

Programa cognitivo conductual en el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Trujillo - Perú, 2024

Cognitive behavioral program to address emotional dependence in women victims of intimate partner violence. Trujillo – Perú, 2024

Lourdes Paulina, Cruz-Castro  ; Lizzeth Aimée, García-Flores ; Katherin Medalip, Inoñán-Castañeda ; Rosa María del Carmen, Guerra-Fernández ; Patricia Eliana, Rodríguez-Mendoza 

Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.

Resumen

El objetivo general de esta investigación fue determinar la eficacia del programa cognitivo conductual para el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja en Trujillo -Perú, 2024. Esta investigación contribuye al tercer Objetivo de Desarrollo Sostenible: Salud y Bienestar que permite desarrollar estrategias donde las mujeres puedan vivir una vida de calidad en ambientes sociales, incluyendo su bienestar físico y emocional. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño de investigación experimental. La muestra consistió en 30 mujeres víctimas de violencia de pareja. El instrumento utilizado fue el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) Los resultados indican que el programa cognitivo conductual es eficientemente significativo en el manejo de la dependencia emocional. La intervención redujo la dependencia emocional con una diferencia media de 152,5 (DE: 6,8, $t = 123,1$, $p < 0,001$) y un intervalo de confianza del 95% entre 149,9 y 155,0. Además, se observaron reducciones notables en las dimensiones de la dependencia emocional: miedo a la ruptura (de 49,9 a 12,2), intolerancia a la soledad (de 35,3 a 15,3) y prioridad de la pareja (de 27,2 a 9,8), entre otras. En conclusión, emplear el programan conductual es una herramienta eficiente para abordar la problemática planteada.

Palabras clave: Programa cognitivo conductual, dependencia emocional.

Abstract

The general objective of this research was to determine the effectiveness of the cognitive behavioral program to address emotional dependence in women victims of intimate partner violence in Trujillo -Peru, 2024. This research contributes to the third Sustainable Development Goal: Health and Well-being that allows develop strategies where women can live a quality life in social environments, including their physical and emotional well-being. A quantitative approach was used, with an experimental research design. The sample consisted of 30 women victims of intimate partner violence. The instrument used was the Emotional Dependency Inventory (IDE). The results indicate that the cognitive behavioral program is efficiently significant in the management of emotional dependency. The intervention reduced emotional dependence with a mean difference of 152.5 (SD: 6.8, $t = 123.1$, $p < 0.001$) and a 95% confidence interval between 149.9 and 155.0. In addition, notable reductions were observed in the dimensions of emotional dependence: fear of breakup (from 49.9 to 12.2), intolerance of loneliness (from 35.3 to 15.3) and priority of the partner (from 27.2 to 9.8), among others. In conclusion, using the behavioral program is an efficient tool to address the problem raised.

Keywords: Cognitive-behavioral program, emotional dependency.

Recibido/Received	2024-12-15	Aprobado/Approved	2025-02-25	Publicado/Published	2025-02-26
-------------------	------------	-------------------	------------	---------------------	------------

Introducción

La decisión de convivir en pareja la realizan los integrantes a causa del desarrollo de vínculos afectivos y emocionales que se establecen entre personas que comparten una conexión romántica. Estas relaciones se caracterizan por la presencia de sentimientos profundos de amor, cariño, compromiso y atracción mutua. Son esenciales en la vida de las personas, contribuyen a su bienestar emocional y a la satisfacción personal. Sin embargo, en algunos casos, se pueden experimentar frustraciones de índole afectiva, ocasionando la búsqueda desesperada y la necesidad de satisfacer sus afectos mediante vínculos desmedidos o dependencia emocional.

El término dependencia emocional hace referencia a las personas que desarrollan una alteración en su conducta de pareja dentro de una relación sentimental, generando un posible conflicto ante la ruptura o un escenario negativo durante su relación sentimental. Castelló (2005) conceptualiza la dependencia emocional como una característica que presenta de manera disfuncional la personalidad de un individuo y que se basa en un constante deseo por recibir afecto por parte de su pareja, la cual es idealizada y sobrevalorada; además, la percepción que tiene de sí se vuelve negativa y degradante.

