



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

**Consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de
pareja en la adultez primaria**

(Tesis de Licenciatura)

Evelyn Marisol Carrillo Juarez

Guatemala, Junio 2020

**Consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de
pareja en la adultez primaria**
(Tesis de Licenciatura)

Evelyn Marisol Carrillo Juarez

MSc. Ana Muñoz (Asesora)
M.A. Diana Galindo Ruiz (Revisora)

Guatemala, Junio 2020

Autoridades Universidad Panamericana

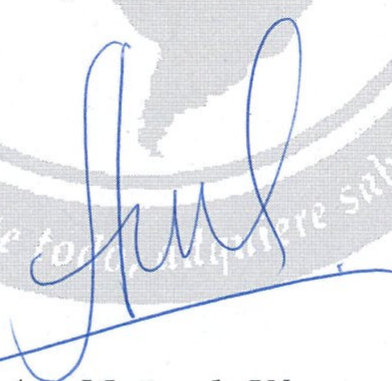
Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cóbar
Secretario General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

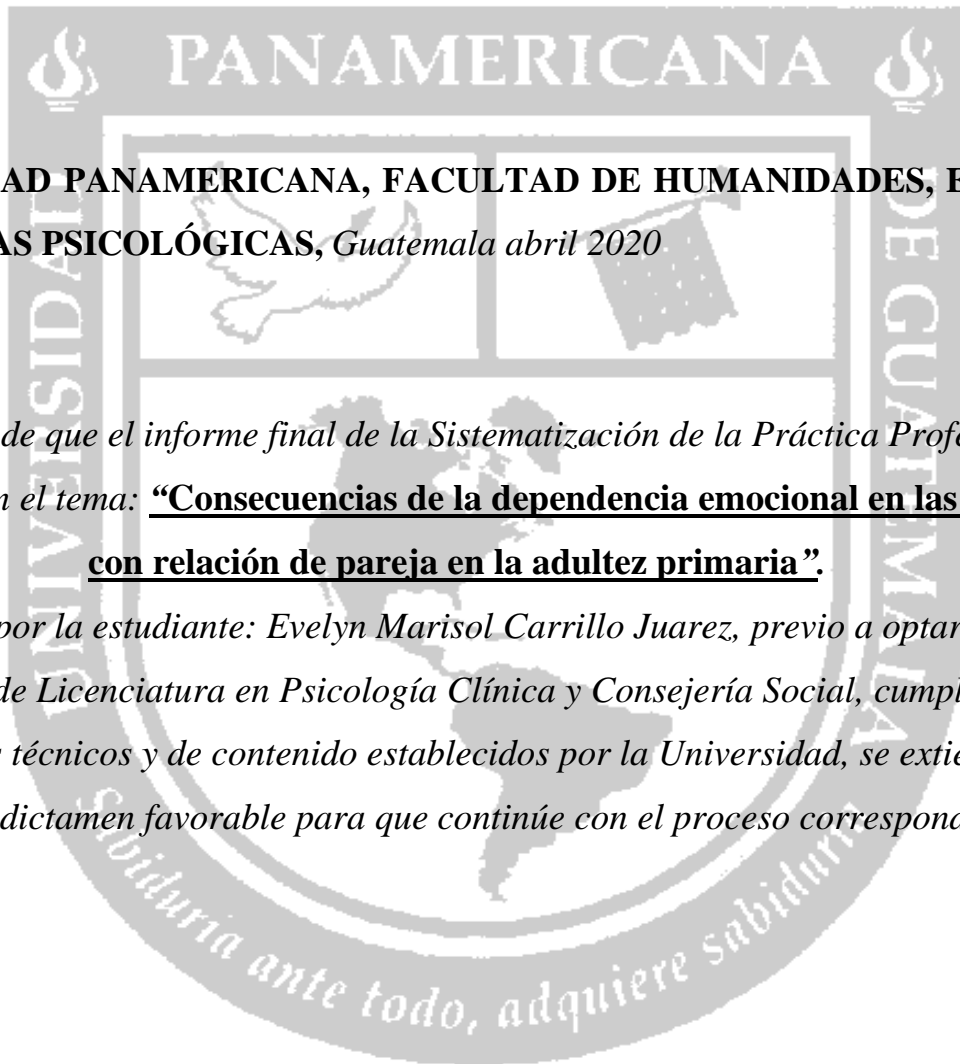
Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, diciembre 2019.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: **“Consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria”**. Presentada por el (la) estudiante: **Evelyn Marisol Carrillo Juarez** previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



