



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Informe final de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

Efectividad de la terapia cognitivo conductual en personas con dependencia emocional a la
pareja

Autora: Leidy Yesenia Bastidas Pozo

Tutora: Ps. Cl. Adriana Carolina Sánchez Acosta. MsC.

Riobamba- Ecuador

2021

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación titulado **“EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN PERSONAS CON DEPENDENCIA EMOCIONAL A LA PAREJA”**, presentado por la Srta. Leidy Yesenia Bastidas Pozo con C.C. 1003108162, dirigido por Ps. Cl. Adriana Carolina Sánchez Acosta. MsC.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito, con fines de titulación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remiten la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Ps. Cl. Adriana Carolina Sánchez Acosta. MsC.

Tutora

Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña

Miembro del Tribunal

Phd. Manuel Cañas Lucendo

Miembro del Tribunal

Riobamba, 29 de noviembre de 2021.

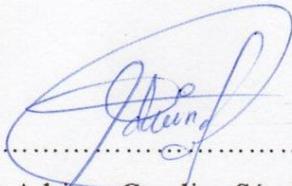
APROBACIÓN DEL TUTOR

Ps. Cl. Adriana Carolina Sánchez Acosta MsC. docente de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **“EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN PERSONAS CON DEPENDENCIA EMOCIONAL A LA PAREJA”**, realizado por el Srta. LEIDY YESENIA BASTIDAS POZO con C.C 1003108162 el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



Ps. Cl. Adriana Carolina Sánchez Acosta MsC

TUTORA

Riobamba, 05 de noviembre de 2021.

AUTORÍA

Yo, Leidy Yesenia Bastidas Pozo con C.C. 1003108162, declaro ser responsable de las ideas, resultados y propuestas planteadas en este proyecto de investigación sobre **“EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN PERSONAS CON DEPENDENCIA EMOCIONAL A LA PAREJA”** y que el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.

Leidy Bastidas.

Leidy Yesenia Bastidas Pozo

C.C. 1003108162

AGRADECIMIENTO

A mis padres Marcelo y Silvana que son mi motivación constante, por enseñarme a perseverar con sencillez, por permitirme trazar mi camino siempre creyendo en mis capacidades, han estado pendientes de mi a pesar de la distancia, ¡gracias!

A mis hermanas Nathy y Karen por su apoyo incondicional y a mi familia ¡gracias! por siempre estar a mi lado animándome a seguir esforzándome para conseguir mis metas.

A la Universidad por acogerme, a los docentes que con su vocación impartieron conocimiento para mi formación académica, fomentando mi entusiasmo por la psicología. Gracias a mi tutora, por su acertada dirección en el presente proyecto, guiándome a optimizar mis conocimientos.

A todas las personas que con su paciencia y comprensión estuvieron acompañándome y motivándome en los momentos agradables y más sensibles, gracias a todos por estar a mi lado.

DEDICATORIA

Para aquellas personas que demuestran que todo está bajo control en su relación, pero se encuentran con dependencia emocional, sobrellevan la relación con intensidad y sumisión, y no recurren al psicólogo cuando necesitan ayuda.

“Cuando hablamos de amar demasiado no estamos hablando de amor real, amar demasiado no existe y cuando así lo nombramos, lo que sucede es que estamos permitiendo cosas en nombre del amor que en ninguno de los casos deberíamos tolerar. Amar sin límites y por encima de nosotros mismos implica un amor distorsionado, un amor mal entendido, un amor dañino y tóxico que en vez de reforzarnos y ayudarnos a crecer, tan solo nos destruye”. Congost

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	II
APROBACIÓN DEL TUTOR	III
AUTORÍA	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
ÍNDICE	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE CUADROS	X
INDICE DE ANEXOS	XI
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XIII
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	14
OBJETIVOS	27
General	27
Específicos	28
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	29
Población	29
Muestra	29
Criterios de inclusión	31
Calidad metodológica	38
Métodos y técnicas de estudio	41
Consideraciones éticas	42
CAPÍTULO III. DESARROLLO	43
Plan de intervención cognitivo-conductual para disminuir la dependencia emocional.	61
CONCLUSIONES	71
RECOMENDACIONES	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	73
ANEXOS	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1

33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Algoritmo de búsqueda	34
Tabla 2. Lectura crítica	36
Tabla 3. Cuartiles de artículos científicos	37
Tabla 4. Proceso de revisión de calidad metodológica.	40
Tabla 5. Técnicas de TCC utilizadas para la DE	57

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Tipos de dependencia emocional, según dimensiones establecidas por Castelló	21
Cuadro 2. Criterios de selección de búsqueda	30
Cuadro 3. Criterios de inclusión	31
Cuadro 4. Criterios de exclusión	32
Cuadro 5. Criterios para la clasificación de la calidad metodológica CRF-QS.	38
Cuadro 6. Características de los artículos y efectividad	44
Cuadro 7. Triangulación de las características de personas con DE a la pareja	55
Cuadro 8. Triangulación de la efectividad de la TCC en personas con DE	58
Cuadro 9. Plan de Intervención	63

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Asignación y Aprobación del tutor	82
Anexo 2. Matriz bibliométrica	83
Anexo 3. Autorregistro de situaciones sociales	84
Anexo 4. Práctica de validación de respuestas	84

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo, analizar la efectividad de la terapia cognitivo conductual en la dependencia emocional a la pareja, se realizó mediante un estudio documental de tipo de revisión bibliográfica con un enfoque cuantitativo y cualitativo, se consultaron 1.759 artículos científicos divulgados entre 2016 y 2021, a través de un muestreo no probabilístico se seleccionaron 17 documentos recopilados de varias fuentes de información Medline, Dialnet, Psycinfo, Elsevier, Lilacs, Scielo, Redalyc, a través de los buscadores Google Scholar y Scopus, 4 artículos de la muestra se sometieron a la revisión de calidad metodológica por medio del instrumento CRF-QS. Entre los resultados obtenidos se evidenció que la terapia cognitivo conductual es efectiva para intervenir en la dependencia emocional al utilizar diferentes técnicas como la reestructuración cognitiva, el modelo ABC de Ellis, relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento en habilidades sociales, entrenamiento en solución de problemas y ensayo de conducta, mostrando, cambios significativos al consolidar la autonomía, miedo al abandono, soledad, compartiendo emociones que implica confianza y tranquilidad, todo como un sistema de inteligencia emocional que mejore la calidad de vida y bienestar emocional. Se propuso un plan de intervención con distintas técnicas de terapia cognitiva conductual y de tercera generación enfocadas a disminuir la dependencia emocional.

Palabras clave: Dependencia emocional, dependencia afectiva, terapia cognitiva conductual.

ABSTRACT

The objective of the research was to analyze the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in the emotional dependence of the couple, it was carried out through a documentary study of the type of bibliographic review with a quantitative and qualitative approach, 1,759 scientific articles published between 2016 and 2021 were consulted, through a non-probabilistic sampling, 17 documents collected from various information sources Medline, Dialnet, Psycinfo, Elsevier, Lilacs, Scielo, Redalyc were selected, through the Google Scholar and Scopus search engines, 4 articles from the sample were submitted to the methodological quality review using the CRF-QS instrument. Among the results obtained, it was evidenced that cognitive-behavioral therapy is effective to intervene in emotional dependence by using different techniques such as cognitive restructuring, Ellis's ABC model, Jacobson's progressive relaxation, training in social skills, training in problem solving and behavior test, showing significant changes by consolidating autonomy, fear of abandonment, loneliness, sharing emotions that imply trust and tranquility, all as an emotional intelligence system that improves the quality of life and emotional well-being. An intervention plan was proposed with different techniques of cognitive-behavioral therapy and the third generation focused on reducing emotional dependence.

Keywords: Emotional dependence, affective dependence, cognitive behavioral therapy



Firmado electrónicamente por:
**NELLY ESTELA
MOREANO OJEDA**

Reviewed by:

Dra. Nelly Moreano

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 1801807288

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El ser humano al constituir diferentes experiencias a lo largo de la vida interactúa simultáneamente y tiene una manera particular de experimentar un noviazgo, pero las nuevas concepciones de las relaciones amorosas ahora son el normal caos del amor, ocasionando que éste se convierta en necesidad, generando conflictos (Moral y Sirvent, 2008).

Diferentes personas tienden a buscar relaciones que aporten dentro de su vida, pero al conformar una pareja hace que conozca la estabilidad o posibles problemas dentro de la relación pues las condiciones psicosociales encuentran a los problemas afectivos de pareja como propio de la psicopatología en la vida cotidiana. En la actualidad la valoración del amor experimenta distintos cambios propios de las condiciones posmodernas donde las relaciones de pareja se confunden con actos de manipulación (Villa, 2018).

En efecto, dentro de la calidad de una relación, es evidente que surgen las respuestas emocionales, comportamientos y pensamientos que constituyen la relación, pero también genera disconformidad originando la Dependencia Emocional (DE) que muestra un comportamiento desadaptativo prevaleciendo la necesidad excesiva de permanecer con la pareja esto es eventual a una relación afectivo dependiente. Riso (2003), indica que “Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente” (p. 13).

Actualmente la realidad de cómo se conforman y se encuentran las relaciones inquietan por la existencia de relaciones enfermizas, parejas inestables caracterizadas por la necesidad extrema de afecto, parejas donde suele ocurrir un amor posesivo y dependiente se dan por la particularidad que manifiestan las vivencias del amor convirtiéndose en lo más relevante y vive las relaciones de la manera más intensa posible, sintiendo que lo único que realmente importa, es el otro y no poder mantenerse sin alguien a su lado (Castelló, 2012).

Es así que, en la DE se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, la interdependencia y de la vida en pareja, las cuales derivan en insatisfacciones, fundamentadas en demandas afectivas frustradas (Sirvent y Moral, 2018).

Existen diferentes enfoques para abordar la DE, sin embargo, la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), es muy útil, porque demuestra un cambio en los pensamientos, expectativas, creencias irracionales y la visión frente a la pareja, es evidente el aumento de asertividad y la autoestima (Cubas et al., 2004). Desde luego, la intervención de la TCC se torna eficiente y ayuda a contrarrestar las conductas, emociones y pensamientos de la DE, aplicarla es esencial y los efectos son evidentes.

Es complejo actualmente encontrarse con una pareja que no haya experimentado en alguna ocasión momentos críticos e inestables en su relación, datos demuestran que el 43% de jóvenes y adolescentes han vivido experiencias negativas en las relaciones de pareja, destacándose las discusiones y peleas físicas (Hernando-Gómez, 2016).

A partir de lo manifestado se delimita el planteamiento del problema presente; En España, Valle y de la Villa (2017), en su estudio manifiestan que el 23,3% presentan DE, de los cuales en su mayoría el 10,2% muestran una dependencia emocional intensa. Además, que, no encuentran diferencias significativas en datos sociodemográficos como la edad, pero sí con relación al género y al historial de las parejas.

El Instituto Andaluz de sexología y psicología en la V jornada de actualización en sexología clínica con el tema “*Dependencia emocional: la nueva esclavitud del siglo XXI*”, investigación realizada en España, con relación a las encuestas realizadas se evidenció que, el 49.3% de las personas se declara DE, además de las personas entrevistadas, presentan una incidencia en jóvenes de 16 a 31 años del 24.6%, donde el 74.8% son mujeres y el 25.2% hombres. (Cabello, 2018, párr. 1)

En Latinoamérica la prevalencia de la DE, se demuestra en la investigación del Instituto Peruano de Psicoterapia, la DE afecta más a las mujeres en un 75%, que, a los varones, además, existe relación entre las variables de dependencia emocional y violencia de pareja, y también una correlación entre DE y sintomatología ansioso depresivo (Urbiola et al., 2017, p. 3).

Ponce-Díaz et al. (2019), en el estudio de “Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias” realizada a una población de 1211 mujeres mayores de 18 años de la carrera de psicología residentes en Lima, muestran que en el grupo total de estudiantes existe DE con una media de 82 puntos, lo cual la DE es alta.

Cubas et al. (2004), llevaron a cabo un programa de intervención en Perú para mujeres que presentaban DE, denominado “Intervención Cognitiva – Conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva”, tuvo como objetivo crear un programa para dichas mujeres en el Hospital Hermilio Valdizán y evaluar que tan efectivo era, la muestra estuvo compuesta por 7 mujeres de entre 29 a 45 años con DE, el programa se llevó a cabo en 8 sesiones, una por semana, los resultados fueron acertados en su totalidad, evidenciando el aumento de autoestima y asertividad.

De igual forma, un trabajo de investigación dirigido a personas con DE en México, denominado “Dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos”, elaborado por Ruiz (2013), dentro del proceso terapéutico la integración del enfoque cognitivo conductual fue clave para contrarrestar las distorsiones cognitivas que influyen en los pensamientos y estados de ánimo, siendo evidente la importancia de la terapia porque se apreciaron avances en la conducta dependiente.

En Ecuador, mediante el reportaje del diario El Telégrafo (2018) la psicóloga Sánchez afirma que “el 70% de las relaciones de pareja tienen algún tipo de dependencia y luego se convierten en tóxicas” (párr. 2), a pesar de no existir una base de datos que enuncie, la incidencia de trastornos mentales específicos que se presentan en el país revisamos distintas investigaciones que describen la presencia de esta problemática. Jurado y Samaniego (2019), en su investigación realizada en la ciudad de Quito llamado “*Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia*” con una muestra de 17 mujeres, afirma que el 59%, obtuvo un puntaje alto en la categoría diagnóstica de dependencia emocional del inventario aplicado. Evidenciándose de esta manera que se encuentra presente la DE en parejas del país.

Maridueña y Muñoz (2018), en un trabajo de grado académico en la Universidad de Guayaquil sobre, “*La Dependencia Emocional y su Incidencia en la Relación de Pareja en Mujeres de 25 A 64 Años Atendidas en el CDID, 2018*”, se reflejó que, 4 casos poseen DE, destacando en los factores de expresión afectiva de la pareja: demostraciones frecuentes de cariño, malestar emocional si no las reciben y modificación de planes porque se encuentran predispuestas a dejar de lado sus intereses, motivaciones o actividades personales para satisfacer a la pareja ante cualquier propuesta, de forma que compartan la mayor parte del tiempo juntos. Por último, los factores de ansiedad a la separación y miedo a la soledad, se evidencian en un 50% en los casos. De acuerdo con la investigación se contempla la singularidad de como se presenta la DE

comprendiendo que las distintas áreas mencionadas es necesario identificar a pesar de no encontrarse codificadas en los manuales internacionales de trastornos mentales.

En el contexto a nivel local la investigación de Altamirano (2017), realizó una investigación en la provincia de Chimborazo sobre la “*Dependencia afectiva patológica y violencia de género en usuarios que acuden a la sala de primera acogida del hospital provincial general docente Riobamba*” con una población de 50 personas y una muestra de 25, se destaca que el 96% presenta algún tipo de dependencia afectiva psicológica que consta el 28% con dependencia leve, 36% con dependencia moderada, 32% con dependencia elevada y el 4 % con ausencia de dependencia.