Las personas dependientes emocionalmente pueden presentar las siguientes características (Castelló, 2012): prioridad de la pareja; el dependiente prioriza su relación sobre su trabajo o sus hijos. Voracidad afectiva es el deseo de obtener acceso continuo a la pareja. Relación de pareja exclusiva: el dependiente desea tener la exclusividad de su pareja y no compartirla con nadie. Idealización del compañero: es la sobrevaloración de la pareja distorsionando lo que verdaderamente es. Sumisión hacia la pareja: los dependientes asumen un comportamiento dócil, permitiendo y justificando los actos del ser amado y, a pesar de las angustias, desean satisfacerlo en todo. Miedo al abandono o rechazo; el dependiente idealiza y se somete a su compañero, considerando su relación lo más importante. Teme una ruptura, no porque dependan económicamente, sino porque lo consideran devastador emocionalmente.

Además, la búsqueda de parejas lo hace con un patrón específico, cuyo prototipo de persona suele caracterizarse por ser vanidosa, distante, egocéntrica y a veces posesiva o conflictiva. Además, con amplio historial de noviazgos, baja autoestima, que no soportan la soledad, deseo de satisfacción, es decir, que buscan la validación y aprobación, y tienen dificultades cuando no lo consiguen (Castelló, 2012). De manera que la persona emocionalmente dependiente, reemplaza la desvalorización personal por afectos y vínculos desproporcionados dirigidos a su cónyuge.

Debido a que la mujer ha sido socializada en roles en los que ha estado subordinada a los hombres (Laca & Mejía, 2017), se les asocian características más dependientes, especialmente vinculadas al ámbito personal y de pareja; por tanto, la dependencia emocional ha sido asociada mayormente al género femenino (Urbiola et al., 2017). Las mujeres atrapadas en la dependencia emocional enfrentan una lucha constante entre el deseo de escapar del abuso y el miedo a la soledad y la incertidumbre (Aiquipa, 2015). Según Ramírez (2020), la dependencia emocional en esta población está asociada a factores como baja autoestima, inseguridad personal y miedo a la soledad, lo cual perpetúa el ciclo de violencia y dificulta la búsqueda de ayuda. Además, tienen mayor probabilidad de desarrollar ansiedad, depresión y otros trastornos mentales (OMS, 2021).

Esta problemática requiere un enfoque integral y comprensivo para abordar sus complejas ramificaciones y proporcionar el apoyo necesario para la recuperación y la emancipación (Hidalgo, 2017). Se estima que a nivel mundial una de cada tres mujeres sufre o es víctima de violencia. La Organización Mundial de la Salud (2021) indicó que casi un tercio (27 %) de mujeres han sufrido algún tipo de violencia

física o sexual de parte de su pareja en algún momento de su vida; como consecuencia, el 38 % de los asesinatos fueron cometidos por su pareja, siendo el rango de los 15 a 49 años donde se presenta la problemática con mayor frecuencia.

Durante el confinamiento de COVID-19 se presentó un aumento de conductas violentas, triplicando las denuncias del período anterior (OMS, 2021). En el 2022, se reportó que 4 050 mujeres fueron víctimas de feminicidio en 26 países, dentro de América Latina y el Caribe (Observatorio de Igualdad de Género de América y el Caribe, 2022), por razón de género, siendo Honduras el país con mayor prevalencia; en Perú fue de 0,9 %, manteniéndose con leves variaciones bajas (UN Women, 2023).

En este contexto, un informe hizo hincapié, en Latinoamérica, en la sumisión emocional de la víctima como un elemento esencial de la dinámica hostil en las relaciones de pareja. Las tasas de violencia ejercidas por el cónyuge son altas en esta región, y la dependencia emocional dificulta que las mujeres busquen ayuda y protección (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2021). Esta situación se ha visto exacerbada durante la pandemia de la COVID-19, donde las variables de estudio se han intensificado debido a factores como el confinamiento, el estrés económico y el aislamiento social. Aumenta el reporte de violencia de pareja y hay mayor dificultad para abandonar relaciones abusivas durante este período (Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres [UN Women], 2021).

