



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA EN PAREJAS
ADOLESCENTES ENTRE 15 A 17 AÑOS EN UNIDAD EDUCATIVA MUNDO
AMÉRICA DURANTE EL PERÍODO DE OCTUBRE/2023 A MARZO/2024.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciada en Psicología**

AUTORAS:

THAYRÍ SOLANGE CORONEL TELLO

NAYELLY ESPERANZA CEDEÑO TOMALÁ

TUTORA:

PSIC. CL. GLORIA BERMÚDEZ DEMERA

Guayaquil-Ecuador

2024

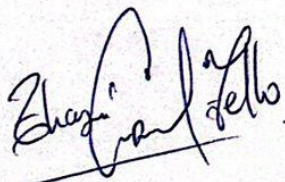
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

Nosotras, **Thayrí Solange Coronel Tello** con documento de identificación N° **0950744888** y **Nayelly Esperanza Cedeño Tomala** con documento de identificación N° **0943990135** manifestamos que;

Somos las autoras y responsables del siguiente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

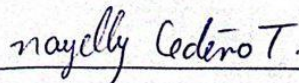
Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



Thayrí Solange Coronel Tello

0950744888



Nayelly Esperanza Cedeño Tomala

0943990135

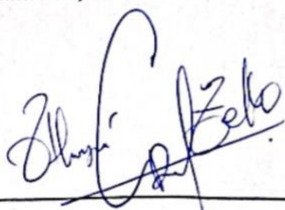
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DE TRABAJO
DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA**

Nosotras, **Thayrí Solange Coronel Tello** con documento de identificación N° **0950744888** y **Nayelly Esperanza Cedeño Tomala** con documento de identificación N° **0943990135**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos las autoras de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “La dependencia emocional y la influencia en parejas adolescentes entre 15 a 17 años en unidad educativa mundo américa durante el período de octubre/2023 a marzo/2024.”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

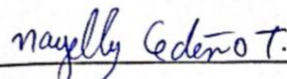
Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



Thayrí Solange Coronel Tello

0950744888



Nayelly Esperanza Cedeño Tomala

0943990135

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Gloria De Lourdes Bermúdez Demera** con documento de identificación N° **0921487690**, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **La dependencia emocional y la influencia en parejas adolescentes entre 15 a 17 años en unidad educativa mundo américa durante el período de octubre/2023 a marzo/2024**, realizado por **Thayrí Solange Coronel Tello** con documento de identificación N° **0950744888** y **Nayelly Esperanza Cedeño Tomala** con documento de identificación N° **0943990135**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Guayaquil, 01 de marzo del año 2024

Atentamente,



**Psc. Gl. Gloria De Lourdes
Bermúdez Demera**

0921487690



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
SALESIANA
ECUADOR



Guayaquil, 18 de octubre de 2023

Mgs. Carlos Emilio Blacio
Morán
Coordinador del DECE

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita CORONEL TELLO THAYRI SOLANGE** con número de cédula 0950744888 estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en la **UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR MUNDO AMÉRICA**

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA EN PAREJAS ADOLESCENTES ENTRE 15 A 17 AÑOS EN EL COLEGIO "MUNDO AMÉRICA" DURANTE EL PERÍODO DE OCTUBRE/2023 A MARZO/2024.**

En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,

Ldo. Stalyn Paz Guerra



Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
C.I: 092218254-8
Teléfono: 0987296625
Correo institucional: spaz@ups.edu.ec

cc. Coronel Tello Thayri
cc. Hidalgo Sotomayor Darwin, Coordinadora UT



Guayaquil, 18 de octubre de 2023

**Mgs. Carlos Emilio Blacio
Morán
Coordinador del DECE**

Ciudad. -

De mis consideraciones:

Por medio de la presente informo a usted que la **Señorita CEDEÑO TOMALA ESPERANZA NAYELLY** con número de cédula 0943990135 estudiante de la Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o práctica en la **UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR MUNDO AMÉRICA**

De igual forma quiero informarle que en calidad de Director de Carrera de Psicología solicito a usted la autorización para el desarrollo del proyecto, el uso de la información y publicación del trabajo de titulación: **LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA EN PAREJAS ADOLESCENTES ENTRE 15 A 17 AÑOS EN EL COLEGIO "MUNDO AMÉRICA" DURANTE EL PERÍODO DE OCTUBRE/2023 A MARZO/2024.**

En espera de una respuesta afirmativa, extendiendo mis agradecimientos y sin otro particular me despido.

Atentamente,

Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra



Lcdo. Stalyn Israel Paz Guerra, MSc.
Director de Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil
C.I: 092218254-8
Teléfono: 0987296625
Correo institucional: spaz@ups.edu.ec

cc. Cedeño Tómalá Esperanza
cc. Hidalgo Sotomayor Darwin, Coordinadora UT

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios, quien nos bendice a mí y a mi familia, dando las fuerzas y salud necesaria para seguir adelante y que podamos alcanzar nuestras metas. También mi familia que con sus palabras de aliento nunca permitieron que desmalle en uno de mis propósitos de vida especialmente a mi bella madre, dedico a todos los docentes que colaboraron en mi aprendizaje aportando con sus conocimientos.

Agradecimiento

Primordialmente, agradezco a Dios por proporcionarme la capacidad de concluir un logro significativo para mi familia. Expreso mi profundo agradecimiento a mis padres, quienes brindaron un respaldo constante en cada etapa de este proceso, reconociendo su amor incondicional y paciencia, elementos fundamentales para mi éxito. Dirijo esta dedicación a mis hermanos, con la convicción de que seguirán mis pasos y perseverarán a pesar de las adversidades, reconociendo la complejidad inherente a la vida. Expreso mi amor incondicional hacia ellos.

Asimismo, extiendo mi gratitud a mis amigos, quienes me han acompañado en los momentos felices, difíciles y de esparcimiento, deseándoles lo mejor en sus respectivos caminos. No puedo pasar por alto a mi compañera de sistematización Thayrí Coronel, a quien agradezco su paciencia y apoyo constante durante todo el proceso de esta sistematización.

Además, dedico este trabajo a mis queridas mascotas, quienes, con su presencia constante, alegraron mis días. A Abril, Garel y mis dos gatitas, agradezco su compañía y amor incondicional.

Finalmente, me dedico a mí misma, reafirmando mi fortaleza y recordándome que soy capaz de superar cualquier obstáculo. Envío mis mejores deseos y bendiciones a todos los mencionados.

Nayelly Esperanza Cedeño Tomala

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios, a mis padres y a mi pareja, quienes de manera incondicional me han provisto de su amor, apoyo y sacrificio. Agradezco profundamente su enseñanza en torno al valor del esfuerzo y la perseverancia. Asimismo, extendiendo mi gratitud a mis compañeros y allegados por su constante aliento y motivación. Este logro es compartido con ellos. Por último, deseo expresar mi aprecio hacia mis docentes y orientadores, cuya dirección y conocimiento han sido elementos esenciales en mi formación académica. Sin su respaldo, esta labor no habría sido viable.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutora de sistematización, la Psc. Cl. Gloria Bermúdez, por su dedicación incansable y valiosas orientaciones a lo largo de todo este proceso.

No puedo dejar de mencionar a mi familia, en especial a mis padres y a mi pareja por su apoyo inquebrantable y por creer siempre en mí. Su constante aliento y sacrificio han sido la fuerza impulsora detrás de este logro tan importante en mi vida.

Quiero dedicar un especial agradecimiento a mi querido gatito Pipe, quien ha sido mi compañero fiel durante todo este proceso. Gracias por estar siempre a mi lado.

Me gustaría expresar mi profundo agradecimiento a mi compañera de tesis Esperanza Cedeño], por su dedicación y colaboración durante todo el desarrollo de este proyecto. Su apoyo continuo, aportes creativos y colaboración en equipo han sido esenciales para la realización exitosa de esta sistematización. Estoy sinceramente agradecida por su compromiso y por acompañarme en este viaje académico.

A todos ustedes, quiero expresarles mi más profundo agradecimiento por ser parte de todo este proceso y por contribuir de manera significativa a la realización de mi sueño.

Thayrí Solange Coronel Tello

Índice

Resumen	9
Abstract:.....	10
Introducción.....	11
Objetivo	12
Eje de la Intervención	12
Objetivo de la sistematización	36
Metodología.....	36
Preguntas claves	39
Organización y procesamiento de la información	39
Análisis de la información	41
Justificación	42
Caracterización de los beneficiarios	44
Interpretación.....	45
Principales logros de aprendizaje	61
Cronograma	66
Presupuesto	67
Bibliografía.....	67
Anexos.....	70

Índice de figura

figura 1 resultado de la pareja N ° 1 _____	46
figura 2 resultado de la pareja N° _____	49
figura 3 resultado de la pareja N°3 _____	49
figura 4 resultado de la pareja N°4 _____	52
figura 5 resultado de la pareja N°5 _____	55

Resumen

Este estudio se centra en el fenómeno de la dependencia emocional en parejas jóvenes, se examina su impacto en el desarrollo emocional y social de adolescentes de 15 a 17 años. Desde un enfoque multidisciplinario analizando las causas, consecuencias y manifestaciones de la dependencia emocional, relacionado los factores sociales y la calidad de las relaciones en pareja en la adolescencia. La dependencia emocional entre los estudiantes de secundaria es una cuestión de factores que afectan su bienestar psicológico y su capacidad para desarrollar relaciones saludables. Esta condición se caracteriza por una gran necesidad de atención, cariño y amor por parte de una pareja o amigo, muchas veces en detrimento la autoestima y el amor propio. Durante esta etapa de sus vidas, pasan por muchos cambios físicos, emocionales y sociales. El objetivo de este análisis es descubrir y comprender la dinámica de la dependencia emocional en parejas de adolecete e identificar patrones y factores que afectan la salud emocional entendiendo de donde parte esa necesidad de encajar y ser aceptado, lo que puede hacerlos emocionalmente vulnerables y pueden tener dificultades para establecer límites.

Para la metodología se debe considerar factores de riesgo, variables y describir los resultados visibles de quienes participan en relaciones de dependencia se recopilará referencias y testimonios de estudiantes, mediante el Diseño experimental con método cualitativo y cuantitativo, teniendo la población estudiantil de la UNIDAD EDUCATIVA MUNDO AMÉRICA conformado por 10 parejas de estudiantes entre 15 a 17 años. Los resultados de este estudio se demostrará las dimensiones de dependencia emocional y autoestima de los adolescentes en estudio.

Palabras Claves: Dependencia emocional, adolescentes, autoestima, depresión, búsqueda de atención.

Abstract:

This study focuses on the phenomenon of emotional dependence in young couples and examines its impact on the emotional and social development of young people between 15 and 17 years old. From a multidisciplinary approach analyzing the causes, consequences and manifestations of emotional dependence, related to social factors and the quality of couple relationships in adolescence. Emotional dependency among high school students is a matter of factors that affect their psychological well-being and their ability to develop healthy relationships. This condition is characterized by a great need for attention, affection and love from a partner or friend, often to the detriment of self-esteem and self-love. During this stage of their lives, they go through many physical, emotional and social changes. The need to fit in and be accepted is overwhelming, which can make them emotionally vulnerable and they may have difficulty setting healthy boundaries in their relationships, often resulting in possessive and controlling behavior on the part of one party. Emotional support can have important consequences on their academic performance and personal development. Students may devote too much time and energy to relationships, neglecting their academic and extracurricular activities. In addition, addiction can lead to anxiety, depression and low self-esteem, which negatively affects their emotional well-being. It is important to overcome emotional dependency in high school students early and effectively. Teachers and parents can play an important role in teaching self-esteem, communication and setting boundaries.

In summary, emotional dependency among high school students is an issue that can have a significant impact on their well-being and development. It is important to look closely at this issue in order to build good relationships and develop strong self-esteem while focusing on academic and personal growth.

Key words: Emotional dependence, adolescents, romantic relationships, violence.

Introducción

Datos Informativos del Proyecto

Nombre de la Práctica de Intervención o Investigación

La dependencia emocional y la influencia en parejas adolescentes entre 15 a 17 años en el colegio “Mundo América” durante el período de octubre/2023 a marzo/2024.

1.2 Nombre de la Institución o Grupo de Investigación

Unidad Educativa Particular “Mundo América”.

1.3 Población Atendida

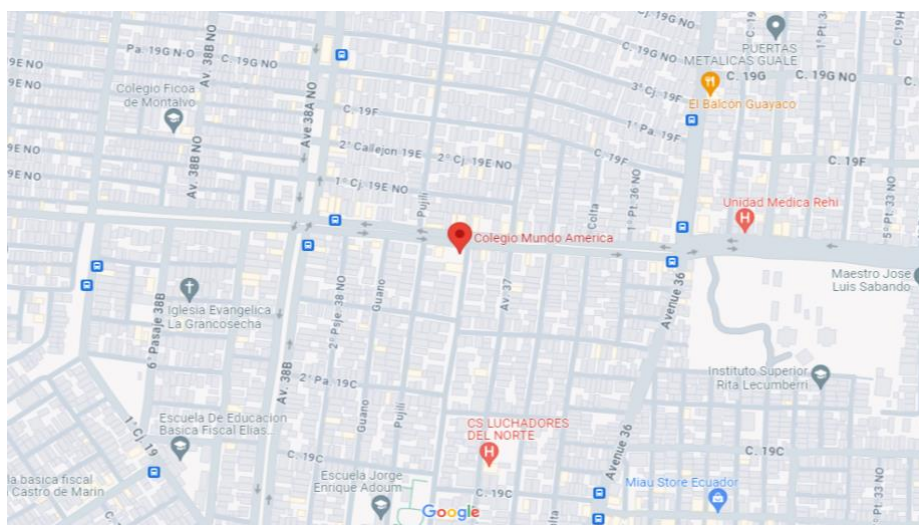
Adolescentes entre 15 a 17 años.

1.4 Tema que Aborda la Experiencia

La dependencia emocional en parejas adolescentes entre 15 a 17 años.

1.5 Localización

El proyecto que se describe en el presente informe de sistematización se realizará en las instalaciones de la Unidad Educativa Particular “Mundo América”.



Objetivo

Objetivo General

Psicoeducar sobre la dependencia emocional y promover relaciones saludables en parejas de adolescentes de 15 a 17 años a través de talleres psicoeducativos en la Unidad Educativa de Mundo América.

2.1 Objetivos Específicos

Identificar las parejas adolescentes que sufren dependencia emocional.

Ofrecer orientación y técnicas a los adolescentes para disminuir el impacto del apego emocional en sus relaciones.

Sistematizar la experiencia de las campañas de sensibilización sobre la dependencia psicológica en las parejas adolescentes.

Eje de la Intervención

3.1 La Adolescencia (a nivel físico, psicológico, sexual, y social/familiar.)

La adolescencia es un periodo de desarrollo que se distingue por la transición de la infancia a la adultez, con el propósito de facilitar la preparación para asumir responsabilidades y roles propios de la vida adulta.