Los distintos datos y estudios mencionados anteriormente reflejan la presencia de esta problemática y como afecta a la población nacional, a pesar de que las investigaciones no muestran cifras concretas hay un desarrollo notable y se evidencia de esta manera que existen personas con DE en las parejas, , otro aspecto notable es considerar de qué forma se manifiesta y como está constituido, pero al no existir un criterio diagnóstico avalado por los manuales internacionales, la mejor herramienta para delimitar los diferentes aspectos de la DE en la actualidad es realizarlo, mediante la recopilación literaria manifestada en los diferentes estudios a lo largo del tiempo. Por último, es primordial enfocarse en una adecuada intervención psicológica para esta problemática.

Por lo tanto, en lo que concierne a la justificación, la presente investigación es importante debido a que en la actualidad es visible un incremento de problemas de pareja, las personas se enfrentan a relaciones sentimentales que causan daño emocional y una extensión de creencias irracionales del amor hacia el otro. Por lo expresado, llama la atención que el conflicto personal en la DE atraviesa una muestra incongruente en la forma de pensar, sentir y actuar; evidenciando comportamientos de sumisión, necesidad de estar constantemente con el otro, miedo a quedarse en soledad y la exclusividad en la atención con la pareja (Aiquipa, 2015).

Román (2011) menciona que la desinformación en los profesionales hace que contemplen a las personas con DE con depresión o ansiedad y no reconocen el problema de fondo. La confusión con otros trastornos afectivos es frecuente. Además, Sirvent (2004) expresa que es indispensable estar informados sobre el tema y poder diagnosticarlo en la práctica clínica, también contribuir en la prevención de la DE. En efecto el desarrollo de esta investigación es identificar las diferentes estrategias, técnicas, planes y guías de intervención que propicia el

enfoque cognitivo conductual para la DE y brinde herramientas, para contrarrestar el conflicto en la DE, además de apoyar psicológicamente a las personas que son intolerantes a la soledad es indispensable.

Las distintas investigaciones con respecto a la epidemiología no estipula una diferencia representativa en función de la prevalencia e incidencia, no obstante, (Moral y Sirvent, 2009; Iturregui, 2017) coinciden que los hombres dependientes tienden a la búsqueda de sensaciones fuertes y desarrollan un yo inflexible, además, tienen mayor tendencia que las mujeres a modificar sus planes para complacer a su pareja y a realizar conductas de búsqueda de atención. Otros estudios identificaron que las mujeres tienen más predisposición que los hombres a expresar sentimientos y afectividad a la pareja además tienen miedo a la soledad (Lemos y Londoño, 2006).

Delimitando el concepto de DE de acuerdo con Skvortsova y Shumskiy (2014), la dependencia emocional hacia la pareja ocurre cuando la persona no tiene la capacidad para alejarse de una relación, se crea una sensación de no poder vivir sin su pareja, tiene miedo a la soledad, a pesar de que se encuentra insatisfecha con su relación.

Sin embargo, para autores como Gómez y López-Rodríguez (2017), plantea la DE como una adicción comportamental, que sigue un comportamiento adictivo, resaltando rasgos diferenciales como son, la pérdida de control, la compulsión y la perseverancia a pesar de las consecuencias negativas del comportamiento, entre los rasgos determinantes de la conducta adictiva están la obsesión, la cual por la necesidad irresistible, se manifiesta con intensos deseos de consumir, esto sucede con la persona que es el centro de atención del dependiente emocional, incluso la pérdida de control por la incapacidad de autolimitarse en el consumo, se muestra cuando existe un acercamiento a la persona y por supuesto existe la particularidad de la negación frente al problema.

De igual manera, identifica Gómez-Llano (2013) a la DE como:

Una adicción sin sustancia, la persona se vuelve el centro de atención esto es repetitivo, por lo cual, se produce craving que, dando paso a la pérdida de control en la persona, aparece las incongruencias a nivel familiar, social, laboral y emocional. Por lo tanto, entre las características del dependiente emocional destaca: pérdida del espacio vital baja autoestima, labilidad emocional, ilusión de control, negación de sentimientos, hipertolerancia emocional, pérdida de límites, sobreprotección, comportamiento

obsesivo compulsivo, ansiedad elevada, sufridores, miedo al abandono, temor a la soledad, hipervigilancia, exceso de confianza, extremista, encubridores, nulo empoderamiento. (p. 2)

Conjuntamente varios autores como Reynaud (2010) concuerda en la similitud entre adicción de amor y las drogas, desatándose la euforia, así como la constante búsqueda del estímulo, atención centrada y los pensamientos intrusivos, por lo tanto, si estos estímulos están ausentes existe anhedonia y alteraciones del sueño. De la misma manera los dependientes emocionales se caracterizan por ser vulnerables emocionalmente, con sentimientos negativos, mantener actitudes destructivas, baja autoestima y no rompen ataduras (Moral y Sirvent, 2008).

En lo que concierne a la etiología según Guzmán y Silva (2015), afirman que “las causas de la dependencia emocional están directamente relacionadas con la dinámica familiar antigua, es decir la historia afectiva primaria” (p. 22). Reconociendo, por lo tanto, que no es un problema reactivo.

Al respecto Castelló (2005) plantea que el origen se encuentra en las carencias afectivas tempranas, progenitores distantes emocionalmente, exigentes, críticos, muy centrados en sus problemas o focalizados en otros hermanos, por lo cual las experiencias infantiles implican situaciones adversas, provocando disfunción en sus auto esquemas (no soy querible, no soy merecedora, no soy válida), generalizando todo su entorno, pero no promueven una desconexión y a pesar de eso persisten en conseguir afectividad estando a la expectativa siempre.

Desde otra perspectiva, se esbozan dos factores que pueden suscitar el desarrollo de la dependencia emocional. Están vinculados con niveles de selección filogénica y cultural, la filogénica, aludiendo al componente neurobiológico que explicaría la DE por la fijación a la sobre activación neuronal, por esta razón la persona requerirá mayor actividad neuronal para sentirse a gusto con su relación, y con respecto a lo cultural se apunta a los medios de comunicación que plasman un amor idealizado, pues fomenta la obsesión y recalca la dependencia exagerada hacia la persona amada, por eso los comportamientos son contemplados hacia los demás como habituales (Sussman, 2010).

Para diferenciar las fases de las relaciones de pareja de dependientes emocionales, Aliaga y Travesano (2015), plantea que los dependientes emocionales tienen dos clases de relaciones, los cuales están dentro del historial; una de ellas es significativa de larga duración y muy

intensa; y la otra, que no le dan valor, con breve duración y poco relevante; en base a esta clasificación se reconoce las fases, la euforia como el inicio de la relación, seguido por la subordinación, por medio de la cual se observa el deterioro de la persona y se da una ruptura, punto álgido donde se establece la importancia de la misma, convirtiéndose en corta o larga, de ser así, continúa con la fase de transición y por último el recomenzar debido a la pérdida de control y la ansiedad por la pareja.

Es imprescindible reconocer que las dependencias relacionales abarcan los comportamientos adictivos donde el núcleo son las relaciones interpersonales que es la forma de vincularse con las personas, por lo tanto, desencadena un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente (Sirvent et al., 2004). De este modo Moral y Sirvent (2008) distingue la clasificación de dependencias relacionales en dos grupos, 1) dependencias relacionales genuinas y 2) dependencias relacionales mediatizadas. La primera es con identidad propia, comprende (dependencia emocional, adicción al amor y dependencias atípicas) y la segunda es apreciada como coadicciones donde está la (codependencia y bidependencia).

La codependencia se encuentra en personas que se vinculan con objetos amorosos que padecen problemas como las adicciones o trastornos mentales graves, donde asumen el rol de cuidador fiel, dejando a un lado sus necesidades para así centrarse en el cuidado y control del problema que tienen la otra persona (Salcedo et al., 2021). También revisando el concepto de la bidependencia según García et al. (2014), es cuando se suele mantener “relaciones inestables e intensas, con la capacidad de decisión disminuida, la adopción de una actitud pasiva, presenta auto destructividad, búsqueda de hiperestimulación con baja tolerancia a la frustración y al aburrimiento, autoestima lábil que oscila desde el narcisismo a la infravaloración” (p. 3).

Es preciso también distinguir, que la dependencia instrumental crea una relación a partir de la inseguridad y la indecisión destacándose el trastorno de personalidad por dependencia, en este no existe autonomía, asimismo, no necesariamente debe ser una pareja, que puede realizar todas sus actividades y tomar decisiones por la persona, sin embargo, en los dependientes emocionales esto no pasa, ellos suelen ser muy autosuficientes (Castelló, 2005).

También se revisa los tipos de dependencia emocional que plantea Castello (2005)

Cuadro 1

Tipos de dependencia emocional, según dimensiones establecidas por Castelló

Tipo de Dependencia	Significado
Dependencia emocional oscilación vinculatoria	La persona ha mantenido una relación en la que ha sido dependiente y cuando esa relación se rompe, se forma una “desvinculación” comienza a recobrar su independencia, autoestima e incluso llegar a sentir rechazo por las relaciones de pareja u hostilidad hacia el sexo contrario.
Dependencia emocional de tipo dominante	La persona tiende a la sumisión, existe una mejor autoestima y por tanto adquiere un rol dominante por medio de estrategias de manipulación o control, pero el fin es el mismo, mantener a su pareja y no perderla, aunque eso implique llegar, si es necesario, a la violencia (física y/o verbal).
Dependencia emocional “convencional”	Quienes aguantarían este tipo de conductas de control y posesión, puesto que tampoco quieren perder la relación y, por tanto, lo asumen de forma subordinada.

En psicodiagnóstico dando un vistazo se comprende a la DE como parte de los trastornos difíciles de entender y adaptar a las categorizaciones de los manuales DSM y CIE al no encontrarse codificados es necesario prestar atención a su etiología, desarrollo, evaluación e intervención (Villa y Sirvent, 2009).

Indudablemente diferentes investigaciones debaten y plantean el perfil y diagnóstico de la DE. Gómez y López (2017), siguen criterios similares al DSM-V, presentando una posible clasificación clínica de la DE versus adicción comportamental.

Castelló (2005) propone un trastorno de personalidad por necesidades emocionales, con la características en la búsqueda continua de pareja, consiguiendo estar al lado de alguien, resaltándose la necesidad excesiva de, frecuentes contactos considerando la prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa que puede ocasionar una desatención en el ámbito personal,

familiar y en el trabajo, surgiendo la mentira con el fin de ser el foco de atención, también se manifiesta el miedo atroz a la ruptura con la pareja, autoestima baja, e intolerancia a la soledad.

Por otra parte, la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental (2015), plantea factores de riesgo que propician la DE que son, la presencia de un déficit cognitivo, rasgos evidentes de la personalidad dependiente, suspicacia, sumisión, sensibilidad, rasgos depresivos, ansiosos y por último el aislamiento de la red familiar o social. Además, Riso (2008), considera que la autoestima y un autoconcepto son otros factores de riesgo para sumergirse o mantener una relación con DE. Estas personas no se valoran, ni se aprecian como personas dignas de ser amadas, invadiéndoles el miedo extremo al abandono, aferrándose a la pareja y son incapaces de finalizar o aceptar cuando cesa la relación.

Moral et al. (2017), destacan que, en los jóvenes, la DE representa una problemática vinculada a la violencia en el noviazgo como mayor factor de riesgo; es así que esta violencia, se manifiesta con el maltrato físico, maltrato emocional y con conductas de abuso; lo que indica, que los jóvenes victimizados en las relaciones presentan mayor dependencia emocional, existiendo comportamientos de sumisión y subordinación, los comportamientos, son dados por la interrelación de factores como el apego patológico, los procesos de autoengaño, acomodación y manipulación relacional.

La DE es un problema que se ve afectado por factores psicológicos, familiares, emocionales y sociales; dejando secuelas psicológicas significativas como la depresión, la ansiedad. Una la investigación realizada por McClintock y Anderson (2015) ratifican que en un grupo reducido demuestran comorbilidad con trastornos de la conducta alimentaria.

De igual modo, investigaciones configuran una similitud en las bases neurológicas del amor y las adicciones, por lo tanto, como base neuroanatómica está el centro de recompensa se encuentra en “el núcleo accumbens y referenciándonos en la zona de control estaría el córtex prefrontal (orbitofrontal/cingulado); todo ello apoyaría la hipótesis de la pérdida de control y el ansia irresistible por estar con la persona foco de atención” (Gómez y López- Rodríguez, 2017, p. 3). Los dos modulan el flujo necesario de dopamina y así percibir placer, pero también para generar la dependencia, de la misma forma, la oxitocina incide en el papel con el apego amoroso provocando la dependencia.

Es escaso el análisis riguroso de esta problemática, pero abundan las descripciones de experiencias personales y en pareja acerca de las relaciones frustradas, discernir si pertenece al

psicólogo o al experto en adicciones o tal vez a los dos, o ninguno de ellos, de hecho es visible a los terapeutas que derivan, desde sexólogos, orientadores familiares, terapeutas de pareja, psicólogos, psiquiatras en definitiva diferentes profesionales pero menos expertos en adicciones (Moral y Sirvent, 2008).

Estructurar y prestar atención a los tratamientos dirigidos a personas con DE es primordial por la evidente incidencia que se suscita en la población. Por otro lado, el momento que el paciente busca ayuda psicológica, la demanda es identificada por el paciente como tristeza, el profesional la ubica dentro de un cuadro depresión, sin valorar DE existente en cualquier relación afectiva (Cogswell et al., 2010).

La TCC atraviesa por diferentes periodos a lo largo del tiempo su desarrollo desde los años sesenta hasta la actualidad se contempla la primera generación se desataca la terapia conductual, radica el desarrollo del comportamiento; en la segunda generación da paso a lo cognitivo en la psicoterapia, se toma en cuenta al pensamiento que origina el comportamiento y una amplia investigación en el aprendizaje dentro de ellas se utiliza la terapia cognitiva de Beck, terapia racional emotiva conductual de Ellis; por ultimo en la tercera generación emergen las terapias contextuales destacándose la aceptación, la tolerancia de emociones y el compromiso mediante procesos de atención se desataca la terapia dialéctica conductual de Linehan y la terapia de aceptación y compromiso de Hayes (Mera , 2015).

En efecto Vernon y Doyle (2018) recalcan que la intervención en TCC en cuanto a técnicas es ecléctica pero sólida en sus postulados teóricos, encontrándose dentro del grupo de terapias basadas en evidencia al tener fundamentación científica, los modelos de TCC se destacan por tener firmes evidencias de efectividad en trastornos y dificultades clínicas, la TCC es un tipo de psicoterapia que hace hincapié en resolver emociones y conductas disfuncionales que generan conflicto, conjuntamente se valoran factores de aprendizaje, el pensamiento, expresión y el contexto.