MSc. Ana Muñoz de Vásquez
Asesora



UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala abril 2020

*En virtud de que el informe final de la Sistematización de la Práctica Profesional Dirigida con el tema: **“Consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria”**.*

Presentado por la estudiante: Evelyn Marisol Carrillo Juarez, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

M.A. Diana Patricia Galindo Ruiz

Revisora



UPANA

Universidad Panamericana
"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, mayo 2020. -----

En virtud que la presente Tesis con el tema "**Consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria**" presentado por el (la) estudiante **Evelyn Marisol Carrillo Juarez**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en psicología Clínica y Consejería Social, para que **el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1 Marco Referencial	
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	4
1.3. Justificación del estudio	5
1.4. Pregunta de investigación	6
1.5. Objetivos	6
1.5.1. Objetivo general	6
1.5.2. Objetivos específicos	6
1.6. Alcances y límites	7
1.6.1. Alcances	7
1.6.2. Límites	7
Capítulo 2 Marco Teórico	
2.1. Consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria	8
2.2. Mujeres en adultez primera	9
2.2.1. Características físicas de las mujeres en la adultez primaria	10
2.2.2. Características psicológicas de las mujeres en la adultez primaria	11
2.2.3. Características sociales de las mujeres en la adultez primaria	12
2.3. Autoestima de mujeres en la adultez primaria	12
2.3.1. Baja autoestima de las mujeres en la adultez primaria	13
2.4. Creencias irracionales	14
2.4.1. Creencias irracionales de mujeres en la adultez primaria	15
2.5. Sumisión de la mujer en la adultez primaria	16

2.5.1. Historia de la sumisión de la mujer	17
2.5.2. Características de la sumisión de mujeres en la adultez primaria	18
2.6. Sobrevaloración de la pareja en las mujeres de la adultez primaria	19
2.6.1. Olvido de individualidad como mujer	19
2.6.2. La mujer con el sentimiento de perder el control de la vida	20

Capítulo 3 Marco Metodológico

3.1. Método	22
3.2. Tipo de investigación	22
3.3. Niveles de investigación	22
3.4. Pregunta de investigación	22
3.5. Variables	23
3.6. Procedimiento	23

Capítulo 4 Discusión de resultados

4.1. Discusión de resultados	24
Conclusiones	29
Recomendaciones	30
Referencias	31
Anexos	34

Resumen

La presente investigación se realizó para conocer las consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria, en el capítulo 1 Marco referencial se detalla los antecedentes, planteamiento del problema de la dependencia emocional y se justifica el estudio además se detallan los alcances y límites de la investigación. Siendo el objetivo más importante el definir las consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria.

En el capítulo 2, Marco teórico, los temas investigados fueron consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria, mujeres en la adultez primaria, autoestima en mujeres en la adultez primaria, creencias irracionales, sumisión de la mujer en la adultez primaria y sobrevaloración de la pareja en las mujeres en la adultez primaria. En el capítulo 3 se explica el proceso de investigación se realizó de manera documental, utilizando el método cualitativo por medio de la investigación exploratoria.

En el capítulo 4 se presenta la discusión de resultados obtenidos en la investigación en los cuales detalla los diferentes aspectos que vive la mujer adulta en una relación de dependencia emocional. Finalmente se realizan las conclusiones siendo la más importante que las características de las mujeres con autoestima en la edad adulta presentan emociones positivas, tienen mejores relaciones interpersonales y son independientes. Así mismo presentan los aspectos más importantes de la autoestima los cuales son: el autoconcepto, autoimagen, auto reforzamiento y autoeficacia y se dieron recomendaciones sobre cómo obtener ayuda cuando se presentan rasgos de dependencia emocional en pareja.

