo más importante, también se encuentra el problema a tratar y su influencia en el tema, la contextualización o mejor dicho distintas investigaciones a nivel local, nacional y de otros países que traten el mismo tema o temas relacionados, se habla mucho de la violencia de género ya que es un punto de suma importancia en esta investigación, en este primer capítulo se encuentra también antecedentes de distintos autores que hayan hablado de temas similares, y por último esta la contribución teórica, económica, social y técnica que explica como esta investigación aporta o contribuye en dichos puntos.

En el segundo capítulo se ubica el marco teórico, el cual trata de los puntos a definir o explicar más relevantes de esta tesis, como son la dependencia emocional la teoría del apego, el bienestar psicológico y todo lo que conlleva.

Del Castillo, Hernández, Romero e Iglesias, (2015) dicen que la dependencia emocional pasiva se ha relacionado con la aparición de daños físicos y emocionales, ya que estas personas creen que amar es ofrecerlo todo, por tanto, justifican las conductas de la pareja de manera idealizada y suelen tener celos irrealistas ante la ansiedad de perderle. Su autoestima disminuye y se aferran a la relación, sin ser capaces de terminarla.

Cuadra y Florenzano, (2003) aseguran que calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital, bienestar social, son todos parte de una terminología que se relaciona con la felicidad, y que pretenden adquirir un status ontológico a través de la clarificación del concepto y de su capacidad para ser medido. A partir de innumerables controversias, actualmente existen ciertos consensos: 1.- El bienestar

tendría una dimensión básica y general que es subjetiva. 2.- El bienestar estaría compuesto por dos facetas básicas: una centrada en los aspectos afectivos-emocionales (referido a los estados de ánimo del sujeto) y otra centrada en los aspectos cognitivos valorativos (referido a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida). También encontramos la justificación que es la que trata del porque es importante el tema de la investigación, en el mismo capítulo se hallan los objetivos de la investigación donde se aclara la finalidad de la tesis lo que se quiere lograr y su utilidad.

En el tercer capítulo se tiene la metodología donde se habla del diseño, la estructura que tiene la investigación y cuáles fueron los métodos de investigación para llegar a cumplir dichos objetivos.

En el cuarto capítulo se halla el análisis de resultados y análisis de interpretación donde se pueden ver los porcentajes de la herramienta de investigación que se usó, se explica la relevancia y confiabilidad que tiene nuestra investigación y se interpreta de mejor manera usando una herramienta llamada SPSS para que sea mas entendible la respuesta. También se observa la comprobación de la hipótesis que es, en sí, supuestos que se quiere comprobar en la tesis.

En el quinto capítulo se habla de las conclusiones y recomendaciones que se obtiene de la culminación de la investigación. También se halla la discusión que acota investigaciones de otros autores que hayan hallado los mismos resultados, la mayoría de autores concuerdan con los resultados encontrados en la presente tesis.

En el sexto capítulo se halla la propuesta que se realizara al culminar la tesis para dar una solución al problema detectado, y se detallara cuales son los pasos para realizarla y porque se desea hacer dicha propuesta.

Para finalizar se encuentra la bibliografía que son los respaldos de cada archivo o instrumento utilizado para desarrollar la investigación, y los anexos que son imágenes en las cuales se visualiza cuales fueron los instrumentos utilizados.

EL PROBLEMA

El principal problema que se ha podido evidenciar en las mujeres hacia sus parejas es la dependencia emocional, por lo cual no les importaría realizar acciones no agradables o ser tratadas de una manera inadecuada, con el objetivo de satisfacer los deseos del otro y mantenerse junto a la pareja.

Diversos estudios han encontrado asociación entre el maltrato en las relaciones de pareja y las variables psicológicas, ya que cada mujer en el caso de la presente investigación está arraigada a no soltar o separarse de su conyugue, ya que la dependencia toma las decisiones de esta.

El hombre generalmente toma el control de la relación cuando la mujer demuestra vulnerabilidad y dependencia, por lo cual empiezan los abusos de poder, aprovechando su rol ante la mujer, empiezan dando protección, haciendo sentir bien para en un futuro crear la dependencia y empezar a abusar del poder que la pareja vulnerable le otorga.

Así, el estudio publicado en 2013 por la Organización Mundial de la Salud revela que la violencia de pareja es el tipo más común de violencia contra la mujer, ya que afecta al 30% de las mujeres en todo el mundo, llegando esta cifra hasta el 38% en algunas regiones. Se indica también que el 38% del número total de homicidios femeninos se debe a la violencia conyugal, cifra por supuesto muy preocupante. Este mismo estudio indica que en las Américas, el 29.8% de las mujeres han sido víctimas de violencia física y/o sexual ejercida por parte de su pareja". (Aquiya, 2013, p.90)

Es notable que no tiene que ver solo con un problema nacional sino mundial, donde las víctimas más involucradas son las mujeres, ya que ellas son el "sexo vulnerable" o "sexo débil", dichas creencias se han llevado por generaciones para poder aprovecharse y enseñar que las mujeres no pueden defenderse.

CONTEXTUALIZACIÓN

Macro

Bott, Guedes, Goodwin y Mendoza (2012) refieren que en la ciudad de México, por ejemplo, se ha estimado que las violaciones y la violencia cometidas contra mujeres por sus esposos/compañeros constituían la tercera causa más importante de morbilidad y mortalidad de las mujeres, y en los años 1994-1995 representaron un 5,6 % del total de años de vida perdidos ajustados en función de la discapacidad.

Con este ejemplo podemos comprender que en el país de México existe una gran cantidad de mujeres agredidas por parte de sus parejas conyugales, que son las causas más frecuentes de enfermedades (sexuales y psicológicas) y muertes (suicidios por parte de la mujer o asesinatos cometidos por la pareja).

El estudio revela que la violencia de pareja es el tipo más común de violencia contra la mujer, ya que afecta al 30% de las mujeres en todo el mundo. El informe detalla el impacto de la violencia sobre la salud física y mental de mujeres y niñas. Este impacto puede ir desde huesos rotos hasta complicaciones vinculadas a embarazos, problemas mentales y un deterioro en el funcionamiento social. (Anónimo, 2013)

Esta clase de estudios revelan la realidad de la sociedad mundial y el nivel de daño que sufre la mujer al ser afectada por la violencia de la pareja sea física o emocional, generalmente la persona que violenta a la otra intenta hacerlo de las dos formas, para causar más temor y sometimiento al violentado.

Meso

Ochenta y ocho mujeres fueron víctimas de femicidio, desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre del 2018, en Ecuador. Trece fueron asesinadas violentamente por el hecho de ser mujeres, en el último bimestre del año pasado. Desde el 1 de enero del 2014 suman 600 mujeres asesinadas por razones de género, lo que deja un promedio de un femicidio cada tres días. Guayas presenta 18 casos; Manabí, 12; y Esmeraldas, 8. (Rosero, 2019)

La causa más frecuente del quebrantamiento de derechos es la violencia de género, ya que sin generalizar, la mayoría de denuncias a las autoridades a sido por motivos de maltrato físico hacia el género femenino, suicidios de mujeres o asesinatos a mujeres (femicidio).

La violencia de género afecta a 6 de cada 10 mujeres alrededor del mundo. En el Ecuador, la situación no es diferente, el 60% de las mujeres afirman haber sido víctimas de algún tipo de violencia y solo el 20.6% de ellas lo han denunciado. Además, la violencia en pareja es la más frecuente. (Pérez, 2019)

A menudo la mayoría de las mujeres del Ecuador sufren de violencia, esto no siempre comienza cuando la mujer contrae una relación amorosa sino desde antes, con sus padres o familiares, esto genera que las mujeres lleguen a crear dependencia emocional en estas personas y cuando tienen una pareja la dependencia se prolonga más fuerte e intensa, según Pérez de la gran cantidad de agredidas muy pocas tienen el valor de denunciar tales hechos y ponerle un fin a su sufrimiento.

La violencia a la mujer en el Ecuador se ha convertido en una problemática que afecta a un 60%, es decir, 6 de cada 10 mujeres han vivido algún tipo de violencia de género; 1 de cada 4, violencia sexual; y, la más recurrente es la violencia psicológica, con un 53,9%.

En el país se registra una tasa de 2.05 homicidios por cada 100.000 mujeres por lo que es importante fortalecer los marcos normativos para la prevención, atención, sanción y reparación de la violencia de género, combatiendo el femicidio con determinación. (Pérez, 2018)

En el país la mayoría de mujeres que han sufrido violencia de género no toman la decisión de hablar (denunciar) de su agresor, que en muchas ocasiones generalmente es su pareja conyugal, por lo cual dejan que siga aumentando el daño progresivamente y la consecuencia más general es el homicidio de la mujer por parte del maltrato de su pareja.

Micro

Se registraron los siguientes datos de femicidio hasta el 04 de febrero del 2018; donde hubo 27 víctimas desde el 2014, 55 en el 2015, 69 en el 2016, 108 en el 2017, y 7 en el 2018. Con un total de 266 mujeres afectadas. La Fiscalía General del Estado junto con el Consejo de la Judicatura, Ministerio del Interior, Senplades, Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos, Defensoría Pública y el Consejo Nacional para la Igualdad de Género forman parte del Subcomité Técnico de Validación de Femicidios, ente encargado de procesar la información sobre el delito de femicidio. (FGE, 2018)

Se puede observar según lo que nos refiere la Fiscalía General del Estado, los casos de femicidio han aumentado en gran cantidad por cada año desde el 2014 hasta el 2018, la frecuente causa de que no se hagan las denuncias a tiempo es la dependencia emocional que las mujeres llegan a producir en sus vidas hacia sus parejas.

Lopez y Massa (2011) Define al amor como una terminología cambiante que se da en los diferentes ambientes socioculturales, y con ello los cambios en los adolescentes también son rápidos e inesperados, de tal forma y bajo este precepto realizaron un estudio que abarcaba básicamente hurgar el tipo de definición que se da al amor y la dependencia emocional que esto genera. Valiéndose de 115 mujeres y 100 varones (215 en total), con edades entre 13 – 15 años y de 16 a 18 años, se resolvió aplicar la técnica de: Redes Semánticas Naturales, Medina (1998), la misma que poseía palabras que estimulaban las dos variables de esta investigación (dependencia emocional y amor). Las palabras más frecuentes que usaron los adolescentes entre 16 y 18 años para definir el amor, usaron las palabras como: respeto y cariño; y para definir la dependencia emocional aseveraron que estaba relacionado con: cordialidad y posesión. A diferencia de estos, los evaluados que cruzaban los 13 y 15 años definieron la dependencia emocional con: obsesión y cariño; y el amor con: alegría y respeto.

En cuanto al género las mujeres idealizaron mucho más una palabra que los varones, sin embargo se puede identificar la confusión entre amor y dependencia, sin embargo en la investigación se brindó una evaluación adicional y un taller para poder explicar y ampliar de mejor manera estos términos. (p. 53)

En una investigación realizada en Quito descubrieron que cada persona define a la Dependencia emocional según sus experiencias de vida, en la investigación mencionada cada joven en especial las mujeres confunden el significado de la palabra Dependencia, dándole un rango menos importante de lo que deberían. Esto se debe a que la mayoría de los implicados piensa que es normal la manera que sus parejas les tratan, y no se dan cuenta que depender desde jóvenes de alguien es sumamente peligroso, ya que esta dependencia sigue aumentando y se vuelve dañina e incontrolable en un futuro.

En las investigaciones sobre violencia de género, la Fiscalía realiza un estudio sobre el entorno social y mapa de relaciones de las víctimas. En más del 70% de los casos, los agresores son personas que tenían una relación afectiva con la víctima, por ejemplo 49 agresiones han llegado a ser por parte del cónyuge, 2 por parte del ex cónyuge, 92 por parte del conviviente, 37 son del ex conviviente, 49 de la pareja, 12 de la ex pareja, 4 por parte de la familia, 14 por parte de otros, y 7 no tienen su agresor identificado. (FGE, 2018)

Al rango de mujeres agredidas en la Ciudad de Quito va aumentando día a día tomando en cuenta que solamente un 10% de estas acuden a denuncias a las autoridades para frenar el abuso. La mayoría de estos abusos se efectúan por medio de sus parejas, estén en una relación formal o informal. Muchos casos también se dan por ex parejas y otros por hombres descocidos.

Antecedentes

Blanco, Palacios y Sirvent (2000) afirman que “en 1987 se dijo que la codependencia ha sido usada para describir a gente (normalmente mujeres) cuyas vidas se han vuelto inmanejables como resultado de su implicación con alguien químicamente dependiente”. (p. 154)

Esto ha seguido afectando hasta la actualidad, ya que, así como muchas mujeres han reaccionado y se han podido defender y salir de la dependencia, otras siguen esclavizadas en ella. Y dejan que esta afecte su bienestar psicológico aparte del bienestar físico y sexual.

Una mujer expresa su dependencia emocional hacia su pareja de distintas maneras, una de ellas es tratando hacer todo lo que él le imponga, sin importar si puede o no hacerlo, nunca dice un no, también se puede identificar según sus expresiones faciales que transmiten temor, obediencia, vulnerabilidad, y debilidad.

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica

La presente investigación contribuirá de manera teórica debido a que se dará conocimiento de la correlación existente entre la dependencia emocional y el bienestar psicológico de las mujeres que tienen una relación o la ha tenido, será un gran aporte ya que existen muy escasas investigaciones de este caso.

Social

Esta investigación conlleva ayudar a las mujeres de nuestra sociedad a tener bienestar psicológico y valorarse, dando apoyo a las afectadas por la dependencia emocional y no dejando que sean maltratadas ni abusadas por su pareja.