Es preciso encaminarse en el abordaje clínico, siendo indispensable efectuar y solventar una intervención, considerando a la TCC dentro del enfoque terapéutico basado en un conjunto de técnicas conductuales, verbales y emocionales, las cuales se enfocan en modificar pensamientos alterados y promover estilos de cognición adaptativos, además se caracteriza por ser un proceso activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado, consolidado gracias a la investigación empírica que sustenta su teoría y sus técnicas. (Gonzales, Barreto y Salamanca, 2017, p. 101)

Según Beck et al. (2010) La TCC emplea un proceso activo, directivo y estructurado que se fundamenta en las percepciones de los eventos que influyen en el comportamiento y las emociones, su aplicación tiene espacio en guiar al paciente para dividir cada problema en partes, mediante herramientas donde se identifican los patrones de pensamientos, emociones y conductas, consecuentemente son analizados en consulta con la ayuda del terapeuta determinando si son realistas o son perjudiciales y cómo llegan afectar por medio de tareas prácticas que empiezan cambios en la vida diaria, la persona maneja un pensamiento autocrítico, reconoce lo que le hace sentir mal y reemplaza pensamientos, conllevando su conflicto; en las sesiones se discute el progreso y las sugerencias, destacándose que la persona decide el ritmo de tratamiento (Royal College of Psychiatrists, 2009). Por ende, el fin de la terapia cognitiva es aliviar las alteraciones emocionales a partir de la modificación del pensamiento disfuncional.

La DE al persistir en la necesidad de la pareja manifiesta diferentes características cognitivas donde las creencias personales son reducidas provocando la necesidad a pesar de que las conductas se pueden modificar en torno a la situación y percepción, pero por lo general la conducta del DE es la sumisión y la búsqueda de contacto constante y en la emoción tienen un fuerte miedo a la soledad, la ansiedad a la separación se muestra y el miedo al rechazo (Anguita, 2017).

A propósito, Moral y Sirvent (2014) presenta una propuesta de intervención psicoterapéutica en dependientes sentimentales, basado en el modelo integrativo con el empleo de técnicas cognitivas conductuales, complementado con terapia motivacional, técnicas de prevención de recaídas, intervención psicosocial y la autogestión emocional, en la cual la participación es intensiva, mínimo de un año accediendo a sesiones individuales y grupales, con el fin de redimensionar cognitivamente las condiciones de las conductas dependientes.

Arias y House (como se citó en Ortiz, 2017) establecen que “añadir componentes cognitivos a los enfoques conductuales para el tratamiento de los conflictos maritales fue un intento de aumentar aún más la eficacia de la terapia conductual. Esto constituye una modificación relativamente reciente. Por lo tanto, los trabajos que examinan el impacto de las intervenciones cognitivas no son muy numerosos”. (p. 24)

Beck (2010), en su libro “Con el amor no basta”, plantea que en las parejas el uso de algunos principios de la terapia cognitiva, pueden contrarrestar el desarrollo de juicios injustificados y

proyectar imágenes distorsionadas el uno del otro, es por eso que, el método está compuesto para trabajar en dichas distorsiones, en el déficit de pensamiento y en la comunicación, demostrando que en la terapia se aprende a ser más razonable con la pareja.

Indudablemente la TCC es empleada para quienes sufren cambios conductuales y emocionales que sostiene cogniciones inapropiadas. Siendo esencial la reestructuración cognitiva, habilidades sociales, simultáneamente con el uso de herramientas indispensables en el tratamiento además de la participación de la persona frente a las tareas asignadas, incluso la práctica de mindfulness y terapia de aceptación y compromiso contribuye a asistir la terapia cognitivo conductual. Se reconoce que es indispensable la intervención terapéutica luego de culminar la relación y así intervenir en la DE.

Con relación al tratamiento de la DE, que localizaron Bution y Wechsler (2016) enuncian, la psicoterapia individual como la más recomendada con un abordaje en terapia de realidad, terapia conductual, terapia de aceptación y compromiso, además de los medios eficientes que localizan: la entrevista motivacional, la autogestión de participación en grupos de apoyo, la autoayuda y la terapia de grupo adaptados a la dependencia emocional.

Uno de los modelos de intervención para abordar la DE, que empleo Cubas et al. (2004), fue en seguir lineamientos para fortalecer autoestima, porque se requiere reelaborar las autoevaluaciones características de la dependencia afectiva, además se trabaja en la asertividad, solución de problemas y prevención de recaídas.

Describiendo diferentes técnicas que se toman en cuenta para emplear un programa de intervención tenemos a la terapia racional emotiva conductual que se enfoca en los cambios de patrones de pensamiento irracional la modificación de la conducta es a partir de que se enseña y muestra a la persona las consecuencias que trae su conducta, la presencia de las emociones y aprender sobre las diferentes formas de pensar que lleva a manejar emociones y actos es decir implica hacer explícito lo implícito consiguiendo nuevas formas de evaluar las situaciones de la vida cotidiana (Ibáñez et al., 2012).

De acuerdo con Chávez (2015) se emplean distintas técnicas en la terapia racional emotiva conductual se encuentran técnicas cognitivas como el modelaje, formularios de autoayuda, biblioterapia, reframing y análisis de ventajas y desventajas; con respecto a las técnicas emocionales tenemos a la imaginación racional emotiva, juego de roles y manejo del humor y

por último a lo que se refiere a técnicas conductuales esta la técnica de exposición, tarjetas de afrontamiento, auto refuerzos, entrenamiento de habilidades y resolución de problemas.

Simultáneamente Ellis creó el modelo ABC que se centra en las creencias irracionales que se considera que el pensamiento es el que determina la emoción y comportamiento aplicando la técnica se centra en plantear objetivos luego se identifica la situación y lo que produce, esto es el momento activador (A), se continúa identificando las creencias irracionales (B), y se concluye identificando las emociones y conductas disfuncionales. (Vernon y Doyle, 2018)

La Restructuración Cognitiva consiste en la aplicación de distintas técnicas prestando atención en conocer todo acerca del tema que se aborda ser creativo y emplear constantemente la interacción en el diálogo con el paciente, donde los pensamientos son considerados como hipótesis y a la par con el terapeuta se va tomando datos y mirar si las hipótesis son correctas o no mediante preguntas, diálogo socrático y diseño de ensayos conductuales, mientras el paciente evalúa y llegue a una conclusión sobre la validez de sus pensamientos (Bados y García, 2010).

Caballo (1998) manifiesta que el entrenamiento asertivo se centra en la situación problema y generar nuevas respuestas apropiadas practicando en terapia, acorde el paciente representa una situación crear y dar respuestas propias, se inicia con la problemática menos amenazante. Otra técnica que nos describe Caballo es el entrenamiento en solución de problemas el cual sigue una estrategia para resolver problemas donde inicia desarrollando alternativas de solución luego tomar la decisión y ejecutarla posteriormente evaluar el resultado que obtuvo.

Últimos estudios demuestran la utilidad del tratamiento en Mindfulness, logrando reducir los niveles de ansiedad y los estados de ánimo negativos, además ayudan a disminuir el diestrés (McClintock y Anderson, 2015; McClintock, Anderson y Cranston, 2015). Distinguiendo que mindfulness va de la mano con las distintas técnicas del enfoque cognitivo conductual se torna útil su aplicación.

Las estrategias de intervención que se proponen desde un análisis del comportamiento y las nuevas terapias de tercera generación entre las técnicas planteadas se tienen el análisis funcional y programas de reforzamiento; entrenamiento en habilidades sociales; exposición y prevención de respuesta, terapia de aceptación y compromiso y terapias conductuales de pareja (Izquierdo y Gómez, 2013). También se recomienda la TCC en parejas, empleando técnicas de resolución

de conflictos, enfocarse en el manejo de ira y en la comunicación, para mejora significativa en los participantes sobre la satisfacción conyugal al emplear la intervención (Sharif et al., 2013).

La terapia de aceptación y compromiso propone la aceptación de las vivencias internas seleccionando, planificando y desempeñar conductas reales y concretas enfocadas a los valores, llegando a tomar en cuenta una reacción dócil de pensamientos y sensaciones esto marcha mediante la estrategia de apoyar al paciente para que discrimine la respuesta rígida a diferentes circunstancias luego guiar al paciente para que cree espacios entre él, las emociones y cogniciones para que finalmente conecte su orientación que tiene significado esto le permitirá evaluar y tomar en cuenta como conecta y tiene apertura a diferentes emociones y cogniciones que se pueden presentar (Luciano et al., 2016).

La información compilada facilita reconocer que el problema existe a pesar del reciente conocimiento sobre dependencia emocional, el cual está fundamentándose y torna indispensable precisar las características de la DE, sobre todo no dejar a un lado la intervención pese a las investigaciones escasas. Al reconocer cómo se desencadena una DE, es primordial crear o plantear terapias que promuevan la salud mental en las personas que se ven envueltas en relaciones tormentosas, es fundamental una intervención psicológica luego de una adecuada evaluación y reconociendo la problemática que se desencadena con rapidez en las parejas actuales.

Simultáneamente, al describir esta problemática y reconocer la alta incidencia, es preciso abordar desde varios enfoques profesionales especializados en el tema porque requiere un tratamiento. Destacar que se cuenta con los recursos necesarios como bibliografía especializada, tutoría y el aval académico correspondiente son razones que dan factibilidad al desarrollo de la presente investigación, planteando a la vez la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la efectividad de la TCC en personas con dependencia emocional a la pareja?

OBJETIVOS

General

Analizar la efectividad de la terapia cognitivo conductual en la dependencia emocional a la pareja.

Específicos

Identificar las características de la dependencia emocional a la pareja a través de la revisión bibliográfica.

Describir las diferentes técnicas de la terapia cognitivo conductual que se usa para manejar la dependencia emocional.

Proponer un plan de intervención con la aplicación de la terapia cognitivo conductual para disminuir la dependencia emocional a la pareja.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

La presente revisión bibliográfica es de tipo documental, descriptiva, no experimental, con un enfoque cuantitativo y cualitativo, con diseño transversal, centrada a recuperar y recopilar información existente y comprobada de la temática a través del tiempo hasta su enfoque actual, esta investigación analiza el conocimiento relevante, elaborando los parámetros del desarrollo del tema dentro del tipo narrativo, como herramienta integral para informar sobre la DE; la búsqueda académica clínica manifiesta los ejes de acción a la TCC.

Revisando las distintas fuentes de información emitidas por revistas científicas como: Medline, Dialnet, Psycinfo, Elsevier, Lilacs, Scielo, Redalyc y mediante buscadores como Google Scholar, Scopus y Repositorios. Figura 2. Los diferentes documentos emitidos en artículos científicos, guías, libros y trabajos de investigación de posgrado.

Población

En la búsqueda inicial los resultados dieron un total de 1759 artículos en 0,09segundos; se seleccionó documentos comprendidos desde el 2016 hasta el 2021 con un total de 0,08segundos; después se aplican las descripciones del proyecto de investigación y se acogen 80 estudios, entre investigaciones, metaanálisis, ensayos, proyectos y otros tipos de investigaciones publicados en libros, tesis y revistas indexadas en bases nacionales, regionales y mundiales.

Muestra

Constituida por un muestreo no probabilístico centrados de acuerdo con criterios de inclusión y exclusión descritos en el Cuadro 3 y 4. Extrayendo una muestra de 17 documentos divulgados, socializados y publicados durante el período 2016 - 2021 y acorde a la combinación de las palabras clave, a nivel mundial, regional y nacional organizados en 12 artículos científicos y 5 tesis doctorales de psicología.

En el proceso de la selección de artículos se empelaron los buscadores booleanos en idioma inglés **AND, OR, NOT**. Y las palabras claves: Dependencia emocional AND Terapia cognitivo conductual (TCC) OR adultos y diferentes combinaciones de las mismas. Selección que se realizó tomando en consideración: el área temática de ámbito nacional e internacional, estudios

grupales sobre la temática, documentos como artículos originales, casos clínicos, tesis doctorales, revisiones, monografías, ensayos, metaanálisis, etc.; resultados comparativos y de comprobación e intervenciones de promoción de la técnica cognitiva conductual en la atención de la dependencia emocional, límite de edad bibliográfica retrospectiva de 5 años e idioma español, centrados en los ejes del cuadro 2.

Cuadro 2

Criterios de selección de búsqueda

Criterios de selección	Justificación
Documentos científicos divulgados en el período (2016-2021).	Los resultados obtenidos ofrecen mayor veracidad por la utilidad de la bibliografía investigada.
Libros	En la bibliografía registrada se ha empleado libros relevantes, avalados por sus autores. acorde a la temática a tratar. La información obtenida es veraz debido a las conceptualizaciones que no han sufrido variaciones hasta la presente fecha.
Estudios: cuantitativos y cualitativos	Este tipo de artículos conduce a dar respuesta al objetivo general de la investigación.
Idiomas inglés, portugués y español	Los trabajos de investigación científica en las diferentes áreas y la gran parte de resultados científicos relacionados con Ciencias de la Salud, en mayor porcentaje están escritos en inglés. En el presente estudio el idioma inglés consta en primer orden en el material bibliográfico y en segundo orden el idioma español.
Muestra y participantes	Los participantes son parejas adultas, personas con dependencia emocional que recibieron atención terapéutica en el enfoque TCC.
Instrumentos para la evaluación de la DE.	El empleo de test psicológicos cuantitativos permite obtener resultados cuantificables inmersos en el paradigma positivista, por enmarcarse en una realidad absoluta y medible.
Base de indexación	Criterio empleado porque las bases de datos son de gran impacto, especializadas en salud mental. Scopus, Scielo, Psycinfo, Redalyc y otras.

Nota. Para la elección del material bibliográfico, en el proceso de investigación, se empleó criterios de selección

Criterios de inclusión

Cuadro 3

Criterios de inclusión

Criterio de inclusión	Justificación
Reportes científicos divulgados entre 2016 y 2021.	El período de estudio garantiza la actualidad de los resultados consultados.
Estudios experimentales y cuasi experimentales.	Este tipo de estudio permite dar respuesta a la pregunta de investigación dirigida a analizar la efectividad de la TCC en la dependencia emocional a la pareja.
Idioma inglés, español y portugués.	Se empleó este criterio, debido a que la mayoría de los resultados científicos en el área de las ciencias de la salud se publican en esos idiomas en revistas de impacto mundial.
Dependencia emocional en población joven y parejas	Utilizado porque la revisión bibliográfica que se presenta se centra su objetivo en analizar la efectividad de la TCC en personas con DE a la pareja.
Intervención terapéutica en el enfoque cognitivo conductual para personas con dependencia emocional.	Las diferentes técnicas que se emplean para el tratamiento psicológico en las personas con DE diferenciando resultados comparativos y de comprobación e intervenciones de promoción de la técnica cognitiva conductual en la atención de la DE.
Resultados de intervenciones sobre la dependencia emocional.	Criterio adoptado debido a que esta revisión bibliográfica pretende revisar opciones terapéuticas eficaces que tengan resultados en una mejora de la sintomatología de la DE.

Cuadro 4.