Introducción

El presente trabajo tiene como principal objetivo describir las consecuencias de la dependencia emocional en mujeres con pareja en la adultez primaria. La dependencia emocional se puede definir como la necesidad constante de sentirse amada y aceptada por una persona con quien se ha generado una conexión sentimental, es una necesidad excesiva de recibir afecto, en la cual las prioridades de la mujer giran en torno a satisfacer las necesidades de su pareja para así ser merecedora de su amor y aceptación.

La motivación principal de investigar la dependencia emocional en mujeres adultas con pareja, es apoyar a las mujeres que se encuentran viviendo esta situación por medio de una investigación exhaustiva en donde se recopila la información de los principales autores expertos en el tema, que se han adentrado a investigar de forma detallada cada etapa que vive una mujer en el proceso a convertirse en una dependiente emocional, aportando así a la sociedad un material de suma importancia la cual puede hacer un cambio radical en la vida de una persona, mejorando así su vida sentimental, laboral, física, entre otras.

Durante décadas se ha mencionado la palabra dependencia, hoy en día se logra asociar a lo emocional, llegando así a formar la dependencia emocional, que es tratada como una adicción mas. Se ha presentado con frecuencia la dependencia emocional en las mujeres de la sociedad guatemalteca, llegando a ser de interes de estudio la adultez primaria en donde la mayoría de mujeres tienen una pareja, hijos y un nivel economico estable.

La depedencia emocional de la mujer hacia su pareja puede llegar a provocar violencia por parte del hombre, ya que la mujer maltratada podria padecer una distorsión cognitiva la cual podría llegar a provocar que su vida este en peligro al no reconocer los riesgos constantes que se le presentan, ya que esta acostumbrada a complacer a su pareja en cuanta exigencia le es posible

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1. Antecedentes

A partir de los estudios que fueron encontrados a nivel internacional, fue posible citar la tesis de la Universidad Miguel Hernández, la cual abordó el tema “Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional elaborado en el año 2016 en Elche, España”. Cuyo objetivo menciona Martínez; fue desarrollar un programa de intervención grupal para estudiantes universitarios con dependencia emocional. La problemática presentada fue que los jóvenes conocieran acerca del significado de la palabra dependencia emocional y las consecuencias que esta trae a su vida y así trabajar desde diferentes aspectos para lograr superar el grado de dependencia en el que se encuentren.

La metodología utilizada fue documental cuantitativa, como resultado de la investigación se obtuvo que el 49.3% de la población española es dependiente emocional, se concluyó que debido a la necesidad existente fue necesario realizar un programa de ocho sesiones de dos horas de duración cada una, durante un periodo de cuatro meses, para así dar las herramientas para conocer claramente la definición de dependencia emocional, enfocándose en trabajar el déficit de autoestima, habilidades sociales producidas por distorsiones cognitivas.

En la Revista Iberoamericana de Psicología y Salud de la Universidad de Oviedo, la cual abordó el tema “Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles” elaborada por las autoras Valle y Moral en Madrid, España 2018. Cuyo objetivo es contribuir al establecimiento de un análisis diferencial entre los conceptos de dependencia emocional y apego en adultos, así como relacionar ambos conceptos.

La problemática presentada fue la de entender la relación entre la dependencia emocional y los diferentes estilos de apego que presentan los jóvenes adultos españoles. Se utilizó la metodología

documental cuantitativa, se obtuvo como resultados de la investigación de 382 adolescentes y adultos jóvenes entre las edades de 18 a 35 años que el 23.3% tienen signos de dependencia emocional. Por lo cual se concluyó que se obtuvo una correlación positiva de apego y de dependencia emocional.

De la misma forma se citó a nivel regional, la tesis de la Universidad Cesar Vallejo de la autora Ramos, la cual abordó el tema “Dependencia emocional y actitudes frente a la violencia conyugal en mujeres de un Centro de Salud, del distrito de Ventanilla” elaborado en el año 2017 en Lima, Perú. Cuyo objetivo de investigación fue determinar la relación de dependencia emocional y las actitudes que presentan las mujeres cuando existe violencia doméstica.