En las regiones peruanas, se ha documentado un total de 2 948 reportes de violencia contra la mujer. De estos, 1 997 corresponden a mujeres adultas de entre 18 y 59 años, colocando a la región La Libertad en la quinta posición a nivel nacional en términos de incidencia. En específico, el CEM El Porvenir-Trujillo ha documentado 608 casos, de los cuales 324 son mujeres adultas. Finalmente, se han reportado 287 mujeres que han afrontado alguna forma de agresión por parte de su pareja (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP], 2023); cifras alarmantes que ponen en riesgo la salud pública y generan un malestar social que requiere una intervención inmediata para reducir drásticamente los casos latentes.

Ahora bien, la dependencia emocional es un fenómeno complejo que afecta a un número significativo de mujeres víctimas de violencia de pareja, exacerbando su vulnerabilidad y dificultando su capacidad para salir de relaciones abusivas. Al respecto, Reyes (2023) señala que, en países de América Latina, la dependencia emocional se muestra con mayor frecuencia; se ha evidenciado la prevalencia de 24,6 % de estudiantes colombianos, señalando que las mujeres tienen predominio con 74,6 %. Estos hallazgos sugieren un problema que tiene un impacto importante en el bienestar emocional y psicológico (Lemos et al., 2012). En la misma línea, Díaz-Martínez et al. (2023), en un estudio, demostró que la dependencia emocional se relaciona muchas veces con síntomas de depresión entre los 23 y 33 años. Del mismo modo, Riso (2008) indica que la dependencia es una forma de adicción emocional o autolesión psicológica.

Para abordar la dependencia afectiva, se han propuesto programas basados en modelos psicológicos; entre ellos se encuentra la teoría cognitiva conductual, la cual manifiesta que la cognición y la percepción de acontecimientos afectan la estabilidad emocional y el comportamiento del sujeto, influyendo en la conducta violenta y la depresión (Puerta & Padilla, 2011). Además de la teoría de vinculación afectiva, este modelo explica el origen de la naturaleza emocional; la vinculación afectiva se desarrolla con otras personas en diferentes grados, creando un hipotético continuo (Castelló, 2012).

Con el objetivo de evidenciar la efectividad de los tratamientos para la dependencia afectiva, Ozal (2023) realizó una revisión scoping de la literatura internacional realizada de las principales bases de

datos científicas y siguiendo las directrices PRISMA-ScR (PRISMA Extension for Scoping Reviews). Encontró que las mujeres que fueron violentadas evidenciaron puntajes más elevados en la dependencia emocional; así mismo, dicha variable se asocia significativamente y de forma directa con la impulsividad y la depresión, y de forma indirecta y negativa con la autoestima.

Por su parte, Pérez & Esquivel (2024) realizaron un estudio en mujeres y hombres de 18 a 23 años, para aplicar una serie de sesiones con el enfoque cognitivo conductual con el fin de disminuir el grado de dependencia y apego inseguro. Los resultados muestran que el plan de tratamiento con el enfoque antes mencionado reduce las conductas dependientes a nivel emocional, particularmente en lo que respecta al miedo al abandono, la necesidad de ser amado y al comportamiento para mantener a la pareja. Por su parte, Olivitos (2019) evaluó cómo un programa cognitivo conductual impacta en el apego de las participantes del estudio, empleando un pretest de diseño de grupo único. Los resultados muestran que la dependencia emocional y sus componentes antes y después tienen un impacto significativo. Se puede concluir que la psicoterapia aporta en el bienestar y cuidado de la salud mental de las mujeres que han sido expuestas a entornos de violencia.

Asimismo, Ubillús (2022), con el propósito de construir un programa cognitivo conductual usando como instrumento el inventario de dependencia emocional, halló que 40 % de las mujeres tuvieron dependencia emocional alta antes de la aplicación del programa, mientras que posterior a la aplicación hubo una reducción significativa de la dependencia. Mientras que Sevilla (2023) propuso un programa cognitivo conductual sobre la dependencia emocional en dinámicas de pareja. Contó con la participación de 42 mujeres, y los resultados mostraron que 35,7 % presentó conductas dependientes, ansiedad por separación y cambios de comportamiento. Se evidenció que los programas basados en un enfoque cognitivo-conductual alientan a las mujeres a desarrollar habilidades óptimas para así poder reducir indicadores de dependencia emocional que causa su dinámica de pareja y así mantener una relación sana entre los individuos.