Criterios de exclusión

Criterio de exclusión	Justificación
Reportes científicos divulgados desde el 2015 hacia atrás	La información se vuelve caduca. Antigüedad de los textos.
Artículos referidos a dependencias mediadas como la codependencia y la bidependencia	No se estudia estas dependencias.
Dependencia emocional en población adolescente	No se indaga la presente investigación en aquella población.
Intervenciones grupales o terapia de pareja	Las intervenciones que se investiga es terapia individual y con relación al enfoque cognitivo conductual.
Artículos difundidos como libros de autoayuda	No se centra en la intervención psicológica
Artículos que aborden diferentes variables que tiene estrecha relación con la dependencia emocional.	Documentos que aborda la violencia, la satisfacción de vida entre otras

Figura 1

Secuencia de algoritmo de búsqueda.

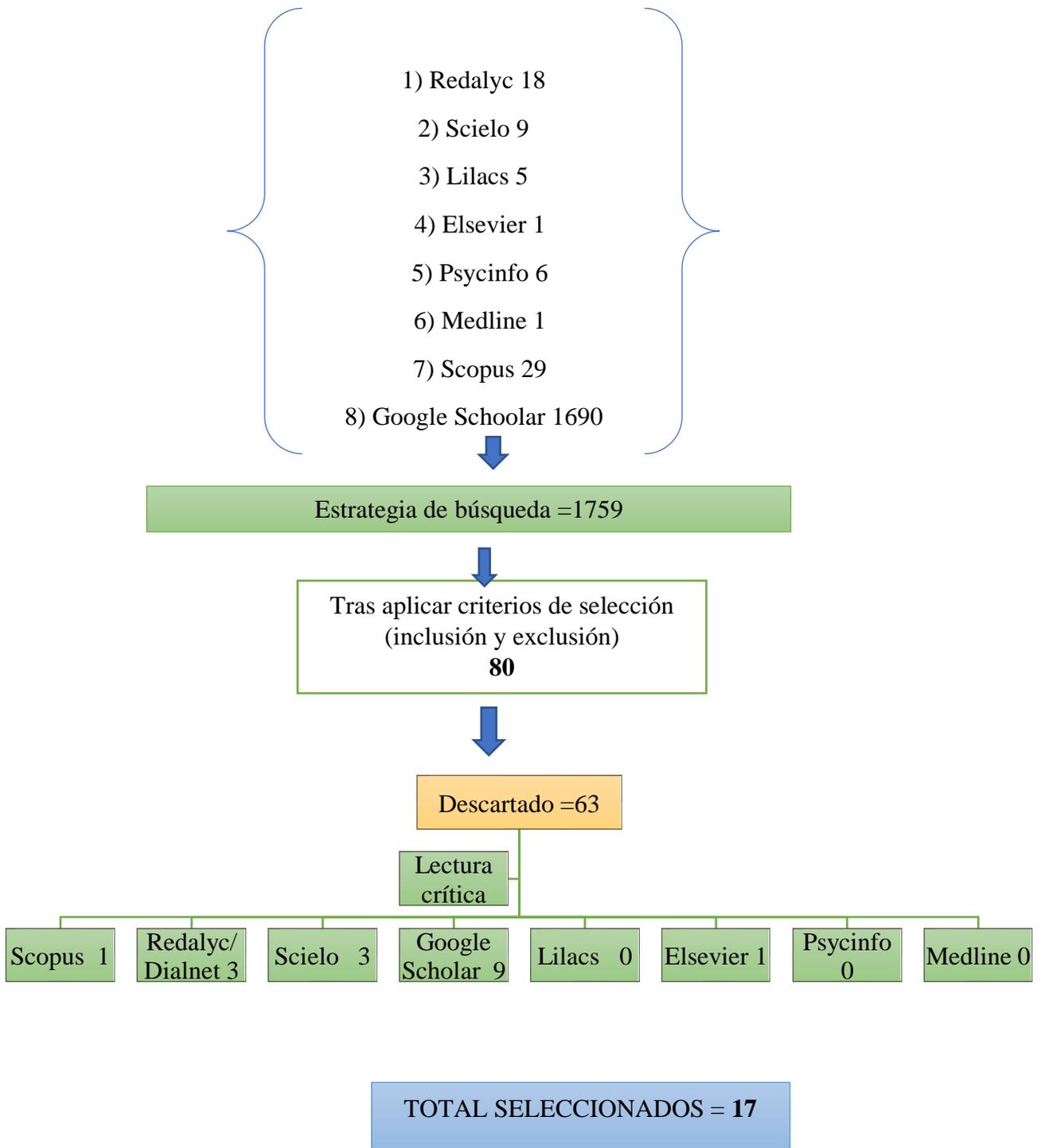


Tabla 1. *Algoritmo de búsqueda*

Secuencia	Tipo de documento al buscar	Criterio de búsqueda	Resultados	Seleccionados	Descartados
1	Búsqueda de artículos científicos sobre la aplicación de la terapia cognitiva conductual en personas con dependencia emocional en en base de revistas indexadas: Scopus, Redalyc, Scielo, Psycinfo, Lilacs, Medline, Elsevier, y Gogle Scholar divulgados en 2016-2021.	Aplicación de la terapia cognitivo conductual AND Efectividad AND Dependencia emocional OR adultos.	1440	4	1436
3	Búsqueda de artículos científicos, sobre la efectividad de la terapia cognitivo conductual en personas con dependencia emocional a la pareja en base de revistas indexadas: Scopus, Redalyc, Scielo, Psycinfo, Lilacs, Medline y Elsevier, divulgados entre 2016-2021.	Efectividad de terapia cognitivo conductual AND Dependencia emocional OR Adultos	18	2	16
	Búsqueda de artículos científicos, relacionados con la efectividad de intervención cognitivo conductual en personas con dependencia emocional a la pareja en base de revistas indexadas: Scopus, Redalyc, Scielo, Psycinfo, Lilacs, Medline y Elsevier, divulgados entre 2016-2021.	Intervención de la terapia cognitivo conductual AND Efectividad AND Dependencia emocional OR adultos	27	6	21
4	Búsqueda en repositorios de tesis de posgrado relacionadas con la efectividad de la terapia cognitiva conductual en personas con dependencia emocional en base de revistas indexadas: Scopus, Redalyc, Scielo,	Dependencia emocional AND Efectividad de terapia cognitivo conductual (TCC) OR adultos.	274	5	269

Psycinfo, Lilacs, Medline, Elsevier, y Gogle Scholar,
divulgados entre 2016-2021.

Total de documentos consultados	1759	17	1742
--	-------------	-----------	-------------

Nota. Organización del algoritmo de búsqueda; se realizó el proceso de selección y de descarte de artículos científicos, libros, tesis y otras investigaciones

El nivel de búsqueda se centró en la lectura crítica por área de los subtemas, tipo de publicación y metodología de la recolección de datos, de forma representativa al momento de analizar la cantidad de artículos con respecto al lineamiento de las variables.

Tabla 2. *Lectura crítica*

Buscadores	Artículos científicos	Porcentaje
Google Scholar	9	52.9%
Scielo	3	17,6%
Redalyc	2	11,8%
Scopus	1	5,9%
Dialnet	1	5,9%
Elsevier	1	5,9%
TOTAL	17	100%

Nota. Artículos científicos utilizados en la lectura crítica.

Con relación al número de artículos científicos encontrados en los buscadores booleanos y revisados en la investigación, se observa mayor porcentaje Google Scholar con 53,3% en segundo y tercer orden Redalyc y Scielo con 13,3%; con porcentajes menores Scopus, Dialnet y Elsevier con el 6,7 los dos buscadores. Identificándose al buscador Google Scholar como el más destacado.

Se utilizó un indicador bibliométrico utilizado para la valoración de revistas científicas como es el Scimago Journal Ranking, además de la técnica ACC (Average Count Citación), la cual aplica una fórmula de cálculo matemático para obtener el conteo promedio de citas de los artículos científicos consultados. (Gómez, Galeano, Jaramillo, 2015)

Los artículos seleccionados se ingresaron en la matriz de excel para revisión bibliográfica donde se incluyen varios aspectos que permiten escoger los documentos para su análisis. (Anexo 3)

- Numero de citas
- Año de publicación
- Vida útil de los artículos
- ACC
- Revista
- Factor de impacto

- Cuartil
- País de publicación
- Lugar de búsqueda
- Tipo de contexto

Tabla 3. Cuartiles de artículos científicos

Cuartiles	Artículos científicos	Porcentaje
Q1	1	5,9%
Q2	5	29,4%
Q3	5	29,4%
Q4	6	35,3%
Na	0	0%
TOTAL	17	100%

Nota. Artículos científicos con el factor de impacto SJR.

Con respecto al factor de impacto de las revistas SJR Scimago Journal & Country Rank con los respectivos artículos utilizados en la investigación se evidencia que en el cuartil Q1 tiene un porcentaje de 5,9%, el cuartil Q2 y Q3 con el 29,4% y el cuartil Q4 con el 35,3 %.

Después de esta primera etapa del proceso investigativo, la vinculación se enfoca en la descripción transversal, que dirige la intervención terapéutica como estrategia de la DE, ante etiología y resultados de su aplicación; la búsqueda en el tiempo, horizontal y vertical, incluyen en la literatura actual la DE como parte activa, latente y alarmante de la violencia de género e intrafamiliar.

La investigación exploratoria no experimental, llevó a determinar la eficacia, eficiencia y efectividad de la técnica cognitiva conductual para dependientes emocionales a partir del problema planteado, las variables y el análisis psicoterapéutico con dos componentes: uno cognitivo y otro conductual, logrando abordar la problemática

Si bien los datos de indagación tienen la pretensión de aclarar o amplificar el tema en mención, no siempre la realidad se ajusta a la teoría, ni ésta es suficiente para la práctica, la disponibilidad

de impresión es, en consecuencia, fundamental para factibilidad la técnica dentro de un apropiado y oportuno tratamiento, obteniendo posibles resultados, basados en la evidencia científica. Comprobada por los estudios realizados en esta misma línea de investigación y profesionalización.

Calidad metodológica

Se empleó el instrumento de la clasificación de Critical Review Form-Quantitative Studies que clasifica los artículos científicos de acuerdo con la relevancia metodológica. La clasificación CRF-QS consta de 19 ítems que evalúan cada artículo científico, la aprobación de cada estructura será calificada por el valor de un punto, caso contrario no será puntuado, la calidad metodológica es clasificada en cinco niveles según el cumplimiento de los 19 ítems (Law et al., 1998).

- Pobre calidad metodológica ≤ 11 criterios
- Aceptable calidad metodológica entre 12 y 13 criterios
- Buena calidad metodológica entre 14 y 15 criterios
- Muy buena calidad metodológica entre 16 y 17 criterios
- Excelente calidad metodológica ≥ 18 criterios

Cuadro 5.

Criterios para la clasificación de la calidad metodológica CRF-QS.

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Objetivo del estudio	1	Objetivos medibles y alcanzables
Contenido	2	Información relevante para el estudio
	3	Información actual para el estudio
Enfoque	4	Cualitativo o cuantitativo
Población	5	Delimitación de la población
	6	Criterios de inclusión

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Muestra	7	Descripción de la muestra
	8	Validez de las medidas
	9	Fiabilidad de las medidas
Instrumentos de evaluación	10	Descripción del instrumento
	11	Finalidad del instrumento
	12	Adecuación del instrumento al contexto
	13	Descripción del procedimiento
	14	Exposición estadística de los resultados
Resultados	15	Método de análisis estadístico
	16	Análisis cualitativo de los resultados
	17	Discusión de los resultados obtenidos
Conclusiones	18	Conclusiones coherentes
	19	Conclusiones relacionadas con los objetivos

Nota. Criterios para la clasificación metodológica de artículos científicos (CRF-QS).

Por lo tanto, para medir la calidad metodológica de los artículos utilizados en la presente investigación (n=4/17), publicados en bases de datos, periodo comprendido entre 2016 y 2021 se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 4. Proceso de revisión de calidad metodológica.

No	Título del documento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total	Calidad metodológica
1	La dependencia emocional: la adicción comportamental en los márgenes de la patología dual	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	Muy Buena
2	Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
3	Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
4	Propuesta de intervención para la dependencia emocional: superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18	Excelente

Métodos y técnicas de estudio

Para cumplir el objetivo de esta investigación, se intercaló en el desenvolvimiento los siguientes métodos: general cuando se observa el problema de forma directa e indirecta, enfocados en la conducta y las características de la DE, así como las notorias manifestaciones que evidencian la necesidad de un proceso de psicoterapia; histórico-lógico, al estudiar la cronología de todas las variables involucradas con formalidad, obteniendo causas y efectos relacionados al tema. El inductivo/deductivo si al recabar aciertos y desaciertos se interactúa entre alternativas convencionales, o modernas que convergen en los aspectos positivos, discriminando los conflictos y diferencias de la DE para ser divergentes e individualizar las acciones a tomar en terapia; en el método explicativo/exploratorio descubriendo la proporcionalidad de la terapia con la dependencia emocional, analizando consecuencias de la aplicación en fondo y forma estructural, bajo la concepción de la dinámica psicoterapéutica.

El método analítico/sintético al obtener la sustancialidad de la cita, así como los cambios del procedimiento en relación a las ventajas de la TCC y las desventajas del mismo problema de la DE, procesado y entendido desde el punto de vista de las parejas; y el específico/sistémico se destaca en la investigación complementando no solo las circunstancias, sino, algunas variables como la connotación familiar, representación social y la diferenciación de la DE, a través de las aristas justificativas.

Como técnicas de esta investigación, se reconoce los medios que verifican la recolección de datos relacionados al conflicto en mención, nombrando como elemental el análisis de todos y cada una de las fuentes encontradas, mejorando los procedimientos que al futuro mejorarán la conducta frente al fenómeno desmedido de la DE, que influye en los parámetros psicoterapéuticos correctos.

Utilizando el material CRF-QS permitiendo conocer la calidad metodológica de las investigaciones seleccionadas

Los instrumentos son: fuentes bibliográficas primarias, secundarias y fichas bibliográficas de temas y subtemas elaborados en base a la temática psicológica, a nivel nacional e internacional.

En definitiva, la búsqueda responde al algoritmo (Tabla 1) en base al cual se desarrolla la matriz de revisión bibliográfica. La eficacia de la TCC en DE de parejas fue posible analizar en base a la descripción estandarizada de la información resumida, resaltando: año de publicación, base

de datos, autor, grupo participante (números reclutados y analizados), estudio realizado (metodología, frecuencia y período de ser necesario) objetivo, duración y seguimiento (control), resultados evaluados, y efectos de las intervenciones (conclusiones)

Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas son los derechos de autor en la presente investigación científica, así como la bioética del área de salud relacionada.

CAPÍTULO III. DESARROLLO

Tomando en cuenta la exploración de la temática expuesta se reconoce que la DE muestra diferentes conflictos en las relaciones de pareja la DE prevalecer en la población por lo cual se torna esencial la intervención psicológica. La TCC presta atención y reestructura las respuestas cognitivas, conductuales y emocionales para combatir el problema (Puerta y Padilla, 2011). Es así como la aplicación de diferentes técnicas de TCC logre disminuir la DE a la pareja

A continuación, se indica los diferentes artículos y documentos revisados por medio de una clasificación de información donde consta las diferentes características primordiales y ordenas de los documentos seleccionados. (Cuadro 6) se continua el desarrollo del capítulo con la descripción de las características de la DE seguido de la triangulación (cuadro 7) seguido de la triangulación de la efectividad de la TCC (Cuadro 8).