La problemática que presentó, fue las creencias y el comportamiento que son aceptados en la sociedad peruana, provocando violencia contra la mujer por lo que se da una incidencia alta en el maltrato hacia la misma, encontrándose a nivel social y económico. Para este fin se utilizó la metodología documental cuantitativa y los resultados refirieron que las conductas agresivas que se presentan en las mujeres con dependencia emocional recaen directamente en buscar el sentimiento de pertenencia en su pareja, reflejando la necesidad de la presencia de la misma.

Por lo que Ramos concluyó que se obtuvo como resultado que solo el 22% de mujeres presentaron una alta dependencia emocional hacia sus parejas, el 74 % de mujeres presentaron una dependencia emocional moderada hacia sus parejas y el 54% de mujeres presentaron una baja dependencia emocional hacia sus parejas. Asimismo a nivel regional, el autor Arenas y Llanos publicó la tesis de la Universidad Privada TELESUP sobre “Dependencia emocional y su influencia en la violencia contra las mujeres de la APAFA de la I.E. N 130 Héroes del CENEPA San Juan de Lurigancho” en el 2016, la cual fue presentada en el año 2017 en Lima, Perú. Teniendo como objetivo de investigación establecer la influencia que tiene la dependencia emocional en la violencia contra las mujeres.

La problemática presentada por Arenas y Llanos hizo referencia a casos de madres de alumnos de escasos recursos que fueron maltratadas y sufren violencia doméstica por parte de sus padres, por

consiguiente, fue previsto que influye la dependencia emocional sobre la violencia hacia la mujer. Para este fin se utilizó la metodología explicativa cuantitativa, por lo tanto, los resultados de la investigación fueron que las mujeres con pareja padecían de dependencia emocional en la mayoría de las veces y aceptarían cualquier exigencia, con la finalidad de obtener atención, protección, apoyo y amor.

Por lo que concluyen que cualquier mujer puede llegar a ser en algún momento de su vida una mujer dependiente emocionalmente, sin embargo, se debe tener presente que, si la mujer fue violentada por su pareja, sumándole la distorsión cognitiva que padece no podrá medir el peligro poniendo así su vida en riesgo.

Además, fue encontrado a nivel nacional, la tesis de la Universidad Mariano Galvez de Guatemala sobre “Codependencia: Un estudio comparativo de mujeres casadas residentes en la capital y el interior de la república. Guatemala 2015” de la autora Coronado, la cual fue presentada en el año 2016. Teniendo como objetivo de investigación determinar la diferencia estadística significativa en codependencia al comparar mujeres casadas del interior del país con las residentes en la capital. La problemática presentada por la autora fue determinar si existe alguna diferencia en el grado de codependencia.

Para este fin se utilizó la metodología descriptiva comparativa, los resultados de la investigación revelaron que 18 mujeres residentes en la capital presentaron codependencia y 14 de las mujeres del interior del país presentaron codependencia de un total de cincuenta mujeres. Por lo que el autor concluyó que del total de la muestra de mujeres casadas del interior y residentes de la capital el 64% presentó codependencia y el 36% no manifestó tener una dependencia según la prueba aplicado.

También se encontró a nivel nacional la tesis “Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciaturas psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar” de la autora Salguero, publicada en el año 2016 en Guatemala. Cuyo objetivo de investigación fue especificar los rasgos de dependencia emocional en relación con la presión de

tener pareja, el miedo a quedarse sola y la autoestima. La problemática que presentó la autora se basó en identificar si aun con el amplio conocimiento sobre el tema de dependencia emocional las estudiantes de psicología presentaban rasgos y padecían de dependencia emocional, por lo que logró identificar los indicadores que las conducían a la misma dependencia.

Salguero utilizó la metodología cuantitativa descriptiva, lo que la llevo a obtener los resultados de la investigación que si la mujer tiene mayor autoestima entonces presentara menos miedo a quedarse sola y menos presión a tener pareja, por lo que se concluyó que las estudiantes universitarias presentan rasgos leves de dependencia emocional leve.

1.2. Planteamiento del problema

La dependencia emocional en las mujeres con pareja es un estado psicologico en el cual no se puede vivir sin el otro, buscando en todo momento agradarle a la otra persona y sin la cual pareciera que la vida no tiene sentido.