Económica

Al realizar este estudio se podrá conocer el nivel de bienestar psicológico y dependencia emocional, para poder implementar un taller de estrategias psicoterapéuticas para vencer la dependencia emocional y aumentar el bienestar psicológico en las mujeres que lo presentan.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Definición de Dependencia emocional

Castelló (como se citó en Lemos, 2007) refiere que “la dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja”.

Las mujeres son también caracterizadas en algunas situaciones por su delicadeza, sencillez, y por su esfuerzo al dar todo en lo que se proponen, cuando se habla de relaciones amorosas, aunque no es en todas, es más común imaginar que la mujer sea la que demuestre más aprecio y dedicación, a raíz de esto las mujeres son las que más sufren o batallen si existe escaso afecto o sus parejas deseen terminar la relación. Aquí nace la dependencia emocional ya que es necesario que ellas sientan la presencia de sus parejas para sentirse bien ya que llegan a pensar que sin ellos no pueden continuar.

Moral y Ruiz (2009) afirman que concretamente, en el caso de la dependencia afectiva algunas de las características más destacadas hacen referencia a: (a) la posesividad y el desgaste energético psicofísico intenso; (b) la incapacidad para romper ataduras; (c) el amor condicional (dar para recibir); (d) la pseudosimbiosis (no estar completo sin el otro); (e) el desarrollo de un locus de control externo; (f) la elaboración de una escasa o parcial del problema; (g) la voracidad de cariño/amor; (h) la antidependencia o hiperdependencia del compromiso y, finalmente; (i) la experimentación de desajustes afectivos en forma de Sentimientos Negativos (culpa, vacío emocional, miedo al abandono). (p. 3- 4)

Klerman et al. (1977) dijeron que “la excesiva confianza emocional hacia otra persona, la falta de confianza en sí mismo y la falta de autonomía han sido analizados por diferentes investigadores bajo el constructor de dependencia emocional”.

La dependencia emocional se relaciona de gran manera con la desvaloración, la persona que sufre de dependencia siempre sentía que no puede lograr nada sin la otra persona y que es necesaria para continuar con su vida diaria.

Novoa y Hernández (2018) refieren que es necesario entender que la dependencia emocional viene del término “estar pendiente” se refiere a estar enganchado, atado afectivamente a algún objeto, situación o persona en especial, de manera que nuestra libertad, alegría, y gusto se esfuma a la ausencia de dicha persona.

Las personas dependientes no soportan estar separadas de dicha persona de la cual piensan no poder sin ella, por lo cual pierden su autenticidad y libertad, por y para vivir por el otro, que en el caso de esta investigación es la pareja.

Mansilla (2002) “El concepto de codependencia se comenzó a utilizar en los años setenta para describir a la persona, sea ésta familiar o amigo, que tiene una relación directa e íntima con un alcohólico y que le facilita continuar con la adicción”. (p. 68)

Esta investigación se centra en la dependencia emocional hacia la pareja, esta clase de dependencia lleva el nombre de codependencia emocional, se desarrolla cuando uno de la pareja llega a sentir sujeción excesiva al otro.

Gotham y Sher (1996) piensan que la Codependencia es un trastorno en el área de las relaciones interpersonales que, por tratarse de un problema multidimensional, ha sido objeto de diversas definiciones. En principio, la codependencia se refiere a un

problema psicológico que se produce de manera repetitiva en casi todas las personas que conviven con el alcohólico o con adictos a otras sustancias químicas. Otros estudios la describen como una respuesta para sobrevivir a situaciones de estrés a largo plazo. (p. 34-39)

Desde los primeros tiempos la dependencia ha atacado a las mujeres de diferentes maneras, pero siempre conlleva junto a ella daños psicológicos. Generalmente los comienzos de la dependencia en una persona son efectos de un desarrollo incompleto en la infancia, consecuencia de pérdidas afectivas tempranas, o de una enseñanza de tradición cultural para las mujeres, donde es más fácil implantar comportamientos dependientes, que van acarreado hasta llegar a sus relaciones donde esta se vuelve más fuerte y es más complicado superarla.

Cano (2006) “La dependencia emocional está asociada con episodios de depresión mayor ante las pérdidas y con la mala calidad de la relación conyugal. La probabilidad de aparición de un trastorno depresivo mayor se estableció entre 10 y 25 veces más alta que en la población normal”. (p. 29)

Generalmente las mujeres con dependencia emocional que han sido maltratadas por su pareja o conyugue, llegan a deprimirse de manera constante y severa, dejando sus relaciones sociales de lado, pierden el gusto de vivir, teniendo diversos pensamientos suicidas.

Bornstein y O’Neill (2000) refieren que la dependencia emocional también se ha asociado con los intentos de suicidio. De acuerdo con el estudio Bornstein y O’Neill, quienes tomaron 152 pacientes psiquiátricos (91 mujeres y 61 hombres) y aplicaron el Inventario de dependencia interpersonal (IDI) y la escala de Dependencia Oral de Roschach (ROD), se encontró que la dependencia se asociaba con altas puntuaciones del índice de suicidio en mujeres y hombres, de forma independiente de las medidas de depresión. (p. 373)

Bornstein y O’Neill demuestran con su estudio que la dependencia emocional afecta fuertemente a la salud mental, dando a estas personas un rango alto de

ideación suicida, esto puede suceder mientras están junto a la persona de la que dependen o cuando ésta ya no permanece con esa persona.

Se obtiene en diversos estudios valores altos de suicidio en el caso de mujeres con dependencia emocional, ya que estas pierden su valor propio por encontrar valor en su pareja, este caso se da por distintas causas como forma de manipulación para mantener a su pareja junto a ellas, o simplemente quieren terminar con su vida si no pueden mantener a su pareja consigo.

Freixa y Senfeliu (2000) afirman que “la codependencia ha sido identificada como un problema que se establece lenta y progresivamente. El individuo pasa de momentos de aparente estabilidad a crisis recurrentes de una reacción “normal” ante una situación anormal a un problema de relación patológica”.

La dependencia emocional o codependencia no es un asunto que se contrae en corto tiempo, sino que se va desarrollando hasta llegar a formar crisis graves y recurrentes que llegan a ser patologías.

Wright & Wright (1991) piensan que se considera que una persona es codependiente cuando permanece en una relación con una pareja que abusa de ella o la explota y organiza su vida alrededor de ésta mediante un fuerte compromiso, a pesar de la ausencia de satisfacciones personales o gratificaciones propias. (p. 435-454)

Las mujeres dependientes no necesitan siempre sentirse bien para estar con una persona, dejando que abusen de ellas de todas las formas posibles, dándoles la autoridad para hacer con ellas lo que deseen.

Para este estudio, la codependencia se definió como un problema de relación dependiente de la pareja, caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la mujer se enfoca en atender las necesidades de una pareja y de otras personas sin tomar en cuenta las propias; se asocia con un mecanismo de negación, desarrollo incompleto de la identidad, represión emocional y orientación rescatadora hacia los demás. (Noriega, 2011, p. 2)

La mujer dependiente siempre tratara de mantener a su pareja a justo, poniéndola como prioridad antes que sus necesidades propias, por lo general hacen todo esto por miedo a que este se marche de su lado y ella no pueda vivir con lo ocurrido.

Se puede analizar la dependencia emocional de la mujer según algunos factores como por ejemplo el auto estima de la persona que lo sufre, el contexto social como la familia y amistades, ya que puede ser un comportamiento o sentimiento adquirido o repetitivo, también el contexto socio económico, y como un factor muy especial los sentimientos de la mujer hacia su pareja, no generalmente sentimientos positivos como el amor sino también sentimientos negativos como el temor, cada mujer tiene distintos motivos por el cual sentirse dependiente del otro.

Sabiendo los factores que lo producen se puede decir que la dependencia emocional hacia la pareja no es un sentimiento positivo, ya que puede provocar problemas a futuro como maltrato físico, psicológico y si la mujer lo permite puede llegar a maltrato sexual, pueden llegar a sentirse sumamente manipuladas por su pareja lo cual las debilita y deja indefensas, y la pareja puede aprovecharse de la mujer. Es importante saber si las mujeres tienen un bienestar psicológico adecuado aun sufriendo de dependencia emocional, aunque por sus causas y efectos se puede suponer que los resultados no serán positivos, y pueden llegar al suicidio o asesinato, (muerte) por causa de su pareja.

Teoría del apego

La Teoría del Apego debe su existencia al psicoanalista británico John Bowlby (1907-1990). Al finalizar la II Guerra Mundial, la OMS realiza un estudio sobre las necesidades del niño sin familia. Bowlby se encargaría de los aspectos de salud mental. Supone su toma de contacto con el efecto de la deprivación materna. En “Cuidados maternos y salud mental “(1951), expone los efectos desfavorables de la deprivación de la figura materna y apunta los medios para prevenir dicha privación. (Gago, 2014, p. 1)

La teoría del apego es importante en esta investigación ya que la dependencia emocional va de la mano con el apego emocional a alguna persona, en este caso en

particular es de la pareja. Aunque no se haya empezado las investigaciones del apego con las relaciones de pareja, se logró dar inicio a este estudio por medio del apego de los niños que eran separados de sus madres, tales necesitaban tener cerca a sus progenitoras para sentirse seguros y darle sentido a sus vidas ya que pensaban que sin ellas no podrían seguir adelante. Este fenómeno fue creciendo y desarrollándose no solo en los niños sino también en los adultos.

Lo que por motivos de conveniencia denomino teoría del apego es una forma de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de la personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva. (Bowlby, 1998, p. 35)

Cuando el ser humano crea fuertes lazos afectivos hacia otra persona es muy probable que intente mantenerlo junto a esta por mucho tiempo, pero si esto no es posible y la persona a la cual se siente dependiente se aleja, los problemas emocionales y psicológicos nacen de manera muy fuerte.

En los estudios sobre el apego convergen distintas disciplinas que la alimentan con sus experiencias clínicas y prácticas: el Psicoanálisis, la Psicología Evolutiva y las Neurociencias. Los diferentes estudios exploran el efecto que la formación, la ruptura, la renovación, las vicisitudes y los trastornos de las relaciones o vínculos tienen para el desarrollo y el funcionamiento de la personalidad a lo largo del ciclo vital y particularmente en la infancia y en la adolescencia. (Gago, 2014, p. 2)

Existen diversos estudios que afirman que el apego tiene como consecuencia diversos daños psicológicos los cuales alejan a la persona de su felicidad y estabilidad emocional.

El modelo propuesto por Bowlby se basaba en la existencia de cuatro sistemas de conductas relacionados entre sí: el sistema de conductas de apego, el sistema de exploración, el sistema de miedo a los extraños y el sistema afiliativo. El sistema de

conductas de apego se refiere a todas aquellas conductas que están al servicio del mantenimiento de la proximidad y el contacto con las figuras de apego (sonrisas, lloros, contactos táctiles, etc.). Se trata de conductas que se activan cuando aumenta la distancia con la figura de apego o cuando se perciben señales de amenazas, poniéndose en marcha para restablecer la proximidad. El sistema de exploración está en estrecha relación con el anterior, ya que muestra una cierta incompatibilidad con él: cuando se activan las conductas de apego disminuye la exploración del entorno. El sistema de miedo a los extraños muestra también su relación con los anteriores, ya que su aparición supone la disminución de las conductas exploratorias y el aumento de las conductas de apego. Por último, y en cierta contradicción con el miedo a los extraños, el sistema afiliativo se refiere al interés que muestran los individuos, no sólo de la especie humana, por mantener proximidad e interactuar con otros sujetos, incluso con aquellos con quienes no se han establecido vínculos afectivos. (Olivia, 2004, p. 3)

Los sistemas de apego para Bowlby se basan en las conductas de aquel que desarrolla apego hacia alguien, como se comporta ante la otra persona cuando está cerca y cuando está alejada de esta. Cuáles son las estrategias que utilizan por medio de las conductas para mantener a la figura de apego arraigado o afirmado a él. La persona se despreocupa del entorno y centra toda la atención a dicha persona.

Hacia la segunda mitad del primer año de la vida se refuerza progresivamente el *vínculo del apego*, a través de la proximidad estrecha y de la interacción, cuando se establece una relación privilegiada con una o varias personas (madre, abuela, etc.) de su entorno y aparece el *miedo ante los desconocidos* que es la tendencia a relacionarse con cautela o a rechazar a personas desconocidas, lo que finalmente va a depender de la “evaluación” que el niño haga en función al grado de relación que tenga con el desconocido y la presencia de la figura de *apego*. (Chamorro, 2012, p. 200).

Se forma un vínculo de apego desde el momento que nacemos, y hasta antes de nacer ya que en el desarrollo dentro del vientre materno se recibe estímulos que aportan a la formación del apego, puede ser la voz de la madre si esta se comunica con él bebe en el vientre, caricias, etc. Así al momento de nacer ya se experimenta un apego hacia la madre o la persona que tuvo más contacto.

Estructuración de los vínculos de apego

El apego es el vínculo afectivo que se infiere de una tendencia estable a buscar la proximidad, el contacto, etc. Subyace a las conductas que se manifiestan no de una forma mecánica sino en relación con otros sistemas de conducta y circunstancias ambientales.

Las personas que experimentan el apego en sus vidas no tienen o no pueden formar una estabilidad con las personas con las cuales permanece. Para (Gago Josu) son las siguientes:

a) Conductas de apego.