Cuadro 6.*Características de los artículos y efectividad*

Autor /Año	Objetivo	Población y metodología	Resultado	Conclusión	Efectividad
Bution y Wechsler (2016)	Definir dependencia emocional en trastorno de comportamientos que terminan en adicción a la relación amorosa	20 estudios de bases de datos Scielo, Portal de Periódico CAPES y Google Académica publicados entre 2000 y 2014	La dependencia emocional definida como trastorno aditivo donde un individuo necesita del otro para mantener un equilibrio emocional, basado en el apego en la infancia, etiológicamente con factores culturales y filogenéticos	Los tratamientos indicados son: terapia individual, terapia en grupo, grupos de apoyo y libros de autoayuda.	Los tratamientos con terapia individual, grupal y libros de autoayuda producen el efecto esperado observado en los diferentes artículos que aplican mencionadas terapias para la DE
Urbiola et al. (2017)	Analizar la dependencia emocional en jóvenes con y sin pareja, así como diferencias DE por género	535 jóvenes de 18 a 31 años de centros de enseñanza superior universitaria, muestreo a través de conveniencia.	La dependencia emocional se relaciona negativamente con la autoestima y positivamente con la sintomatología ansioso-depresiva. No se encontraron diferencias significativas en función del género o de tener o no pareja en dependencia emocional.	Los hombres tienen mayor necesidad de agradar, si tienen pareja necesidad de exclusividad y quienes están sin pareja con la necesidad de evitar estar solo.	La TCC es la adecuada para el tratamiento en hombres, efectiva contra la DE

Laca y Mejía (2017)	Analizar dependencia emocional y conflictos de pareja	Análisis descriptivo-comparativo por género y otro correlacional de los factores que componen los constructos de dependencia emocional, 220 participantes (107 hombres y 93 mujeres) de la ciudad de Colima, México, contestó una batería de tres cuestionarios.	Los hombres manifiestan significativamente más ansiedad de separación y búsqueda de atención, y las mujeres utilizan más expresiones límite con su pareja.	La mayoría de los factores componentes de la dependencia emocional se relacionan con los estilos de comunicación Centrado en la otra parte y Centrado en uno mismo.	La comunicación es el aspecto verdadero valido y real de la TCC a la DE
Gómez (2017)	Establecer con claridad el significado de dependencia emocional	La revisión bibliográfica de 11 trabajos extraídos de Medline, Psycinfo, ISOC y Google Académico, en inglés y español	Paralelismos en el ámbito cognitivo-conductual (estados de euforia, anhedonia, alteraciones del sueño, pensamientos intrusivos, conductas compulsivas, búsqueda a pesar de obtener efectos negativos, sudoración, palpitaciones, falta de apetito...), en cuanto a la activación de la vía dopaminérgica mesolímbica y otras áreas cerebrales	Similitudes entre la adicción al amor y la adicción a sustancias a nivel cognitivo - conductual, fisiológico y bioquímico	El tratamiento frente a la adicción se lleva a efecto al aplicar la TCC, del mismo modo al ser tomado como una adicción la DE es efectivo la intervención en la DE.

			relacionadas con la adicción, y en el flujo de neurotransmisores (dopamina, oxitocina, serotonina y vasopresina, principalmente)		
Gómez y López-Rodríguez (2017)	Conceptualizar la DE, explicar parte de sus rasgos y ver una aproximación a una taxonomía clínica basada en el ámbito de las adicciones comportamentales del DSM-V, en el que incluye el juego patológico	Investigación de tipo exploratorio	La DE es una adicción comportamental, se establecen criterios clínicos enfocados en los parámetros del DSM-V, las características se relacionaron con los trastornos no relacionados con sustancias.	Define a la DE como una adicción sin sustancia donde tiene a la persona como centro de atención y el deseo o necesidad de mantenerlo y pierde el control de su vida familiar, social, emocional y laboral.	La DE entendida como la adicción sin sustancia se llega a contrarrestar con la aplicación de TCC al ser efectiva al trabajar en las distintas conductas y cogniciones.
Riofrio y Villegas (2016)	Determinar si existen diferencias significativas en las distorsiones cognitivas según niveles de DE en estudiantes de una universidad.	Investigación de tipo descriptivo comparativo, constituida por una población de 10056 alumnos, con una muestra de 372 sujetos entre los 17 y 34 años	Diferencias altamente significativas con las 15 distorsiones cognitivas observadas. predominan las distorsiones de falacia de recompensa divina con un 38%, deberías con el 19%, falacia de	Existen diferencias altamente significativas en las distorsiones cognitivas según los niveles de DE en los estudiantes de la Universidad de Pimentel. Los estudiantes demuestran un	La TCC es efectiva para abordar las diferentes distorsiones cognitivas porque que se presentan en la DE

			razón con 26% y falacia de cambio con el 18%.	nivel medio de DE.	
Galán y Villalobos (2019)	Investigar los modelos de tratamiento para la DE y, de ser posible, generar un metaanálisis	Revisión sistemática con la base del CONRICyT, en inglés y en español, con las palabras “dependencia emocional” y “tratamiento” entre 2013 y 2017. Se encontraron 27 y 143 resultados respectivamente, con un total de 170 artículos que mencionaban el término.	En la búsqueda realizada en español se obtuvieron 27 resultados, de los cuales, tres documentos hacen referencia a la dependencia emocional, sin embargo, ningún documento habla de algún tipo de tratamiento	Ningún documento revisado menciona algún tratamiento específico o con base científica para la DE.	Es ambiguo por la falta de fundamentación y comprobación de las diferentes intervenciones.
Rocha et al. (2019)	Identificar la relación entre los estilos de apego parental y la dependencia emocional en las relaciones románticas de pareja	500 estudiantes universitarios de 15 ciudades de Colombia Los participantes fueron 171 hombres (34,20 %) y 329 mujeres (65,80 %), entre los 18 y los 25 años cuya edad promedio fue de 23,75 años.	En todas las dimensiones de dependencia emocional se presentaron diferencias en contra de los perfiles de apego seguro. En algunas dimensiones se notan valores significativos hacia el apego inseguro ambivalente; el apego inseguro evitativo se	Todos los factores de dependencia emocional están directamente relacionados con la ansiedad experimentada (apego inseguro) hacia la pareja, por lo tanto, sí existe una relación entre los estilos de apego parental y dependencia	La eficacia de la TCC beneficia para trabajar en los factores de la DE.

			encontró en valores intermedios, y el apego seguro siempre se presentó con valores bajos en las diferentes dimensiones de dependencia emocional	emocional en las relaciones románticas de los jóvenes que participaron	
Martínez et al. (2019)	Examinar la relación existente entre duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado su relación de pareja	236 mujeres heterosexuales con edades entre los 18 y 28 años. Se utilizó el Cuestionario de DE., la Escala Tridimensional de Duelo Romántico y la Lista De Verificación de Síntomas en los últimos seis meses, mediante un diseño descriptivo-comparativo de corte transversal	Las emociones, tanto positivas como negativas, que experimentan las mujeres al momento de tener una ruptura amorosa, dependen de variables como la dependencia emocional y la duración de la relación	Es importante intervenir oportunamente durante el duelo romántico, para evitar que se evolucione hacia cuadros clínicos.	El duelo de ruptura amorosa originado por la DE se puede efectuar con la TCC.
Lemos et al. (2019)	Evaluar la estructura factorial y la invarianza entre grupos del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)	569 universitarios, 67.8% mujeres y 51.2% con pareja	Cinco de las seis escalas del cuestionario poseen varianzas extraídas promedio superiores al 53% y una fiabilidad compuesta superior a .75.	El Análisis Factorial Confirmatorio Multigrupo (AFCMG) mostró invarianza métrica para el CDE (fuerte entre sexo y presencia o no de pareja)	La eficiencia métrica del cuestionario de dependencia emocional facilita la intervención en la DE con la efectividad de la TCC.

				La escala de Expresión límite fue excluida porque no cumplió con el criterio de validez convergente	
Moral-Jiménez González-Sáez (2019)	Profundizar en el análisis de las distorsiones cognitivas y de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jóvenes involucrados en una relación afectivo-dependiente	241 adolescentes y jóvenes españoles con edades comprendidas entre los 16 y los 26 años (M = 19.97; DT = 2.51). Se ha aplicado el Cuestionario de dependencia emocional (CDE), el Inventario de pensamientos automáticos (IPA) y el Cuestionario de afrontamiento COPE-28	24.89% de los participantes presentan dependencia emocional. Estos jóvenes emplean estrategias de afrontamiento como el Apoyo social, la Religión, la Negación, la Autoinculpación, la Desconexión y el Desahogo, así como todas las distorsiones cognitivas evaluadas, excepto la Falacia de razón, en comparación con los jóvenes sin dependencia	Los jóvenes con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo característico con distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento que cronifican su percepción diferencial de la relación afectivo-dependiente. No se han hallado diferencias en los niveles de DE. según el nivel de edad y el tiempo de relación	La TCC revela ser efectiva para contrarrestar las distorsiones de la DE.
Anguita (2017)	Proponer un modelo de tratamiento para la dependencia emocional.	Abordar las diferentes dificultades del paciente (24 parejas) mediante el entrenamiento en distintas habilidades	Las personas que padecen esta problemática comparten una serie de características, a saber: baja	La propuesta de tratamiento fue diseñada a partir de una revisión de literatura en donde se enfoca	La propuesta de intervención TCC desarrolla constata la eficiencia para tratar la DE.

		con el fin de dotarle de herramientas que faciliten la exposición a los estímulos condicionados que disparan las conductas de craving. Se diseña un método para evaluar la eficacia del tratamiento.	autoestima y pobre autoconcepto, miedo e intolerancia a la soledad, ansiedad ante la separación, déficits en asertividad, creencias distorsionadas sobre el amor romántico, pobre conciencia del problema e incapacidad para romper la relación a pesar del malestar que les ocasiona	en las diferentes características de la DE y se toma en cuenta como una adicción conductual. Se considera de importancia el uso de un tratamiento integrador, que contenga elementos tanto cognitivos-conductuales, como de psicología positiva y de Mindfulness.	
Parra et al. (2020)	Identificar las técnicas y/o métodos psicoterapéuticos desde el enfoque cognitivo conductual que presentan mejores resultados en el tratamiento de DE.	Revisión sistemática de literatura desde diferentes bases de datos; Scopus, Taylor y Francis y Proquest	Se inicia con 2016 registros se eliminan 2 duplicados posterior a ello se eliminaron 158 artículos por título, debido a que el término “dependencia” hacía referencia a sustancias psicoactivas; las terapias no están relacionadas con el enfoque	Ningún estudio revisado cumplió con los criterios de inclusión determinados, dando como resultado una revisión sistemática vacía, esto se traduce a la falta de investigación sobre recursos psicotécnicos aplicados a una	Es inexplicable por la falta de información basada en la evidencia.

			cognitivo conductual, variables que no presentaban relación con la pregunta de investigación, quedando con 46 artículos para revisión de resumen.	problemática tan importante y con una alta tasa epidemiológica y que necesita ser abordada en artículos científicos para dar respuestas satisfactorias y con validez	
Casado Mar Alberich	Investigar si existe una correlación entre el nivel de satisfacción vital antes de iniciar una relación de pareja y el posterior nivel de dependencia emocional en la relación.	151 personas entre 20 y 30 años, haber tenido al menos una relación de pareja y no estar casado. Edad media 22,75. Las mujeres han representado el 72,2% y los hombres el 27,8%	- Género y Evitar estar solo/a: resultados más elevados en los hombres. - Tiempo con la pareja y Dependencia Emocional: correlación positiva; a medida que aumenta el tiempo con la pareja también aumenta la dependencia emocional.	No se puede afirmar que exista una correlación significativa entre el nivel de satisfacción vital antes de iniciar una relación de pareja y el posterior nivel de dependencia emocional.	La disposición inmediata de aceptar el rol individualizado es parte de la TCC frente al tiempo de una relación
Mori Llacta Hugo 2019	Aplicar un programa de intervención cognitivo conductual en un paciente joven con la finalidad de disminuir los pensamientos anticipatorios	Diseño de caso único paciente con DE se trabaja con un joven de 25 años que manifiesta problemas de inseguridad para establecer una relación de pareja. Usando técnicas cognitivo-	El paciente logra la disminución de los pensamientos anticipatorios negativos para establecer una relación de pareja hasta en un 70 % de efectividad	La TCC se puede aplicar a quien sufre cambios emocionales y comportamentales ante la aparición de cogniciones inadecuadas,	La TCC es efectiva para quienes presentan cambios comportamentales y emocionales frente al surgimiento de distintas

	negativos para establecer una relación de pareja y lograr un 80% de eficacia.	conductuales como restructuración cognitiva, relajación sistemática, estrategias de reforzamiento, desarrollo de habilidades sociales.			cogniciones inapropiadas del dependiente emocional que se enfrenta a consolidar una nueva pareja.
Rodríguez (2020)	Elaborar una propuesta de intervención mediante la cual se brindará de herramientas a las personas que hayan tenido una ruptura de pareja reciente.	Búsqueda sistemática de información en diferentes base de datos. aplicación de criterios de inclusión Elaboración del programa de intervención. Evaluación propuesta.	Diferentes documentos reconocen las características de la DE y se organiza en diferentes sesiones de intervención en TCC	La propuesta ha sido desarrollada desde la corriente Cognitivo-Conductual, se trata de un tratamiento integrador puesto que añade las variables de resiliencia y crecimiento postraumático provenientes de la Psicología Positiva.	La propuesta enfocada en la TCC muestra la eficiencia al aplicarlo en personas con DE
De la Villa et al. (2018)	Establecer un análisis comparativo de su perfil clínico y psicosocial.	Se han seleccionado 880 participantes, de los cuales 277 están filiados como muestra clínica, 311 corresponden a población general y el resto representan muestras de comparación (adictos y familiares no codependientes)	Se define el perfil del dependiente emocional como propio de sujetos que experimentan desajustes afectivos en forma de sentimientos negativos (soledad, tristeza, desánimo, culpa, etc.) y vacío emocional junto a deseos de	En este estudio se ha comprobado que los dependientes emocionales son personas vulnerables emocionalmente que manifiestan una ceguera hacia el otro, lo cual se podría explicar	El perfil del DE constituye el abordaje dentro de la efectividad de la TCC.

			autodestrucción e inescapabilidad emocional.	por la conjunción de ilusiones y/o atribuciones, hedonismo y expectativas.	
De Arco (2017)	Diseñar una intervención psicoterapéutica dirigida a mejorar los síntomas característicos presentes en estas mujeres.	Tipo de investigación cuasi experimental, evaluando a 12 mujeres entre 25 y 45 años distribuidas en dos grupos (grupo control y grupo experimental) Se aplicó pretest y posttest experimental.	Se presentaron cambios estadísticamente significativos, que demuestran la efectividad del tratamiento en los pacientes. Adicionalmente, en cada uno de los ítems de ambas pruebas aplicadas se verificó el contraste de hipótesis De la escala de Sospecha de Dependencia Afectiva de Castelló no varían significativamente en los grupos experimental y control.	La Psicoterapia cognitivo-conductual logró disminuir los rasgos de dependencia afectiva de los sujetos que participaron del estudio. También se observó cómo estas mujeres al aceptar y conciliar que dichos rasgos no son impedimento para llevar una vida relativamente normal refirieron cambios positivos en su estilo de vida, que a la vez repercutieron en la disminución de su DE.	Es efectivo la aplicación de la TCC para las personas con DE

En lo que corresponde a las características de la DE los estudios tomados en cuenta demuestran la presencia de distorsiones cognitivas. Moral- Jiménez, y González-Sáez (2020) en su estudio realizado manifiesta que el perfil cognitivo es representativo, entre las distorsiones cognitivas, prevalecen el filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, falacia de justicia, culpabilidad y los deberías, excepto la falacia de control. Tienen mayor efecto las distorsiones de interpretación del pensamiento, los deberías y falacia de justicia. Del mismo modo se presenta la visión catastrófica, razonamiento emocional, etiquetas globales, culpabilidad y falacia de recompensa divina.