Según La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. En esta fase temporal caracterizada por transformaciones dinámicas de considerable alcance, el individuo experimenta un desarrollo integral, abarcando dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. Este proceso conduce a la adquisición de madurez, permitiendo a la persona alcanzar la capacidad de vivir de manera autónoma.

Esta nueva etapa social es temporal y los límites no son tan claros, llevando a los jóvenes a ser clasificados como adolescente desde un punto de vista social y humano, enmarcado con un nuevo estatus general siendo un período de desarrollo crítico. Las características y evolución del período llamado adolescencia son diferentes para cada sociedad y cada período como ocurre con la mayoría de los grupos de jóvenes, para ser considerados adultos requiere cumplir con ciertos criterios o pruebas. En definitiva, el fenómeno de la adolescencia es la transformación que se producen durante le etapa de niño a joven, estos cambios significativos a nivel físico, emocional, sexual y social esencial para un adolescente. (Lillo, 2004)

- **A nivel físico**

Durante la adolescencia, se observan cambios físicos sustanciales que afectan diversas áreas del cuerpo. Este periodo se caracteriza por un notable aumento en la estatura, atribuido al rápido crecimiento y estiramiento ocasionado por un incremento en la producción de hormonas del crecimiento durante la pubertad. Simultáneamente, se manifiestan cambios en la piel, como un aumento en la producción de sebo que puede conllevar a problemas dermatológicos como el acné, así como alteraciones en la textura y elasticidad cutánea.

El desarrollo muscular y óseo se traduce en un incremento significativo de la masa muscular y la densidad ósea, especialmente en el caso de los varones, siendo este desarrollo fundamental para el fortalecimiento y resistencia física. Adicionalmente, en los varones se presenta el agrandamiento de la laringe, dando lugar a la profundización de la voz.

A nivel neurológico, se producen cambios en el cerebro y el sistema nervioso central que contribuyen al desarrollo cognitivo y emocional durante la adolescencia. Estos cambios físicos constituyen una parte esencial del proceso de

desarrollo y maduración en esta etapa, presentando variaciones en términos de ritmo y magnitud entre individuos.

En un estudio longitudinal realizado por la Fundación Andrea Prader en Aragón entre 1982 y 2002, la edad media de inicio del desarrollo mamario fue de $10,6 \pm 1,0$ años, la edad media de desarrollo testicular fue de $12,3 \pm 1,1$ años y la edad media de inicio de la menarquia es de $12,3 \pm 1,1$ años. La edad media es de $12,7 \pm 0,9$ años^{7,8}. Los cambios fisiológicos de la maduración incluyen la aceleración y disminución del crecimiento óseo y visceral y cambios en la composición corporal y maduración de los órganos sexuales (genitales, órganos reproductivos y características sexuales secundarias).

El crecimiento se ralentiza antes de alcanzar el estirón, que suele ocurrir entre los 12 y 13 años para las niñas y los 14 y 15 años para los niños. Tiene una vida útil del 20-25% en adultos. Tanto para hombres como para mujeres, el mayor aumento se produce durante el segundo período de crecimiento, con los niños creciendo de 5,8 cm a 13,1 cm y las niñas de 5,4 cm a 11,2 cm. El desarrollo de cada persona es diferente, y a medida que el niño comienza a madurar, la altura irá aumentando en la edad adulta, su crecimiento es dividido, creciendo primero las nalgas (extremidades inferiores) y los pies en una secuencia de crecimiento que va desde la distancia hasta la proximidad. Para las niñas alcanza su altura final entre los 16 y 17 años, suele retardarse hasta los 21.

Durante el período de crecimiento, el peso alcanza el 50% del ideal peso corporal para la adultez. Las niñas tienden a acumular más grasa que los niños, y el crecimiento óseo y muscular es más común en los niños y se desacelera al final de la edad adulta.

El primer signo de la pubertad en las niñas son los bultos en los senos, que equivalen a la edad ósea de 11 años. Las niñas tardan unos 4 años en completar la pubertad, pero puede variar entre 1,5 y 8 años. (María Hidalgo, 2014).

Estos cambios físicos pueden causar curiosidad y ansiedad, especialmente cuando no sabes qué esperar o qué es normal. Algunos niños cuestionan su identidad de género en esta etapa y el inicio de la pubertad puede ser un momento difícil para los niños transgénero. En esta etapa, es común que los jóvenes se centren en lo que piensan de sí mismos, los adolescentes y adultos jóvenes a menudo se preocupan por su apariencia y son juzgados constantemente, es posible que comiencen a buscar formas de ser independientes de sus familias. En este proceso, sus límites se ponen a prueba y se vuelven violentos cuando sus padres o tutores lo aprueban.

Los cambios físicos comienzan en la pubertad y continúan hasta la mediana edad, (14 a 17 años), a esta edad, muchos jóvenes están interesados en salir y tener citas cuestionado y explorando su sexualidad y luchar sin el apoyo de amigos, familiares o comunidad.

Muchos adolescentes en la mitad de la adolescencia discuten con sus padres porque están tratando de ser independientes, pasar menos tiempo con la familia y más tiempo con los amigos, están muy preocupados por su apariencia y la presión de grupo puede alcanzar su punto máximo en esta etapa. El desarrollo no se completa hasta los años 20. El lóbulo frontal desempeña un papel importante en la coordinación de decisiones complejas, el control de impulsos y la capacidad de considerar diferentes opciones y resultados. Los jóvenes de mediana edad tienen más capacidad para pensar con claridad y pensar en el panorama general. (Dra. Allen, 2019)

- **A nivel psicológico**

Durante la adolescencia, se produce una experimentación en diversos aspectos de la identidad, como la apariencia, la sexualidad, la religión y las metas personales. Este proceso puede conducir a la consolidación de una identidad más coherente y definida. Simultáneamente, los individuos buscan autonomía e independencia emocional y social, lo que implica la toma de decisiones y la asunción de responsabilidades, generando posibles tensiones con las figuras de autoridad, especialmente los padres.

La formación de relaciones cercanas con pares se intensifica, destacándose la importancia de la aceptación social y la pertenencia a grupos. Las amistades y las relaciones románticas ganan relevancia.

Se observa una propensión a la toma de riesgos y la experimentación en diversas áreas, desde actividades físicas hasta comportamientos sociales, como parte del proceso de búsqueda de nuevas experiencias y la definición de límites personales. Las emociones durante la adolescencia pueden ser intensas y volátiles, influenciadas por cambios hormonales y la exposición a nuevas situaciones. En este contexto, se desarrollan habilidades cruciales como la autoexpresión emocional y la regulación emocional.

Es fundamental reconocer que la experiencia de la adolescencia es altamente individual y estos cambios psicológicos constituyen un proceso inherente al crecimiento y desarrollo natural. Además, la provisión de apoyo emocional y orientación juega un papel crucial para un desarrollo saludable durante esta etapa. Una referencia de Piaget detalla que en la etapa de la adolescencia tiene fases que pasa de pensamiento concreto al abstracto proyectándose al futuro. El desarrollo

cognitivo, inicia a la edad de 12 años incluida la capacidad de pensar críticamente, alrededor de los 15- 16 años, su desarrollo moral es más amplio

que incluye saber lo que está bien y lo que está mal, los adolescentes pueden tener ira primitiva reacciona a los ataques de burla, comenzar peleas, cada persona es diferente debido a su entorno, Krauskopf, refiere que existen ciertos patrones y características del desarrollo psicológico adolescente, los jóvenes comienzan a pensar de manera más lógica desarrollando la capacidad de pensar en conceptos más complejos y abstractos, también es más probable que cuestionen ideas y valores, desarrollen un pensamiento más crítico y la capacidad de formarse sus propias opiniones.

Los adolescentes en esta etapa experimentan con diferentes roles y valores mientras intentan descubrir quiénes son y qué quieren de la vida, las emociones y sentimientos de los adolescentes pueden aumentar debido a cambios hormonales y desafíos emocionales asociados con la identidad y la autonomía, llevándolos a tener un sentido de empatía: siendo consciente de los sentimientos de otras personas, los adolescente tiene su propio ritmo de desarrollo, pero el apoyo de las familias, los maestros y otros adultos clave puede desempeñar un papel importante en el éxito del desarrollo de un joven.

Encuentra a alguien a quien amar. El comportamiento y la emoción son consistentes. A mediados de la adolescencia aumentan los conflictos con los padres y los niños se vuelven más agresivos con sus compañeros. Al final de la adolescencia logró integrarse a su familia y comprender sus consejos y costumbres. Algunas personas se resisten a asumir responsabilidades, les resulta difícil alcanzar la independencia financiera y aún dependen de la familia. (Krauskopof, adolescente, 1999)

A nivel sexual

En el contexto del desarrollo sexual durante la adolescencia, se observa una marcada preocupación por los cambios físicos y puberales. Las transformaciones corporales rápidas generan una creciente atención hacia la imagen corporal, llevando al adolescente a focalizarse en detalles físicos aparentemente insignificantes y a cuestionarse repetidamente sobre su normalidad, buscando confirmación de la misma. Existe inseguridad acerca de la apariencia y el atractivo personal, con comparaciones frecuentes del propio cuerpo con los de otros jóvenes y los estereotipos establecidos.

En esta etapa, surge una mayor modestia y preocupación por la posibilidad de ser observado desnudo, acompañada de un incremento en el interés por la anatomía y fisiología sexual. Esto incluye inquietudes y ansiedades relacionadas con la menstruación, poluciones nocturnas, masturbación, tamaño de los senos o del pene, entre otros aspectos. Paralelamente, se intensifican los impulsos de naturaleza sexual, comúnmente aliviados mediante la masturbación, y aparecen las fantasías sexuales y los sueños húmedos (poluciones nocturnas). Durante esta etapa, hombres y mujeres exploran de manera más marcada roles de género diferenciados, indagando en cómo se espera que se comporte una mujer o un hombre.

Un estudio realizado en la ciudad de México destaca que la (OMS), manifiesta que 16 millones de mujeres de entre 15 y 19 años se embaraza representando el 11% nacimientos en todo el mundo, con aproximadamente 25, millones de abortos, teniendo en cuenta los nacimientos prematuros teniendo consecuencias al nacer bajos de peso, asfixias teniendo el mayor índice riesgo de muerte o

problemas de salud futuros. La (OMS) afirma que el 40% de las nuevas infecciones por VIH se producen en jóvenes, La salud de los adolescentes El Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2014) un 37,6% de hombres y mujeres jóvenes entre 10 y 19 años utiliza métodos anticonceptivos de primera persona. relación Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), personas de 12 a 19 años en el país un 15% son sexualmente activas. Creció al 23% de 2006 a 2012. Como resultado de esta situación, la tasa de fecundidad también aumentó un 18,7%, Actualmente, (ENSANUT) desarrolla la Estrategia de educación sexual. (Martell N., 2018)

Es sorprendentes en la actualidad los adolescentes del mundo (principalmente América Latina). no tenga la debida información sobre los problemas de salud sexual generando un crecimiento poblacional. Según datos del (MSP) en Ecuador 413.318 niños han sido de madres que varían desde los 10 a 19 años, un estudio encontró que dos de cada tres jóvenes de 15 a 19 años no están estudiando o están embarazadas, y van en aumento las cifras en menores de 15 años, un porcentaje de 74% entre las mayores de 15, lo que convierte a Ecuador en el tercer país con embarazo más prolongado tasa en la región, siendo la tasa más alta, esto se debe a la falta de información sobre el uso correcto de las medidas preventivas. (Cedeño, 2021)

- **A nivel social**

La adolescencia, como fase clave en el desarrollo humano, se caracteriza por cambios sociales significativos que inciden en la vida de los individuos. El desarrollo de la identidad surge como un aspecto central, donde los adolescentes emprenden la exploración y construcción de su autoconcepto, enfrentándose a

interrogantes sobre su identidad y valores. Este proceso de búsqueda de identidad conlleva ajustes en la percepción de sí mismos y en sus relaciones interpersonales. La influencia de los pares adquiere relevancia, siendo los amigos y compañeros de edad coetánea agentes centrales que impactan las decisiones y elecciones de los adolescentes. Las relaciones familiares, aunque aún tienen importancia, experimentan una metamorfosis, dando paso a relaciones más orientadas hacia el ámbito amistoso. La exploración de la sexualidad se manifiesta, dando lugar a la formación de identidades sexuales y la experimentación en relaciones románticas. Paralelamente, se desarrollan habilidades sociales cruciales para establecer relaciones saludables a lo largo de la vida, tales como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la empatía. La búsqueda de autonomía se erige como una característica distintiva, reflejada en la búsqueda de independencia emocional y la toma de decisiones más autónoma. Este periodo también puede marcar el comienzo de la participación cívica y política, con algunos adolescentes involucrándose en actividades que promueven la conciencia social y una comprensión más profunda de su rol en la sociedad. En conjunto, estos cambios sociales en la adolescencia contribuyen al proceso de transición hacia la adultez, dejando una impronta perdurable en la forma en que los individuos se relacionan consigo mismos y con su entorno.

3.2 Parejas Adolescentes

El enamoramiento en la etapa de la adolescencia es una experiencia intensa y pasional, es un estado emocional caracterizado por la alegría e ilusión, en el cual un adolescente se siente intensamente atraído por el otro, en otros términos, el enamoramiento adolescente. La atracción emocional intensa y transitoria, denominada enamoramiento, se manifiesta

cuando una persona experimenta intensos sentimientos románticos hacia otra. Se distingue por la fascinación, la euforia y la idealización del objeto de afecto.

- **Etapas del enamoramiento**

La fase inicial de la atracción en la adolescencia comúnmente se fundamenta en la percepción visual, donde los individuos pueden experimentar atracción basada en la apariencia, estilo o actitud del sujeto en cuestión. En la etapa de conocimiento mutuo, se fomenta la formación de una relación amistosa sólida mediante la exploración de afinidades, valores y actividades recreativas compartidas. El flechazo o enamoramiento se caracteriza por un aumento en la intensidad de los sentimientos románticos, posiblemente dando lugar a una conexión emocional más profunda inducida por un enamoramiento inicial.

La confesión de sentimientos marca el inicio formal de la relación, con uno de los adolescentes expresando verbalmente sus emociones hacia el otro. Durante la etapa de intimidad emocional, la conexión emocional se intensifica a través del intercambio detallado de experiencias personales, facilitando que ambos individuos se sientan cómodos al mostrarse vulnerables.

En cuanto a los desafíos y el crecimiento, las parejas adolescentes pueden enfrentar obstáculos que contribuyen al desarrollo y la madurez en el contexto de su relación romántica.