Es el resultado de las comunicaciones de demanda de cuidados. El bebé no es alguien pasivo y protagoniza gritos, sonrisas, agitación motriz, seguimiento visual y auditivo. Permite y busca que la madre o cuidador/a principal se acerque y permanezca con él.

b) Sentimientos de apego

Es la experiencia afectiva que implica sentimientos referidos tanto a uno mismo como a la figura de apego. Introduce expectativas sobre cómo el otro se relacionará con nosotros. Una buena relación de apego comporta sentimientos de afirmación y seguridad

c) Representación mental

Es la representación interna que hace el niño de la relación de apego: los recuerdos de la relación, los “*modelos operativos internos*”. Son una construcción de un conjunto de representaciones interactivas que tienen cierto grado de estabilidad. Son un “trabajo” en el sentido de representaciones dinámicas que cambian para adaptarse a los diferentes periodos de los ciclos vitales. (Gago, 2014, p. 2)

Las conductas de apego logran que la persona se mantenga firme junto a su figura de apego. En niños se presentan conductas leves como gritos, llantos hasta rabietas, en adultos pueden pasar de ser conductas mínimas de niños a conductas excesivas como golpes, chantajes sobre el suicidio, o de hacer algo peligroso, ya

que la persona con apego no siente una importancia hacia cuidar su yo interno, también ejecuta sentimientos de tranquilidad y conformidad con la figura de apego. Estas personas llegan a dar una representación mental a su figura de apego por medio de recuerdos que son los modelos operativos internos que utiliza la persona para siempre sentirse junto al otro, y así poder sobre pasar los distintos ciclos de su vida.

BIENESTAR PSICOLOGICO

Definición de Bienestar Psicológico

Oramas, Santana y Vergara (2006) refieren que centraremos nuestra atención en este estudio en el tema del bienestar psicológico, ya que es posible caracterizar la satisfacción y la felicidad como indicadores de buen funcionamiento mental, y es por ello que se torna necesario contar con instrumentos de evaluación del bienestar psicológico. Como puede apreciarse, estamos aquí haciendo referencia a dos términos: satisfacción y felicidad, para referirnos al bienestar; resulta, pues, necesario delimitar y precisar este concepto. (p. 34)

El bienestar psicológico se caracteriza por generar felicidad y satisfacción a la vida de la persona. Dotando a estas de ganas de vivir, metas, objetivos y razones para salir adelante. La palabra satisfacción va más allá de la felicidad, se trata de generar placer, comodidad, despreocupación, ya que se ha logrado algún objetivo o se está en proceso de lograr algún proyecto.

Seligman (2003) “Los estudios en el ámbito del bienestar subjetivo que se han desarrollado muestran que los atributos de las personas con mayor felicidad están principalmente relacionados con el tener una vida placentera, comprometida y con un significado positivo”. (p. 150)

El bienestar psicológico ayuda a que las personas den sentido a sus vidas, luchen por tener deseos, planes y se comprometan en las cosas que se han propuesto.

Generando en esta felicidad plena al momento de planear lograr algo, en el camino para lograrlo y cuando ya logran obtenerlo.

Argyle, M. y Martin, M. (1991). Refieren que “En general, pueden distinguirse dos componentes del bienestar subjetivo: los aspectos cognitivos, representados por la apreciación de satisfacción con la vida, y los aspectos afectivos o emocionales, representados por la balanza de afectos o percepción personal de la felicidad/tristeza”. (p. 77)

Los aspectos cognitivos tienen que ver con cada pensamiento de vida, sus objetivos, planes, metas, estudios, deseos y todo aquello que de sentido y a la vida. Mientras que los aspectos afectivos o emocionales son aquellos que producen sentimientos a en cada situación de vida sea familiar, social, positivo o negativo. Por ejemplo, si se trata de un pensamiento o deseo negativo, nuestros sentimientos o emociones serán negativas, al contrario de si se logra algo positivo en la vida los sentimientos serán de alegría o satisfacción.

Por lo cual se sabe que a mayores niveles de bienestar subjetivo suponen, a nivel colectivo: un mayor desarrollo económico; una cultura centrada en el individuo, en la que las personas tengan una mayor libertad para elegir sobre su propia vida; una preocupación por la igualdad social, la legitimación de relaciones sociales igualitarias y un desarrollo social armónico. (Bilbao, 2008)

Una persona dentro de su entorno puede vivir en armonía con todo aquello que le rodea, personas y ambiente, pudiendo dar lo mejor de sí personalmente y para los demás. Con esto se creará un ambiente de vida saludable y agradable para todos, poniendo en cada persona libertad para que puedan tomar sus propias decisiones y así aprender de las experiencias.

Aliaga, Ahumada y Marfull (2003) afirman que la violencia, expresada en cualquiera de sus formas, tiene consecuencias no sólo para el propio bienestar de la mujer, sino también para el de sus familias y comunidades, es decir, abarca

consecuencias tanto en el plano de la salud física, psicológica y sexual como costos sociales y económicos. (p. 68)

En base a lo ya dicho se conoce que la violencia psicológica es la más perjudicial y difícil de superar, ya que lo físico es observable y se puede actuar de inmediato mientras que lo interno es más de percepción, lo psicológico o mental es más difícil identificar, ya que tiene un progreso generalmente más lento y camuflado que otras enfermedades o daños, y por lo mismo es mucho más complicado tratar, ya que si no se actúa de manera inmediata puede agravar sus síntomas y signos para dirigirse a un fin no deseado.

Autoaceptación

Asla, Agirrezabal, López, López, y Broz (2014) aseguran que “la autoaceptación es la capacidad para ver y aceptar las propias fortalezas y debilidades”. (p. 6)

Se puede definir o dar un significado a la autoaceptación diciendo que es la aprobación hacia nosotros mismos, nuestro aspecto físico, psicológico, y nuestros gustos. Dejando de lado los prejuicios y las críticas de otras personas, o aun propias, teniendo una mentalidad positiva y reflejándola a los demás.

La autoestima empieza a generarse desde los primeros años de vida.

Generalmente se va formando por influencia de los adultos que rodean al niño; éstos con sus palabras, actitudes, gestos y conductas hacen que el niño se sienta bien o se sienta mal. Cuando las situaciones que lo hacen sentir bien o mal se repiten una y otra vez, el niño se va dando una idea de sí mismo y saca por conclusión si es digno de ser amado o no lo es. (Falcón, 1998, p. 71)

La Autoaceptación tiene una fuerte relación con el Autoestima ya que las dos van desarrollándose con el pasar de los años en cada persona, según las formas de crianza por parte de sus familias o personas que los forman en la vida. Estos factores se van cultivando con las experiencias sean estas malas o buenas, en donde se

aprende a superar los momentos difíciles y no volver a ellos o a darse por vencido y no volverlo a intentar.

Guil et al. (2016) refieren que concretamente, el optimismo ha sido objeto de diversas definiciones. Una de las más destacadas es la de Scheier et al. Quienes, proponiéndolo como un constructo unidimensional polar, definen optimismo y pesimismo como las expectativas generalizadas, que pueden ser favorables o desfavorables, acerca de las cosas que le suceden a uno en la vida. (Esta definición implica que, tanto el optimismo como el pesimismo, son rasgos relativamente estables, consistentes a través del tiempo y las situaciones. (p. 129)

Cada persona debe formar en su interior autoaceptación y para que ello se dé es primordial el optimismo, ya que se enfoca en nuestras expectativas, las cuales deben ser positivas para que la autoaceptación se produzca, no deben existir dudas de uno mismo, ni pensamientos negativos, si se trata del aspecto físico, social, laboral, etc.

Gonzales y Palos (2013) refieren que: Característica central de la salud mental, de la auto-actualización, del funcionamiento óptimo y de la madurez; a nivel operacional la describió como una actitud positiva hacia el self, en la que la persona se acepta a sí misma totalmente, asumiendo tanto sus características positivas como negativas, valorando todas sus experiencias pasadas. (p. 28)

El Self es una palabra en inglés que significa Yo o Si mismo, para entender de mejor manera lo dicho por Gonzales Y Palos se debe comprender que cada persona tiene fortalezas y debilidades y para fortalecer la auto aceptación se debe incrementar las fortalezas y trabajar en superar las debilidades, y así darle un aspecto positivo a lo negativo, fijándose no solo en lo bueno de la vida o de cada persona sino también en lo malo para aprender de cada aspecto de la vida.

“La autoestima como actitud es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo” (Alonso et al., 2007)

El pensamiento de Alonso nos quiere decir que la autoestima son sentimientos de agrado, aceptación y amor propio, que crece con el tiempo, y se va desarrollando

según el ambiente que rodea a la persona y el trato que reciba en especial de la familia o las personas con las cuales se relaciona más.

Massó (2013). La autoestima, tiene que ver con la valoración que hace una persona de sí mismo. La autoestima comprende dos elementos psíquicos: el primer componente la conciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos, de cuáles son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser, a esto se le conoce como auto-concepto y, el segundo componente es un sentimiento: el aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar.

Cada persona tiene una conciencia de uno mismo, las personas van desarrollándose como seres conscientes con el pasar de los años, se va conociendo y mejorando según sus gustos y forma de ser. El autoconcepto es todo aquello que conoce la persona sobre ella, mientras que la autoestima son los sentimientos afectivos y relación consigo mismo. Es importante que se dé la importancia máxima a los logros que se desea realizar y el yo de cada persona.

Subirats, Goma y Brugué (2005) definen que la exclusión es un proceso de alejamiento progresivo de una situación de integración social en el que pueden distinguirse diversos estudios en función de la intensidad, desde la precariedad o vulnerabilidad hasta las situaciones de exclusión más graves. Situación en la que se produce un proceso de acumulación de barreras o riesgos en distintos ámbitos (laboral, formativo, socio-sanitario, económico, relacional y habitacional) por un lado y de limitación de oportunidades de acceso a los mecanismos de protección por el otro.

Las mujeres agredidas pueden perder su autoaceptación al ser excluidas por parte del agresor en este caso sus parejas afectivas, donde la mujer construye una barrera por la cual no puede pasar los sentimientos positivos, pero si se introducen los sentimientos negativos del otro.

Lopez, Vidal, Garduño, Hernandez y Gálvez. (2014) aseguran que La autoestima influye decisivamente en la manera en cómo nos relacionamos con los demás. Las personas con una autoestima equilibrada suelen tener un funcionamiento social más satisfactorio, mientras que las personas con autoestima baja pueden vivir las relaciones sociales con ansiedad y miedo al rechazo. (p. 2)

Las formas de socializar para muchas personas son muy fáciles mientras que para otras son una lucha constante, y se puede dar la razón a la autoaceptación ya que esta domina los sentimientos y pensamientos de la persona, ya que estas personas no se aprecian a sí mismas y aún menos aprecian a los demás en su entorno, ya que se llenan de inseguridades y desconfianzas.

Relaciones Positivas con Otros

Martínez (2018). “Dentro de la Psicología Positiva, se entienden las relaciones personales positivas como aquellas que facilitan el bienestar y el florecimiento de los individuos”.

Para que una persona se sienta bien consigo misma y con los demás, debe relacionarse con su entorno social de una manera positiva y asertiva, con sentimientos, pensamientos y acciones que beneficien el bien común y colectivo.

Lacunza y Contini. (2016) afirman que “Toda clase de intercambio de comunicación sea de forma hablada, escrita, o cualquier otra donde haya una correspondencia mutua entre dos o más personas es llamado relación positiva”. (p.3)

La comunicación entre individuos es el factor más importante para lograr relaciones positivas, ya que al comunicarse se conoce las formas de pensar, actuar, sentir, etc., de la otra persona, llegando a entender al otro y creando lazos afectivos estables.

Las emociones positivas son elementos esenciales en el funcionamiento óptimo del ser humano, ya que amplían los repertorios de pensamiento-acción, reducen las emociones negativas prolongadas, estimulan la resiliencia psicológica y provocan espirales de estado de ánimo positivo que aumentan el bienestar emocional. La autorrealización y el bienestar psicológico son componentes muy importantes, si no la finalidad última, de la salud mental. Los valores de una persona y sus objetivos median entre los hechos externos y cómo se vive la experiencia, y en ese sentido las fortalezas trascendentales pueden promover múltiples efectos deseables que contribuyen eficazmente al bienestar y a una vida más plena. (Fredrickson, 2001, p. 218)

Las personas que piensan positivo actúan positivo, disminuyendo todos los aspectos negativos de su persona y de sus relaciones personales, esto ayuda a que las relaciones que contraigan sean relaciones positivas, Puesto que cada persona busca relacionarse con individuos con similares sentimientos, pensamientos, acciones y gustos. Esto no solo ayuda en las relaciones sino al bienestar en la vida ya que las relaciones positivas y pensamientos positivos forman agradables momentos en esta.

Kern, Waters, Adler y White (2015) refieren que “Poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales”. (p. 10)

Las relaciones positivas deben ser cultivadas por las dos partes, fomentando el apoyo mutuo, confianza y otros valores que ayudan al compañerismo a seguir. Con ello los integrantes de dicha relación se sentirían satisfechos y con un buen bienestar psicológico.

No solamente al permanecer en un grupo social se desarrollan las relaciones positivas, es importante el incluir y hacer sentir incluido al individuo, puesto que si la persona no se siente acogido o parte de este grupo no habrá un total bienestar para este. Para que un individuo se sienta parte de un grupo o una sociedad y forme

relaciones positivas se necesita demostrar mutuamente sentimientos de afecto que afirmen el bienestar del ser humano.

El mantener relaciones positivas con los demás dará paso a que los seres humanos en especial las mujeres, lleguen a construir una vida plena, dar felicidad, con propósitos a cumplir, influenciadas de personas las cuales tengan los mismos ideales y se hayan formado lazos afectivos estables, las cuales ayudaran a dar sentido a la vida.

Estas relaciones pueden definirse en términos de sus procesos o su cualidad; entre sus elementos esenciales puede mencionarse la carga emocional atribuida, la resistencia a la tensión que soporten sus integrantes y el grado de conexión entre estos. Una relación interpersonal, para que sea calificada de positiva, debe vincularse con la confianza, el respeto, la comprensión, el amor, entre otros aspectos. (Roffey, 2012)

Para poder formar relaciones positivas es necesario involucrarse profundamente con el otro, construyendo lazos más estrechos entre los individuos, fomentando la comunicación, preocupación mutua, apreciando más los sentimientos del prójimo.