La investigación de Riofrio y Villegas (2016) concuerda en que las personas con mayor dependencia emocional presentan distorsiones cognitivas, se resalta la distorsión de recompensa divina al considerar que la situación cambiará mágicamente, seguido de la falacia de razón apreciando que su opinión es única y verdadera, los deberías y la falacia de cambio también está presente.

Evidentemente las distorsiones cognitivas se manifiestan en la dependencia emocional, respaldando las creencias erróneas donde se refleja y manifiesta la ansiedad de separación en la relación y el miedo a la soledad. En este sentido la implementación de un programa de intervención con enfoque cognitivo conductual es indispensable y pertinente llevar a cabo para así presta atención y trabajar en los pensamientos para reestructurar las distorsiones.

Rocha et. Al (2019) por otro lado manifiesta que los estilos de apego se relacionan a las interacciones afectivas. El apego inseguro se relaciona con los factores y presencia de la dependencia emocional, los indicadores muestran que las mujeres sobresalieron con niveles altos en el apego evitativo y ambivalente. Por ende, el apego inseguro es cuando existe preocupación en la presencia o ausencia de la pareja o los que lo rodean con quienes comparte, es así como, los estilos de apego se relacionan a las interacciones afectivas.

Cuadro 7.*Triangulación de las características de personas con DE a la pareja*

Tema del artículo / Autores(es) y Año	Aspectos relevantes del estudio	Similitudes entre autores y artículos	Reactivo psicométrico utilizado	Características predominantes
Dependencia emocional, conciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. Laca y Mejía (2017)	En el análisis por genero detectan que los hombres buscan más atención de su pareja que las mujeres además en el factor de “ansiedad por separación” los hombres muestran más y las mujeres más “expresión limite” Laca y Mejía (2017)	Los resultados del estudio en Lemos et al. (2019) muestra que el CDE es adecuado para medir la DE y sus componentes también posee una escala de evaluación clínica para comportamientos extremos frente a la posible ruptura.	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a la soledad • Búsqueda de atención • Expresión afectiva de la pareja • Ansiedad de separación • Expresión limite
Dependencia emocional en las relaciones de pareja con	Villa et al. (2018) Define el perfil del dependiente emocional con criterios diferenciales donde explora craving, abstinencia, búsqueda de	Urbiola et al. (2017) La dependencia emocional se relación con la sintomatología ansiosa- depresiva. Si existe un nivel alto de	La Escala de Dependencia Emocional en el Noviazgo de	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima baja • Necesidad intensa de agradar a la pareja

<p>Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. Villa et al. (2018)</p>	<p>sensaciones, control y dominio y autoengaño, desglosa también el tipo de dependencia si es DE, Codependencia o Bidependencia llegando a la conclusión de que una persona con DE es muy vulnerable emocionalmente manifestando una ceguera hacia el otro lo cual se da por la conjunción de ilusiones y/o atribuciones, hedonismo y expectativas. El DE tiene la particularidad de depender de una persona de forma subordinada y el anhelo irresistible de pasar con la pareja desarrollando una escasa consciencia del problema que atraviesa, así como la tendencia al heterocontrol que lo lleva al autodescuido y autonegligencia.</p>	<p>dependencia emocional la autoestima es baja por la necesidad de agradar a la pareja y la necesidad intensa de buscar soporte en el otro, la sintomatología depresiva es evidente destacándose la soledad, el evitar estar solo es predictor de la sintomatología ansiosa, es por eso, que el dependiente emocional evita estar solo por tiempo prologado.</p>	<p>Jóvenes y Adolescentes (DEN) Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales (I.R.I.D.S)</p>
--	---	--	--

Tabla 5.*Técnicas de TCC utilizadas para la DE*

Técnicas TCC	Frecuencia	Porcentaje
Reestructuración cognitiva	4	28,6%
Entrenamiento en Habilidades Sociales	3	21,5%
Modelo ABC de Ellis	2	14,4%
Autorregistro de pensamientos	1	7,1%
Entrenamiento en solución de Problemas	1	7,1%
Role Playing	1	7,1%
Relajación Progresiva de Jacobson	1	7,1%
Entrenamiento asertivo	1	7,1%
TOTAL	14	100%

Se distingue entre las técnicas más utilizadas la reestructuración cognitiva como la más utilizada con un 28,6% seguido del entrenamiento en habilidades sociales con el 21,4%, el modelo de ABC de Ellis el 14,4% y el autorregistro de pensamientos, entrenamiento en solución de problemas, Role Playing, Relajación progresiva de Jacobson y entrenamiento asertivo con el 7,1% son entre las técnicas que se identificaron en las distintas investigaciones, seguido presentamos la triangulación.

Cuadro 8.*Triangulación de la efectividad de la TCC en personas con DE*

Tema del artículo / Autores(es) y Año	Aspectos relevantes del estudio	Similitudes entre autores y artículos	Discrepancias
Intervención cognitivo conductual en un paciente con dependencia emocional. Mori (2019)	Con efectividad del 70%. Los resultados son evidentes, la persona ya es consciente de los pensamientos anticipatorios de contenido negativo los identifica y describe reconoce como son determinantes a la emoción y conducta que conllevan los pensamientos al emplear las herramientas permite disminuir a tiempo estos comportamientos. También aprende habilidades sociales fortaleciendo la capacidad de percepción objetiva, así emite	De Arco (2017) Demuestra en su investigación que la terapia cognitivo conductual es efectiva los cambios son notables, logrando disminuir la DE y los pacientes tiene cambios significativos en su estilo de vida Rodríguez (2020) Aplico en su intervención técnicas cognitivo conductuales entre las que resalta la reestructuración cognitiva, técnica de habilidades sociales,	Galán y Villalobos (2019) indica que ningún documento menciona algún tipo de tratamiento específico o con rigor científico para la dependencia emocional, solo lograron detectar propuestas sin evidencia empírica que solo introduce el tratamiento. Igualmente, Parra et al. (2020) No encuentra información de impacto para tratar la dependencia emocional, la ausencia de evidencia frente a las técnicas más efectivas en el enfoque cognitivo-conductual es notable por la falta de

comportamientos proactivos para la relación de pareja.

Entre las técnicas utilizadas esta la relajación sistemática con la relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento en habilidades sociales y reestructuración cognitiva, estrategias de reforzamiento y motivación

role playing, el modelo ABC de Ellis.

Anguita (2017) Presenta un tratamiento enfocado como una intervención para adiciones conductuales, integrando elementos de la TCC mindfulness y terapia de aceptación y compromiso.

investigación sobre recursos psicotécnicos que necesita ser abordada en artículos científicos para dar respuestas eficaces y validas

Con la revisión de las diferentes investigaciones se ratifica que la terapia cognitivo conductual es efectiva para intervenir la DE porque se orienta a diferentes cogniciones y conductas que repercuten en la DE. Mostrando que el tratamiento con este enfoque es eficaz, conjuntamente describiendo las técnicas de la TCC para emplear en el tratamiento de la DE se utiliza la técnica de reestructuración cognitiva, técnica ABC de Ellis por la relevancia de enfatizar en el cambio de los diferentes pensamientos, psicoeducación, relación progresiva de Jacobson, programación de actividades/ asignación de tareas graduales, el ensayo conductual, entrenamiento asertivo, terapia de solución de problemas, técnica de exposición gradual en imaginación, entrenamiento en regulación emocional.

Los documentos de investigación examinados revelan que la información es escasa y no existen datos significativos expuestos a una revisión y análisis frente a la efectividad de la TCC para personas con DE, se puede atribuir a los recientes estudios, en los últimos tiempos, estudiando la etimología y características que se toma en consideración para inspeccionar el tema, pero se evalúa la información y se torna indispensable para comprender la DE.

Sin embargo, las propuestas de intervención también contemplan la aplicación de diferentes terapias contextuales como mindfulness y la terapia de aceptación y compromiso que conducen al éxito del tratamiento. Además, toman en cuenta la motivación, la resiliencia y el crecimiento personal aplicando diferentes herramientas en el transcurso de la intervención.

En el análisis de resultados no se contemplan los tratamientos enfocados a las víctimas de violencia de pareja al ser otra variable que tiene una estrecha relación con la DE como lo es la violencia, pero no se descarta lo primordial de abarcar estudios que mencionen un tratamiento específico con base científica para la DE.

PLAN DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA DISMINUIR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL.

Introducción

Es evidente que la persona con DE mantiene pensamientos errados en la relación de pareja que da paso a la sumisión, baja autoestima, ansiedad, demanda de atención permanente. Es por ello por lo que es pertinente dar atención mediante un plan de intervención con el enfoque de la TCC que se inclina a trabajar estos aspectos.

El tratamiento está dirigido para la persona con DE a la pareja y así enfocarse a la disminución de la DE, se orienta en reorganizar pensamientos, conductas y emociones frente a la convivencia con la pareja, la cual no debe ser adictiva, el contrarrestar la respuesta de ansiedad ante la separación, el miedo al abandono, la soledad. Así mismo es imprescindible centrarse en los comportamientos no asertivos, la sumisión, neutralizar el contacto con la pareja. Simultáneamente se plantea trabajar con Mindfulness, terapia de aceptación y compromiso para abarcar la motivación que es indispensable sostener en una relación sana.

Justificación

Es oportuno emplear un tratamiento psicológico para personas con DE y la TCC alcanza un trabajo activo, directivo y ordenado por tanto la intervención ayuda a visualizar las situaciones con claridad, desarrollando destrezas y habilidades para hacer frente a la dependencia por medio de herramientas efectivas, permitiendo resolver las distorsiones cognitivas, facilitando la resolución de conflictos de la persona con dependencia y consolidando la calidad de las relaciones de pareja para no seguir con una DE; resulta muy importante para romper esquemas tóxicos, identificar y reconocer el bienestar de una relación logrando mantener un punto de control interno (Riso,2013).

Es importante intervenir en distintas alteraciones poco estudiadas que se presentan en la población, generando incomodidad; el personal encargado de la salud mental debe responder a las demandas de diferentes problemáticas psicológicas mediante tratamientos eficaces.

Objetivo General

Disminuir la dependencia emocional mediante la terapia cognitivo conductual

Objetivos Específicos

- Fomentar la Autonomía y los niveles de autoestima
- Reducir la búsqueda de atención y la ansiedad de separación que atraviesa la persona con dependencia emocional,

Desarrollo

El plan de intervención para disminuir la DE a la pareja, inicia con la evaluación precisa de la DE, seguido de la devolución de información utilizando la psicoeducación que es indispensable para iniciar el abordaje del conflicto, luego se identificando aspectos cognitivos, conductuales y emocionales para conseguir reestructurarlos, además simultáneamente decide complementar la intervención llevando a cabo la aplicación de Mindfulness. También se plantea trabajar con técnicas contextuales de tercera generación utilizando la técnica de Aceptación y compromiso, la técnica Dialéctica Conductual. Comprende de 12 sesiones las 10 primeras serán 1 por semana con la duración de 40 minutos a 1 hora y 30 y las sesiones restantes cada 15 días y un seguimiento luego de 2 meses; cada sesión está compuesta por la presentación y bienvenida fomentando la empatía, rapport y fortaleciendo la disposición para ejecutar y desarrollar las técnicas planificadas. Para cada sesión la temática a trabajar será explicada con una breve información de las actividades a desarrollarse en la sesión además es necesario reconocer la participación del paciente.

Cuadro 9.

Plan de Intervención

Sesión	Fase	Objetivo	Técnicas	Desarrollo	Recursos	Tiempo
1	Evaluación	Establecer un motivo de consulta, demanda y diagnóstico clínico	Entrevista clínica (Albajari,2007)	Recopilación de información básica, y análisis de la descripción de conductas a la pareja.	Historia clínica. Hoja y lapicero	1 h
2		Determinar los antecedentes y factores desencadenantes		Anamnesis personal y familiar, historia de apego inseguro o evitativo. Evaluación de la DE se aplica la prueba psicométrica (CDE) y análisis funcional de la conducta en la dependencia emocional	Hoja clínica Test Psicométrico	1 h
3		Análisis cognitivo, conductual y emocional de la persona con dependencia emocional		Modelo A B C Ellis (1984)	Registro de los pensamientos conductas y sentimientos. Mediante el diálogo se indica un ejemplo de cómo deberá ir organizado en la ficha de registro dividida por: A (acontecimiento activador) B (pensamientos y creencias) C (consecuencias emocionales y conductuales)	Hoja de registro Lapicero

Sesión	Fase	Objetivo	Técnicas	Desarrollo	Recursos	Tiempo
4	Intervención	Brindar información y orientación sobre las características de la dependencia emocional para aumentar la conciencia del problema	Psicoeducación (Godoy et al., 2020)	Por medio de una exposición proveer información acerca de los diferentes pensamientos que son evidentes en la DE, se aclaran dudas y se menciona porque se manifiesta la ansiedad a la separación. Se brinda información de las diferentes causas, consecuencias y las fases de las relaciones de personas con dependencia emocional. Además, psicoeducación acerca del enfoque que se utilizara en el tratamiento	Material audiovisual	1h
			Entrevista motivacional Según el modelo de Prochaska-Diclemente (Miller y Rollnick, 1999)	Se utilizará la metáfora del “hombre en el hoyo” para que el paciente reconozca que los recursos que posee en la actualidad no resolverán solo el problema ofreciendo ayuda activa que contribuye para aumentar la motivación intrínseca		
5		Modificar las distorsiones cognitivas mediante el debate, el dialogo socrático, empírico y funcional	Reestructuración Cognitiva Bados y García (2010)	Discusión de pensamientos automáticos negativos como se desencadenan en situaciones que causan ansiedad o perturbación emocional. Se confronta con la persona la presencia de ello y se analiza sus respuestas.	Personal	1h