- **Duración y nivel de compromiso**

El nivel de compromiso entre los en pareja varía ampliamente influenciado por muchos factores, incluida la madurez emocional, la duración de la relación, las expectativas individuales y la capacidad para afrontar los desafíos. El compromiso emocional es fuerte porque los adolescentes experimentan una variedad de emociones, desde felicidad hasta tristeza que puede fortalecer las relaciones,

durante la relación en pareja algunos permanecen juntas por un corto tiempo, otras tienen una relación a largo plazo y experimentan un nivel más profundo de compromiso, dependiendo las expectativas personales de los adolescentes en una relación influyen en el nivel de compromiso, algunas personas quieren una relación a largo plazo, mientras que otras la ven como una relación casual, el apoyo de familiares y amigos puede influir en el nivel de participación, cuando las parejas se sienten apoyadas y animadas, se sentirán más apoyadas en su compromiso mutuo, el compromiso también está vinculado al desarrollo personal de los jóvenes, unos prefieren tener una relación, mientras que otras necesitan más tiempo para explorar la suya, la resiliencia y las habilidades para resolver problemas pueden generar confianza en una relación. La calidad de la comunicación, la capacidad de expresar necesidades, esperanzas, respeto, inquietudes y la confianza mutuos son importantes en una relación, sin estos elementos, la relación puede resultar problemática.

Es importante recordar que las parejas jóvenes se encuentran en una etapa de desarrollo y pueden experimentar cambios rápidos en sus sentimientos y objetivos. El nivel de compromiso puede desarrollarse con el tiempo a medida que los jóvenes crecen y experimentan cosas nuevas, la clave es la comunicación abierta y el entendimiento mutuo para generar confianza y respeto. (Blandón, 2016)

- **Obstáculos y cambios en parejas adolescentes**

Las parejas adolescentes enfrentan muchos desafíos y experimentan cambios en las relaciones en esta etapa de desarrollo experimenta algunas barreras comunes, las parejas de adolescentes enfrentan nuevas responsabilidades, desafíos académicos y su preferencias personales cambian que podría dañar su relación en

pareja, al afrontar las presiones externas, como la influencia de los padres, las expectativas familiares y las normas sociales, pueden afectar la relación de pareja, los problemas surgen cuando intentas cumplir ciertos estándares o seguir ideas externas, los adolescentes se encuentran en un período de autodescubrimiento y desarrollo de identidad, este proceso puede afectar tu relación con tu pareja y cómo ves el futuro de tu relación, los cambios como mudanzas, divorcios o problemas familiares, pueden afectar el bienestar emocional del joven y, por tanto, la relación en pareja afrontaría dificultades, la presión escolar y los problemas relacionados con la escuela pueden tensar las relaciones, especialmente si los adolescente tiene diferentes niveles de rendimiento y diferentes objetivos educativos los padres serian un obstáculo en su relación por el tema de rendimiento académico, otro obstáculo en la relación seria la diferencia en madurez emocional, la falta de comunicación es un gran obstáculo, para los adolescentes a veces les cuesta expresar sus necesidades, sentimientos e inquietudes, lo que puede dar lugar a malentendidos y discusiones. Es importante que las parejas jóvenes aborden estos obstáculos y cambios a través de una comunicación abierta y respetuosa, buscar el apoyo de adultos de confianza, como padres o cuidadores, y desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos puede ayudar a superar estos desafíos y fortalecer las relaciones.

(Martínez)

3.3 Dependencia emocional

La dependencia emocional describe un vínculo emocional fuerte con otra persona está asociada con una baja autoestima que encubre insuficiencias emocionales internas. La dependencia emocional se refiere a una relación en la que la persona se vuelve demasiado dependiente del otro y adopta conductas adictivas perjudicial para sí. La dependencia es

psicológica manifestada de unas series de conductas adictivas en una relación donde existe asimetría, evidenciando un comportamiento desequilibrado para satisfacer la necesidad de amor.

La dependencia emocional está a un alto nivel de dependencia asociada con la personalidad esto se puede decir que es un trastorno diagnóstico que se encuentra en Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-5). En los niños emocionalmente dependientes es evidente que crecen con personas que los cuidan o guían y quieren estar presentes y aceptados de alguien que se identifica, repitiéndose en edad de la adolescencia donde busca ser aprobado en relación de pareja. Es importante señalar que no todas las personas afectadas por la adicción cumplen los criterios de un trastorno de la personalidad, es posible que este comportamiento o patrón adaptativo se asocie con otra condición psicológica, como ansiedad, depresión u otros trastornos de la personalidad.

La dependencia emocional muchas de la vece es causado por la sobre protección y el temor a los padres. Por ejemplo; Un niño depende emocionalmente de su madre protectora, este fuerte vínculo emocional está asociado con angustia emocional.

No olvides que todo el mundo tiene un cierto nivel de dependencia emocional y la relación necesita un cierto nivel de bienestar, el problema es que las personas viven situaciones emocionales y se dejan controlar por esta necesidad de aprobación, cuando tienen mucho miedo de estar solas, porque lo que ata es el miedo mismo. La dependencia emocional de la pareja puede conducir a situaciones muy peligrosas en un período negativo. Cuando una expareja exige la reconciliación, la persona apegada regresa a la relación como si los problemas del pasado nunca hubieran sucedido, las personas que sufren dependencia emocional en las relaciones tienden a juzgar a su pareja y creer que sólo esa persona les

hará felices, las personas dependientes a veces están dispuestas a tolerar el abuso o el daño para mantener conexiones emocionales con los demás. (Escudero, 2028)

Dependencia emocional en adolescentes

La dependencia emocional del adolescente se refiere a una relación afectiva que no es satisfactoria, y el adolescente se vuelve excesivamente dependiente de otra persona, ya sea padre, amigo o pareja. Esta dependencia puede manifestarse de diversas formas que pueden tener un impacto negativo en el desarrollo psicológico y social del joven. Algunas de las señales de dependencia emocional en adolescentes pueden manifestarse en el fuerte miedo a estar solo y puede sentirse triste o deprimido cuando no está con la persona en la que confía, está buscando la aprobación de los demás, especialmente de aquellos en quienes confía, puede ser una señal de este problema, la confianza no está relacionada con la baja autoestima, los jóvenes pueden pensar que su valor reside en la aceptación y el amor de los demás, los adolescentes descuidan sus propias amistades, su trabajo porque se preocupan mucho por quienes dependen de ellos, pueden que eviten expresar opiniones o ideas diferentes por miedo a afectar su relación con alguien en quien confía.

La dependencia emocional en los adolescentes puede deberse a muchos factores, incluidas experiencias familiares traumáticas, falta de apoyo emocional y estrés interpersonal, entre otros, es importante abordar adecuadamente este tema para promover un desarrollo emocional saludable, teniendo en cuenta algunas estrategias para abordar la dependencia emocional en los jóvenes ayudando a desarrollar su independencia emocional fomentando la toma de decisiones y la responsabilidad, desenvolver su autoestima, ayudándoles a reconocer y valorar sus propias fortalezas y cualidades, educar a los jóvenes sobre la importancia de relaciones saludables y equilibradas que merezcan respeto e independencia, tomando en cuenta la es posibilidad de buscar ayuda de un

profesional de la salud mental, como un psicólogo o psiquiatra, para abordar el problema subyacente. (Estévez A., 2017)

Características, causas y consecuencias: adolescencia

Según (Castelló, 2005) considera que la dependencia emocional “es la necesidad excesiva de afecto que presenta una persona hacia su pareja durante su relación, también se caracteriza por presentar comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos entorno a la pareja y el miedo al abandono”, en otras palabras, es un modelo psicológico que se distingue por una desmesurada demanda de afecto, aprobación y validación emocional por parte de otros individuos.

- Características

La dependencia emocional, un fenómeno intrincado en el ámbito psicológico, se caracteriza por patrones de comportamiento y cognición que revelan una desmesurada necesidad de afecto, aprobación y validación emocional de terceros. Quienes padecen esta condición a menudo experimentan un temor intenso al abandono, dando lugar a una ansiedad marcada ante la posibilidad de perder la conexión emocional vital.

La autoestima de los individuos dependientes está inextricablemente ligada a la percepción de la aprobación externa, perpetuando una búsqueda constante de validación para sustentar su sentido de valía personal. Paralelamente, se observa una tendencia a subordinar el bienestar emocional propio en aras de preservar la relación, priorizando las necesidades y deseos del otro.

La dificultad para establecer límites saludables en las interacciones sociales es otra característica distintiva, con propensión a permitir conductas inapropiadas con tal de evitar conflictos o el alejamiento del objeto de dependencia. La toma de decisiones independientes se ve comprometida, ya que la orientación y

aprobación de los demás se convierten en pilares cruciales para la toma de decisiones. Estas dinámicas, lejos de ser eventos aislados, pueden generar patrones repetitivos en diversas relaciones, reproduciendo ciclos dependientes a lo largo del tiempo.

En última instancia, la dependencia emocional se manifiesta en múltiples esferas de la vida, con una complejidad que demanda un enfoque terapéutico interdisciplinario para comprender y abordar eficazmente estos comportamientos, brindando a los individuos las herramientas necesarias para cultivar la autonomía emocional y establecer relaciones más equilibradas y saludables.

- **Causas**

La etiología de la dependencia emocional se encuentra en una serie de factores interrelacionados. Los antecedentes tempranos, particularmente las experiencias de apego inseguro en la infancia desempeñan un papel fundamental al influir en la capacidad para establecer relaciones saludables en la edad adulta. La ausencia de modelos de apego seguros y consistentes propicia una búsqueda continua de validación externa como mecanismo para compensar el déficit emocional. Experiencias traumáticas, como relaciones pasadas adversas o eventos significativos, contribuyen al desarrollo de la dependencia emocional, generando un temor profundo al abandono. Variables psicológicas, como la baja autoestima, juegan un rol crucial, ya que individuos con una percepción negativa de sí mismos tienden a depender excesivamente de la aprobación externa para validar su autovalía. La carencia de habilidades de afrontamiento y la inseguridad emocional potencian estos patrones dependientes. Además, factores socioculturales y contextuales, como la presión social para adherirse a normas o expectativas específicas, influyen en la búsqueda compulsiva de validación. En conjunto, estas

causas interactúan de manera compleja, subrayando la necesidad de un enfoque terapéutico integral que aborde tanto los aspectos emocionales como los cognitivos para promover una autonomía emocional saludable.

Consecuencias

- **Trastornos psicológicos, suicidios, depresión, problemas de adicción, embarazos no deseados, ETS. (violencia sexual), deserción escolar, el duelo amoroso.**
- La interacción diaria entre los jóvenes en el entorno escolar favorece el desarrollo de vínculos emocionales que pueden conducir a la atracción.
- Hay muchas definiciones, una de las cuales se encuentran en este artículo. Según Pick (2001), la violencia se puede definir como "cualquier acto contra una pareja en relación afectiva y sexual, ya sea hombre o mujer, una vez o nunca".
- El análisis de este artículo demostró que la violencia de pareja en la adolescencia es un factor de riesgo para que la violencia continúe en la edad adulta. En un estudio²⁴, más de la mitad de los participantes (4.444), es decir, el 61,2% de la población estudiada, declararon haber sufrido este tipo de violencia. En la vida de 4.444 niñas se produjeron 4.444 actos de violencia por parte de sus parejas masculinas. En cuanto a la violencia femenina, los resultados de este estudio demostraron que el 4,4% de los estudiantes fueron obligados a dormir sin consentimiento, lo que resulta perjudicial para la salud física y mental de los jóvenes. (Valensuela Verela A., 2015)
- No existe un trastorno específico que impida a una persona tener una pareja durante la adolescencia. Sin embargo, los jóvenes pueden experimentar una variedad de desafíos emocionales y psicológicos relacionados con sus relaciones. Uno de los síntomas más comunes es el impacto de problemas mentales o

emocionales como depresión, ansiedad y problemas de conducta, comportamiento. La ansiedad social también puede afectar la capacidad de un adolescente para conectarse con los demás y formar vínculos emocionales.

- Es importante abordar estos temas desde una perspectiva holística y brindar apoyo a nivel individual y de pareja. El acceso a recursos de apoyo, como la comunicación abierta, la inteligencia emocional y la terapia, puede ayudar a los adolescentes a superar los desafíos y promover relaciones saludables. (Fernández, 2023)

- **Violencia Entre Parejas Adolescentes**

Hace referencia a cualquier forma de comportamiento violento o abusivo que ocurre dentro de una relación romántica o afectiva entre dos personas adolescentes. Esta violencia puede manifestarse de diferentes maneras, incluyendo la violencia física, emocional o psicológica, sexual y el control coercitivo, las cuales se detallan de la siguiente manera:

Violencia física: incluye golpes, empujones, patadas o cualquier forma de contacto físico que cause daño.

Violencia emocional o psicológica: implica insultos, humillaciones, intimidación, amenazas o control excesivo sobre el otro.

Violencia sexual: involucra forzar o manipular a la pareja para llevar a cabo actividades sexuales sin su consentimiento.

Control coercitivo: implica ejercer un control excesivo sobre la pareja, limitando su libertad, acceso a recursos o contacto con amigos y familiares.

En muchas ocasiones, la violencia en parejas adolescentes sigue un ciclo, que incluye una fase de tensión creciente, seguida de un estallido de violencia y finalmente una

fase de reconciliación y disculpas. Este ciclo puede repetirse de forma continua y aumentar en gravedad con el tiempo, estas pueden ser causadas por una variedad de factores, como la falta de habilidades de comunicación, la influencia de modelos de violencia en el entorno familiar o social, la desigualdad de género, los estereotipos de roles de género y la falta de educación sobre relaciones saludables.

La violencia en parejas adolescentes puede tener consecuencias graves y duraderas para la salud física y emocional de los jóvenes. Puede afectar su autoestima, provocar trastornos de ansiedad o depresión, interferir en su rendimiento académico y dañar sus relaciones con amigos y familiares.

Influencia de la dependencia emocional en parejas adolescentes

- Adolescentes mujeres

La dependencia emocional de las mujeres jóvenes es un tema importante en las áreas de la psicología y las relaciones interpersonales. En la etapa de la adolescencia las mujeres se encuentran en un período de descubrimiento y construcción de su identidad, en esta exploración de identidades pueden experimentar cambios en preferencias, intereses y valores a medida que exploran quienes son y su fortaleza emocional. Sus experiencias emocionales van incrementando al relacionarse, incluido el amor, los celos y la ansiedad por la aceptación y el rechazo, teniendo una gran necesidad de aprobación y aceptación en las relaciones residiendo complacer a su pareja.