Las relaciones sociales eran el fundamento de la condición humana. Los sujetos nacen en el seno de las relaciones sociales, viven en relaciones con los demás y hasta después de la muerte dichas relaciones sociales sobreviven, incorporadas en el tejido social. (Berscheid, 1999, p.54)

Desde siempre las relaciones sociales han sido la base fundamental para el crecimiento del ser humano, gracias a ellas se han formado diferentes grupos en la sociedad con pensamientos y sentimientos en común. Aquí se desarrollan las relaciones positivas ya que se necesita de relaciones más estrechas y de afecto mutuo para lograr cumplir sus objetivos en común.

Zaccagnini (2010). “Señala el valor de la amistad en la adolescencia, indicando que constituye un elemento psicológico esencial para el desarrollo evolutivo

normal, para la recuperación de problemas psicopatológicos y el desarrollo personal positivo”. (p. 63)

Las relaciones personales también llamadas amistades son de suma importancia desde la etapa de la adolescencia, ya que en las edades que la representan se forman vínculos que marcaran el crecimiento social y la personalidad del sujeto. Por lo mismo se debe mantener y cuidar dichas relaciones para que sean productivas en el futuro.

Lacunza y Contini (2016) aseguran que Desde la Psicología Positiva, se plantea que las relaciones positivas promueven el bienestar y la salud mental. Este tipo de relaciones, es decir, aquellas que resultan gratificantes y mutuamente satisfactorias, tiene una influencia en como el sujeto se percibe a sí mismo y a los demás. Teniendo en cuenta el primer objetivo del estudio, se encontraron relaciones estadísticas significativas moderadas entre las habilidades sociales facilitadoras de la socialización, particularmente la consideración por los demás en momentos críticos y la presencia de relaciones positivas. Estas habilidades son de tipo asertivo, ya que suponen el respeto por uno mismo al expresar necesidades propias, respetando las necesidades y derechos de los demás. De este modo se deduce que la práctica de este tipo de habilidades sociales posibilita que el adolescente refuerce sus redes sociales, consolide sus grupos de pertenencia y aumente su bienestar. (p. 84)

Las relaciones positivas han creado en las personas un bienestar psicológico adecuado, fomentando el buen trato y comprensión entre las personas. Esto lleva a que la gente pueda tener un estilo de vida tranquilo y agradable. Que sea más fácil la socialización con otras personas y que se fomente la confianza entre los participantes de dichas amistades o relaciones positivas. El respeto es un valor muy importante en las relaciones positivas ya que es necesario que la persona se respete a sí mismo en sus decisiones, acciones, pensamientos y formas de ser para que así sepa como respetar a los demás y viceversa. Puesto que si uno no respeta su propio yo aún menos respetaría la personalidad y acciones de los demás.

Propósito en la Vida

Vivir con propósito es vivir productivamente, es una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida. Plasmando nuestras ideas en la realidad fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas; es el acto de dar la vida a nuestros conocimientos. (Braden, 2010, p. 4).

Las personas que no tienen un propósito en su vida, no tendrán la capacidad de pensar a futuro, ya que el proyectarse es parte fundamental del progreso de la persona. Una persona sin propósitos no le da valor a su vida por lo mismo pensaría que dejar de vivir sería la mejor opción para ellos.

Oliva, Limon y Navarro (2013) afirman que “Propósito de vida. Esta dimensión recoge ítems en los que se refleja el bienestar psicológico positivo de la persona sobre la base de la capacidad de marcarse metas, definir objetivos, estar motivados y otorgar a la vida un sentido”. (p. 158)

Explicando lo dicho por tales autores, las personas van dando sentido y prioridad a sus propósitos de vida según la etapa la cual estén cruzando. Las personas conforme van viviendo, van ambicionando propósitos mayores a los anteriores, que al cumplirlos otorgaran al individuo satisfacción y placer en su diario vivir. Para proseguir con nuevos propósitos, metas, etc, según su base en cada etapa de vida.

Ryff, (1999). “El Propósito de la Vida es tener un sentido de vida y un propósito que perseguir a lo largo de los años, es definir objetivos y metas que le den sentido al camino trazado”. (p. 1069).

Si la persona no se plantea objetivos o planes no existe un ¿por qué de la vida?, se tornaría aburrida, monótona, sin esperanza ya que el tener algo por lo cual seguir adelante da emoción e impulso diario para alcanzar lo que se propones. Los propósitos más importantes para las personas pueden ser culminar una carrera

universitaria, llegar a conseguir un trabajo prospero, formar una familia (no en todas las personas), y poder vivir una vejez sin dificultades.

Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido: estudiar, crear una familia, organizar nuestros archivos, ganarnos la vida, empezar un negocio nuevo, hacer ejercicio, dedicarles más tiempo a nuestros hijos, pareja, amigos, padres. Son nuestras metas las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida. (Braden, 2010, p. 4).

Vivir con un propósito. Se refiere a las metas que se plantean en la vida y que se busca lograr por medio de sus facultades y capacidades a igual que este tiene que ser real para determinar los caminos posibles para llegar a obtenerlas. (Tello, 2016, p. 22)

Cada persona tiene metas y propósitos según su estilo, su situación, y sus etapas de vida, por ejemplo los niños de escasos recursos económicos no tendrán los mismos propósitos que un niño con recursos económicos altos.

Ryff ha definido esta dimensión como la capacidad de plantearse metas vivenciales, dándole un sentido a la vida, pues para disfrutar de un bienestar duradero las personas necesitan marcarse metas en la vida. Una alta puntuación en esta dimensión muestra que la persona tiene sentido de dirección, tiene un sentido de vida y metas definidas que alcanzar; una baja puntuación muestra que tiene falta de sentido de vida, tienen pocas metas y objetivos, denotando así una filosofía unificadora de vida. (Valle, 2015, p. 14)

Cada persona al plantearse un propósito u objetivo en la vida le otorga sentido a esta, ya que dará tiempo para luchar y cumplir algo que desea, la persona que forma propósitos desarrolla un amplio bienestar psicológico ya que sus pensamientos, acciones y sentidos están enfocados en un mismo objetivo.

Crecimiento Personal

Arias, Portilla y Villa. (2008) dicen que “Por desarrollo personal, o crecimiento personal, se entiende como el afán de superación que motiva a avanzar hacia

delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad” (p. 117-118)

El crecimiento personal es aquel que ayuda a desarrollar las fortalezas y características personales para lograr un objetivo, ayudando a crear actitudes y conductas positivas aun fuera de las limitaciones y ganas de seguir adelante, esto le da un sentido nuevo al diario vivir.

Aceptar cualquier crítica, provenga de quien provenga, e integrarla es uno de los pasos más importantes para el crecimiento o desarrollo personal. Tener la capacidad suficiente para escuchar a los demás empáticamente, comprender sus puntos de vista sobre nosotros e integrar sus sugerencias supone un nivel interno de seguridad y de crecimiento que no posee, de entrada, todo el mundo. (Ponti, 2005, p. 78)

Para Ponti la convivencia con los demás es un punto demasiado importante, ya que se desarrolla el bienestar psicológico y relaciones positivas con otros. Dando un rango más importante a la seguridad que se tiene uno mismo de su yo interior, aceptando y superando las debilidades propias según las opiniones que tienen los demás hacia el individuo.

Igualmente, jamás se da una sensación de placer que no esté en relación con el dolor. Sería posible, por cierto, que en este momento estuviera sintiéndome comodísimo y muy complacido, pero jamás sería capaz de darme cuenta de ello, si no fuera por la existencia de un fondo de incomodidad y dolor. (Wilber, 1984, p. 43)

Para lograr un crecimiento personal y llegar a sentir satisfacción en la vida, es necesario pasar por momentos difíciles, de incertidumbre, dolor, caídas, incomodidad. Pero al final se obtendrá el crecimiento personal necesario o deseado.

Dongli y Cano. (2014) aseguran que los motivos de afiliación y afecto marcan nuestro desarrollo psicoemocional a través de la creación de vínculos afectivos con las personas más importantes de nuestra vida a las que nos sentimos apegados. Las necesidades de estima tienen que ver con la valoración, el respeto y los sentimientos que generan

nuestros logros alcanzados, tanto para los demás (reconocimiento social) como para nosotros mismos (confianza). Y, por último, la necesidad de autorrealización sirve para dar sentido a nuestra vida, por lo que exige que las anteriores estén cubiertas aunque sólo sea parcialmente, y se desarrolla a través del crecimiento personal. (p. 3)

El crecimiento personal es muy importante para formar autorrealización en nuestra vida, para lograr un buen crecimiento personal se deben crear vínculos afectivos con las personas más cercanas ya que estas fomentan en ti confianza y valor propio.

Stenberg. (2011). “El crecimiento o desarrollo personal impulsa la creatividad, liderazgo y organización de los individuos”. (p. 3)

En el proceso de un desarrollo personal más amplio se puede notar un avance representativo en cuanto a los factores de liderar crear y organizar en una sociedad o grupo donde los participantes tengan las mismas ideologías.

Control Ambiental

Originalmente aplicado para describir las influencias sociales sobre el desarrollo humano. El autor parte de la idea de que los ambientes sociales reales son la principal fuente de influencia sobre el comportamiento humano, y que esos entornos a su vez poseen una gran cantidad de relaciones, las cuales explican la estructura que poseen los contextos inmediatos que afectan directamente a las personas de una sociedad. (Bronfenbrenner, 1977, p. 513)

El ambiente y entorno social ha llegado a ser una gran influencia en el comportamiento humano, ya que las personas llegan a formar distintos grupos sociales en los cuales se dan a notar las diferentes actitudes de la persona. Un caso podría ser la actitud de una persona en una relación de pareja, amistades, familia, en el trabajo, etc. No se puede actuar de la misma manera en todos los grupos antes mencionados ya que el fin de cada uno es distinto.

Rusell y Ward (1982) definen que “La psicología ambiental es el área de la psicología interesada en proveer de un manejo sistemático las relaciones entre el hombre y su ambiente-conducta”. (p. 33)

Manejar de manera adecuada el entorno en el cual nos desarrollamos nos da un dominio para poder cambiarlo para bien, y esto otorga un bienestar psicológico personal y ambiental. Ya que así como las personas logran cambiar y mejorar el ambiente o entorno, el entorno logra modificar nuestro comportamiento ante este. De lo contrario, los que no tienen un manejo adecuado del entorno, nunca logran dar un bienestar a sus vidas, dado que estas personas no conocen ni logran un cambio en su conducta ni en su interior.

Sherrod, et al. (1977) refieren que en esta perspectiva molar de la organización conductual se adopta y entiende la conducta en un nivel subjetivamente significativo; es decir, aquél en el cual la gente planea sus actividades diarias, va al trabajo y regresa a casa, un nivel de gran importancia teórica y práctica. Dadas estas consideraciones, es importante mencionar la premisa teórica de que cualquier conducta es causa de la situación en que ésta ocurre. De tal forma que la conducta que ocurre en un escenario estaría fuera de lugar en otra situación. Esta especificación de la conducta por el lugar es una de las más importantes premisas de la psicología ambiental. Así como el énfasis en el tiempo, ya que sabemos por ejemplo que una experiencia placentera o desagradable en un lugar afecta la conducta que se emitirá en el siguiente lugar visitado (p.359)

Las personas tienen maneras diferentes de actuar a cada situación si su entorno es diferente, esto se da en función al ambiente en el que realizas dichas acciones, ya que según dichos autores mencionados anteriormente, nuestra forma de actuar cambia según el entorno que nos rodea, esta premisa se comprueba visitando diferentes ambientes e intentando repetir alguna situación sea familiar, laboral, escolar, etc que se hizo en otro. Tal acción cambiara ya que los factores del ambiente cambian las conductas de las personas.

Vázquez y Hervás (2009) refieren que la difusión que emerge con mayor frecuencia es la falta de control ambiental. Un paciente la expresaba de la siguiente forma: “tengo como un filtro que anula cualquier logro positivo (fue solo cuestión de suerte) y amplifica cualquier resultado negativo sin importar cuanto lo deseara (esto afirma de nuevo, que soy un fracaso)” esta percepción de falta de control hace que el paciente padece por alto oportunidades del entorno, con la consiguiente posibilidad de que posteriormente se vuelva a lamentar sobre ellas. (p. 111)

Los individuos que presentan un escaso o nulo control ambiental, tendrán la costumbre de pensar que cualquier logro realizado ha sido cuestión de suerte, ya que se niegan conocer su entorno y las posibilidades que hay en él. Tienden a formarse con una autoestima muy baja la cual generara en los mismos pensamientos negativos que darán lugar a un malestar psicológico permanente.

Downs y Stea. (1977) refieren que este tema estudia los procesos perceptuales, cognoscitivos y afectivos por medio de los cuales la gente conoce su ambiente sociofísico, así como los procesos por los cuales la gente adquiere, codifica, almacena, recupera y decodifica información sobre los lugares y sus atributos. Se han desarrollado conceptos teóricos como "cognición ambiental" y "mapeo cognoscitivo" basados en la representación interna de la organización espacial.

Cuando una persona esta insatisfecha de su entorno o desea lograr cambiar algo en el para su bienestar, es necesario que el individuo esté dotado de conocimientos y estudiar sobre lo que desea cambiar en él sea entorno físico o social, para poder influir de la manera que más se desea, también es importante dejarse influir del ambiente puesto que este cambia nuestro comportamiento y acciones.

Kerpen y Cols. (1976) asumieron que el ambiente físico constituía en sí mismo un instrumento terapéutico y que por lo tanto puede ser manipulado para cambiar la naturaleza y distribución del comportamiento de un hospital psiquiátrico. De esta manera demostraron que el ambiente físico puede generar nuevos patrones de actividad orientados a estructurar las interacciones adaptativas entre personas.