Ante la situación problemática expuesta, es importante implementar programas de intervención que aborden el desajuste emocional en mujeres que sufren violencia de pareja y así ofrecer un enfoque integral que no solo atienda las consecuencias inmediatas de la violencia, sino que también los factores subyacentes que perpetúan la dependencia emocional (Erostarbe et al., 2018). Por ello, al ejecutar el programa de intervención, se buscó que las mujeres, población de estudio, aprendieran a lidiar con sintomatologías psicológicas como la ansiedad, baja autoestima, depresión e ideas suicidas, mejorando significativamente su salud mental y calidad de vida. Asimismo, al proporcionar herramientas y estrategias para desarrollar habilidades de afrontamiento saludables, se fomentó la autonomía y la autoeficacia, permitiéndoles manejar sus relaciones de manera más saludable en el futuro. Por tanto, se plantea determinar la eficacia del programa cognitivo conductual en el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, Trujillo-2024.

Materiales y métodos

Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, preexperimental, aplicada y de corte transversal. Porque buscó la práctica de los conocimientos adquiridos, obteniendo otros a la vez. Además, se realizó un tratamiento a un determinado grupo y luego se tomaron medidas para observar los niveles y/o efectos generados. Este tipo de tratamiento experimental también se denomina estudios de intervención porque el efecto, tratamiento o estímulo se realiza como variable independiente (procedimientos cognitivo-conductuales) desde la manipulación de variables dependientes (dependencia emocional) hasta evaluar sus efectos. Esto, con el objetivo de eficacia del programa cognitivo conductual en el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, Trujillo-2024.

La muestra estuvo conformada por 30 mujeres de 18 a 50 años, en una relación de más de un año, expuestas a situaciones de violencia por parte de su pareja en algún momento de sus vidas, pero que no hayan denunciado ni reconocido su situación, captadas de los establecimientos de salud del Distrito El Porvenir y derivadas al Centro Emergencia Mujer. El muestreo utilizado fue de naturaleza no probabilística por conveniencia.

Se empleó como técnica la encuesta, y el instrumento usado fue el inventario de dependencia emocional (IDE) elaborado por Aquipa (2012), que cuenta con 48 reactivos y siete dimensiones (miedo a la separación, miedo e intolerancia a la soledad, priorización de la pareja, necesidad de estar cerca de la pareja, exclusividad, sumisión y obediencia, y deseo de control y dominación). El tiempo de ejecución es de 20 a 25 minutos. Olivitos (2019) validó el instrumento mediante un análisis factorial, confirmando que las dimensiones se agrupan según lo teórico previsto, lo que indica que el inventario mide correctamente el constructo de dependencia emocional. Los ítems en sus dimensiones tienen un promedio de carga factorial superior a 0,5. Además, la correlación entre las 7 dimensiones, tal como se esperaba, valida que el inventario mide adecuadamente la dependencia emocional. Respecto a la confiabilidad, se verificó un Alfa de Cronbach de 0,968, demostrando la alta consistencia interna del instrumento; por tanto, el inventario es fiable.

El análisis estadístico se realizó en dos etapas. Primero, se recopilaron los datos y se exportaron al programa SPSS para llevar a cabo el análisis descriptivo e inferencial. Posteriormente, se examinó la distribución de los datos para seleccionar la prueba estadística adecuada. Dado que la muestra era menor de 50, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual indicó que los datos seguían una distribución normal. En consecuencia, se utilizó una prueba paramétrica para muestras relacionadas (T-Student) para el análisis.

Resultados

En la tabla 1 se observa la diferencia media en los puntajes de dependencia emocional antes y después de la intervención, la cual fue de 152,5 con una desviación estándar de 6,8 y error estándar promedio de 1,2. El intervalo de confianza del 95% para la diferencia fue de 149,9 a 155,0. El valor “t” obtenido fue de 123,1, con un nivel de significancia (Sig.) de 0,000 (bilateral). Estos resultados indican una diferencia altamente significativa entre los puntajes de dependencia emocional en dos momentos.

Tabla 1. Eficacia del programa cognitivo-conductual en el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja

Variable	D. Media	Desv. Estándar	Error estándar	IC 95% inferior	IC 95% Superior	T	gl	Sig.
Dependencia Emocional (Pre-Post)	152,5	6,8	1,2	149,9	155,0	123,1	29	0,000

En cuanto a la variable dependencia emocional, en la tabla 2 se representan las estadísticas descriptivas para los resultados del pretest y post test en mujeres víctimas de violencia de pareja. En el pretest, la media de dependencia emocional fue de 219,0 con una desviación estándar de 5,7 y un error estándar promedio de 1,0. En el posttest, la media disminuyó significativamente a 66,5, con una desviación estándar de 4,2 y un error estándar promedio de 0,8. Estos resultados sugieren que el programa redujo la dependencia emocional en las participantes, según la media obtenida en el pretest y posttest.