La dependencia emocional tiene origen en el grupo familiar primario iniciando en la niñez, volviendose un mecanismo de subsistencia que se va reforzando en la etapa escolar y la adolescencia, convirtiendo al adulto joven en una persona sumisa e insegura con todos los que le rodea para así lograr la aceptación de sus proximos.

Entre las características de las personas dependientes se pueden encontrar baja autoestima, inseguridad, miedo al abandono, sobrevaloración de la pareja, intolerancia a la soledad, sumisión y demanda de atención.

Durante decadas se ha mencionado la palabra dependencia, hoy en día se logra asociar a lo emocional, llegando así a formar la dependencia emocional, que es tratada como una adicción mas. Se ha presentado con frecuencia la dependencia emocional en las mujeres de la sociedad guatemalteca, llegando a ser de interes de estudio la adultez primaria en donde la mayoría de mujeres tienen una pareja, hijos y un nivel economico estable.

La dependencia emocional de la mujer hacia su pareja puede llegar a provocar violencia por parte del hombre, ya que la mujer maltratada podría padecer una distorsión cognitiva la cual podría llegar a provocar que su vida este en peligro al no reconocer los riesgos constantes que se le presentan, ya que esta acostumbrada a complacer a su pareja en cuanto exigencia le es posible.

Las mujeres que van desarrollando dependencia emocional, son mujeres que se van aislando de la sociedad, sus relaciones interpersonales se van deteriorando poco a poco, ya que se vuelven mujeres que estan de manera incondicional presentes en la vida y exigencias de su pareja. Por consiguiente se vuelven mujeres temerosas de enfrentarse a la vida sin su pareja.

1.3. Justificación del estudio

La dependencia emocional en mujeres con pareja es un motivo de consulta cada vez mas frecuente. En el cual las mujeres se dan cuenta que han renunciado por años a su propias metas, sueños a su individualidad, todo con el fin de vivir para agradar a la otra persona. Esto sin olvidar que la dependencia emocional tiene una fuerte relación con la crianza que se recibe de los padres, de tal manera que resulta siendo el reflejo de la niñez en la vida adulta.

En la cultura guatemalteca los valores, las creencias y costumbres estan asociadas al machismo, teniendo como resultado la desvalorización de la mujer. Por lo que se ha ido construyendo una sociedad con estereotipos los cuales generan no solo una dependencia emocional sino tambien una dependencia economica, en la cual la mujer se encuentra sin poder encontrar una salida a su situación provocando se vuelva un ambiente deprimente.

Con el presente estudio se proporcionara los rasgos de dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria en la cultura guatemalteca utilizando como apoyo el modelo psicosocial de Eric Erikson y la literatura de investigación de autores que hacen referencia a la temática. Es importante señalar las características que definen esta problemática de modo que las personas que manifiesten esta dependencia emocional puedan buscar darse cuenta, así como las

consecuencias para evitar tener una relación dependiente o buscar ayuda profesional terapéutica para salir de la dependencia.

La dependencia emocional ha sido fuertemente relacionada a adicciones, ya que cumple con los criterios de cualquier tipo de adicción.

1.4. Pregunta de investigación

¿Cuáles son las consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Definir las consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria.

1.5.2. Objetivos específicos

- Describir las características biopsicosociales de mujeres en adultez primaria.
- Describir cuáles son las características de mujeres en adultez primaria con autoestima.
- Establecer la relación de las creencias irracionales y la dependencia emocional
- Determinar la actitud de la mujer sumisa en la relación de pareja.
- Describir las consecuencias de la sobrevaloración de la pareja.

1.6. Alcances y límites

1.6.1 Alcances

- Se abordó las características físicas, psicológicas y sociales de la mujer en adultez primaria desde la teoría.
- Investigar la dependencia emocional en la mujer adulta.