Dichos Autores descubrieron que el ambiente desarrolla en su interior un instrumento terapéutico que llegaría a facilitar la manera de recuperar a las personas que asistían al psiquiátrico solamente con el mismo contacto de estas y el entorno. Ya que el entorno tiene factores regenerativos de conducta, y los psiquiatras lo aprovechan para adaptar a las personas a un ambiente nuevo y con mejor influencia que el que antes podrían haber estado expuestos sea este físico o social.

Autonomía

Anonimo. (2015) “La autonomía es un concepto de la filosofía y la psicología evolutiva que expresa la capacidad para darse normas a uno mismo sin influencia de presiones externas o internas. Se opone a heteronomía”. (p. 1)

La palabra Autonomía no se rige por leyes o algún poder externo, su función en las personas es dar libertad para tomar decisiones propias, ejecutarlas sin necesidad de ayuda externa, vivir una vida sin requerir de alguien o algo para culminar proyectos, metas u objetivos. Las personas que adquieren autonomía forman sus propias reglas y normas para no depender de las de los demás.

Véliz. (2012) afirma que: “Evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales. Se espera que personas con altos niveles de autonomía puedan resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento”.

Las personas que tienen autonomía son primordiales que tengan un conocimiento total de sí mismos, ya que para poder saber controlar sus reacciones es necesario conocerse, saber cómo son las reacciones, impulsos, sentimientos, pensamientos, etc. Y no dejarse guiar por la presión social ni ningún sentimiento negativo de los demás.

Vázquez y Hervás. (2009) Una observación clínica frecuente es que los pacientes pueden exhibir un patrón de comportamiento según el cual la falta percibida de autoestima lleva a una conducta no asertiva. Por ejemplo, los pacientes pueden ocultar sus opiniones o preferencias, implicarse en una situación que no se encuentra entre sus mayores intereses, o poner sus necesidades, consistentemente, detrás de las de los demás. Este patrón debilita las dimensiones de control ambiental y propósito en la vida, las cuales, a su vez, pueden afectar a la autonomía, dado que dichas dimensiones muestran altas correlaciones en población clínica. Puede ocurrir que dichas actitudes no sean obvias para los pacientes, quienes suelen ocultar la gran necesidad que tienen de aprobación social. Es muy probable que un paciente que intenta agradar a todo el mundo no consiga dicho objetivo, y que los inevitables conflictos consiguientes desemboquen en insatisfacción crónica y frustración. (p. 113)

Es muy constante que las personas busquen la aprobación de los demás, pero esto jamás se podrá lograr si no existe aprobación propia. Las personas generalmente ocultan sus debilidades o sus formas de ser por pensamientos negativos como “no les gustara lo que yo soy” sin darse cuenta que uno es auténtico en cada forma de ser, y la prioridad para agradar a los demás es agradarte a ti primero. Cuando una persona hace todo lo posible por agradar a los demás perderá el sentido de autonomía, y jamás recibirá la aprobación.

Respetar la autonomía es dar valor a las opiniones y elecciones de las personas así consideradas y abstenerse de obstruir sus acciones, a menos que estas produzcan un claro perjuicio a otros. Por el contrario mostrar falta de respeto por un agente autónomo es repudiar los criterios de estas personas, negar a un individuo la libertad de actuar según tales criterios o hurtar la información necesaria para que puedan emitir un juicio, cuando no hay razones convincentes para hacerlo. (Días, 2013, p. 2)

La Autonomía es el último factor que Ryff menciona en su test. No por ser menos importante sino por el hecho de que para poder generar autonomía en una persona es muy importante que los aspectos o factores mencionados anteriormente como el control ambiental, crecimiento personal, relaciones positivas,

autoaceptación y bienestar psicológico estén incrementados y funcionando en la vida de las personas ya que estas son de suma importancia para crear autonomía. Generalmente la autonomía personal se ejecuta en edades maduras, cuando el prescindir de otra persona ya no sea importante ni necesario.

Tener más o menos autonomía depende de una serie de factores, de condiciones internas y externas al sujeto. Entre las condiciones internas la literatura clásica sobre la autonomía ha destacado la racionalidad. Esta condición, netamente kantiana en su formulación originaria, ha sido enriquecida por posteriores desarrollos relativos a las posibilidades de la acción racional, en la medida en que va precedida de un proceso de singularización de los deseos o preferencias, seguido de otro proceso de jerarquización de las mismas. Esta compleja tarea que cada sujeto realiza comprometiendo su capacidad de reflexión comporta evaluar, calibrar, pesar y finalmente asignar un orden de prioridades; orden que, a su vez, responderá a pautas que revelan la disposición moral y emocional del sujeto. (Álvarez, 2015, p. 16)

Para que las personas se formen como seres autónomos es importante que en la niñez y adolescencia se fomente la racionalidad, ya que esta denota en las personas el autocontrol y principalmente la conciencia de los sujetos. Deben saber controlar sus impulsos, palabras, acciones, formas de pensar, etc. Si esto se logra en una persona se puede caracterizar como un ser autónomo, ya que el ordenar las ideas antes de actuar en cualquier ocasión ayudan a no tener problemas al tomar decisiones y lograr ser independientes.

Justificación

La presente investigación es de gran importancia para la psicología ya que la dependencia emocional en las mujeres de la actualidad ha aumentado y las parejas se aprovechan de dicha situación, de forma más evidente y agresiva. Y llega a ser un problema muy grave perjudicando a las mujeres ya que por temor a la reacción de los demás, callan la realidad de su relación de pareja, y no defienden sus derechos.

En la antigüedad existía el mismo problema, pero era más común que las mujeres dependan de sus parejas, puesto que su situación social era distinta al presente. Las mujeres no tenían una educación con la cual puedan defenderse y eran más vulnerables o débiles en sus hogares, pero gracias a la preparación psicológica que tiene la sociedad en sí y la mujer hoy en día a podido reclamar derechos y defenderse por sí misma. Pero no en todos los casos sucede lo mismo ya que aún existen mujeres que por heredar las costumbres ambiguas convierten esta dependencia emocional en un ciclo o patrón de vida.

Objetivos

Objetivo General

Conocer acerca de la Dependencia Emocional y su influencia en el Bienestar Psicológico en mujeres de 18 a 25 años de la Iglesia Bíblica Bautista de la parroquia de Guayllabamba, en el año 2018.

Objetivos Específicos

- Especificar los niveles de dependencia emocional de las mujeres que asisten a la Iglesia Bíblica Bautista de Guayllabamba IBBG y han tenido una reacción de pareja complicada.
- Investigar las causas de la dependencia emocional en mujeres de la Iglesia Bíblica Bautista de Guayllabamba IBBG con pareja o que han tenido una pareja.
- Generar una alternativa para solucionar el conflicto de dependencia emocional y bajo bienestar psicológico en las mujeres que asisten a la Iglesia Bíblica Bautista de Guayllabamba IBBG y han tenido una reacción de pareja complicada.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Diseño de trabajo

La presente investigación que habla de la dependencia emocional en mujeres que han pasado o estén pasando por alguna unión amorosa y la relación con el bienestar psicológico las mismas, consta de un enfoque transversal de diseño cuantitativo y de varias investigaciones que tienen relación con el tema puesto que varios estudios realizados ayudan a evidenciar los datos y conocimientos específicos de la población, exponiendo a la luz la base del problema en general, esto se consiguió a partir de los datos numéricos extraídos de la población de investigación y realizando análisis estadísticos de dichos datos tomando como partida inicial cada variable, por consiguiente se realiza el planteamiento de una solución para el problema de investigación encontrado.

Área de estudio Campo: Psicología

Campo: Psicología

Área: Psicología Clínica

Aspecto: Conductual

Delimitación espacial: Mujeres con una relación amorosa actual o pasada, de la Iglesia Bíblica Bautista Independiente de Guayllabamba.

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Delimitación Temporal: Se realizará la investigación entre el año 2018 a 2019

Enfoque

El enfoque que se obtuvo en la presente investigación es de carácter descriptivo dando el poder dicho su nombre de describir la problemática de la investigación y desarrollando definiciones a los principales aspectos importantes y relevantes que envuelven a la dependencia emocional en mujeres y al bienestar psicológico, para obtener resultados certeros y validos de la aplicación de 100 instrumentos psicológicos a las mujeres de la Iglesia Bíblica Bautista Independiente de Guayllabamba.

Población y muestra

La población que ha sido seleccionada para realizar dichos test psicológico fueron mujeres que han pasado anteriormente o actualmente una relación amorosa o bien dicha conyugal de 18 a 25 años de edad en la Iglesia Bíblica Bautista Independiente de Guayllabamba con una muestra no probabilística e intencional utilizando una población aproximadamente de 120 mujeres.

Análisis e interpretación

El total de la población es de ciento veinte mujeres de 18 a 25 años de edad que asisten a la Iglesia Bíblica Bautista Independiente de Guayllabamba.

Instrumentos de Investigación

Los materiales de investigación e instrumentos psicológicos empleados fue el ICOD que quiere decir Instrumento de Codependencia de Gloria Noriega Gayol (Manual Moderno) dicho instrumento pretende medir la prevalencia de la codependencia en mujeres y describir los factores asociados con la presencia de este problema, trayendo a flote algunos incidentes mal realizados entre pareja. Es un cuestionario realizado con 30 preguntas esenciales que permiten identificar si existe

o existió codependencia emocional en la relación de pareja que llevaba la persona que lo realice.

El segundo elemento o instrumento empleado es la escala de Bienestar de Ryff que como su nombre lo menciona investiga el bienestar psicológico de la persona que lo emplea , esta escala está compuesta por 37 ítems o preguntas cerradas que se las clasifica según seis aspectos que al autor le parecieron de suma importancia, como son la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno o control ambiental, crecimiento personal y propósito en la vida, se contestan numéricamente siendo el numero 5 la máxima respuesta y el 1 la mínima.

Actividades

En el comienzo del desarrollo de proyecto de tesis se inició con la elaboración del cronograma de actividades desde el mes de octubre del 2018, implantado por la docencia de la Universidad Indoamérica, se realizó el reconocimiento y autorización del tema para la investigación, se prosiguió objetivos, introducción, problema a solucionar, etc. No en dicho orden. Por consiguiente, se seleccionó la muestra y se realizó la autorización del lugar y población, de parte de la Universidad y del lugar donde se realizará que es la Iglesia Bíblica Bautista Independiente de Guayllabamba.

Para la elaboración del Marco Teórico se utilizaron fuentes científicas, y bibliográficas para que se verifique su validez y se realizó la revisión de la tutora de tesis asignada por los dirigentes de la carrera.

Para finalizar se realizó una propuesta de intervención para las mujeres que sufren de dependencia emocional con sus parejas y pueden llegar a carecer de bienestar psicológico por dicho problema.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla N° 1: Dependencia Emocional

Existe Dependencia	55	45,83%
No Existe Dependencia	65	54,17%
TOTAL	120	100%

Fuente: Intervención de campo

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

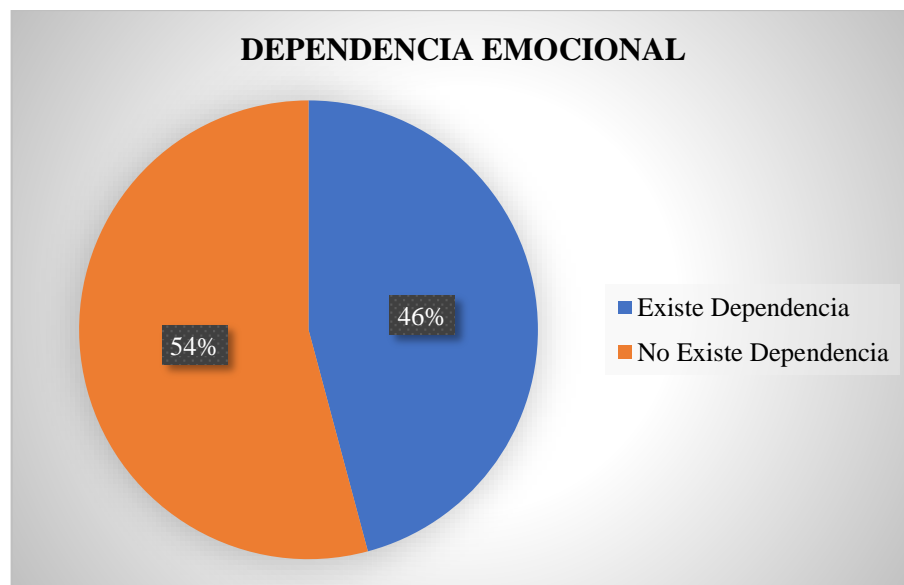


Gráfico N° 1: Dependencia Emocional

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Tal como se evidencia en el gráfico, el 46% de las mujeres que fueron parte de la muestra posee Dependencia Emocional, mientras el 54% no posee Dependencia Emocional.