Esta conducta emocional siendo un conjunto de patrones se basa su bienestar emocional, las adolescentes mujer emocionalmente dependientes tienen una gran necesidad de intimidad, experimentan ansiedad, miedo al abandono y baja autoestima este aspecto se da en la necesidad de reconocimiento y aprobación de

los demás, especialmente de su pareja, experimenta un miedo extremo al abandono, lo que puede llevar a comportamientos como renunciar demasiado o arriesgarse a situaciones negativas, su baja autoestima se caracteriza en la falta de confianza teniendo dificultades para reconocer su propio valor a pesar de la aprobación de su pareja o amigos, la adolescente mujer es más propensa a tener dificultades para establecer límites saludables en las relaciones e incluso pueden acabar con su propio deseo de mantener la relación, siente las emociones con fuerza, ya sean felices o tristes, depende mucho de la fuerza de la relación. Es importante abordar la dependencia emocional a través de la terapia, la psicoterapia, especialmente los enfoques cognitivo-conductuales, la terapia de aceptación y estabilidad, pueden ayudar a las mujeres jóvenes a desarrollar independencia emocional. Sin embargo, esto puede variar según la personalidad y los objetivos de las adolescentes, el apoyo de los padres, el conocimiento sobre relaciones saludables y el acceso a recursos psicológicos pueden tener un impacto positivo en el desarrollo de habilidades para crear relaciones sanas y positivas. (Krauskopof, El desarrollo psicológico en la adolescencia:)

- **Duelo Amoroso y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja adolescente**

La ruptura también conocida como duelo, es una condición emocional común en las mujeres que terminan una relación a una edad temprana, en este duelo la adolescente experimenta síntomas de depresión, negación y ansiedad, al principio, algunas mujeres jóvenes rechazan la ruptura, es posible que tengan dificultades para aceptar la verdad de la ruptura, a esta edad de la adolescencia se intensifica la tristeza y dolor emocional, siendo una parte importante duelo romántico. Las adolescentes pueden experimentar sentimientos de pérdida y dolor por la pérdida

y llorar por no tener más dicha relación, la ira y la frustración es una parte de no aceptar la ruptura, teniendo una sensación de oscuridad, estas emociones pueden ir dirigida a su ex, a ellas mismas, las adolescentes pasan por las etapas de selección e intentan comprender qué pasó y encontrar respuestas, con el tiempo pueden comenzar a aceptar la realidad de la separación y adaptarse a la vida sin pareja.

La ruptura es difícil porque la vida adolescente, ya sean relaciones u otros acontecimientos de la vida, es muy intensa, y la pérdida de una relación simboliza una etapa de duelo que también puede ser muy intensa, por lo tanto, es importante recordar que no se puede apresurar el proceso de mejora de otra persona y que este proceso es diferente para cada uno, para algunos pueden tardar unos días, para otros pueden tardar meses, en esta fase los amigos, la familia y los profesionales de la salud mental pueden brindarle consuelo y comprensión. (Rodríguez, 2021)

- **Adolescentes hombres**

Ya sean hombres o mujeres, los adolescentes experimentan importantes cambios físicos y mentales durante esta etapa de la vida. Los adolescentes aumentan de altura y peso rápidamente durante la edad adulta. Este proceso es más común en los adolescentes varones, quienes experimentan cambios en su sexualidad y comienzan a explorar su identidad y sexualidad. Los adolescentes, están buscando su identidad, pueden explorar sus valores, creencias e intereses, ellos intentan establecer su propia identidad fuera de la influencia de sus padres, experimentan una fuerte necesidad de autonomía e independencia, las fluctuaciones hormonales pueden afectar su estado de ánimo y sus emociones, como estrés emocional asociado con la adolescencia comienzan a explorar relaciones románticas y

pueden experimentar amores no correspondidos, primeros besos y relaciones serias durante la adolescencia.

Muchos jóvenes experimentan amor y felicidad en las relaciones, el comienzo de una relación está lleno de esperanza y emoción, y la adolescencia es una época en la que la autoestima y la imagen corporal pueden pasar factura, algunos jóvenes se sienten inseguros acerca de su apariencia, temen perder su imagen juvenil, los varones adolescentes pueden temer el rechazo de alguien que le atraía y experimentar ansiedad por la aceptación, Los pueden experimentar sentimientos de curiosidad en las relaciones románticas, algunos jóvenes experimentan una necesidad de privacidad y espacio, buscan un equilibrio entre independencia y relaciones, lo que puede generar problemas en las relaciones..

La presión para cumplir expectativas en una relación de pareja puede afectar la salud mental, aunque los jóvenes adolescentes tienen la capacidad de resistencia tienen más probabilidades de enfrentar dificultades en las relaciones. Es importante recordar que no todas las relaciones se ven afectadas negativamente por salud mental. (Pérez, 2021)

3.4 Psicoeducación

El término proviene en parte de una investigación realizada con familias de personas con esquizofrenia por George Brown en 1972, quien basándose en sus observaciones afirmó que "los miembros de la familia cuanto más intolerante, excesivamente involucrada, hostil y crítica es la familia, más probable es que sea involucradas en familias con una persona con esquizofrenia.

La psicoeducación no es una definición del diagnóstico, sino que tiene la necesidad también de resolver situaciones cotidianas de las personas, centrándose en su vida por el desconocimiento que implica la crisis.

Su aplicabilidad ha sido estudiada con creciente intensidad durante los últimos 30 años en personas con esquizofrenia, depresión, trastorno por déficit de atención, trastornos alimentarios y otras afecciones, cada vez más amplía su campo de actividad, en función de sus beneficios. Si bien existen muchos enfoques diferentes del trabajo psicoeducativo, dentro de cada uno de ellos podemos identificar la necesidad de incorporarlo al modelo de tratamiento terapéutico, considerando los pilares de la columna conceptual, que orienta los objetivos a desarrollar, que se presenta a continuación.

En definitiva, la psicoeducación es un enfoque terapéutico que combina elementos de la psicología y la educación para brindar información y educación sobre temas relacionados con la salud mental, emocional y conductual. El objetivo principal de la psicología es aumentar la comprensión de los procesos mentales, emocionales y conductuales humanos para mejorar la calidad de vida y mejorar la gestión de problemas.

La educación personal en psicología proporciona información clara y accesible sobre aspectos específicos de la salud mental, como problemas psicológicos, estrategias de toma de decisiones, habilidades comunicativas, manejo del estrés y otros temas que abordan. Este enfoque tiene como objetivo empoderar a las personas brindándoles las herramientas y el conocimiento para comprender y resolver mejor sus problemas y mejorar sus vidas.

La educación psicológica se puede impartir en una variedad de entornos: sesiones individuales, grupos focales, talleres o mediante materiales de aprendizaje escritos y multimedia. Además, este enfoque no se limita a intervenciones clínicas, sino que también puede utilizarse en entornos educativos y comunitarios para promover la conciencia y la comprensión de los problemas de salud mental. (Godoy D., 2020)

Objetivo de la psicoeducación

El objetivo principal de la psicoeducación es proporcionar información y enseñanza sobre la salud mental, emocional y conductual para mejorar la salud mental y el bienestar de las personas. Algunos de los objetivos específicos de la educación sobre salud mental incluyen

Crear conciencia, proporcionando información para aumentar el conocimiento y la comprensión de un individuo sobre los problemas de salud mental, incluidos los trastornos, los indicadores y las estrategias de toma de decisiones. La meta clara es de promoción del autoconocimiento, ayudando a las personas a comprender sus sentimientos, pensamientos y comportamientos y promover el autoconocimiento como base para el desarrollo personal, el desarrollo de estas habilidades ayuda a las personas a controlar el estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales, promueve la autonomía de las personas dándoles las herramientas para tomar decisiones y hacerse cargo de sus propias vidas, ayuda a reducir el estigma en torno a los problemas de salud mental proporcionando información precisa y disipando mitos y conceptos erróneos comunes, la psicoeducación proporciona información para motivar a las personas a realizar cambios positivos en sus vidas, incluidos sus pensamientos, comportamientos y relaciones, también proporcionar información de prevención para ayudar a las personas a identificar factores de riesgo y tomar medidas para promover la salud mental antes de que se desarrollen problemas graves, complementa la atención médica brindando información adicional y estrategias para reforzar el trabajo realizado en las áreas médicas.

En definitiva, la psicología tiene como objetivo dotar a las personas de conocimientos y habilidades para comprenderse a sí mismas, gestionar sus emociones y ser más sensibles a los retos de la vida. Este enfoque se puede utilizar en una variedad de entornos, desde sesiones de terapia individual hasta programas educativos comunitarios. (Tena H., 2020)

Objetivo de la sistematización

Se necesita interpretar los factores subyacentes que contribuyen a la dependencia emocional en parejas adolescentes de la Unidad Educativa que se va a realizar la sistematización. Para entender cómo puede influir el desarrollo de patrones de dependencia emocional de los estudiantes en estudio, se lo realizara mediante un cuestionario de dependencia emocional.

Con los datos obtenidos se analizará los patrones de comportamiento específicos asociados con la dependencia emocional en los adolescentes. Esto puede incluir la forma en que se manifiesta la dependencia, los roles que desempeñan los miembros de la pareja, evidenciando cómo estos patrones pueden afectar la salud emocional y social de los adolescentes involucrados, abarcando en el aspecto de rendimiento académico, las relaciones familiares, la salud mental y la capacidad de establecer relaciones saludables en el futuro. Mediante esta sistematización se desea tener información verídica proponer estrategias que puedan ayudar a los adolescentes a superar la dependencia emocional.

En conclusión, la sistematización es esencial para comprender a fondo un fenómeno complejo y de saber si hay o no una dependencia emocional en los adolescentes en esta unidad educativa mediante la recopilación de datos, la organización de información y proporcionando una base sólida, para este análisis de campo.

Metodología

La presente sistematización tiene una metodología mixta con enfoque cualitativo, por su recopilación de información bibliográfica para el desarrollo de este estudio, obteniendo datos y antecedentes históricos que contribuyen de manera significativa a la propuesta de estrategias de prevención acerca de la dependencia emocional en adolescentes entre 15 y 17 años dentro de la institución educativa y que sea aplicable de manera totalitaria. Así

mismo, es cuantitativa con un diseño experimental, ya que, mediante la aplicación de El Cuestionario de Dependencia Emocional elaborado y validado por Lemos y Londoño (2006), que evalúa la dependencia emocional en su totalidad y a través de seis subcategorías (miedo a la soledad, ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, búsqueda de atención y expresión límite).

Serán evaluados los resultados, estas determinarán cuáles son los temas a abordar en los espacios de psicoeducación que abordaremos. Esta sistematización la elaboraremos mediante 5 fases en una duración de 2 meses, la cual será todo el proceso de elaboración de la misma:

- 1. Interacción grupal:** Se realizará ciertas dinámicas de socialización en donde se busca que los diferentes estudiantes generen un vínculo entre sí.
- 2. El proceso de selección y evaluación:** Se identificará y seleccionará a 5 parejas adolescentes que serán parte de la sistematización, a los cuales se les hará resolver El Cuestionario de Dependencia Emocional elaborado y validado por Lemos y Londoño (2006) de manera individual.
- 3. Entrega de resultados y dinámica de preguntas:** Se les entregará los resultados uno a uno, indicándoles algunos comentarios sobre el tema. Luego al grupo, se les preguntará que creen que es necesario para tener una relación amorosa sana, por último, se hará una mesa redonda para comentar lo escrito.
- 4. Introducción a las técnicas de psicoeducación para evitar la dependencia emocional en los adolescentes:** Se realizará una presentación en diapositivas sobre diversas herramientas para evitar este tema como: Definición de dependencia emocional, sus causas, consecuencias y como prevenir este fenómeno, fomentar la autonomía, trabajar en la autoestima y establecer límites saludables. Por último, en grupos, realizarán

un collage, utilizando imágenes y palabras donde se evidencie el contraste de las relaciones saludables vs las relaciones dependientes.

5. Cierre: Se realizará un conversatorio sobre lo que de manera personal deben mejorar para llevar bien su relación y que otros aspectos deben mejorar como pareja. Se realizará una dinámica de cierre.

5.1. Población y Muestra

La población consta de los estudiantes entre 15 y 17 años cursando bachillerato en la Unidad Educativa “Mundo América”.

Mientras que la muestra será alrededor de 10 estudiantes que tengan pareja con la finalidad de corroborar la existencia de dependencia emocional en ellos o no.

5.2 Métodos de recolección de datos

Cuestionario de Dependencia Emocional

El instrumento de evaluación de la dependencia emocional fue desarrollado y validado por Lemos y Londoño en 2006, consta de 23 ítem; su análisis comprende una evaluación exhaustiva de la dependencia emocional en su totalidad, así como de sus seis subescalas fundamentales: miedo a la soledad, ansiedad por separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, expresión límite y búsqueda de atención. Este enfoque integral proporciona una comprensión detallada de los distintos aspectos que conforman este constructo, permitiendo una evaluación precisa y completa de su influencia en el individuo.

Preguntas claves

6.1 Pregunta de inicio:

¿Qué entendemos por dependencia emocional en una relación de pareja adolescente?

¿Cómo describirías las emociones de las parejas adolescentes?

6.2 Pregunta interpretativa:

¿Qué temas pudimos extraer de la evaluación para ejecutar los talleres de psicoeducación?

¿Qué emociones se pudieron evidenciar mediante la realización del cuestionario?

6.3 Pregunta de cierre:

¿Cuál fue el proceso utilizado para ejecutar los talleres de psicoeducación?

¿Qué resultados se obtuvo mediante la ejecución de los talleres de psicoeducación?

Organización y procesamiento de la información

La organización y recopilación de información fue indispensable en esta sistematización se incluyó libros, artículos, bases de datos, investigaciones, entrevistas, etc. Ayudando a estructurar la investigación experimental, al examinar información se identifica los patrones, tendencias o relaciones inesperados donde se pudo dividir en varios pasos que suelen realizarse.

1.-Identificar las necesidades de información:

En la programación de la estructura del proyecto se inició con la respectiva aprobación de las autoridades de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Guayaquil. Seguido a la planificación del cronograma de actividades, se organizó cada paso para ejecutar con diligencias la sistematización, mediante tutorías con la docente encargada, la parte introductoria de la clasificación de los temas estructurando la

investigación de la dependencia emocional en los adolescentes de la unidad educativa, obteniendo información que evidencie el anexo del tema propuesta.

2.- Alineación y análisis

En este paso nos direccionamos a la institución, se propuso a la dirigente administrativa de dicha unidad, la temática de evaluación y expresar los objetivos de esta sistematización, se formuló la necesidad de evidenciar la dependencia emocional que podría tener o no los adolescentes que estén en pareja, para poder tener su permiso se detalló cada actividad que se realizara para poder obtener los datos de análisis, se le expreso que se necesitará un grupo de estudiantes desde los 15 a 17 años previo a una charla a los adolescentes explicando la actividad a realizar.

3.- Análisis bibliográfica referenciando el tema de sistematización

Una vez obtenidos los permisos necesarios para realizar nuestra sistematización, tanto de la universidad como de la institución seleccionada, se prosiguió al análisis de la investigación bibliográfica referente al tema de la dependencia emocional, seguido de la información del grupo en análisis de la Unidad educativa Mundo América con la finalidad de organizar la estructura de la sistematización con los siguientes puntos.