7		Disminuir la ansiedad de separación que tiene por la pareja	Reestructuración cognitiva Bados y García (2010)	<p>es la validación, solución de problemas, las estrategias dialécticas donde se busca una mirada bastante que se torne aceptar situaciones reales, estrategias de comunicación tomado la aceptación y cambio finalmente las estrategias de gestión de casos dando importancia al ambiente del paciente.</p> <p>Se busca reestructurar de las ideas irracionales y distorsiones cognitivas con relación al amor y las relaciones de pareja mediante debate, el uso de la interrogación socrática. Se puede evaluar la utilidad de las creencias profundas en la vida del paciente, haciéndole ver que sólo le causan malestar y que no obtiene ningún rendimiento de estas. Se termina elaborando creencias alternativas más adaptativas.</p>	Personal
---	--	---	---	---	----------

Sesión	Fase	Objetivo	Técnicas	Desarrollo	Recursos	Tiempo
8	Intervención	Fomentar la autonomía del paciente para resolver problemas actuando de forma autónoma	Entrenamiento en solución de problemas. D'Zurilla y Goldfried (1971)	Se solicita al paciente enuncie un problema actual con su pareja que le perturbe, se iniciara trabajando mediante etapas como la orientación al problema, definición y formulación, generación de soluciones, toma de decisiones, llevar a cabo el plan de acción y verificar los resultados.	Personal	1h 30min
		Aumentar el nivel de asertividad para contrarrestar la necesidad de tener constantes expresiones de afecto	Entrenamiento en habilidades sociales según la propuesta de Cabello (2009)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación de diferentes tipos de respuestas, asertivo, agresivo, pasivo que se presenta en la DE. 2. Identificación de situaciones con dificultades que atraviesa con la pareja reconociendo expresiones, emociones, actitudes y comunicaciones que realiza con la pareja. 3. Ensayo y modelado de conducta en consulta 4. Comparación de la conducta del paciente y del modelo e instrucciones para reducir las diferencias. 5. Feed-back del rendimiento. 	Material audio visual Hoja Lapicero Anexo 3	

Sesión	Fase	Objetivo	Técnicas	Desarrollo	Recursos	Tiempo
9	Intervención	Fomentar la comunicación con la pareja mediante validar las respuestas: que validar y por qué	Terapia dialéctica conductual: Prevención de respuestas Fruzzetti (2016)	Validar lo que la pareja hace en realidad se inicia reconociendo una situación en especial, luego entender las emociones y su razón. Para así comprender su realidad esto se realiza con la descripción consiente de cómo es la relación con la pareja, logrando validar a la pareja y respetar sus emociones.	Personal Anexo 4	50 min
10		Incrementar la tolerancia a la soledad, destruir el miedo al abandono y la expresión límite de la posible ruptura de la relación.	Terapia de Aceptación y Compromiso Anguita (2017)	Explicación sobre intensa evitación de soledad, sentimientos negativos. Conjuntamente buscar ejemplos claros de una evitación experiencial. Imaginar varios momentos de su vida en soledad, reconoce si se haya sentido mal por algo que ha hecho, o malestar por una crítica dentro de la relación con su pareja. Tomar en cuenta esas emociones para trabajar en Mindfulness. Reconociendo que no es indispensable que a todo momento este con su pareja.	Hoja de ejercicio: metáfora “las hojas en el río” Ejemplos: “metáfora del hombre en el hoyo” “metáfora del polígrafo” (trampa que genera control)	45 min

Sesión	Fase	Objetivo	Técnicas	Desarrollo	Recursos	Tiempo
11	Seguimiento y prevención de recaídas	Instruir para la prevención de recaídas	Situaciones de Alta Riesgo Marlatt (1985, citado por Blasco et al., 2008).	<p>Se resolverá dudas y se aclararán dificultades, habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentar posibles situaciones de crisis y no recaer. El entrenamiento en mindfulness al control sobre su capacidad de atención será útil frente a situaciones de alto riesgo de recaída atendiendo lo negativo y positivo.</p> <p>Se realizará una lista de situaciones de alto riesgo donde se identifican diferentes situaciones y seguido se plantea la prevención de recaídas (herramientas desarrolladas durante la terapia para recurrir cuando se encuentre vulnerable) plan a seguir en caso de recaída puntual diferenciando y aclarando lo que conlleva una recaída</p> <p>Se abordarán las creencias erróneas sobre la pareja y el amor romántico. Promoción de un estilo de vida y salud mental adecuada, se insistirá en la importancia del autocuidado, en aspectos físicos o saludables;</p>	<p>Hoja</p> <p>Lapicero</p> <p>Personal</p> <p>Audiovisuales</p>	50 min

			recalcar el descanso y la práctica de actividades agradables.		
12	Seguimiento y prevención de recaídas	Valorar y estabilizar el estado de ánimo por medio del seguimiento	Se aborda sobre los cambios obtenidos durante la intervención. Se evaluará los avances del paciente como esta su evolución y responder a diferentes dudas que existan	Personal	50 min

CONCLUSIONES

- La TCC es efectivo para intervenir la DE, la singularidad de la intervención ayuda a contrarrestar los diferentes ámbitos cognitivos, conductuales y emocionales que se desencadenan en la DE además, el fortalecer la autonomía, fomentar capacidad de intimidad y comunicación asertiva, compartir emociones implicando confianza y tranquilidad, destacando inteligencia emocional en todas y cada una de las relaciones interpersonales que se tengan a diario para optimizar la calidad de vida, solos y en pareja. Se reconoce que en la revisión de dos artículos existen discrepancias fundamentando que no existe información para intervenir la DE sin embargo estas investigaciones son de tipo bibliográfica. Al igual que, el plan de intervención con enfoque cognitivo conductual para ser eficaz debe conjugarse con técnicas o estrategias que promuevan la motivación y crecimiento personal, entre los formulados de esta terapia está las técnicas contextuales y el Mindfulness.
- La fundamentación teórica de la revisión bibliográfica identificó las características de la dependencia emocional a la pareja y son las siguientes el aislamiento, excesiva necesidad afectiva, autoestima deteriorada, desconfianza, celos, dominación, explotación, menosprecio, hostilidad, miedo a la soledad, craving, violencia, ambivalencia, machismo, competitividad y las patologías psicoemocionales – conductuales.
- Las diferentes técnicas del enfoque cognitivo conductual que se emplean en la dependencia emocional son: la reestructuración cognitiva, ABC de Ellis, relajación sistemática con la relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento en habilidades sociales, entrenamiento en solución de problemas, psicoeducación, ensayo de conducta, técnicas de difusión cognitiva, planificación de actividades agradables, técnica de exposición gradual en imaginación, y entrenamiento en regulación emocional.
- Se desarrolló un plan de intervención cognitivo-conductual para disminuir la dependencia emocional, en el predominan aspectos conductuales, verbales y emocionales que contribuyen la canalización de los patrones hacia relaciones interdependientes a través de estrategias racionales, cognitivas, entrenamiento de autoinstrucciones - habilidades y resolución de problemas, además, se establecieron técnicas de tercera generación como la terapia de aceptación y compromiso, la técnica dialéctica conductual y el uso de herramientas como metáfora y Mindfulness.

RECOMENDACIONES

- A las entidades de salud mental del país, que implementen programas de prevención a través de medios digitales, para tomar consciencia de las circunstancias de las relaciones dependientes y poder contribuir a la disminución de creencias irracionales que se dan entorno a la dependencia emocional; culminando en la prevención de la problemática desde la intervención psicológica adecuada y oportuna a través de los psicólogos.
- Los profesionales de la salud mental deberán poner atención y reconocer exhaustivamente la presencia de la dependencia emocional con la adecuada evaluación y tratamiento psicológicos, en especial diferenciar con otras patologías similares y disminuir la comorbilidad.
- Fomentar posteriores investigaciones que se enfoquen en la dependencia emocional con el fin de poder incluirla en la clasificación internacional de enfermedades, décima edición CIE-10, debido a que la DE encuentra presente en el entorno cada vez con mayor incidencia, logrando se determinen protocolos de intervención psicológicas.
- A los estudiantes de la carrera de psicología clínica para futuras investigaciones de tipo cuasiexperimental en donde se aplique intervenciones psicológicas para la DE

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología*, 33 (2), 411-437, <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2>.
- Albajari, V. (2007). *La entrevista en el proceso psicodiagnóstico*. Psicoteca Editorial.
- Alberich, M. (2018). Estudio de la relación de la satisfacción vital y la dependencia emocional en parejas jóvenes. [Tesis de doctorado, Universidad Ramon Llull]. Archivo digital. <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/374721/TFG%20MAR%20ALBERICH%20CASADO.pdf?sequence=1>
- Altamirano, E. (2017). Dependencia afectiva patológica y violencia de género en usuarios que acuden a la sala de primera acogida del hospital provincial general docente Riobamba. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Archivo digital. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/3983>
- Anguila, A. (2017). Propuesta de Intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia emocional tras la ruptura de la pareja. [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Madrid]. Archivo digital.
- Bados, A. y García, E. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
- Blasco, J., Martínez-Raga, J., Carrasco, E. y Didia-Attas, J. (2008). Atención y craving o ganas compulsivas. Avances en su conceptualización y su implicación en la prevención de recaídas. *Adicciones*, 20 (4), 365-376.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2010). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. Ed. 19. Editorial Desclée de Brower, S.A.

- Beck, A. (2010). *Con el amor no basta: Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. Ediciones culturales Paidós.
- Bowen, S., Chawla, N. y Marlatt, G.A. (2013). *Prevención de recaídas en conductas adictivas basada en Mindfulness. Guía Clínica*. Desclée de Brouwer.
- Bution, D. y Wechsler, A. (2016). Dependencia emocional: una revisión sistemática de literatura. *Estudios interdisciplinarios en psicología*, 6(1), 77-101.
- Caballo, V. (2009). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI de España.
- Cabello, F. (2018) Dependencia emocional en la juventud: la nueva esclavitud del siglo XXI. https://www.iasexologia.com/dependencia-emocional-la-nueva-esclavitud-del-siglo-xxi/#_edn7.
- Castelló, J. (2000). I Congreso Virtual de Psiquiatría. Obtenido de análisis del concepto "dependencia emocional": https://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional características y tratamiento*. Alianza Editorial. S. A.
- Castelló, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio*. Ediciones Corona Borealis. <https://bit.ly/3sEwi4V>
- Castelló, J. (2019). *El miedo al rechazo en la dependencia emocional*. Alianza Editorial.
- Chávez, A. (2015). Albert Ellis (1913-2007): la vida y obra de un terapeuta cognitivo. *Revista Psicológica*, 5(1), 137-146. <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/32/33>
- Congost, S. (2014). *Manual de Dependencia emocional afectiva*. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA-DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf>
- Centro de atención e investigación de socioadicciones. (2013). *Dependencia emocional*. <http://www.ais-info.org/dependenciaemocional.html>.
- Cogswell, A., Alloy, LB., Karpinski, A. y Grant, DA. (2010). Assessing Dependency Using Self-Report and Indirect Measures: Examining the Significance of

Discrepancies. *Journal of Personality Assessment*, 92(4), 306-316. doi: 10.1080 / 00223891.2010.481986

- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A., y Terrones, M. (2004). Intervención Cognitiva – conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizán*, 5 (2), 81-90.
- David, D., Mirclea, M. y Opre, A. (2004). El enfoque de procesamiento de información para la mente humana: conceptos básicos y más allá. *Revista de Psicología Clínica*, 60 (4). 353-368. doi: 10.1002 / jclp.10257.
- De la Villa- Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A. y Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia Psicológica*, 36 (3). 156-166. doi.org/10.4067/S0718-48082018000300156
- Díaz, N., Soto, H. y Ortega, G. (2016). Terapia Cognitiva y Psicología basada en la evidencia. Su especificidad en el mundo infantil. *Revista Wimblu*, 11 (1). 19-38.
- D’Zurilla, T y Goldfried, M. (1971). Problem solving and behaviour modification. *Journal of Abnormal Psychiatry*, 78, 107-126.
- Ehrenberg, M., & Saffrey, C. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14, 351-368. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00160.x>
- Ellis, A. (1955). *Terapia Conductual Racional Emotiva. Teoría y Práctica*. http://www.sc.ehu.es/ptwpefej/docencia/asesoramiento%20psicologico/practicas/9/Hough_218_227.pdf
- El Telégrafo (2018, febrero 14). El 70% de relaciones tienen dependencia. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/el-70-de-las-relaciones-tienen-dependencia>.
- Fonsêca, P., Couto, R., Silva, P., Guimarães, C. y Machado, M. (2020). Evidências psicométricas do Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). *Revista Avaliação Psicológica*, 19(1), 67-77.

- Galán, S. y Villalobos, D. (2019). En búsqueda de un tratamiento para la dependencia emocional en la pareja. *Alternativas Psicológicas*, 41. 74-85.
- Gibert, M. (2015). Aplicación de la terapia dialéctico conductual en el tratamiento del trastorno límite de personalidad y de la patología dual. *Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente*, 26, 81-88. <https://www.fundacioorienta.com/es/aplicacion-de-la-terapia-dialectico-conductual-en-el-tratamiento-del-trastorno-limite-de-personalidad-y-de-la-patologia-dual/>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acula, B. y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en Salud Mental: Una herramienta para pacientes en familiares. *Revista Médica Clínicas las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Gómez, L. (2017). Dependencia emocional. Paralelismo con la adicción a sustancias. [Tesis de doctorado, Universidad de Salamanca]. Archivo digital. <https://gredos.usal.es/handle/10366/132351>.
- Gómez, M., Galeano, C., Jaramillo, D., (2015). El estado del arte: Una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 46 (2), 423,442.
- Gómez, N y López- Rodríguez, J. (2017). La dependencia emocional: la adicción comportamental en los márgenes de la patología dual. *Revista de Patología Dual*, 4 (2), 3. https://patologiadual.es/docs/revista/2017_07.pdf
- Gómez-Llano, M. (2013). Emotional dependence in today´s dual pathology clinical practice. Main or secondary role? Symposium, III Congreso Internacional de Patología Dual Adicción y otros Desórdenes Mentales.
- Gonzales, D., Barreto, A., Salamanca, Y. (2017). Terapia Cognitiva, Antecedentes, teoría y metodología. *Revista Iberoamericana de Psicología*. 10 (2). 107-201. <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/1114>
- González, A. (2014). Mindfulness: guía práctica para educadores. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17747/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf?sequence=1
- Guzmán, M. y Silva, R. (2015). Satisfacción marital y dependencia emocional en madres de las organizaciones sociales de mujeres del distrito de la Victoria. [Tesis de

pregrado, Universidad Privada Juan Mejía Baca]. Archivo digital.
http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/25/1/Guzm%c3%a1n_Marianela_y_Silva_Raquel.pdf

Hernando-Gómez, A., Maravel-López, P., Pasos-Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología*, 25(2), 1-19. doi: 10.5354/0719-0581.2016.44745

Ibáñez, E., Onofre, G. y Vargas, J. (2012). Terapia Racional Emotiva: Una revisión actualizada de la investigación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1454-1475.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art15.pdf>

Iturregui Paucar, C. R. (2017). Esquemas disfuncionales tempranos y dependencia emocional en estudiantes universitarios de Lima Norte-2017.