Tabla N° 2: Bienestar Psicológico

Alto	3	2,5%
Medio	74	61,67%
Bajo	43	35,83%
TOTAL	120	100%

Fuente: Intervención de campo

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

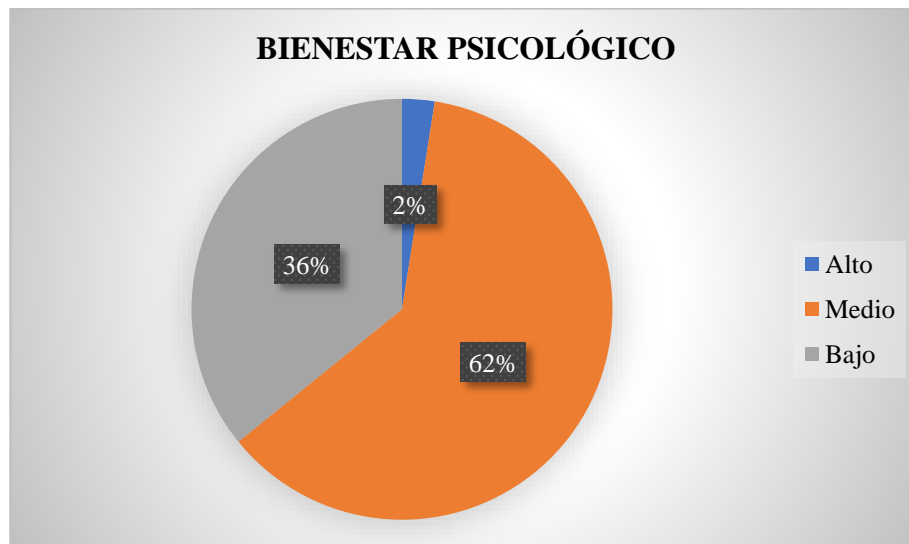


Gráfico N° 2: Bienestar Psicológico

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Como se muestra en el gráfico los niveles de bienestar psicológico en nuestra muestra hecha por mujeres son de 2% alto, un 62% medio, un 36% bajo.

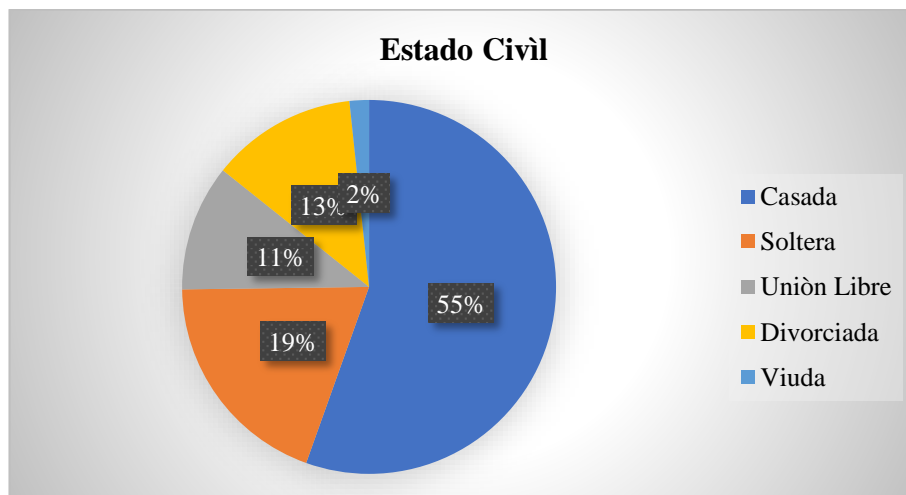


Gráfico N° 3: Estado Civil
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Como se puede evidenciar en el gráfico el estado civil del 55% de la muestra es casada, el 19% es soltera, el 11% está en unión libre, 13% divorciada y finalmente con un 2% viudas.

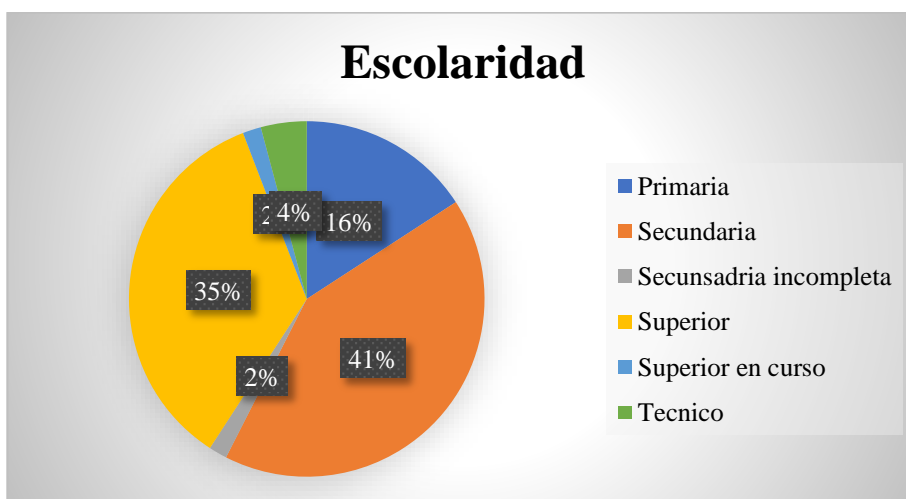


Gráfico N° 4: Escolaridad
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Como se observa en la gráfica el 16% de la muestra tiene una escolaridad primaria, el 41% estudio la secundaria, el 2% estudio la secundaria incompleta, el 35% tiene un nivel superior, el 2% tiene un nivel superior en curso, por último, el 4% es técnico.

Análisis e Interpretación

Análisis Descriptivo

Tabla N° 3: Análisis Descriptivo

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Escolaridad	120	1	6	2,76	1,341
Edad	120	18	71	35,44	11,166
Estado Civil	120	1	5	2,20	,931
N válido (por lista)	120				

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

La muestra fue de 120 mujeres obteniendo una media de 2,76 en la escolaridad, mientras que en la edad la media es de 35,44 y finalmente la media obtenida en estado civil es de 2,20.

DEPENDENCIA EMOCIONAL – BIENESTAR PSICOLÓGICO

Tabla N° 4: Dependencia Emocional – Bienestar Psicológico

Estadísticos descriptivos

	Media	Desviación estándar	N
Dependencia E.	,54	,500	120
Bienestar Psc.	2,33	,524	120

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

La media obtenida de la dependencia emocional fue de 0,54 con una desviación estándar de 0.50; por otro lado, la media del bienestar psicológico fue de 2,33 con una desviación estándar de 0,52.

Tabla N° 5: Correlaciones

Correlaciones

			Dependencia E.	RYFF
Rho de Spearman	Dependencia E.	Coeficiente de correlación	1,000	-,063
		Sig. (bilateral)	.	,497
		N	120	120
Bienestar Psc.	Bienestar Psc.	Coeficiente de correlación	-,063	1,000
		Sig. (bilateral)	,497	.
		N	120	120

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Se observa en la valoración de correlación de Spearman un resultado de -0,63 entre las variables de Dependencia Emocional y Bienestar Psicológico con un nivel de significancia de 0,50 sin obtener colas e indicando que no existe correlación ni significancia e inversamente proporcional es decir a mayor dependencia emocional no se obtiene menor bienestar psicológico y a menor dependencia emocional no se obtiene mayor bienestar psicológico.

Comprobación de la Hipótesis

H0 = No existe influencia directa entre la Dependencia Emocional y el Bienestar Psicológico en mujeres miembros de la Iglesia Bíblica Bautista de Guayllabamba.

H1 = Existe influencia directa entre la Dependencia Emocional y el Bienestar Psicológico en mujeres miembros de la Iglesia Bíblica Bautista de Guayllabamba.

En relación con los resultados que se obtuvieron en la investigación realizada, se puede verificar que se cumple la H0 y se rechaza la H1 mediante el análisis del cuadro de correlación de Pearson el cual indica que la variable Dependencia Emocional y la variable Bienestar Psicológico no poseen una correlación bilateral significativa ya que su valor es de 0,50 sin nivel de significancia sin colas, indicando que no existe una correlación estadísticamente significativa. Esto nos da a entender que a mayor Dependencia Emocional no existe menor Bienestar Psicológico y a menor Dependencia Emocional no se obtiene mayor Bienestar Psicológico.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- En conclusión, se conoció que no existe una correlación entre la Dependencia Emocional y el bienestar psicológico en las mujeres que asisten a la Iglesia Bíblica Bautista de Guayllabamba y tienen o han tenido una relación de pareja.
- Se especificó los niveles de dependencia emocional de las mujeres que asisten a la IBBG y han tenido una reacción de pareja complicada, el 46% fueron parte de la muestra que posee Dependencia Emocional, mientras el 54% no posee Dependencia Emocional.
- Se investigó las causas de la dependencia emocional en mujeres de la IBBG con pareja o que han tenido una pareja y se obtuvo que las más frecuentes son la baja autoestima, el miedo al maltrato y una de las causas más importantes es que no desean estar lejos de su pareja por creer que no lo van a lograr por sí solas.
- Se elaboró un plan de intervención por medio de talleres con psicoterapia y así generar una alternativa para solucionar el conflicto de dependencia emocional y bajo bienestar psicológico en las mujeres que asisten a la IBBG y han sido afectadas.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que se trabaje con la dependencia emocional de la mujer hacia su pareja para así mantener su bienestar psicológico equilibrado.
- Es recomendable que se centre la atención psicoterapéutica en las mujeres que han sido mayormente afectadas su bienestar psicológico por causa de la dependencia emocional.
- Se recomienda enfocarse en la autoestima bajo, valoración propia y formas de superación en la vida sin la necesidad de depender de alguien.
- Es recomendable profundizar y ampliar más la información de la investigación para saber el rango de mujeres que son afectadas su bienestar psicológico por tener dependencia emocional en la pareja.

DISCUSIÓN

Huerta et al. (2016) afirman que en el presente estudio, en la muestra general, encontramos una correlación significativa (0.01) entre las dimensiones de los esquemas con la dependencia emocional. Cuando se analizan los datos en función a la presencia o no de violencia en la relación de pareja, se encuentra en las mujeres con violencia relación muy significativa entre los esquemas cognitivos disfuncionales tempranos y la dependencia emocional; encontrándose mayor relación entre dependencia emocional con los esquemas de desconfianza y abuso, grandiosidad/autorización, fracaso, dependencia/incompetencia, y entre negatividad/ pesimismo.

El estudio de Huerta y sus compañeros expresa una correlación con significancia ante la dependencia y los esquemas de bienestar psicológicos, mientras que en la presente investigación no se detectó correlación ni significancia alguna ante los mismos factores.

Calvete, Corral y Estévez (2007) afirman que “en su investigación acerca de la dependencia de la mujer a su pareja encontraron una correlación y significancia alta en cuanto al bienestar psicológico, ellos culminan afirmando la idea de que una mujer con dependencia emocional pierde su bienestar psicológico”.

En los estudios realizados por los autores mencionados anteriormente también se pudo encontrar correlación ante los factores dependencia y bienestar psicológicos ya que sus estudios fueron realizados a mujeres internadas por depresión a causa de sus parejas. Lo que contraria a los resultados de la presente investigación dado que esta fue realizada a mujeres de una iglesia evangélica las cuales se refugian en sus convicciones y creencias, para atravesar toda dificultad.

Villegas y Sánchez (2013) refieren que los resultados sugieren que existe relación estadísticamente significativa entre la variable dependencia emocional (variable que representa un factor de tipo individual y psicológico) y la variable violencia de pareja, puesto que se encontraron diferencias significativas entre la muestra clínica con violencia de pareja (grupo de casos) y la muestra clínica sin violencia de pareja (grupo de comparación), siendo las participantes que viven o han vivido violencia de pareja las que obtuvieron puntuaciones mucho más elevadas de dependencia emocional respecto a aquellas mujeres que no han vivido tal experiencia. Los valores que asumieron el coeficiente de relación *eta* en la puntuación general de dependencia emocional y en sus dimensiones. (p. 10)

En los resultados anteriormente mencionados por Villegas y Sánchez se menciona una relación muy estrecha entre la dependencia emocional y mujeres maltratadas dando mayor importancia a la correlación por el daño mental y psicológico que se nota en las participantes.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema de la Propuesta

“Somos Poderosas” Taller de dependencia emocional y bienestar psicológico.

Esta propuesta busca aumentar el rango de auto valoración y disminuir la dependencia emocional, fomentando el amor a sí mismas el potencial de cada mujer y su bienestar psicológico.

Objetivos

Objetivo General

Reducir los niveles de dependencia emocional por medio de la autovaloración de las mujeres de la iglesia IBBG para con ello fortalecer su bienestar psicológico.

Objetivos Específicos

- Investigar cuales son las debilidades que afectan más a los participantes para trabajar en un cambio con estas.
- Lograr que las mujeres de la IBBG identifiquen los primeros rasgos de dependencia para detenerlos a tiempo.
- Incrementar un buen autoconcepto en las mujeres de la IBBG.

Estructura Técnica de la propuesta

Se dividirá al grupo de 55 personas en dos subgrupos, uno de 27 y otro de 28, con el fin de mantener un ambiente adecuado y poder generar un orden en los talleres donde se aplicarán terapias, se trabajará por medio de enfoque cognitivo – conductual, brindando 8 talleres de una hora en las instalaciones de la Iglesia Bíblica Bautista de Guayllabamba, donde se tratará el tema de Dependencia Emocional y Bienestar psicológico.

Argumentación Teórica

La siguiente propuesta pretende dar talleres con intervención psicoterapéutica centrada en el autoestima y autovaloración de las mujeres que asisten a la IBBG, utilizando técnicas con enfoque cognitivo - conductual, ya que es el área más afectada y lo que se trata restablecer son los comportamientos negativos y sustituirlos con comportamientos y pensamientos positivos.

Ruiz, Días y Villalobos. (2011) afirman que la TC parte de la idea de que toda la conducta (adaptada y desadaptada) es aprendida y puede modificarse mediante los principios del aprendizaje. De esta forma, en lugar de indagar acerca de posibles conflictos y estructuras subyacentes, los terapeutas de conducta empezaron a centrarse en la conducta observable y el ambiente en el que se produce. Desarrollaron para este análisis el proceso de evaluación conductual, alternativa también radical a los sistemas diagnósticos tradicionales, y concibieron la terapia como una empresa empírica y fundamentada en la metodología experimental propia de la investigación científica.

Las terapias con enfoque conductual según diversos autores llegan a ser efectivos para estos casos ya que se enfoca en la detección y cambio de conductas, pensamientos y respuestas emocionales desadaptadas. Cada mujer con dependencia

emocional tiene cambios negativos de conducta y pensamientos, o tal vez crecieron en un entorno que inculco dichos comportamientos.