- Datos informativos del proyecto
- Objetivo
- Eje de intervención o investigación
- Objeto de la intervención
- Metodología
- Preguntas claves

4.- Seleccionar la herramienta de investigación.

En este paso, se utilizan técnicas de recopilación de datos mediante un cuestionario de dependencia emocional, se procede a la identificación de los patrones de la dependencia emocional en los adolescentes con parejas de la unidad educativa Mundo América, una vez recopilado la información mediante tablas, se desarrolló una integración grupal realizando dinámicas de socialización, se pudo evidenciar el comportamiento socioemocional de los adolescentes en parejas, la retroalimentación fue de ayuda para comprobar su interés en el tema.

5.- Recolección e interpretación de la información

La información recopilada fue detallada y procesada para su presentación, en gráficos, mediante tablas, comunicando los resultados analíticos, comprendiendo el significado de los resultados, y identificar si hay o no dependencia emocional en los adolescentes de la unidad educativa, mediante este tomar las respectivas estrategias para ayudar a resolver o fomentar las relaciones de parejas.

Análisis de la información

El análisis de los datos empleados en la sistematización fue el siguiente:

Primer paso

Mediante un cuestionario de dependencia emocional que cuenta con 23 ítems, desarrollado y validado por Lemos y Londoño en 2006, al utilizar esta herramienta lograremos determinar si hay o no dependencia emocional en los jóvenes estudiantes.

Segundo paso

La herramienta se empleó a los alumnos de la Unidad Educativa Mundo América, teniendo como muestra de análisis a 10 adolescentes de entre 15 y 17 años.

Tercer paso

Previo a la entrega de las herramientas de investigación se realizó una presentación en diapositivas con información como definiciones, causas, consecuencias de este tema, fomentando la autonomía, entender qué nivel de autoestima tiene y establecer límites saludables.

Cuarto paso

Una vez finalizado el procedimiento de investigación se obtuvieron los datos, se procedió al conteo para desarrollar las debidas estadísticas de manera estructurada en tablas.

Justificación

La presente sistematización tiene la necesidad de indagar y prevenir la influencia de la dependencia emocional en las relaciones de pareja en adolescentes, debido a que en la actualidad los jóvenes establecen noviazgos desde temprana edad, en este caso, aquellos que van entre los 15 a 17 años, ya que en esta etapa, es donde buscan tomar con mayor independencia sus decisiones y formar de manera autónoma sus redes de apoyo, no obstante, es aquí lo interesante de este estudio, los adolescentes al tratar de empezar noviazgos a su edad, confunden distintos conceptos e incluso emociones por el simple hecho de querer experimentar que es el tener pareja y todo lo que involucra en ello, por ejemplo: el salir a citas en distintos lugares, publicarse en redes sociales, tener sexo, entre otros. Sin embargo, la cuestión está, qué pasa con aquellos jóvenes que no fueron educados o inculcados a como llevar relaciones sanas, es ahí, donde surge este proyecto, ya que muy aparte de las actividades que puedan realizar como pareja, vienen otras situaciones, como lo es el querer estar todo el tiempo el uno con el otro, el alejarse de todos solo por complacer a la pareja y no perderlo, llegando hasta el punto de dejar de

lado principios o límites propios con tal de tener a su pareja en todo momento y que no se irá.

Según una investigación reciente sobre la dependencia emocional en jóvenes, detalla lo siguiente: “La lógica de estos estudios se enmarca en que el dependiente emocional es una persona vulnerable emocionalmente que se encuentra eclipsado por el sujeto del que depende como consecuencia de un cúmulo de ilusiones, atribuciones, procesos hedónicos y expectativas infundadas.” (Moral, 2019, p. 2)

Dentro del contexto ecuatoriano, una investigación realizada en Cotopaxi encontró altos niveles de dependencia emocional en jóvenes con baja autoestima, para ser más preciso, según Ante (2017, como se citó en Tacuri, 2021), estableció que el 58,33% posee un nivel de autoestima medio alto y el 20,83% posee una autoestima de nivel medio bajo, señala además que el 75% de esta población presenta niveles de dependencia emocional significativas y un 4,17% una dependencia grave. Es decir, que en el país si existe dependencia emocional en las relaciones de los jóvenes, no obstante, esto es tomando en cuenta investigaciones hechas en la región Sierra, por lo que, este estudio realizado en la región Costa, en la ciudad de Guayaquil, puede determinar si, los resultados son iguales o varían, ayudando así a tener un panorama más amplio de como la dependencia emocional afecta a los adolescentes del Ecuador.

Por lo tanto, si se toma en cuenta lo dicho en la cita anterior, la dependencia emocional es una realidad que puede estar muy marcada en los adolescentes, ya que, dentro de esta fase, pasan por distintos cambios emocionales, algunos más sencillos que otros, los cuales pueden influir en la capacidad de cómo van a llevar a futuro sus vínculos con los demás, y en el caso de aquellos que se aferran a mantener esa relación por no sentirse solos o desatendidos por la necesidad de cariño, llegarán hasta el punto de ignorar

ciertas conductas desadaptadas del otro, con tal de llevar la relación, e ignorando las consecuencias como; violencia, abuso, denigración, etc, que pueden surgir en el futuro.

De esta manera, este estudio busca prevenir por medio de estrategias a los adolescentes a que logren llevar relaciones sanas y positivas en su vida, desde su autonomía, es decir, empezando por mejorar su autoestima, cómo se perciben a ellos mismos y a los demás, el aprender a tener límites, y con el paso del tiempo mientras siguen desarrollándose puedan ser capaces de tener una pareja igual de estable que ellos y no permitir que manipulen sus emociones y viceversa, sino más bien, aprendan a tener responsabilidad afectiva.

Caracterización de los beneficiarios

La propuesta de este trabajo va dirigida a los adolescentes de 15 a 17 años de la Unidad Educativa “MUNDO AMÉRICA”.

Los 10 participantes 5 hombres y 5 mujeres que cursan el 1 de bachillerato y mantienen relaciones amorosas, los jóvenes participantes están en relaciones de parejas que al proponerle la sistematización estuvieron interesados por querer comprender mejor los patrones de dependencia emocional y cómo esto puede influir en sus relaciones.

Los adolescentes mostraron compromiso y cooperación en las diferentes actividades que realizamos para ellos.

Al identificar a los beneficiarios, comprender sus necesidades y desafíos pudo guiar el diseño de intervención y estrategias de apoyo, para abordar la dependencia emocional en parejas de estudiantes.

Esta sistematización pudo beneficiar a muchas personas y profesionales al proporcionar información y estrategias importantes para promover relaciones saludables y resolver problemas emocionales durante esta importante etapa del desarrollo. en las parejas adolescentes.

Interpretación

Interpretar el proceso de prueba emocional en Adolescentes de 15 a 17 años en la unidad educativa “Mundo América” requiere varios pasos y consideraciones, a continuación, se ofrece una descripción general del proceso:

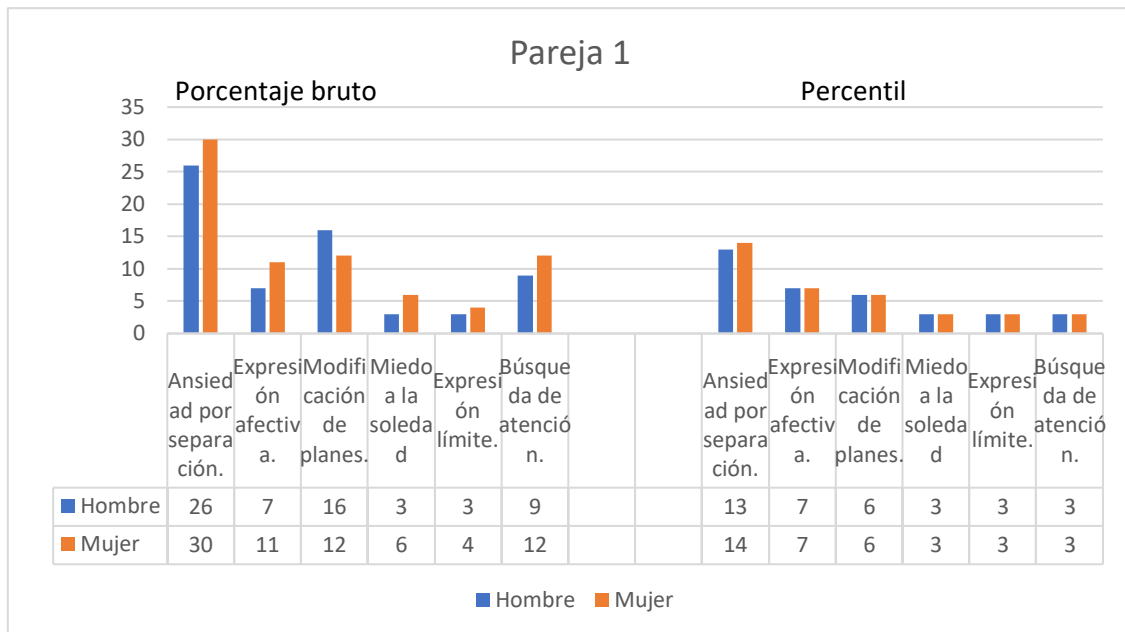
El primer paso, se seleccionó una prueba válida y confiable que evaluaría la dependencia emocional en parejas jóvenes, se tuvo en cuenta factores específicos que se desea analizar, como la naturaleza de las relaciones sentimentales durante la adolescencia y la naturaleza única de la dependencia emocional en este grupo de edad.

Como segundo punto se analizó mediante cuestionario de preguntas de dependencia emocional, a los adolescentes de entre 15 a 17 años, su nivel de dependencia en el cual se pudo reconocer que las parejas evaluadas tenían un nivel de dependencia emocional normal, por debajo del promedio establecido por la escala. Este hallazgo sugiere que estas parejas pueden tener una mayor autonomía emocional, lo que significa que no dependen excesivamente de su pareja para satisfacer sus necesidades emocionales y pueden mantener una distancia emocional más saludable.

El tercer paso, la interpretación de los resultados analizando los puntajes obtenidos por cada joven en diferentes medidas o escalas de la prueba comparándolos con los puntajes estándares, nos indica una comunicación más abierta y efectiva en estas relaciones, así como la capacidad individual de manejar el estrés y las dificultades sin depender

excesivamente del otro. Es importante destacar que un menor nivel de dependencia emocional no necesariamente indica una baja calidad de la relación. Por el contrario, puede señalar una mayor autonomía y equilibrio emocional en la pareja.

Figura 1 resultado de la pareja N° 1



En el rango de dependencia emocional mostrado por la pareja 1

En la interpretación de la primera subescala Ansiedad por separación, el adolescente tiene un puntaje bruto de 26, lo que significa que está en el percentil 13. Esto indica un nivel de ansiedad por separación, aunque no muy alto en comparación con otros.

La adolescente recibió una puntuación bruta de 30 en ansiedad por separación, lo que significa que está en el percentil 14. Esto indica que tienen ciertos niveles de ansiedad por separación, aunque no son extremadamente altos en comparación con otros.

Ambas parejas muestran cierto nivel de ansiedad por separación, las puntuaciones brutas son 26 y 30. En términos porcentuales, se encuentra entre el 13,00 % y el 14,00 % de la población, lo que indica que la ansiedad por separación es menos común.

En la interpretación de la segunda subescala Expresión afectiva, el adolescente tiene un puntaje bruto de 7, lo que significa que está en el percentil 7. Esto sugiere que tiene cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 11 en expresión afectiva, lo que significa que están en el percentil 7, esto sugiere que tiene cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

Ambas parejas muestran habilidades similares en expresión afectiva, con puntajes brutos de 7 y 11 respectivamente. En términos de percentil, se encuentran en el 7,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión afectiva.

En la interpretación de la tercera subescala Modificación de planes, el adolescente tiene un puntaje bruto de 16, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 12, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

Ambas parejas muestran tendencia a cambiar de planes, siendo los números 16 y 12. Como porcentaje, son el 6,00% de la población, por lo que tienen más probabilidades de cambiar de planes.

En la interpretación de la cuarta subescala Miedo a la soledad, el adolescente tiene un puntaje bruto de 3, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar solo, pero no tanto como el de otras personas.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 6, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar sola, pero no tanto como el de otras personas.

Ambas parejas muestran algunos síntomas de soledad con puntajes brutos de 3 y 6, en términos porcentuales se encontró que el 3.00% de la población total ya ha visto el miedo a la soledad en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la quinta subescala Expresión límite, el adolescente tiene un puntaje bruto de 3, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

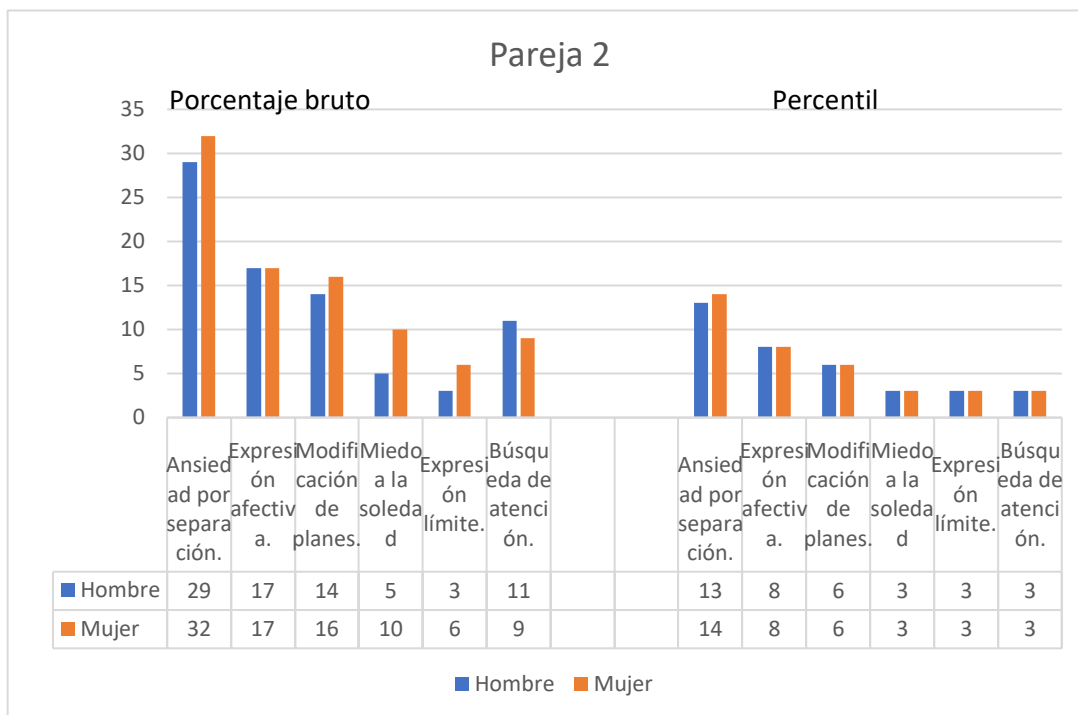
La adolescente tiene un puntaje bruto de 4, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

Ambas parejas muestran niveles similares de expresión límite, con puntajes brutos de 3 y 4, en términos de percentil, se encuentran en el 3,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión límite en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la Sexta subescala Búsqueda de atención, el adolescente tiene un puntaje bruto de 9, lo que significa que está en el percentil 3, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 12, lo que significa que está en el percentil 3, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

Ambas parejas mostraron cierta necesidad de atención, con una puntuación total de 9 y 12, se encuentran en el 3,00% de la población.