1.6.2 Límites

- La falta de abordaje en la población guatemalteca acerca de la dependencia emocional en pareja para su estudio.
- La ausencia de un grupo de mujeres con rasgos de dependencia emocional en una relación de pareja, que deseen colaborar para realizar encuestas.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1. Consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria

Congost (2013), define la dependencia emocional como la incapacidad de terminar una relación sentimental aun cuando es absolutamente necesario, desarrollando una adicción que ocasiona una necesidad desmedida. Es padecida tanto por hombres que, por mujeres, aunque regularmente son las mujeres las que buscan ayuda profesional según los estudios. La mujer dependiente se engancha a su pareja perdiendo la independencia, viviendo bajo la sombra de esta, llegando a convertirse el sentimiento por la pareja en un enganche tóxico que paulatinamente va destruyendo a la víctima de la dependencia emocional.

Congost (2013), menciona que la mujer desarrolla una falsa seguridad ante su pareja en donde su mayor temor es perderla, provocando así ideas irracionales desgastantes de inestabilidad ante la posibilidad de perderlo. Por lo que poco a poco se van generando sentimientos que la dejan exhausta física y psicológicamente. Acostumbrándose a un estilo de vida en donde la dependencia emocional es normal, así como vivir con ansiedad, estrés o pensamientos negativos recurrentes, en donde permanece con la idea constante que su pareja va a cambiar.

Roubeix (2018) afirma:

Una persona dependiente es aquella que siente que existe gracias a otra persona; por ella – para ella- y en ella. Vive con la necesidad imperiosa y a la espera de que la otra persona le dé amor, protección, seguridad, ternura, sexo... Necesita que la valore y le de importancia, que sepa adivinar sus necesidades ocultas y responder a ellas, que perciba la devoción que siente por ella, la generosidad y el sacrificio (p. 18)

2.2. Mujeres en adultez primaria

Peña, Cañoto, Santalla (2006), refieren que el patrón a seguir en la civilización occidental integra ocho etapas en el ciclo vital, en el que la adultez temprana menciona que el rango de edad oscila entre 20 a los 40 años. Para la mayoría de los autores en la etapa de la adultez temprana es cuando la persona llega a la cima en cuanto a calidad y cantidad en las diferentes áreas del desarrollo.

Duque (2007) menciona que:

La persona en esta etapa de la vida pasa de metas tentativas a metas más específicas idealmente: los individuos llegan a tener más claridad sobre sus valores y metas; experimentan mayor y mejor asimilación de sus potencialidades, en procura de un verdadero desarrollo. Es la época de una vida personal rica, que por lo general incluye matrimonio e hijos; la persona está en el grado máximo de su capacidad sexual; en un punto de estabilidad en su carrera y rodeada de un círculo de amistades. Sin embargo, aunque esto es ideal, pocas personas son capaces de superar las muchas dificultades que encuentran para establecerse (p.25).

Santrock (2006) comenta que:

Cuando los adultos jóvenes intentan hacerse una idea de cómo serán sus vidas en la madurez, con demasiada frecuencia anticipan que todo comenzará a ir cuesta abajo. Sin embargo, al igual que todos los periodos en el ciclo vital humano, la madurez presenta aspectos positivos y negativos para la mayoría de los individuos (p. 546).

2.2.1. Características físicas las mujeres en la adultez primaria

Santrock (2006), menciona que los cambios característicos en la mujer adulta se dan de forma gradual, siendo el proceso diferente para cada persona, influyendo el estilo de vida y la estructura genética. Conforme avanza la edad acercándose a los cuarenta años, es cuando el cuerpo empieza a envejecer perdiendo su tersura y tendiendo la piel a volverse flácida, el cabello se empieza a adelgazar y a tornar en color blanco, las uñas se vuelven más frágiles, la dentadura cambia de color y el metabolismo se ralentiza provocando un aumento de peso.

Ante la preocupación de la mujer de envejecer, las mujeres se tiñen su cabello, realizan cambios en la alimentación, se someten a programas de ejercicios para mantenerse saludables y algunas pueden realizarse intervenciones quirúrgicas estéticas, todo esto con el fin de tratar de frenar el proceso de envejecimiento (Santrock, 2006).