En relación a las dimensiones valoradas en relación a la dependencia emocional, se visualiza en la tabla 3 los estadísticos descriptivos, revelando una reducción significativa en todas las áreas. El miedo

a la ruptura disminuyó de 49,9 a 12,2; el miedo e intolerancia a la soledad de 35,3 a 15,3; la prioridad de la pareja se redujo de 27,2 a 9,8; la necesidad de acceso a la pareja pasó de 21,3 a 7,8; el deseo de exclusividad de 23,7 a 5,8; la subordinación de 21,5 a 9,8; y el deseo de control y dominio de 12,2 a 5,9. Esto significa que el programa generó cambios en estas dimensiones de la dependencia emocional.

Tabla 2. Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja antes y después de la aplicación del programa

Variable	Media	N	Desv. Estándar	Error estándar de la media
Dependencia Emocional (Pretest)	219,0	30	5,7	1,0
Dependencia Emocional (Postest)	66,5	30	4,2	0,8

Tabla 3. Dimensiones de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, antes y después de la aplicación del programa

Dimensiones		Media	N	Desv. Estándar	Error estándar de la media
Miedo a la ruptura	Postest	12,2	30	1,4	0,3
	Pretest	49,9	30	1,8	0,3
Miedo e intolerancia a la soledad	Postest	15,3	30	2,1	0,4
	Pretest	35,3	30	1,6	0,3
Prioridad de la pareja	Postest	9,8	30	1,3	0,2
	Pretest	27,2	30	1,5	0,3
Necesidad de acceso a la pareja	Postest	7,8	30	1,0	0,2
	Pretest	21,3	30	1,5	0,3
Deseo de exclusividad	Postest	5,8	30	,8	0,1
	Pretest	23,7	30	1,1	0,2
Subordinación	Postest	9,8	30	1,3	0,2
	Pretest	21,5	30	1,7	0,3
Deseo de control y dominio	Postest	5,9	30	,7	0,1
	Pretest	12,2	30	1,4	0,3

Tabla 4. Eficacia del programa cognitivo-conductual en las dimensiones de dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja

Variable	Media	Desv. Estándar	Error estándar	IC 95% inferior	IC 95% Superior	T	GI	Sig.
Miedo a la ruptura	27,7	2,2	0,4	26,9	28,6	69,2	29	0,000
Miedo e intolerancia a la soledad	34,6	2,9	0,5	33,5	35,7	64,9	29	0,000
Prioridad de la pareja	25,5	1,9	0,3	24,8	26,2	73,1	29	0,000
Necesidad de acceso a la pareja	19,4	1,7	0,3	18,8	20,0	61,3	29	0,000
Deseo de exclusividad	15,6	1,9	0,3	14,9	16,3	44,7	29	0,000
Subordinación	13,9	1,2	0,2	13,4	14,3	62,0	29	0,000
Deseo de control y dominio	15,7	1,9	0,4	14,9	16,4	44,3	29	0,000

En la tabla 4 se observa el análisis de diferencias emparejadas que muestra reducciones significativas en todas las variables tras la intervención. El miedo a la ruptura cambió 27,73 puntos ($t = 69$ puntos), todas con $p < 0,001$. Esto significa que el programa presenta eficacia significativa en todas las dimensiones de la dependencia emocional.

Discusión

El programa de intervención basado en la teoría cognitivo-conductual se centra en mitigar creencias y comportamientos que perpetúan la dependencia emocional. Es así que, mediante la realización de estrategias terapéuticas que incluyen reevaluación de pensamientos automáticos y desarrollo de habilidades de afrontamiento, se impulsa a las féminas a recobrar su autonomía y establecer relaciones interpersonales más sanas, equitativas y empoderadas.