Figura 2 resultado de la pareja N°2

En el rango de dependencia emocional mostrado por la pareja 2.

En la interpretación de la primera subescala Ansiedad por separación, el adolescente tiene un puntaje bruto de 29, lo que significa que está en el percentil 14. Esto indica un nivel de ansiedad por separación, aunque no muy alto en comparación con otros.

La adolescente recibió una puntuación bruta de 32 en ansiedad por separación, lo que significa que está en el percentil 14. Esto indica que tienen ciertos niveles de ansiedad por separación, aunque no son extremadamente altos en comparación con otros.

Ambas parejas muestran cierto nivel de ansiedad por separación, las puntuaciones brutas son 29 y 32. En términos porcentuales, se encuentra entre el 14,00 % de la población, lo que indica que la ansiedad por separación es menos común.

En la interpretación de la segunda subescala Expresión afectiva, el adolescente tiene un puntaje bruto de 17, lo que significa que está en el percentil 8. Esto sugiere que tiene

cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 17 en expresión afectiva, lo que significa que están en el percentil 8, esto sugiere que tiene cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

Ambas parejas muestran habilidades similares en expresión afectiva, con puntajes brutos de 17. En términos de percentil, se encuentran en el 8,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión afectiva.

En la interpretación de la tercera subescala Modificación de planes, el adolescente tiene un puntaje bruto de 14, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 16, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

Ambas parejas muestran tendencia a cambiar de planes, siendo los números 14 y 16. Como porcentaje, son el 6,00% de la población, por lo que tienen más probabilidades de cambiar de planes.

En la interpretación de la cuarta subescala Miedo a la soledad, el adolescente tiene un puntaje bruto de 5, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar solo, pero no tanto como el de otras personas.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 10, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar sola, pero no tanto como el de otras personas.

Ambas parejas muestran algunos síntomas de soledad con puntajes brutos de 5 y 10, en términos porcentuales se encontró que el 3.00% de la población total, que atraviesan el miedo a la soledad en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la quinta subescala Expresión límite, el adolescente tiene un puntaje bruto de 3, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

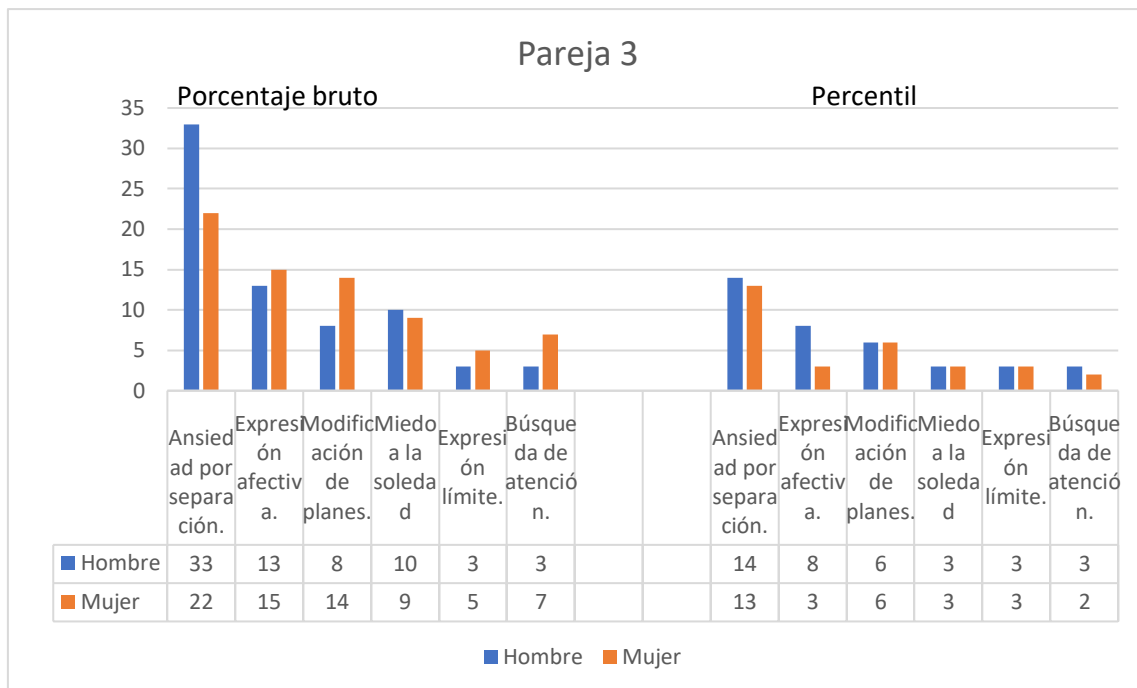
La adolescente tiene un puntaje bruto de 6, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

Ambas parejas muestran niveles similares de expresión límite, con puntajes brutos de 3 y 6, en términos de percentil, se encuentran en el 3,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión límite en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la Sexta subescala Búsqueda de atención, el adolescente tiene un puntaje bruto de 11, lo que significa que está en el percentil 3, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 9, lo que significa que está en el percentil 3, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

Ambas parejas mostraron cierta necesidad de atención, con una puntuación total de 11 y 9, se encuentran en el 3,00% de la población.

Figura 3 resultado de la pareja N°3**En el rango de dependencia emocional mostrado por la pareja 3**

En la interpretación de la primera subescala Ansiedad por separación, el adolescente tiene un puntaje bruto de 33, lo que significa que está en el percentil 14. Esto indica un nivel de ansiedad por separación, aunque no muy alto en comparación con otros.

La adolescente recibió una puntuación bruta de 22 en ansiedad por separación, lo que significa que está en el percentil 13. Esto indica que tienen ciertos niveles de ansiedad por separación, aunque no son extremadamente altos en comparación con otros.

Ambas parejas muestran cierto nivel de ansiedad por separación, las puntuaciones brutas son 33 y 22. En términos porcentuales, se encuentra entre el 14,00 % y 13,00 % de la población, lo que indica que la ansiedad por separación es menos común.

En la interpretación de la segunda subescala Expresión afectiva, el adolescente tiene un puntaje bruto de 13, lo que significa que está en el percentil 8. Esto sugiere que tiene

cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 15 en expresión afectiva, lo que significa que están en el percentil 8, esto sugiere que tiene cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

Ambas parejas muestran habilidades similares en expresión afectiva, con puntajes brutos de 13 y 15. En términos de percentil, se encuentran en el 8,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión afectiva.

En la interpretación de la tercera subescala Modificación de planes, el adolescente tiene un puntaje bruto de 8, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 14, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

Ambas parejas muestran tendencia a cambiar de planes, siendo los números 8 y 14. Como porcentaje, son el 6,00% de la población, por lo que tienen más probabilidades de cambiar de planes.

En la interpretación de la cuarta subescala Miedo a la soledad, el adolescente tiene un puntaje bruto de 10, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar solo, pero no tanto como el de otras personas.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 9, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar sola, pero no tanto como el de otras personas.

Ambas parejas muestran algunos síntomas de soledad con puntajes brutos de 10 y 9, en términos porcentuales se encontró que el 3.00% de la población total, que atraviesan el miedo a la soledad en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la quinta subescala Expresión límite, el adolescente tiene un puntaje bruto de 3, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 5, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

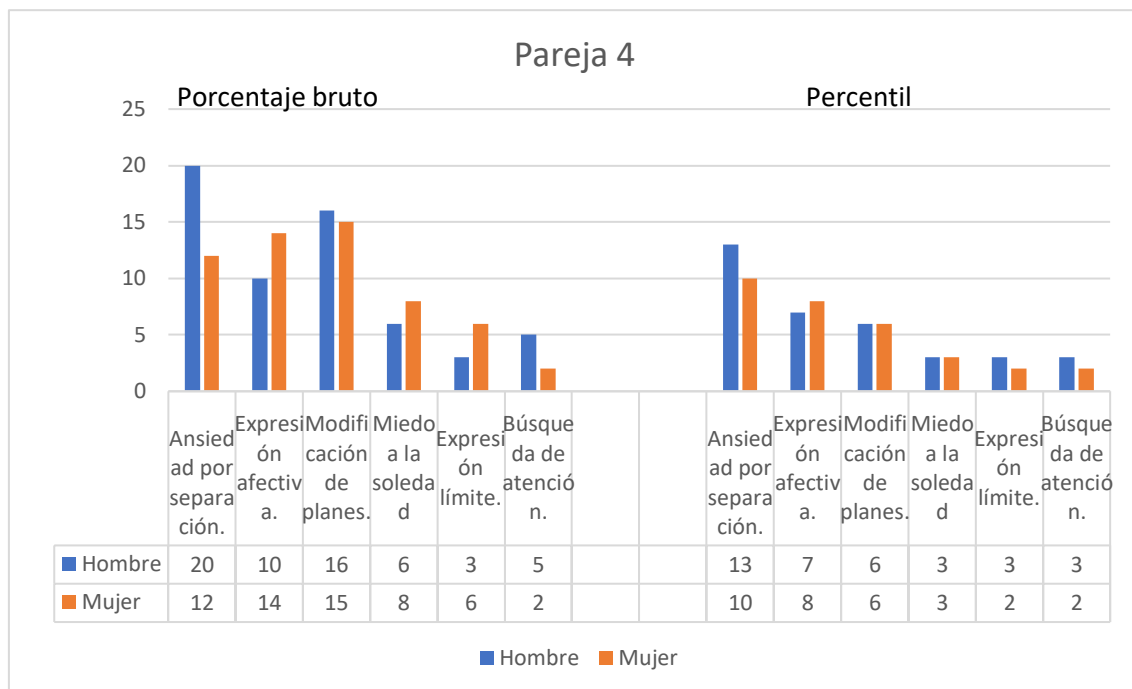
Ambas parejas muestran niveles similares de expresión límite, con puntajes brutos de 3 y 5, en términos de percentil, se encuentran en el 3,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión límite en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la sexta subescala Búsqueda de atención, el adolescente tiene un puntaje bruto de 3, lo que significa que está en el percentil 3, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 7, lo que significa que está en el percentil 2, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

Ambas parejas mostraron cierta necesidad de atención, con una puntuación total de 3 y 7, se encuentran en el 3,00% y 2,00% de la población.

Figura 4 resultado de la pareja N°4



En el rango de dependencia emocional mostrado por la pareja 4

En la interpretación de la primera subescala Ansiedad por separación, el adolescente tiene un puntaje bruto de 20, lo que significa que está en el percentil 13. Esto indica un nivel de ansiedad por separación, aunque no muy alto en comparación con otros.

La adolescente recibió una puntuación bruta de 12 en ansiedad por separación, lo que significa que está en el percentil 10. Esto indica que tienen ciertos niveles de ansiedad por separación, aunque no son extremadamente altos en comparación con otros.

Ambas parejas muestran cierto nivel de ansiedad por separación, las puntuaciones brutas son 20 y 12. En términos porcentuales, se encuentra entre el 13,00 % y 10,00 % de la población, lo que indica que la ansiedad por separación es menos común.

En la interpretación de la segunda subescala Expresión afectiva, el adolescente tiene un puntaje bruto de 10, lo que significa que está en el percentil 7. Esto sugiere que tiene cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 14 en expresión afectiva, lo que significa que están en el percentil 8, esto sugiere que tiene cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

Ambas parejas muestran habilidades similares en expresión afectiva, con puntajes brutos de 10 y 14. En términos de percentil, se encuentran en el 7,00% y 8,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión afectiva.

En la interpretación de la tercera subescala Modificación de planes, el adolescente tiene un puntaje bruto de 16, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 15, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

Ambas parejas muestran tendencia a cambiar de planes, siendo los números 16 y 15. Como porcentaje, son el 6,00% de la población, por lo que tienen más probabilidades de cambiar de planes.

En la interpretación de la cuarta subescala Miedo a la soledad, el adolescente tiene un puntaje bruto de 6, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar solo, pero no tanto como el de otras personas.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 8, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar sola, pero no tanto como el de otras personas.

Ambas parejas muestran algunos síntomas de soledad con puntajes brutos de 6 y 8, en términos porcentuales se encontró que el 3.00% de la población total, que atraviesan el miedo a la soledad en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la quinta subescala Expresión límite, el adolescente tiene un puntaje bruto de 3, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 6, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

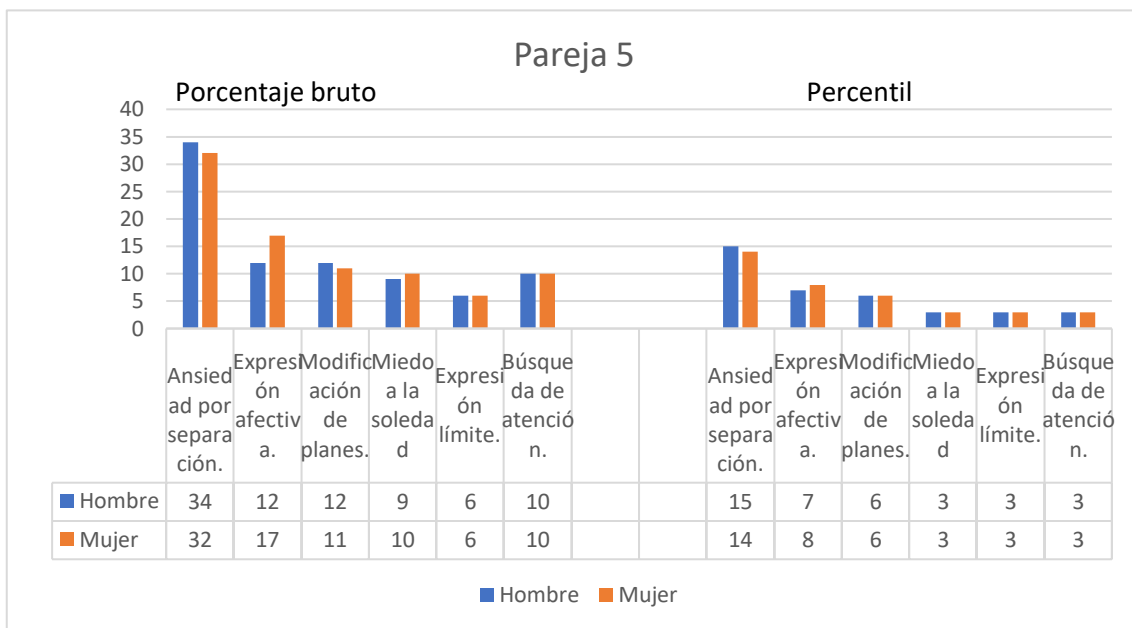
Ambas parejas muestran niveles similares de expresión límite, con puntajes brutos de 3 y 6, en términos de percentil, se encuentran en el 3,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión límite en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la sexta subescala Búsqueda de atención, el adolescente tiene un puntaje bruto de 5, lo que significa que está en el percentil 2, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 2, lo que significa que está en el percentil 2, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

Ambas parejas mostraron cierta necesidad de atención, con una puntuación total de 5 y 2, se encuentran en el 2,00% de la población.