Este mismo autor, comenta que el sistema cardiovascular experimenta cambios durante el proceso de envejecimiento, por lo que las personas se vuelven más propensas a padecer enfermedades, agregándole el factor estrés que provoca que el sistema inmunológico se torne débil y favorezca la aparición de enfermedades. Existe una relación grande entre el estrés emocional crónico y la presión arterial, ya que el estrés genera un aumento considerable de adrenalina provocando un rápido aumento de coagulación en la sangre causando una alta incidencia en ataques cardiacos y un fallecimiento temprano. Las personas que presentan una postura ante la vida más relajada, responsable y con autocontrol tienen posibilidades de tener un mejor estado de salud (Santrock, 2006).

Peña, Cañoto, Santalla. (2006) mencionan:

La salud, en general, también es buena, pero dependiendo de los hábitos alimenticios y del estilo de vida en general, el adulto joven puede comenzar a experimentar ciertos deterioros, que estarán aun en capacidad de compensar. El abuso en el consumo de drogas, incluso aquellas consideradas sociales (tabaco y alcohol) y los niveles de estrés a los que se ven

sometidos en esta etapa, pueden disminuir considerablemente al estado de plenitud integral que debe caracterizar a los que la viven (p. 83)

2.2.2. Características psicológicas de las mujeres en la adultez primaria

Las habilidades cognitivas se desarrollan a su nivel máximo en la etapa de la adultez a lo que se le llama inteligencia cristalizada y la habilidad para analizar de forma abstracta empieza a disminuir acercándose a los cuarenta años lo que se llama inteligencia fluida (Santrock, 2006).

Santrock (2006), menciona que el estudio Longitudinal Seattle empleo una técnica psicométrica basada en las mediciones teniendo como resultado que el vocabulario, memoria verbal, razonamiento inductivo y orientación espacial son las habilidades mentales más desarrolladas y las que presentaron disminución de habilidad fueron capacidad numérica y velocidad de percepción.

Peña, Cañoto, Santalla (2006) refieren:

La capacidad intelectual está en su mejor momento, porque ahora el sujeto comienza a valorar y atesorar la experiencia. Sus juicios morales son mucho más completos y ahora se fundamentan en principios y valores de naturaleza universal, como la democracia, la libertad y la igualdad. Se consolida la escogencia profesional u ocupacional y se consolidan también las relaciones de pareja, es usual que en esta etapa se produzcan la mayoría de los matrimonios y que, además, nazcan la mayoría de los hijos (p. 83)

2.2.3. Características sociales de las mujeres en la adultez primaria

Santrock (2006), refiere que la etapa de la madurez corresponde a una de las crisis existenciales en el desarrollo del ser humano, según la teoría de Erick Erikson menciona que los adultos se encuentran en la disyuntiva en sus vidas de la productividad frente al estancamiento. Siendo la productividad aquella en la que el individuo se siente satisfecho en poder dejar un legado a las siguientes generaciones y el estancamiento (auto absorción) se presenta cuando la persona considera que no ha realizado alguna acción como para ser merecedor de ser recordado.

Las personas adultas desarrollan la productividad de distintas maneras las cuales pueden ser biológica en la cual procrean y dan vida a hijos; la parental en la que les dan educación y orientación a los hijos; laboral en que aprenden habilidades las cuales posteriormente le enseñan a los hijos a desarrollar y cultivar con la que trascienden los aspectos para mantener viva la historia de su lugar de origen (Santrock, 2006).

2.3. Autoestima de mujeres en la adultez primaria

Riso (2018), menciona que la autoestima tiene su origen a través del cerebro humano, el cual guarda la información en la memoria de largo plazo nutriéndola con las vivencias que se han adquirido durante el transcurso de la vida, esto forma la imagen que se tiene de sí mismo. La principal fuente de contacto se tiene con las personas que le rodea y con las que se crea un lazo cercano, es lo que refuerza la idea de cómo se ve cada individuo, pues esto determinara el comportamiento a futuro y sus metas a lograr.

Tiene grandes ventajas el tener una adecuada autoestima y autorrespeto, ya que esto permitirá incrementar las emociones positivas, alcanzara niveles de mayor eficiencia en las tareas que se emprenden, le ayudara relacionarse de una mejor manera con las personas, a poder amar a sus próximos y pareja de una forma más tranquila, a ser una persona con más independencia. Los cuatro aspectos más importantes para la autoestima según Riso (2018), son autoconcepto,

autoimagen, auto reforzamiento y autoeficacia. Todos deben de encontrarse fortalecidos, ya que si uno falla es probable que la autoestima no se encuentre saludable.