Al analizar los resultados, se observó que el puntaje promedio inicial de dependencia emocional en el pretest fue 219,0, disminuyendo significativamente en el postest con 66,5, siendo estadísticamente significativo $p= 0,000$. Hallazgos comparables con lo reportado por Bastidas (2021), quien señaló 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. Del mismo modo, Pérez & Esquivel (2024) demostraron en el 75 % de las participantes que estos programas pueden disminuir la dependencia emocional y el apego inseguro en jóvenes, quienes refirieron mejorías en el área de la pareja, con los amigos y consigo mismas.

En relación con las dimensiones evaluadas, se observó marcada disminución en todas ellas luego de aplicada la intervención, demostrando ser estadísticamente significativas. Hallazgos similares a los obtenidos por otros investigadores que han destacado la eficacia de los programas cognitivo-conductuales para modificar patrones de dependencia emocional hacia la pareja. De manera que, Olivitos (2019), en una población de 25 mujeres víctimas de violencia, mostró con sus resultados que existen efectos significativos sobre la dependencia emocional general y sus dimensiones antes y después de aplicar el programa cognitivo-conductual, es decir, el programa psicoterapéutico disminuye significativamente la dependencia emocional en víctimas de violencia $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Por su parte, Peralta (2021) observó en 110 mujeres emocionalmente dependientes, cuyas edades oscilaban entre 18 y 55 años, mejoras en la tolerancia a la soledad después de la intervención psicológica, cuyos resultados demostraron que 67,3 % de las mujeres que sufren violencia familiar tienen niveles de dependencia emocional alto y 21,8 % moderado, reflejados en casi todos los ítems con sensación de miedo e intolerancia a la soledad, de regular a muchas veces, además de dar prioridad a la pareja. Afirmando que la mayoría de mujeres que sufren violencia familiar presentan niveles altos de dependencia emocional. Análogamente, Amor et al. (2022) reportaron niveles elevados de dependencia emocional en 144 mujeres maltratadas en tratamiento y 113 mujeres no maltratadas. Las mujeres maltratadas puntuaron significativamente más y con una magnitud mucho mayor que las mujeres no maltratadas en todas las dimensiones de la dependencia emocional. A su vez, la dependencia emocional en las mujeres maltratadas estaba positivamente relacionada con la depresión, la ansiedad y la impulsividad y negativamente con la autoestima. Por tanto, para ambos autores es necesario implementar programas cognitivo-conductuales en las mujeres que sufren violencia familiar que les permitan el desarrollo de habilidades óptimas para disminuir los niveles de dependencia emocional.

La reducción de la priorización de la pareja en mujeres violentadas después de recibir terapia cognitivo-conductual fue coincidente con lo señalado por otros autores (Olivitos, 2019; Peralta, 2021; Briones, 2022), refiriéndose a cambios significativos en comportamientos en la valorización propia, mejorando su autoestima. Además, Quispe (2023) afirma que este tipo de intervenciones disminuyen comportamientos de apego inseguro y dependencia emocional en jóvenes, mientras que Sevilla (2023) observó cambios significativos en la necesidad de atención y acceso a la pareja en mujeres tras intervenciones grupales en dependencia emocional. Asimismo, Rodríguez (2020) afirma que la terapia cognitivo-conductual reduce el deseo de exclusividad y posesión en relaciones de pareja. Mientras que Bastidas (2021) agrega que con estas intervenciones terapéuticas se fomenta la autonomía emocional, disminuyendo el deseo de control y dominio y superando la subordinación (Rosas et al., 2021). Por ende, mejoras en la autoestima y reducción de síntomas depresivos y de ansiedad asociados con la violencia familiar (Salazar, 2023; Briones, 2022; Pérez & Esquivel, 2024).

Desde la perspectiva teórica, los síntomas de la dependencia emocional en relaciones abusivas derivan de pensamientos automáticos negativos y de las interpretaciones distorsionadas sobre la separación, provocando temores que pueden llevar a la búsqueda constante de compañía de la pareja, sobrevalorando las necesidades y deseos del otro por encima de su bienestar (Riso, 2008). Se puede observar búsqueda constante de proximidad física y emocional con la pareja a costa de la propia autonomía. Además, puede tener una percepción de inferioridad respecto a su agresor. En este contexto, las psicoterapias cognitivo-conductuales pueden ayudar a identificar los pensamientos espontáneos y creencias subyacentes que alimenten el temor a la soledad. La modificación de estas cogniciones promueve una perspectiva más realista y saludable de las relaciones interpersonales (Castelló, 2005).