Figura 5 resultado de la pareja N°5



En el rango de dependencia emocional mostrado por la pareja 5

En la interpretación de la primera subescala Ansiedad por separación, el adolescente tiene un puntaje bruto de 34, lo que significa que está en el percentil 15. Esto indica un nivel de ansiedad por separación, aunque no muy alto en comparación con otros.

La adolescente recibió una puntuación bruta de 32 en ansiedad por separación, lo que significa que está en el percentil 14. Esto indica que tienen ciertos niveles de ansiedad por separación, aunque no son extremadamente altos en comparación con otros.

Ambas parejas muestran cierto nivel de ansiedad por separación, las puntuaciones brutas son 34 y 32. En términos porcentuales, se encuentra entre el 15,00 % y 14,00 % de la población, lo que indica que la ansiedad por separación es menos común.

En la interpretación de la segunda subescala Expresión afectiva, el adolescente tiene un puntaje bruto de 12, lo que significa que está en el percentil 7. Esto sugiere que tiene cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 17 en expresión afectiva, lo que significa que están en el percentil 8, esto sugiere que tiene cierta capacidad para expresar afecto, pero no se destacan significativamente en este aspecto.

Ambas parejas muestran habilidades similares en expresión afectiva, con puntajes brutos de 12 y 17. En términos de percentil, se encuentran en el 7,00% y 8,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión afectiva.

En la interpretación de la tercera subescala Modificación de planes, el adolescente tiene un puntaje bruto de 12, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 11, lo que significa que está en el percentil 6, esto indica que tiene tendencia a cambiar sus planes.

Ambas parejas muestran tendencia a cambiar de planes, siendo los números 12 y 11. Como porcentaje, son el 6,00% de la población, por lo que tienen más probabilidades de cambiar de planes.

En la interpretación de la cuarta subescala Miedo a la soledad, el adolescente tiene un puntaje bruto de 9, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar solo, pero no tanto como el de otras personas.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 10, lo que significa que está en el percentil 3, significa que tiene cierto nivel de miedo a estar sola, pero no tanto como el de otras personas.

Ambas parejas muestran algunos síntomas de soledad con puntajes brutos de 9 y 10, en términos porcentuales se encontró que el 3.00% de la población total, que atraviesan el miedo a la soledad en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la quinta subescala Expresión límite, el adolescente tiene un puntaje bruto de 6, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 6, lo que significa que está en el percentil 3. Esto indica cierta capacidad para establecer límites.

Ambas parejas muestran niveles similares de expresión límite, con puntajes brutos de 6 y 6, en términos de percentil, se encuentran en el 3,00% de la población, lo que sugiere que tienen un nivel promedio de expresión límite en comparación con otras parejas.

En la interpretación de la sexta subescala Búsqueda de atención, el adolescente tiene un puntaje bruto de 10, lo que significa que está en el percentil 3, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

La adolescente tiene un puntaje bruto de 10, lo que significa que está en el percentil 3, por lo general, necesitan mucha atención, pero no mucha en comparación con los demás.

Ambas parejas mostraron cierta necesidad de atención, con una puntuación total de 10 y 10, se encuentran en el 3,00% de la población.

En resumen, la interpretación del proceso del test de dependencia emocional dio como resultado que las parejas analizadas parecen tener una base sólida en la que cada miembro puede mantener su identidad individual y contribuir de manera saludable al bienestar de la relación. Esto puede resultar en relaciones más satisfactorias y saludables, basadas en el respeto mutuo, la confianza y la capacidad de crecimiento individual dentro de la relación. Es crucial comprender los factores que contribuyen a esta baja dependencia emocional y su impacto en la calidad géneros dio como resultados al de la relación.

Principales logros de aprendizaje

El desarrollo de este trabajo de titulación deja, la enseñanza de cómo interpretar las relaciones en pareja adolescentes, permitiéndonos una mejor comprensión a las dinámicas emocionales, sociales y psicológicas que influyen en las relaciones románticas durante la adolescencia, también dio paso a la sensibilización, entendiendo la importancia de abordar la dependencia emocional en los jóvenes y sus posibles repercusiones en el bienestar emocional y académico. A través del proceso de sistematización, se pudo identificar un mínimo de factores de riesgo que puede influir en la dependencia emocional en los estudiantes evaluados. Este trabajo nos ayudó a desarrollar estrategias de

intervención, encontrando las posibles causas de la dependencia emocional en los adolescentes, como experiencias familiares, presión social o problemas de autoestima, nos proporcionó retroalimentación valiosa para mejorar y adaptar futuras intervenciones, siendo una oportunidad única para aprender sobre las dinámicas de las relaciones adolescentes, apporto la sensibilización, desarrollo, habilidades de investigación y comunicación que son valiosas para el desarrollo personal y profesional.

Las informaciones que obtuvimos durante nuestra formación académica contribuyeron significativamente en sentido de pasar la teoría a la práctica en la psicoeducación desde distintos ámbitos, permitiendo entender de como los adolescentes experimentan y manejan las relaciones románticas, así como los factores que influyen en su comportamiento y decisiones.

En la sistematización realizada a los adolescentes, se puede describir tanto las experiencias positivas como las negativas teniendo una visión completa y equilibrada del proceso. En la experiencia positiva adquirida en esta evaluación del test pudimos describir cómo los adolescentes mostraron interés y participaron de manera activa en las actividades de la sistematización, lo que llevó a una mayor comprensión y conciencia sobre la temática abordada, su compromiso facilitó la organización y ejecución del proceso.

En lo negativo del desarrollo solo fue la falta de tiempo y la rápida coordinación y además que se realizó el proceso de manera virtual, teniendo una interpretación distinta a la que hubiese sido al ser presencial pudiendo identificar áreas de mejora y proponer alternativas enriqueciendo y fortaleciendo el proceso en el futuro.

El aporte de este proyecto fue una guía de intervención proporcionando estrategias y herramientas específicas para abordar la dependencia emocional en parejas adolescentes, esta incluyó actividades, ejercicios prácticos y consejos para estudiantes, padres y personal educativo siendo un programa integral sobre relaciones saludables y manejo de emociones dirigido a adolescentes en la institución educativa. Este programa podría incluir talleres, charlas y actividades extracurriculares que aborden temas relacionados con la dependencia emocional y promuevan estabilidad emocional en los adolescentes, dando la apertura a la creación de material didáctico, como folletos, carteles o presentaciones multimedia, que ayuden a sensibilizar a los adolescentes sobre la importancia de reconocer y manejar la dependencia emocional en sus relaciones de parejas, también aportó entendimiento al desarrollar protocolos de intervención específicos para abordar casos de dependencia emocional. El impacto positivo fue según las características individuales de los adolescentes ayudó la implementación específica de la metodología del proyecto, teniendo un enfoque centrado en la salud y bienestar emocional en la calidad de sus relaciones.

El objetivo de la sistematización en los adolescentes en pareja de entre 15 a 17 de la unidad educativa que cursa el año de bachillerato, es analizar y reflexionar sobre las experiencias, procesos y resultados de las intervenciones de las relaciones de pareja adolescente, estos objetivos nos permiten exponer los criterios comprendiendo las dinámicas de las relaciones adolescentes, incluyendo aspectos como la comunicación, el conflicto y el apoyo mutuo.

Mediante nuestro trabajo de sistematización en los objetivos propuestos se pudo analizar que el sistema de evaluación en la Unidad Educativa Mundo América ubicado en la ciudad de Guayaquil, teniendo una efectividad que superó a la hipótesis de la evaluación,

también se pudo identificar los factores que contribuyen a la salud y la estabilidad de las relaciones de pareja adolescente, así como los factores de riesgo que pueden llevar a la dependencia emocional u otros problemas, las dinámicas desarrolladas dio una valoración positiva teniendo en cuenta algunos criterios para realizar evaluación y comparar si los resultados de la evaluación se alinean con los objetivos. En la ejecución de nuestro trabajo no se presentó un elemento riesgoso ni percance alguno que haya desestabilizado nuestro accionar, por ello señalamos que la consecución del mismo fue continua y bajo un marco de colaboración de los participantes, permitiendo así un trabajo armonioso.

Por otra parte, dentro de los elementos innovadores hallados en esta experiencia se encuentra la herramienta de un tes que se desarrolló con su respectivos análisis de datos estadísticos para la obtención de respuesta del cuestionario utilizado para realizar el presente proyecto, se ofreció una apertura de diálogo mediante diapositivas y la presentación de ideas por los estudiantes expresado una infografía teniendo importancia en la evaluación de la dependencia emocional de los jóvenes, estos elementos influyeron en la aplicación de los criterios generando así información útil para la toma de decisiones y la planificación de futuras intervenciones o programas dirigidos a promover relaciones saludables entre adolescentes en las instituciones educativas. En resumen, el objetivo principal de la sistematización de los adolescentes en pareja en una institución educativa es aprender de la experiencia práctica, mejorar las intervenciones o actividades existentes y promover el bienestar emocional y las relaciones saludables entre los adolescentes.

Conclusiones

Se pudo reconocer que mediante la implementación de talleres psicoeducativos en la Unidad Educativa de Mundo América se pudo identificar y abordar la dependencia emocional en parejas adolescentes de 15 a 17 años. proporcionando un espacio seguro

para los adolescentes, ayudando a la reflexión sobre sus relaciones, en estos talleres recibieron la orientación sobre cómo promover relaciones más saludables y equilibradas, aunque los resultados que se obtuvo dieron que los estudiantes analizados tienen una dependencia normal estos talleres ayudarían que su nivel de dependencia perdure durante la relación y al término de la misma.

La orientación y las técnicas ofrecidas durante los talleres psicoeducativos demostraron ser útiles para ayudar a los adolescentes a disminuir el impacto del apego emocional en sus relaciones. Los participantes adquirieron habilidades para reconocer y manejar sus propias emociones, así como para establecer límites saludables en sus relaciones interpersonales, lo que contribuyó a un mayor bienestar emocional y una comunicación más efectiva dentro de las parejas.

Al estudiar la estructura de las conexiones emocionales de los adolescentes evaluados se concluye que los adolescentes tienen una buena receptibilidad en lo que se refiere a sus emociones dentro de una relación de pareja, cabe destacar que los estudiantes manifiesta una dependencia emocional en el rango de lo normal, ayudando a si a la aceptación de nuestra organización de los talleres de infografía diapositivas y las contestación de las preguntas del tes, incrementando nuestro aprendizaje de lo teórico a la práctica de campo.

Recomendaciones

Se recomienda la implementación de talleres psicoeducativos estos talleres ayudan a identificar y abordar la dependencia emocional en los adolescentes, ayudaran reflexionar sobre sus relaciones, a tener una autoestima y un desapego a su pareja sentimental,

teniendo regularmente estos talleres tendrá la orientación necesaria sobre cómo promover relaciones más saludables y equilibradas,

Se sugiere diseñar programas de psicoeducación que les ayuden a comprender la dependencia emocional y gestionar los síntomas y sistemas cognitivos de la dependencia emocional, que esta sea aplicable en todas las instituciones educativas, desarrollando estrategias efectivas y seguras, además promover grupos de apoyo para que los adolescentes de diferentes instituciones se sientan respaldados porque en muchos casos no buscan ayuda a tiempo.

Es importante destacar que la sistematización del tema de dependencia emocional es limitado, se recomienda repetir el estudio con nuevos estudiantes relacionados con esta variable, esto ayuda a comprender la importancia de desarrollar estrategias de dependencia emocional en adolescentes independientemente de su edad, grupo social o religión, aumentando el campo de la investigación en salud mental.

Cronograma

CRONOGRAMA DE SISTEMATIZACIÓN				
	OCTUBRE			
ACTIVIDAD/SEMANAS	1	2	3	4
Corrección de la investigación.				
Revisión de avances y lineamientos por la tutora.				
Planificación de las actividades de la investigación.				
Elaboración de documentación para permisos de investigación.				
	NOVIEMBRE			
ACTIVIDAD/SEMANAS	1	2	3	4
Entrega de documentos a la institución educativa.				