La propuesta terapéutica que se utilizará para el desarrollo de investigación será en base a un enfoque Cognitivo Conductual, dicho enfoque tiene como grandes Psicólogos e investigadores a Pavlov, Watson y Squiner, los cuales se enfocaron a profundidad en como la mente puede generar comportamientos adecuados o inadecuados en el ser.

Fresquet (2015). Watson fundó una nueva escuela que consideraba la conducta como el tema de estudio de la psicología. En los años cincuenta Burrhus Frederic Skinner (1904-1990) continuó y amplió el conductismo de Watson, radicalizando sus presupuestos. El conductismo de Watson y Skinner era un conductismo metodológico que trataba de trasladar a la psicología el método general de las ciencias naturales puramente empíricas. Rechazó por completo el estudio introspectivo de procesos como los correspondientes a la inteligencia, la memoria, la atención y la voluntad.

La psicología Conductista de Watson es de suma importancia ya que las personas se rigen según sus conductas o acciones. En la actual investigación las mujeres actúan según un régimen de dependencia a su pareja, sin poder soltarse y actuar por sí mismas. Así que se concuerda con esta teoría ya que da importancia a la inteligencia, memoria, atención y voluntad.

Echeburúa, (1999): La emoción influye sobre la cognición y puede llegar incluso a “capturada”. Un paciente triste puede predecir a que puede pasar unas malas vacaciones, lo cual tiene a retroalimentar una vaga de nostalgia y de autocompasión. (p. 609).

DISEÑO DE TALLERES DE PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Tabla N° 6: Propuesta de Intervención: “Somos Poderosas”

Propuesta de Intervención: “Somos Poderosas”					
N° de sesión	Nombre	Objetivo	Recursos	Tiempo	Costo
Sesión 1	“No estoy sola”	Enseñar a las mujeres que luchar sola es bueno, pero luchar en grupo te da confianza y te hace más fuerte.	Guía telefónica, luz eléctrica.	1 hora	
Sesión 2	“Las debilidades del pasado en el pasado”	Remover los comportamientos de dependencia, autoconcepto y miedo por medio de objetivos o metas.	Papel, esferos, fósforos, un recipiente.	1 hora	\$2.00
Sesión 3	“Reconociendo mi fortaleza”	Conocer cuáles son las fortalezas que cada participante debe incrementar.	Hilo de colores, papel y marcadores	1 hora 3	\$3.00
Sesión 4	“Sé que yo puedo”	Fomentar la autovalía de cada mujer para eliminar el temor.	Proyector	1 hora	
Sesión 5	“Me amo por lo que soy, no por con quien estoy”	Llegar a florecer el autoestima y amor propio.	Un cuadrado de tela de 20 x 20 y temperas.	1 hora	\$3.00
Sesión 6	“Aprendo de las demás”	Compartir y aprender con testimonios de mujeres que superaron problemas similares.	Camisetas, Micrófonos, proyector, parlantes.	1 hora	\$412.00
Sesión 7	“Nuevos pensamientos, nueva yo”	Conocer los cambios generados al transcurso de la terapia.	Proyector y video, micrófonos.	1 hora	
Sesión 8	“Gracias por ser quien soy”	Hablar de cómo era antes y como soy ahora.	Proyector, video y certificado.	1 hora	
Fuente: Investigación Elaborado por: Betsabé Tulcanaza				Total: 420	

Tabla N° 7: “No estoy sola”

Sesión N° 1		“No estoy sola”				
	Técnica/ Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable	Costo
Inicio	Bienvenida y palabras de explicación de la intervención psicoterapéutica	Explicar a las participantes la metodología del transcurso de terapias a realizar y su razón.	Micrófono	10 min	Betsabé Tulcanaza	
	Introducción con dinámica rompe la guía telefónica	Enseñar la importancia de actuar en grupo y dejarse ayudar.	Guía telefónica	10 min		
Desarrollo	Reconocer las situaciones de cada participante mediante el dialogo.	Dar un ambiente de más confianza y comprensión a cada participante al conocer su historia.		30 min		
Cierre	Se pide que las participantes se paren de sus sillas y hagan un círculo agarrándose de las manos, cierren sus ojos y piensen en los momentos más agradables que han tenido al transcurso de la sesión y que y que griten 3 veces “Soy Poderosa, Somos Poderosas”	Realizar un cierre simbólico para otorgar paz al salir de la terapia.		10 min		

Fuente: Investigación

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Tabla N° 8: “Las debilidades del pasado en el pasado”

Sesión N° 2		“Las debilidades del pasado en el pasado”				
	Técnica/ Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable	Costo
Inicio	Palabras de bienvenida	Mantener un clima agradable.	Micrófonos	10 min	Betsabé Tulcanaza	\$2.00
	Videos graciosos	Generar una sonrisa en las participantes y dar a notar que después de la tormenta siempre hay de que sonreír.	Proyector y video	5 min		
Desarrollo	Evaluación racional emotiva.	Conocer los comportamientos negativos que presentan las participantes y eliminarlos proponiendo nuevas metas en la vida.		35 min		
Cierre	Hacer que las participantes escriban en un papel todas sus debilidades, después poner todos los papeles en el recipiente y quemarlos.	Fomentar a las participantes que las debilidades deben quemarse como el papel y dejar que desaparezcan de su vida.	Papel, esferos, fosforo y un recipiente.	10 min		

Fuente: Investigación

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Tabla N° 9: “Reconociendo mi Fortaleza”

Sesión N° 3		“Reconociendo mi fortaleza”				
	Técnica/ Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable	Costo
Inicio	Pedir a las participantes que hagan 2 grupos y que formen una canción de bienvenida cada grupo.	Enseñar a las participantes que, aunque no sean buenas en algo (cantar) siempre tendrán una fortaleza que las diferenciara de todas.		20 min	Betsabé Tulcanaza	\$3.00
Desarrollo	Conocimiento de las fortalezas y como utilizarlas para su beneficio.	Conocer las fortalezas de cada participante para así enseñar a utilizarlas de manera benefactora.		25		
Cierre	A cada participante se le dará 5 hilos de diferentes colores y 5 papeles, después escogerán a una participante (sin repetir la persona) y se escribirán 5 fortalezas que hayan descubierto en el transcurso de las terapias y se los colgara con los hilos.	Mostrar a las participantes que todos tienen fortalezas y pese a que no pueden verlas personalmente, los demás si lo pueden ver.	Hilo de colores papel y marcadores	15 min		

Fuente: Investigación

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Tabla N° 10: “Sé que yo puedo”

Sesión N° 4	“Sé que yo puedo”					
	Técnica/ Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable	Costo
Inicio	Dinámica Imita la Imagen.	Fomentar el potencial y capacidad de lograr lo planteado.	Proyector	15 min	Betsabé Tulcanaza	
Desarrollo	Enseñanza de pérdida de temores y crecimiento de valor.	Lograr que cada participante funde la autovalía de sí misma para eliminar el temor.	Micrófono	30		
Cierre	Cada participante deberá cerrar sus ojos e imaginar que tiene al frente a su agresor, posteriormente imaginara que se para y mientras ella se trata de acercar el huye, porque se da cuenta que no puede hacerle más daño. Luego gritaran ¡No puedes hacerme daño!	Lograr que las participantes puedan salir de la sesión con calma y paz en sus corazones ya que saben que su fuerza y valor sobrepasan todo temor.		15		

Fuente: Investigación

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Tabla N° 11: “Me amo por lo que soy, no por con quien estoy”

Sesión N° 5	“Me amo por lo que soy, no por con quien estoy”							
	Técnica/ Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable	Costo		
Inicio	Dinámica ¿adivina quién soy sin palabras?	Lograr que las participantes entiendan que son personas únicas y no necesitan a nadie para ser quien son		10 min	Betsabé Tulcanaza	\$3.00		
Desarrollo	Dejar que cada participante exponga cuales son las 5 razones por las que cree necesitar a su pareja. Y proseguir a enseñarles que necesitan amarse ellas primero para amar a los demás.	Enseñar que el autoestima y amor propio es más importante que amar a alguien más.		30 min				
Cierre	Pintar un corazón en el centro de la tela y escribir su propio nombre en el centro del corazón.	Generar un símbolo de amor hacia uno mismo, EL PRIMERO EN MI CORAZÓN SOY YO.	Tela de 20 x 20 y temperas	20 min				

Fuente: Investigación

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Tabla N° 12: “Aprendo de las demás”

Sesión N° 6	“Aprendo de las demás”					
	Técnica/ Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable	Costo
Inicio	Bienvenida y reconocimiento de las invitadas	Generar un ambiente tranquilo y de confianza.	Micrófonos Parlantes	5 min	Betsabé Tulcanaza	\$412.00
	Repartir camisetas a cada participante con la frase ¡Somos Poderosas!	Otorgar un presente a cada participante de la terapia.	Camisetas	10 min		
Desarrollo	Exponer testimonios de las invitadas que hayan presentado el mismo sentimiento y formas de actuar de las participantes y enseñarles que con valor y amor propio se lora superarlo.	Fomentar un pensamiento de reflexión ante los comportamientos y pensamientos que se comparten en la terapia con cada participante.	Micrófonos y parlantes	35		
Cierre	Se pide que las participantes se paren y se tomen de las manos, incluyendo a las expositoras en el grupo y que repitan todas juntas, frases de superación y cambio.	Realizar un cierre simbólico para otorgar paz al salir de la terapia.		10 min		

Fuente: Investigación

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Tabla N° 13: “Nuevos pensamientos nueva yo”

Sesión N° 7	“Nuevos pensamientos nueva yo”					
	Técnica/ Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable	Costo
Inicio	Bienvenida y palabras de reflexión para iniciar las actividades.	Fortalecer el gusto de permanecer en las terapias	Micrófono.	10 min	Betsabé Tulcanaza	
Desarrollo	Realizar una dramatización de varias situaciones donde muestren como han cambiado sus actitudes y pensamientos de debilidad y dependencia.	Observar los cambios generados en el transcurso de las terapias.		45 min		
Cierre	Mediante un video de 5 minutos se expone cómo será la vida desde hoy en adelante.	Otorgar a las participantes esperanza y victoria.	Proyector y video	5		

Fuente: Investigación

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

Tabla N° 14: “Gracias por ser quien soy”

Sesión N° 8	“Gracias por ser quien soy”					
	Técnica/ Actividad	Objetivo	Recursos	Tiempo	Responsable	Costo
Inicio	Proyectar un video del transcurso de la terapia realizada.	Hacer recordar a las participantes como llegaron y cómo van a salir. Lo que llevan y lo que dejan en ese lugar.	Proyector y video	10 min	Betsabé Tulcanaza	
Desarrollo	Cada participante exponga como era antes y como es ahora, lo que cambio y lo que dejo atrás.	Que puedan abrirse y reconocer su nuevo ser y su nueva personalidad.				
Cierre	A cada participante se les otorgara un certificado de culminación de la terapia donde se resalte que lograron llegar a ser MUJERES PODEROSAS	Dar un símbolo visual y material para que nunca se olviden de lo que son.	Certificado	10 min		

Fuente: Investigación

Elaborado por: Betsabé Tulcanaza

BIBLIOGRAFÍA

- Aiquipa. (2013). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, Vol. 33.
- Aliaga, P., Ahuma, S y Marfull. (2003). Violencia hacia la mujer: un problema de todos. *Revista Chilena de obstetricia y ginecología*, Vol. 68.
- Álvarez. (2015). La Autonomia Personal y la Autonomía Racional. *Sociedad Argentina de Análisis Filosófico*. Vol. 35.
- Anónimo. (2013). Documentacion sobre las competencias. *Modelo de Desarrollo Moderna Economico de Navarra*. Vol. 3.
- Anónimo. (2015). *OMS: Un problema de salud global de proporciones epidémicas*.
- Argyle, M. y Martin, M. (1991). Las causas psicológicas de la felicidad. *F. Strack, M. Argyle y N. Schwarz*.
- Arias, L., Portilla, L., Villa, C. (2008). El Desarrollo Personal En El Proceso De Crecimiento Individual. *Universidad Tecnológica de Pereira*.
- Asla, N., Agirrezabal, A., López, A., López, A., & Broz , R. (2014). Ser mujer con VIH: autorealización y autoaceptación. *Revista de Psicología de la Salud* , Vol. 2.
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American Psychologist*.
- Bilbao, M. (2008). Creencias sociales y bienestar: Valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico. Tesis Doctoral no publicada, Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Universidad Del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea, España.
- Blanco, P., Palacios, L., & Sirvent, C. (2000). I Symposium Nacional sobre adicción en la Mujer . Madrid, España.
- Bornstein, R.F. & O'Neill, R.M. (2000). Dependency and suicidality en psychiatric inpatients. *Journal of Personality Assessment*.
- Bowlby, J. (1998) “El apego”. Tomo 1 de la trilogía “El apego y la pérdida”. Barcelona, *Paidós*.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*.
- Braden, N. (2015). Los seis pilares de la Autoestima. *Campis Virtual Polivirtual. Desarrollo Personal*.
- Cano, A. (2006). Deprecion y Matrimonio. Recuperado de

<http://www.diariosur.es>.