Paralelamente, les brinde herramientas que susciten la satisfacción de sus necesidades emocionales de forma autónoma (Castelló, 2012), el autocuidado lo que permite el desarrollo de mayor estima y establecer límites claros en sus relaciones, estableciendo relaciones saludables y con equidad, de manera tal que origina el empoderamiento personal al fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento, autoestima e independencia emocional, contribuyendo así a la reducción de la subordinación y al fortalecimiento de la emocional de las mujeres afectadas (Puerta & Padilla, 2011).

En conclusión, el programa cognitivo-conductual implementado en el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja en Trujillo, Perú, 2024, ha demostrado ser estadísticamente significativo y eficiente para abordar la dependencia emocional en mujeres en relaciones abusivas. Estos resultados subrayan la importancia de continuar con estos programas que contribuyan a la autoestima, autonomía y el empoderamiento de la mujer para su bienestar. En este contexto, se le sugiere al Estado y otras instituciones promover campañas de concientización sobre la violencia conyugal como parte de estrategias preventivas, además de ofrecer ayuda integral a las víctimas de la violencia de pareja para recuperar su salud mental. Se recomienda a futuras investigaciones realizar seguimiento longitudinal para evaluar la sostenibilidad de los cambios percibidos posterior a la intervención psicológica.

Agradecimientos

A las mujeres participantes en esta investigación y a nuestra casa superior.

Conflicto de intereses

No se reporta conflicto de intereses.

Referencias

- Aiquipa, J. J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*; 33(2): 411-437. <https://doi.org/10.18800/psico.201502.007>
- Amor, P., Echeburúa, E., Camarillo, L., Ferre, F., Sarasua, B., & Zubizarreta, I. (2022). Dependencia emocional y maltrato en mujeres víctimas de violencia contra la pareja. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30 (1): 291-307. <https://doi.org/10.51668/bp.8322115s>
- Bastidas, L.Y. (2021). *Efectividad de la terapia cognitivo conductual en personas con dependencia emocional a la pareja* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo- Riobamba-Ecuador]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8528>

Cruz-Castro, L. P., García-Flores, L. A., Inoñán-Castañeda, K. M., Guerra-Fernández, R. M. del C., & Rodríguez-Mendoza, P. E. (2025). Programa cognitivo conductual en el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Trujillo - Perú. e-Revista Multidisciplinaria Del Saber, 3, e-RMS02022025. <https://doi.org/10.61286/e-rms.v3i.139>

Briones, S. (2022) *Eficacia del enfoque cognitivo conductual en el tratamiento de mujeres víctimas de violencia: Una revisión sistemática* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/113223>

Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. España: Alianza Editorial. Alianza editorial.es. <https://www.alianzaeditorial.es/libro/alianza-ensayo/dependencia-emocional-jorge-castello-blasco-9788420647258/>

Castelló, J. (2012). *La superación de la dependencia emocional: Como impedir que el amor se convierta en un suplicio* (2ª ed.). Ediciones Corona Borealis. España. https://www.academia.edu/12464314/La_Superaci%C3%B3n_de_la_Dependencia_Emocional

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2021). *La violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe*. <https://www.cepal.org/es/subtemas/violencia-contra-mujeres#>

Díaz-Martínez, J. R., Martínez-Velázquez, E. S., & Rojas-Solís, J. L. (2023). Dependencia emocional y síntomas de depresión en parejas mexicanas. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 5(1), 1-13. <https://doi.org/10.62364/cneip.5.2023.182>

Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres, UN Women). (2021). The Shadow Pandemic: Violence against women during COVID-19: <https://www.unwomen.org/en/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19>

Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres, UN Women. (2023). En 2022, al menos 4.050 mujeres fueron víctimas de femicidio o feminicidio en América Latina y el Caribe: CEPAL. <https://www.cepal.org/es/comunicados/2022-al-menos-4050-mujeres-fueron-victimas-femicidio-o-feminicidio-america-latinacaribe#:~:text=jpg-En%202022%2C%20al%20menos%204.050%20mujeres%20fueron%20v%C3%ADctimas%20de%20femicidio,para%20Am%C3%A9rica%20Latina%2>