Izquierdo, S. y Gómez, A. (2013). Dependencia Afectiva: Abordaje desde una perspectiva conceptual. *Psychol. av. Discip*, 7 (1). 81-91.

Jurado, D. y Samaniego, S. (2019). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia *Universidad Sek*. <https://bit.ly/3dJIL2U>

Laca, F. y Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consiente del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22 (1), 66-75.

La Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental. (2015). La dependencia emocional: aspectos jurídicos y psiquiátricos. FEPSM.
https://fepsm.org/files/publicaciones/La_dependencia_emocional-Aspectos_jur%C3%ADdicos_y_psiquiaticos.pdf

Laurer, R y Laurer, J. (2007). *Marriage and family: The quest for intimacy*. Mc-Graw Hill Companies.

Lemos, M., Jaller, C., González, A., Díaz, Z., y De La Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
<http://www.redalyc.org/pdf/647/64723241004.pdf>

- Lemos, M., Vásquez- Villegas, C. y Román-Calderón, J. (2019). Invarianza del Cuestionario de Dependencia Emocional entre sexos y situación sentimental en universitarios. *Revista de Psicología*, 37(1), 218-250.
- Luciano, C., Ruiz, F., Gil, B., & Ruiz, L. (2016). Dificultades y barreras del terapeuta en el aprendizaje de la terapia de aceptación y compromiso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16 (3), 357-373. <https://www.ijpsy.com/volumen16/num3/452/dificultades-y-barreras-del-terapeuta-en-ES.pdf>
- Martínez, J., Sandoval, M., Soler, M. y Bolívar, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116.
- Maridueña, L. y Muñoz, G. (2018). La Dependencia Emocional y su Incidencia en la Relación de Pareja en Mujeres de 25 A 64 Años Atendidas en el CDID, 2018. [Tesis pregrado, Universidad de Guayaquil]. Archivo digital. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/35053>
- McClintock, A.S., Anderson, T. y Cranston, S. (2015). Mindfulness Therapy for Maladaptive Interpersonal Dependency: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 46. 856-868.
- McClintock, A.S. y Anderson, T. (2015). The Application of Mindfulness for Interpersonal Dependency: Effects of a Brief Intervention. *Mindfulness*, 6. 243-252.
- Mera, C. (2015). *Los trabajos más relevantes de la historia de la psicología en el siglo XXI*. Tesis de maestría no publicada, Universidad de Cádiz.
- Minici, A., Rivadeneira, C. y Dahab, J. (2001). ¿Qué es la terapia cognitivo conductual? *Revista de terapia cognitivo conductual*, 1. 1-6. <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2000) Perú: cifras de violencia MIMP <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigoarticulos.php?codigo=33>
- Miller, WR. y Rollnick, S. (1999). *La entrevista motivacional. Preparar para el cambio de conductas adictivas*. Paidós
- Mora, M. y Raich, R. (2005). *Autoestima. Evaluación y tratamiento*. Editorial Síntesis.

- Moral–Jiménez, M. y González-Sáez, M. (2020) Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15-30. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2020.01.032>
- Moral, M. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150-167.
- Moral, M. V., y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43, 230-240.
- Mori, H. (2019). Intervención Cognitivo Conductual en un paciente con dependencia emocional. [Tesis doctoral, Universidad de Nacional Federico Villarreal]. Archivo digital.
- Ortiz, W. (2017). Intervención cognitivo conductual para los celos resultantes de una infidelidad. [Tesis doctoral, Centro de estudios universitarios Xochicalco]. Archivo digital. Doi.10.13140/RG.2.2.18320.35842
- Pérez- Pimienta, D. y García y Barragán, L. (2020). Concepciones sobre la dependencia emocional hacia la pareja en jóvenes. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8 (5), 1-17.
- Pérez, K. (2011). Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años que tienen una relación de pareja. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Archivo digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/472/1/T-UCE-0007-1.pdf>
- Ponce-Díaz, C., Aiquipa, J., & Arboccó, M. (2019). Emotional dependence, life satisfaction and partner violence in university students. *Propósitos y Representaciones*, 7, p. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>
- Reynaud, M. (2010). L’addiction amoureuse existe-t-elle? Is love an addictive disorder?. *Annales Médico-Psychologiques*, 168(7), 516–23. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2010.06.006>
- Riso, W. (2003) *¿Amar o depender? cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*, Editorial emecé. <https://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>

- Ruiz, M. (2013) Dependencia emocional: características e intervención, análisis de dos casos clínicos. [Tesis de posgrado, Universidad Autónoma de Nueva León]. Archivo digital. <http://eprints.uanl.mx/3806/>
- Rocha, B., Umbarila, J., Meza, M. y Riveros, F. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(2), 285-299.
- Royal College of Psychiatrists, (2009). La terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Editor: Dr Philip Timms.
- Salguero, M. A., Soriano, M. y Ayala, C. D. (2016). Estereotipos de género: sexualidad y anticoncepción en jóvenes universitarios de clase media. *Investigaciones Feministas*, 7 (1), 335–352.
- Sirvent C., Moral M. V., Blanco P., y Palacios L. (2004.) Estudio sobre Interdependencia Afectiva en la Población General. Congreso de La Sociedad Española de Toxicomanías. Santiago de Compostela.
- Sirvent, C. y Moral, M. V. (2018). Construcción y validación del Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales. *Health and Addictions*, 18 (2). 35-47.
- Sharif, F., Soleimani, S., Mani, A., & Keshavarzi, S. (2013). The Effect of Conflict Resolution Training on Marital Satisfaction in Couples Referring to Counseling Centers in Shiraz, Southern Iran. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 1 (1).
- Skvortsova, S. y Shumskiy, V. (2014). Existential-Phenomenological Analysis of Dependence in Close Interpersonal Relationships. *Existenzanalyse*, 31(1), 4-13.
- Sussman, S. (2010). Adicción al amor: definición, etiología, tratamiento. *Sexual Adicción y compulsividad*, 17(1), 31-45. doi: 10.1080 / 10720161003604095
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., y Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad Y Estrés*. <http://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>

- Ventura, J. y Caycho, T. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 25(1), 1-17.
- Vernon A., & Doyle, K. (2017). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*. Amer Counseling Assn.

ANEXOS

Anexo 1. Asignación y Aprobación del tutor



DECANATO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD



Riobamba, 03 de febrero de 2021
Oficio No. 0100-RD-FCS-2021

Señorita
Bastidas Pozo Leidy Yesenia
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH
En su despacho. -

Cúmpleme informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al día miércoles 03 de febrero de 2021.

RESOLUCIÓN No. 0100-D-FCS-03-02-2021: Aprobar el tema, perfil del proyecto de investigación, Tutor y Miembros de Tribunales de la Carrera de Psicología Clínica. Oficio N° 001-CC-CPSC-FCS-2021, sugerencia Comisión de Carrera y CID de la Facultad:

No	Estudiantes	Tema Proyecto de investigación presentado a revisión	Tema Proyecto de investigación revisado y APROBADO por la Comisión y CID	Informe de la Comisión de Carrera	Tribunal Aprobado. Art.173 Trabajo Escrito	Tribunal Aprobado. Art.174 Sustentación
1	Bastidas Pozo Leidy Yesenia CI. 1003108162	Efectividad de la terapia cognitiva conductual en personas con dependencia emocional a la pareja.	Proyecto de Investigación	APROBADO Dominio emergente Salud como producto social Línea de investigación: Salud	Tutor: Msc. Adriana Carolina Sánchez Acosta Miembros: Dra. Rosário Isabel Cando Pilatuña Phd. Manuel Cañas Lucendo	Presidente: Msc. Renata Patricia Aguilera Vásconez (Delegado Decano) Miembros: Dra. Rosário Isabel Cando Pilatuña Phd. Manuel Cañas Lucendo

Atentamente,

GONZALO EDMUNDO BONILLA PULGAR
Firmado digitalmente por GONZALO EDMUNDO BONILLA PULGAR
11/02/2021 10:04
Dr. Gonzalo Bonilla P.
DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH

Adj.: Oficio en Referencia
c.c. Archivo

Elaboración de Resoluciones Decanato 03-02-2021: MSc. Ligia Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 03-02-2021: Tlga. Francisca Jara
Revisado y Aprobado: Dr. Gonzalo Bonilla

Campus Norte | Av. Antonio José de Sucre, Km 1 ½ vía a Guano | Teléfonos: (593-3) 3730880 - Ext: 1503

Anexo 2. Matriz bibliométrica

	TITULO ARTICULO	Nº CITACIONES	Año Publicación	Vida útil del Artículo años	Revista	Factor de impacto	Categoría	País de publicación	LUGAR BUSQUEDA	Area	Publicación	Colección de datos	Tipo de estudio	ACTIVIDAD	Participación	Contexto estudio
1	Intervención cognitivo conductual en un paciente con dependencia emocional	15	2019	5	3	Academic Journal Actas Espanolas de Psiquiatria	0.4	Q4	Perú	Google Schc	Psicología ; Tesis	Cualitativo - Cuant	Intervención	Prueba de in:	1	Caso único
2	Dependencia emocional: una revisión sistemática de literatura	20	2016	2	10	Academic Journal Estudos Interdisciplinares em Psicologia	2.05	Q2	Brasil	SCIELO	Psicología ; Revista	Cualitativo - Cuant	Revisión	Revisión		20 estudios
3	Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género	11	2017	3	3,67	Ansiedad y Estrés	1.33	Q3	España	ELSEVIER	Psicología ; Revista	Cuantitativo	Intervención	Prueba de in:	535	Contrar de obraña
4	DEPENDENCIA EMOCIONAL, CONSCIENCIA DEL PRESENTE Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN EN SITUACIONES DE CONFLICTO CON LA PAREJA	6	2017	3	2	Enseñanza e Investigación en Psicología	1.42	Q2	México	REDALYC	Psicología ; Revista	Cualitativo - Cuant	Intervencion	Prueba de in:	220	Hombres y m
5	Dependencia emocional. Paralelismos con la adicción a sustancias	9	2017	3	3		1.33	Q4	España	Google Schc	Psicología ; Tesis	Cualitativo - Cuant	Revisión	Revisión		11 estudios
6	La Dependencia emocional: La adicción comportamental en los margenes de la patología	10	2017	3	3,33	Revista de Patología Dual	1.33	Q3	España	Google Schc	Psicología ; Revista	Cualitativo - Cuant	Revisión	Revisión		
7	Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en Universitarios- En búsqueda de un tratamiento para la	15	2016	2	7,5	Revista Paian	2.5	Q3	Perú	Google Schc	Psicología ; Revista	Cuantitativo	Descriptivo	Prueba de in:	372	Universitarias por
8	dependencia emocional en la pareja	3	2019	5	0,6	Alternativas en Psicología	0.4	Q3	México	Google Schc	Psicología ; Revista	Cualitativo	Revisión Sistern	Revisión		Articular
9	Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes	12	2019	5	2,4	Academic Journal Diversitas	0.4	Q3	Colombia	REDALYC	Psicología ; Revista	Cualitativo - Cuant	Intervención	Prueba de in:	500	Estudiantes univer
10	Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja.	8	2019	5	1,6	Academic Journal Informes Psicológicos	0.4	Q2	España	SCOPUS	Psicología ; Revista	Cualitativo	Intervención	Revisión		171 Mujeres y ho
11	Invarianza del Cuestionario de Dependencia Emocional entre sexos y situación sentimental en universitarios	16	2019	5	3,2	Academic Journal Revista de Psicología,	0.4	Q1	España	SCIELO	Psicología ; Revista	Cualitativo- Cuanti	Intervención	Prueba de in:	236	Mujeres heterosex
12	Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes	19	2020	6	3,17	Periodical Revista Iberoamericana de Psicología y Salud	0.4	Q2	España	DIALNET	Psicología ; Revista	Cualitativo- Cuanti	Intervención	Prueba de in:	569	Universitarias
13	Propuesta de intervención para la dependencia emocional: superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja	7	2017	3	2,33		1.33	Q4	España	Google Schc	Psicología ; Tesis	Cualitativo- Cuanti	Intervención	Prueba de in:	241	
14	Revisión sistematica de acerca de las tecnicas mas efectivas para tratar la dependencia emocional dentro de la psicoterapia cognitivo	1	2020	6	0,17		0.1	Q4	Colombia	Google Schc	Psicología ; Tesis	Cualitativo	Revisión	Revisión		
15	Propuesta de intervencion para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático	1	2020	6	0,17		0.1	Q4	España	Google Schc	Psicología ; Tesis	Cualitativo	Revisión	Revisión		
16	Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo	52	2018	4	13,00	Terapia Psicológica	0.4	Q2	España	SCIELO	Psicología ; Revista	Cuantitativo-Cualit	Intervencion	Prueba de in:	880	Fundacion Ir
17	Psicoterapia cognitivo conductual (TCC) aplicada a mujeres de 25 a 45 años con dependencia	1	2017	3	0,33		0.2	Q4	Panama	Google Schc	Psicología ; Tesis	Cuasi - experiment	Intervención	Aplicación de	12	Personas dis

Anexo 3. Autorregistro de situaciones sociales

Situación vivida	Comportamiento utilizado (Agresivo, pasivo, asertivo)	Dificultades encontradas	Nivel de ansiedad
¿Qué paso? ¿Qué hizo? ¿Dónde se desarrolló la situación? ¿Con quién esta? ¿Qué hicieron las demás personas?			

Anexo 4. Práctica de validación de respuestas.

<p>1. Piense en lo que su pareja estaba sintiendo la última vez que tuvieron una conversación ¿Tenía sentido? ¿En qué forma eran legítimos sus sentimientos?</p>
<p>2. Recuerde la última vez que estuvo molesto con su pareja. Intente dejar de lado los juicios y vea si encuentra una forma de entender lo que estaba necesitando o sintiendo. Es obvio que su pareja no está loca, así que sintiera lo que sintiera era legítimo de una forma u otra ¿Cómo?</p>
<p>3. Practique el darse cuenta de lo que su pareja quiere, piensa, siente y hace (incluyendo el estar feliz o estar sufriendo mucho). Intente asumir que su experiencia o conducta es de alguna manera legítima (en realidad lo es). ¿Puede darse cuenta de cómo su vivencia es legítima? No necesita decir nada, sino simplemente practicar el darse cuenta.</p>
<p>4. Intente entender algo sobre la expresión de su pareja o sobre su conducta en situaciones anteriores (hace semanas o meses) que tuvo dificultades en entender en aquel momento. ¿Puede ahora encontrar formas en las que esas vivencias o conductas eran de algún modo válidas o tenían sentido?</p>
<p>5. Cuando está usted molesto con su pareja, dese cuenta de cómo su propia intensa emoción o sus juicios interfieren para ver la validez de las vivencias o conductas de ella. Intente poner en práctica algunas de las habilidades de este libro para reducir su agitación emocional y deje de lado los juicios. ¿Es más fácil entender los sentimientos, deseos, pensamientos o acciones de su pareja?</p>