- Calvete, E., Estévez, A. y Corral, S. (2007). Trastorno por estrés postraumático y su relación con esquemas cognitivos disfuncionales en mujeres maltratadas. *Psicothema* 19 (3), 446-451. Disponible en <http://www.psicothema.com/pdf/3384.pdf>
- Castelló, L. (2007). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid, España.
- Chamorro, L. (2012). El apego. Su Importancia para el Pediatra. *Pediatr. (Asunción)*, Vol. 39. N° 3
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. 12.
- Del Castillo, A., Hernández, E., Romero, A., & Iglesias, S. (2015). Violencia en el noviazgo y su relación con la dependencia emocional pasiva en estudiantes universitarias. *PSICUMEX*, Vol. 5.
- Días, E. (2013). PRINCIPIO DE AUTONOMIA. *Curso Básico de Bioética*. Vol. 2.
- Dongil, E. y Cano, A. (2014). Desarrollo Personal y Bienestar. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estés (SEAS)
- Downs, R. y Stea, D. (1977). *Maps in Minds: Reflections on Cognitive Mapping*. Nueva York: Harper and Row.
- Echeburúa, E. (1999). Avances en el Tratamiento Cognitivo-Conductual de los trastornos de personalidad. *Universidad de Vasco*, Vol. 25 .
- Fiscalía. (2018). Obtenido de Conformación del subcomité técnico de validación de femicidios: www.fiscalia.gob.ec/conformacion-del-subcomite-tecnico-de-validacion-de-femicidios/
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*,
- Freixa, I., y Sanfeliu, F. (2000). La Reconsideracion de las experiencias adversas de los que conviven con un alcoholico/a como recurso psicoterapeutico: un hito para asumir la codependencia. *Revista Española de Drododependencias*, Vol. 25.
- Fresquet (2015). John Broaus Watson (1878-1958) y el conductismo. Recuperado de: <https://historiadelamedicina.wordpress.com/2015/01/09/john-broadus-watson-1878-1958-y-el-conductismo/>
- Gago, J. (2014). Teoria del Apego. El Vinculo. *Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social. Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar*.

- Guil, R., Zayas, A., Guil, Paloma., Guerrero, C., González, S., Mestre, J. BIENESTAR PSICOLÓGICO, OPTIMISMO Y RESILIENCIA EN MUJERES CON CÁNCER DE MAMA. *Ciconcología*. Vol 13.
- Gonzales, M y Palos, P (2013). Auto-aceptación como factor de riesgo para el intento de suicidio en adolescentes. *Salud & Sociedad*. Vol.4. N.1
- Gotham, H., & Sher, L. (1996). Do Codependent Traits Involve More than Basic Dimensions of Personality and Psychopatology?. *Journal of Studies on Alcohol*, Vol. 57.
- Huerta, R., Ramires, N., Ramos, J., Murillo, L., Falcón, C., Misare, M. y Sánchez, J. (2016). Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. *REVISTA IIPSI FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNMSM*. Vol 19. N° 2.
- Kern, M., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2015). A multifaceted approach to measuring wellbeing in students. *Application of the PERMA framework. Journal of Positive Psychology*.
- Kerpen & Cols. (1976). An approach to the analysis and redesign of an outdated psychiatric ward. En P. Suedfeld y J.A. Russell (Eds) *The behavioral basis of design*. Book 1: Selected papers. Pennsylvania: Dowden, Hutchinson & Ross, Inc.
- Klerman, G., Hirschfeld, R., Gough, H., Barrett, J., y Otros. (1977). Una medida de Dependencia Interpersonal. *Revista de Evaluación de Personalidad*.
- López, I y Massa, D. (2011). La Definición De Amor Y Dependencia Emocional En Adolescentes. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113k.pdf>
- Lopez, A., Vidal, I., Garduño, A Hernandez, G y Gálvez, A. (2014). AUTOESTIMA Y REDES SOCIALES EN MUJERES ADOLESCENTES *XV Congreso Mexicano de Psicología Social*
- Lacunza, A., & Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, Vol. 16.
- Mancilla, F. (2002). Codependencia y psicoterapia interpersonal. *Revista de la asociación española de Neuropsiquiatría*, Vol. 22, N 81
- Martínez, G. (2018). Relaciones Personales en Adultos. *Revista de la asociacion española Psicologica*.
- Massó, F. (2013). Las enfermedades relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria. Recuperado de Web: http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/IIguianorexia_4.pdf.

- Morales, M., Ruiz, C. (2009). Dependencia Afectiva y Genero: Perfil Sintomático Diferencial en dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología/Interamericana Journal of Psychology*, Vol.43, N 2.
- Noriega, G. (2011). ICOD: Instrumento de Codependencia. México: El Manual Moderno.
- Novoa, C., & Hernández, C. (2018). Dependencia Emocional de Pareja: la codependencia. Venezuela: Fipsicología.
- Olivia, A. (2004). Estado Actual de la Teoría del Apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del niño y del adolescente*.
- Olivia, A., Limon, M., Navarro, E. (2013). Análisis del Bienestar Psicológico. *Psicología Social. Revista Interuniversitaria*. Vol 22.
- Oramas, A., Santana, S., & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*.
- Pérez, A. (2018). Proyecto Participación Comunitaria para la prevención de casos de violencia a la mujer en la PUCE. Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Ponti, F. (2005). ¿Que es esa cosa llamada crecimiento personal? Seis vías para aproximarse a la utopía. *Capital Humano*.
- Rosero, M. (2019). *El Comercio: Víctimas de Femicidio*. Obtenido de www.elcomercio.com/actualidad/femicidio-ecuador-mujer-violencia-genero.html
- Ruiz, J., Diaz, L., & Villalobos, M. (2011). Manual de Técnicas de Investigación Cognitivo Conductual. Madrid, España: Alianza Editorial S.A.
- Russell, J. & Ward, L. (1982) "Environmental Psychology". *Annual Review of Psychology*.
- Ryff, C. (1999). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality an Social Psychology*. Vol. 57.
- Roffey, S. (2012). Positive relationships: *Evidence.based practice across the world*. The Hague: Springer. <http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-2147-0>
- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona. Vergara
- Sherrod, D., Armstrong, D., Hewitt, J., Madonia, B., Speno, S., Teruya, D. (1977). "Environmental Attention, Affect and Altruism", *Journal of Applied Social Psychology*, Vol 7
- Stemberg, L. (2011). La Felicidad, es encontrar el equilibrio entre la razón y la intuicion. Coordinación Estatal De Carrera Administrativa. Área De Capacitación Y Actualización

- Subirats, J., Goma y Brugué. (2005). Riesgos de exclusión social en las Comunidades Autónomas. recuperado de: http://www.grupobbva.com/TLFB/tlfb/TLFBindex_pub.jsp.
- Tello J, (2016), “AUTOESTIMA Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO”. Universidad Técnica De Ambato Facultad De Ciencias De La Salud. Carrera De Psicología Clínica.
- Valle, M. (2015). Bienestar psicológico y su influencia en la rotación de personal en una empresa financiera en la ciudad de Ambato. Ecuador: Escuela de Psicología.
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2009). Psicología Positiva Aplicada . España: Biblioteca de Psicología .
- Véliz, A. (2012). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos . Chile: Universidad Mayor.
- Villegas, M. & Sánchez, N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja. *Revista Textos-&-Sentidos*.
- Wilber, K. (1984). La conciencia sin fronteras. España: Editorial Kairós.
- Wright, P.H., & Wright, K.D. (1991). The two faces of Codependent Relating: A Reserchbased perspective. *Contemporary Family Therapy*, Vol 21.
- Zaccagnini, J. (2010). Amistad y bienestar psicológico: el papel de los “amigos c”. *Encuentros en Psicología Social*. Vol 5. N 1.

ANEXOS

Anexo 1. Inventario de Dependencia Emocional (ICOD)


ICOD
Cuestionario
Gloria Noriega Gayol

Nombre _____ Ocupación _____ Estado civil _____
 Edad _____ Escolaridad _____

Las siguientes preguntas tienen como fin conocer las experiencias específicas que usted pudo haber vivido en su relación de pareja. Favor de marcar con una "X" la respuesta que mejor corresponda.

	No	Sí			Puntuación
		Poco	Regular	Mucho	
1. ¿Justifica a su pareja por las faltas que comete?	0	1	2	3	
2. ¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	0	1	2	3	
3. ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	0	1	2	3	
4. ¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	0	1	2	3	
5. ¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar los de su pareja?	0	1	2	3	
6. ¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	0	1	2	3	
7. ¿Atiende las necesidades de su pareja antes que las suyas?	0	1	2	3	
8. ¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	0	1	2	3	
9. ¿Hace cosas que le corresponden a otros miembros de su familia?	0	1	2	3	
10. ¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	0	1	2	3	
11. ¿Para no tener problemas evita decir lo que le molesta?	0	1	2	3	
12. ¿Cuando está contenta, de pronto siente temor de que algo malo suceda?	0	1	2	3	
13. ¿Por momentos se siente desprotegida?	0	1	2	3	
14. ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	0	1	2	3	
15. ¿Piensa que sería peor tratar de resolver el problema que tiene con su pareja?	0	1	2	3	
16. ¿Cree haber perdido la capacidad de sentir?	0	1	2	3	
17. ¿Teme quedarse sola?	0	1	2	3	
18. ¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	0	1	2	3	
19. ¿Se siente confundida por sus sentimientos?	0	1	2	3	
20. ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumada de trabajo?	0	1	2	3	
21. ¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	0	1	2	3	
22. ¿La manera de ser de su pareja la lleva a aislarse del resto del mundo?	0	1	2	3	
23. ¿Permite groserías y malos tratos de su pareja?	0	1	2	3	
24. ¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	0	1	2	3	
25. ¿Acepta tener relaciones sexuales, sin realmente desearlo, para no disgustar a su pareja?	0	1	2	3	
26. ¿Sufre dolores de cabeza y/o tensión en el cuello y la espalda?	0	1	2	3	
27. ¿Evita expresar sus sentimientos por temor a ser criticada?	0	1	2	3	
28. ¿La admiran por ser comprensiva, aunque otros hagan cosas que la fastidian?	0	1	2	3	
29. ¿Le resulta difícil saber lo que realmente quiere hacer con su vida?	0	1	2	3	
30. ¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas que sean distintas a las suyas?	0	1	2	3	

Total

 **Manual Moderno®**
 D.R. © 2011 por
 Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
 Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100, México, D.F.
 Miembro de la Cámara Nacional de la Industria
 Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

Nota: Este cuadernillo está impreso en rojo. NO LO ACEPTE si no cumple este requisito.

ICOD
Formulario Factorial
Gloria Noriega Gayol

Factor 1. Mecanismo de negación	Puntuación
V23 ¿Permite groserías y malos tratos de su pareja?	
V22 ¿La manera de ser de su pareja la lleva a aislarse del resto del mundo?	
V24 ¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	
V19 ¿Se siente confundida por sus sentimientos?	
V14 ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	
V18 ¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	
V30 ¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas que sean distintas a las suyas?	
V15 ¿Piensa que sería peor tratar de resolver el problema que tiene con su pareja?	
V4 ¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	
V29 ¿Le resulta difícil saber lo que realmente quiere hacer con su vida?	
V11 ¿Para no tener problemas evita decir lo que le molesta?	
V16 ¿Cree haber perdido la capacidad de sentir?	
Total	

Factor 2. Desarrollo incompleto de la identidad	Puntuación
V5 ¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar los de su pareja?	
V17 ¿Teme quedarse sola?	
V2 ¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	
V7 ¿Atiende las necesidades de su pareja antes que las suyas?	
V1 ¿Justifica a su pareja por las faltas que comete?	
V3 ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	
V13 ¿Por momentos se siente desprotegida?	
V26 ¿Sufre dolores de cabeza y/o tensión en el cuello y la espalda?	
Total	

Factor 3. Represión emocional	Puntuación
V28 ¿La admiran por ser comprensiva, aunque otros hagan cosas que la fastidian?	
V8 ¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	
V12 ¿Cuando está contenta, de pronto siente temor de que algo malo suceda?	
V25 ¿Acepta tener relaciones sexuales, sin realmente desearlo, para no disgustar a su pareja?	
V27 ¿Evita expresar sus sentimientos por temor a ser criticada?	
Total	

Factor 4. Orientación rescatadora	Puntuación
V9 ¿Hace cosas que le corresponden a otros miembros de su familia?	
V10 ¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	
V6 ¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	
V20 ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumada de trabajo?	
V21 ¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	
Total	

© Editorial El Manual Moderno. Fotocopiar sin autorización es un delito.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno o transmitida por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopiador, etcétera— sin permiso por escrito de la Editorial

MP
92-2



Anexo 2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Escala de Bienestar de Ryff - Plantilla de corrección

-1 5+

1. Estoy contento con cómo han resultado las cosas en mi vida	
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos *	
3. Expreso mis opiniones, aunque sean opuestas a la mayoría	
4. Me preocupa cómo se evalúan las elecciones que he hecho *	
5. Es difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga *	
6. Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad	
7. En general, me siento seguro conmigo mismo	
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme *	
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí *	
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propongo	
12. Si pudiera, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría *	
13. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	
14. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones *	
15. Siento que soy responsable de la situación en la que vivo	
16. Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	
17. Mis objetivos en la vida han sido más satisfactorios que frustrantes	
18. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	
19. La mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	
20. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	
21. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen *	
22. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	
23. En general, siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	
24. Me siento decepcionado de mis logros en la vida *	
25. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza *	
26. Me es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos polémicos *	
27. Soy bueno manejando mis responsabilidades	
28. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida *	
29. Hace tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras en mi vida *	
30. Me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	
31. Puedo confiar en mis amigos, y ellos en mí	
32. Cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo *	
33. Pienso que es importante tener nuevas experiencias	
34. Realmente con los años no he mejorado mucho como persona *	
35. Con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	
36. La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	
37. Si me sintiera infeliz con mi vida daría tratamiento de cambiarla	

Autoaceptación: 1, 7, 12, 18, 24, 30

Relaciones positivas: 2, 8, 13, 19, 25, 31

Autonomía: 3, 4, 9, 14, 20, 26, 32

Dominio del entorno: 5, 10, 15, 21, 27, 37

Crecimiento personal: 23, 29, 33, 34, 35, 36

Propósito en la vida: 6, 11, 16, 17, 22, 28

Los ítems con asterisco se califican de forma inversa