Erostarbe, I. I., Martínez, A. A., & Astondoa, E. E. (2018). Programas de intervención destacados en violencia filio-parental: descripción de un programa innovador de intervención precoz. *Papeles del psicólogo*, 39(3), 208-217. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2018.2873>

Hidalgo, E. G. C. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Paian*, 8(2),36-62. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/735>

Laca, F. A., & Mejía, J. C. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza E Investigación En Psicología*; 22(1), 66–75. <http://www.redalyc.org/html/292/29251161006/>

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

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, MIMP. (2023). <https://www.mimp.gob.pe/omep/>

Moral, M. & Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, Organismo Internacional, 43, (2), 230-240. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>

Cruz-Castro, L. P., García-Flores, L. A., Inoñán-Castañeda, K. M., Guerra-Fernández, R. M. del C., & Rodríguez-Mendoza, P. E. (2025). Programa cognitivo conductual en el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Trujillo - Perú. e-Revista Multidisciplinaria Del Saber, 3, e-RMS02022025. <https://doi.org/10.61286/e-rms.v3i.139>

Olivitos, J. S. (2019) *Programa cognitivo - conductual sobre dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuevo Chimbote, 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36563>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>

Ozal, Z., Mancini, G., De Fino, G., Ambrosini, F., Biolcati, F. & Truzoli, R. (2023). "I Can't Do without You": Treatment Perspectives for Affective Dependence: A Scoping Review. *J.Clin. Medicina*; 12 (21): 6769; <https://doi.org/10.3390/jcm12216769>

Peralta, Y. D. (2021) *Programa cognitivo conductual en mujeres que sufren violencia familiar con dependencia emocional atendidas en un centro de salud de Lambayeque*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/11504>

Pérez, K. A., & Esquivel, S. E. (2024). Intervención cognitivo conductual en factores de riesgo de violencia en el noviazgo: dependencia emocional y apego ansioso. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 27(1). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/88131>

Puerta, J. V., & Padilla, D. E. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251–257. <https://doi.org/10.21676/2389783X.224>

Quispe, C. L. (2023) *Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia emocional de adolescentes de un colegio secundario de Mocupe, 2023* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/129034>

Ramírez, S. I. C. (2020). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia. *TEPEXI Boletín Científico de La Escuela Superior Tepeji Del Río*, 7(14), 86-88.

Reyes, A. (2023). *Estilos de crianza en adolescentes con dependencia emocional*. [Trabajo de integración curricular, Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Salud Humana, Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/28533>

Riso, W. (2008). *¿Amar o depender?: Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Bogotá: Norma. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/amar_o_depender_como_superar_el_apego_afectivo_y_hacer_del_amor_una_experiencia_plena_y_saludable_ed_emece_0.pdf

Rodríguez, B. (2020) *Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático* [Tesis de fin de master, Universidad de Alcalá, 2020] <https://ebuah.uah.es/dspace/handle/10017/47717>

Rosas, O. A., Arrambi, C., Luna, I. J. & Lugo Valenzuela, R. (2022). Dependencia emocional y violencia de pareja en usuarias del primer nivel de atención. *Rev. Mex. med. familiar*. 9 (1): 5-11. <https://doi.org/10.24875/rmf.21000034>.

Salazar, L. C. (2023) *Programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar: Una revisión sistemática*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/113871>

Cruz-Castro , L. P., García-Flores , L. A., Inoñán-Castañeda, K. M., Guerra-Fernández, R. M. del C., & Rodríguez-Mendoza, P. E. (2025). Programa cognitivo conductual en el abordaje de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Trujillo - Perú. e-Revista Multidisciplinaria Del Saber, 3, e-RMS02022025. <https://doi.org/10.61286/e-rms.v3i.139>

Sevilla, L. M. (2023). *Propuesta de intervención grupal en la dependencia emocional hacia la pareja en mujeres del centro poblado Miramar, 2022*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/122881>

Ubillús, J. (2022). *Programa cognitivo conductual para disminuir la dependencia emocional en las mujeres víctimas de violencia del Distrito de Jumbilla*. [Tesis de maestría, Universidad Señor de Sipán], Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9562>

Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional en jóvenes: relación con la sintomatología ansiosa y depresiva, autoestima y diferencias de género. *Ansiedad Y Estrés*; 23(1), 6–11. <http://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.003>