Presupuesto

Materiales/Recursos	Precio Unitario	Cantidad	Subtotal		
Copia de las pruebas psicométricas.	0,1	24	12,05		
Impresiones de entrevistas.	0,25	24	12,125		
Folletos.	0,25	60	30,125		
Transporte.	0,3	6	3,15		
Alimentación.	2,5	6	4,25		
			61,7	Total	

Bibliografía

- Blandón, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad*. *Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, , 14(1), 505-517. Recuperado el 16 de 01 de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77344439034.pdf>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional, características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial. S.A.
- Cedeño, L. (Abril-Junio de 2021). Salud Sexual en los Adolescentes de Santa Rosa, Ecuador. *CIENTIFICA*, Vol.7(núm. 2,), 38-51. doi:Dialnet-SaludSexualEnLosAdolescentesDeSantaRosaEcuador-8231852 (1).p
- Coronel, D. T. (2017). *ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LA INFLUENCIA DE LOS TALLERES DE TERAPIAS ALTERNATIVAS Y PSICOEDUCACIÓN PARA DISMINUIR LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE LA "UNIDAD EDUCATIVA LUISA DE JESÚS CORDERO" 2016*. tesis, UNIVERSIDAD DEL AZUAY , Departamento de Psicología Clínica, Cuenca Ecuador. doi:12833.pdf
- Dra. Allen, D. W. (21 de 5 de 2019). *American Academy of Pediatrics*. (Pediatria, Editor) Recuperado el 21 de 01 de 2024, de [healthychildren.org/](https://www.healthychildren.org/):

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx#:~:text=Durante%20esta%20etapa%2C%20los%20ni%C3%B1os,los%20test%C3%ADculos%20en%20los%20varones.>

- Escudero, M. (23 de 10 de 2028). <https://www.manuelescudero.com/>. doi:informacion@manuelescudero.co
- Estéveza A., I. I. (enero-junio de 2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *ELSEVIER*, 23(1), 6-11. doi:10.1016/j.anyes.2016.11.003
- Fernández, L. (16 de 10 de 2023). Las relaciones en la adolescencia suponen un aprendizaje sobre la empatía, la comunicación y la intimidad». Obtenido de <https://www.elcorreo.com/familias-bbk-family/relaciones-adolescencia-suponen-aprendizaje-sobre-empatia-comunicacion-20231011005925-nt.html>
- Godoy D., E. A. (marzo-abril de 2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *sciencedirect*, 31(2), 169-173. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.005>
- Krauskopof, L. D. (01 de 1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia:. *Scielo* , 1(2). Recuperado el 23 de 01 de 2024, de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004#Krauskopf94
- Krauskopof, L. D. (s.f.). Adolescencia y Salud. *Scielo*, 1(2). Recuperado el 16 de 01 de 2024, de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004
- Lillo, J. (abr. de 2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. (Scielo, Ed.) *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*(90). Recuperado el 21 de 01 de 2024, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005
- María Hidalgo, M. J. (enero-febrero de 2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(1), 42-46. Recuperado el 21 de 01 de 2024, de <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>
- Martell N., I. M. (4, de enero-junio de 2018). La sexualidad en adolescentes desde la teoría de las representaciones sociales. *Psicología y Salu*, 28(15), 15-24. doi:2545-Texto del artículo-11806-1-10-20180426.pdf
- Martínez, E. C. (s.f.). *NOVIAZGO ENTRE ADOLESCENTES* . manual, INSTITUTO AGUAS CALIENTES DE LAS MUJERES , Dirección de Educación y Fomentos productivos , Aguas Calientes. Recuperado el 17 de 01 de 2024, de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_noviazgo.pdf
- Pérez, D. L. (2021). *Cómo se interpretan en la adolescencia las Relaciones*. Universidad de Sevilla, Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Experimental. Sevilla: uNIVERSIDAD DE SEVILLAS. Recuperado el 16 de 01 de 2024, de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/128276/LUQUE%20P%C3%89REZ%2C%20Dolores%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Rodríguez, K. (21 de 04 de 2021). ¿Cómo ayudar en una ruptura amorosa? Psicóloga nos lo explica. (Gómez Palacio, Ed.) *MILENIO*. Recuperado el 21 de 04 de 2024, de <https://www.milenio.com/aula/rupturas-amorosas-en-adolescentes-y-como-ayudarlos>
- TELLO, J. J. (2009). *INVENTARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL*. Universidad Nacional Mayor San Marcos,, sicología . Lima–Perú.: IDE. Recuperado el 24 de 01 de 2024, de <https://vbook.pub/documents/inventario-de-dependencia-emocional-ide-1-5wglxpvjdzo7>
- Tena H., F. T. (2020). Psicoeducación y Salud Mental. . *SANUM Psicología clínica*, 35-45. Recuperado el 24 de 01 de 2024, de https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf
- Valensuela Verela A., V. L. (06 de 07 de 2015). Violencia en el noviazgo en adolescentes un problema de salud publica. *SALUDJALIZCO*(3). Recuperado el 15 de 01 de 2024, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2015/sj153g.pdf>

Anexos

Cuestionario Dependencia Emocional

140

MARIANTONIA LEMOS HOYOS, NORA HELENA LONDOÑO ARREDONDO

ANEXO A
CDE

LEMONS M. & LONDOÑO, N. H. (2006)

Instrucciones:

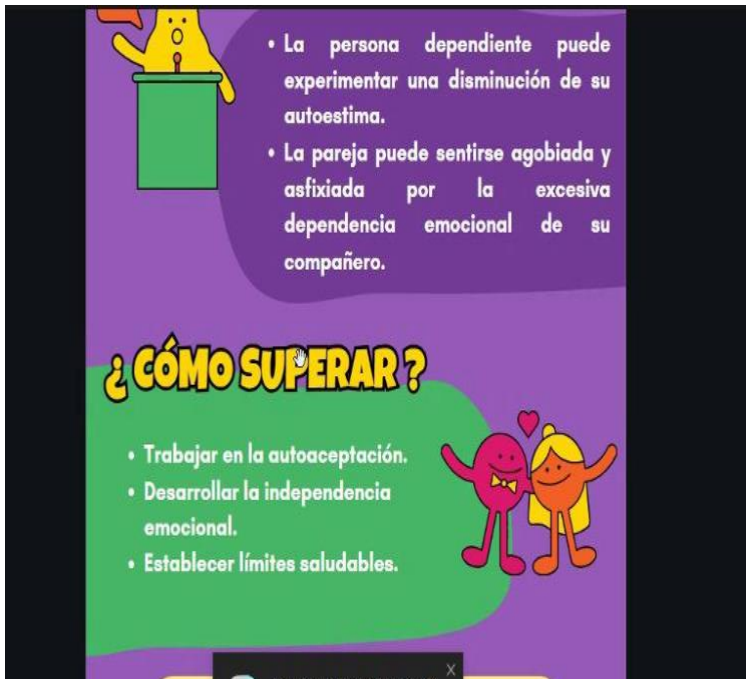
Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense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

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

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

1. Me siento desamparado cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	1	2	3	4	5	6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	1	2	3	4	5	6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	1	2	3	4	5	6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1	2	3	4	5	6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1	2	3	4	5	6
10. Soy alguien necesitado y débil	1	2	3	4	5	6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1	2	3	4	5	6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1	2	3	4	5	6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	1	2	3	4	5	6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1	2	3	4	5	6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone	1	2	3	4	5	6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	1	2	3	4	5	6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo	1	2	3	4	5	6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	1	2	3	4	5	6
19. No tolero la soledad	1	2	3	4	5	6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	1	2	3	4	5	6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1	2	3	4	5	6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	1	2	3	4	5	6


Presentación de la primera Psicoeducación



- La persona dependiente puede experimentar una disminución de su autoestima.
- La pareja puede sentirse agobiada y asfixiada por la excesiva dependencia emocional de su compañero.

¿CÓMO SUPERAR?

- Trabajar en la autoaceptación.
- Desarrollar la independencia emocional.
- Establecer límites saludables.



DEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIONES DE PAREJAS

Está compartiendo la pantalla. Dejar de compartir



¿QUÉ ES?

Relación desequilibrada en la cual una persona depende en exceso de la otra para satisfacer sus necesidades emocionales y de autoestima.

- Ciclo de comportamientos poco saludables
- Miedo a perder a su pareja

CAUSAS

- Baja autoestima.
- Inseguridad.
- Modelos de relación poco saludables.


CONSECUENCIAS

- La persona dependiente puede

Creen un collage que visualmente

Pueden incluir imágenes, palabras clave y símbolos que representen características de ambas.

RELACIONES SALUDABLES VS RELACIONES DEPENDIENTES



189 % Ada


CAUSAS

- Baja autoestima.
- Modelos de relación poco saludables.

CONSECUENCIAS

- La persona dependiente puede experimentar una disminución de su autoestima.
- La pareja puede sentirse agobiada y asfixiada por la excesiva dependencia emocional de su compañero.

¿CÓMO SUPERAR?



DEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIONES DE PAREJAS

¿QUÉ ES?

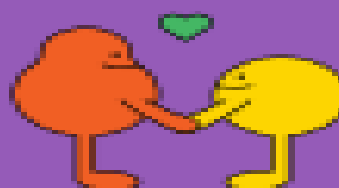
Relación desequilibrada en la cual una persona depende en exceso de la otra para satisfacer sus necesidades emocionales y de autoestima.

- Ciclo de comportamientos poco saludables
- Miedo a perder a su pareja



CAUSAS

- Baja autoestima.
- Inseguridad.
- Modelos de relación poco saludables.



CONSECUENCIAS

- La persona dependiente puede experimentar una disminución de su autoestima.
- la pareja puede sentirse agobiada y asfixiada por la excesiva dependencia emocional de su compañero



¿CÓMO SUPERAR?

- Trabajar en la autoaceptación.
- Desarrollar la independencia emocional.
- Establecer límites saludables.



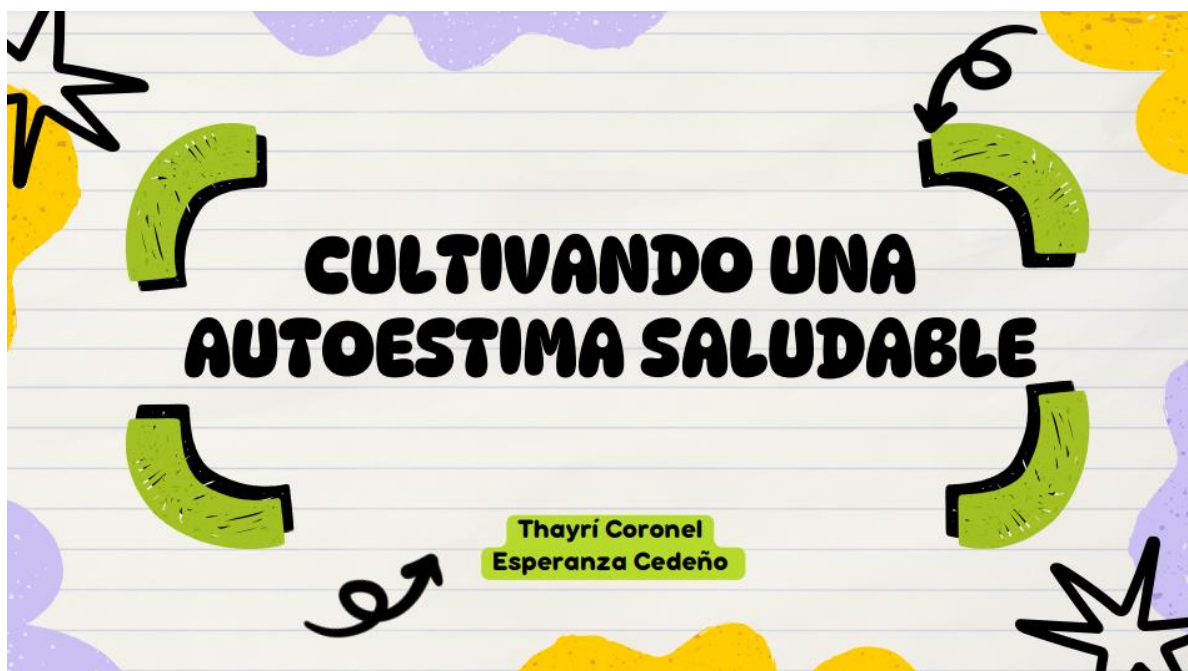
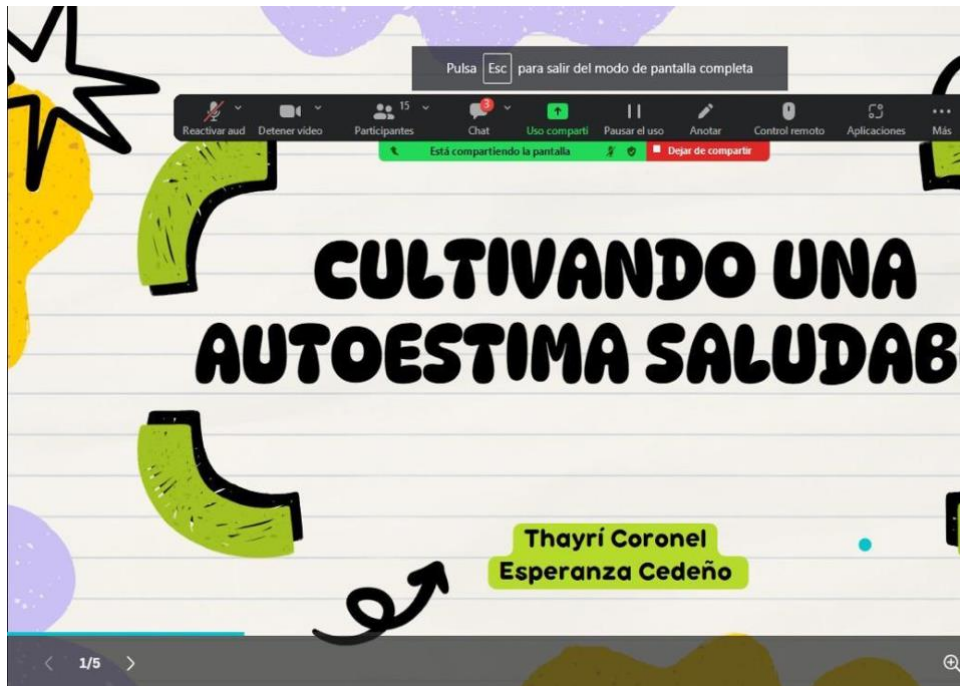
AUTORAS
THAYRÍ SOLANGE CORONEL TELLO
NAYELLY ESPERANZA CIDEÑO TOMAJÁ



Taller elaboración de collage



Diapositivas Presentación Proyecto





LA AUTOESTIMA

Es la evaluación subjetiva y emocional que tenemos de nosotros mismos.

Refleja la percepción de nuestro propio valor y competencia, afectando directamente nuestra actitud hacia la vida y nuestras interacciones con los demás.




IMPORTANCIA

Una autoestima saludable es fundamental para el bienestar psicológico y emocional. Influye en la toma de decisiones, la resiliencia frente a los desafíos y la capacidad para establecer relaciones saludables.



COMPONENTES CLAVE PARA DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA SALUDABLE

AUTOCONOCIMIENTO

**ACEPTACIÓN
PERSONAL**

**ESTABLECIMIENTO DE
METAS**

CUIDADO PERSONAL

**APRENDER DE LOS
FRACASOS**

**HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN**

¡GRACIAS!

LIMITES SALUDABLES

para evitar la dependencia emocional

- 1 CONÓCETE A TI MISMO**

Identifica tus necesidades, valores y límites personales. Esto te ayudará a comunicar de manera clara tus límites a los demás.
- 2 ESTABLECE LÍMITES CLAROS**

Comunica tus límites de manera asertiva y directa. Haz saber a los demás qué comportamientos o situaciones no son aceptables para ti
- 3 APRENDE A DECIR "NO"**

No tengas miedo de decir "no" cuando algo te incomode o no sea acorde con tus límites..
- 4 ESTABLECE LÍMITES EN EL TIEMPO Y ESPACIO**

Define momentos y espacios para ti mismo/a. Necesitas tiempo y espacio personal para cuidarte y recargar energías.
- 5 APRENDE A GESTIONAR EMOCIONES**

Desarrolla habilidades emocionales para manejar tus propias emociones y no depender de los demás para tu bienestar emocional.
- 6 BUSCA APOYO EXTERNO**

Si te resulta difícil establecer límites saludables, busca el apoyo de un terapeuta o consejero que pueda ayudarte a desarrollar estrategias efectivas.