Congost (2013) menciona que:

La autoestima implica mejorar nuestro autoconocimiento, es decir, conocernos mejor a nosotros mismos. Para que yo pueda confiar en mis capacidades, es necesario que haga un proceso para descubrir y constatar que realmente dichas capacidades están en mí. Cuando tenga claro mi potencial, me sentiré segura de mí misma sin problema. (p. 103)

2.3.1. Baja autoestima de las mujeres en la adultez primaria

La mayoría de las veces las personas con baja autoestima tienden a ser inseguros y a culparse si las cosas no salen como se esperaban o a pensar que es pura suerte si algo les sale bien, se sabotean a sí mismas, siendo a veces su propia enemiga. Cuando la persona no se tiene amor a sí misma y teme no recibir amor, esta carencia afectiva se convierte en una necesidad sin medida de ser amada. Cuando la persona con baja autoestima despierta interés en otra persona, esta puede rendirse a sus pies fácilmente, sin dudarlo, ya que funciona como un agradecimiento, en donde puede más la necesidad afectiva ante la carencia que la objetividad (Riso, 2018).

Según Riso (2018), la autocrítica es buena si se realiza con la finalidad de aprendizaje y para enmendar errores. Así mismo si la autocrítica se vuelve constante puede generar estrés, insatisfacción e inseguridad, afectando la autoestima. Algunas personas se pierden en las obligaciones del diario vivir impuestas por sí mismas, a lo cual se limitan al disfrute de la vida, llegando al límite de perderse en los deberías que ya no recuerdan quienes eran. La autorregulación y la autoexigencia son dañinas para la autoestima, ya que produce desajustes y alteraciones que dañan la valía provocando daños psicológicos.

Congost (2013) menciona que:

Fortalecer nuestra autoestima es totalmente imprescindible, ya sea para superar una dependencia emocional o para mejorar en cualquier área de nuestra vida. Hemos dicho que la autoestima es la confianza en las propias capacidades, lo cual nos llevará a sentirnos seguros allá donde estemos. Si sentimos que nuestro potencial es suficiente, el miedo a fracasar o a no estar a la altura se hará pequeño e insignificante, jamás nos paralizará. Si, por el contrario, creemos que no somos capaces de afrontar ciertas situaciones solos, y además le atribuimos un potencial extra a otra persona (en este caso, a nuestra pareja), solo nos sentiremos seguros cuando la tengamos cerca. (p. 137)

2.4. Creencias Irracionales

Riso (2018), menciona que el autoengaño y la ignorancia juegan un papel importante en la vida de la persona, en donde se acostumbra a vivir en una tormenta en la cual ya no la perciben como tal. Llegando a formar parte de su vida la ansiedad, tristeza, aburrimiento e insensibilidad al dolor, en donde a pausas se va perdiendo la alegría y la motivación de vivir plenamente.

Existen síntomas de alarma los cuales son desear la vida de otras parejas, traer recuerdos de amores pasados e inseguridad de vivir con la pareja correcta. Es allí donde se presentan los siguientes síntomas los cuales son sensación de vacío, encierro y sensación de sentirse completos. Todo esto con la esperanza que la pareja cambiara un día y que el amor todo lo puede, dejando pasar así el tiempo con la esperanza que todo mejorara. En varias ocasiones la mujer prefiere no darse cuenta de la realidad porque le da miedo enfrentar la situación, por lo que la mayor parte del tiempo pasa autoengañándose, con el único argumento que la pareja la quiere y que un día cambiara (Riso, 2018).

2.4.1. Creencias irracionales de mujeres en la adultez primaria

Congost (2013) afirma que:

Las tres falacias que en casi todos los casos se convierten en el principal alimento del enganche emocional son las siguientes: creer que va a cambiar, pensar que cambiará y que su siguiente pareja disfrutará esa transformación y pensar que nunca más encontraré a nadie como él. (p. 185)

Para algunas personas es bien vista la entrega total de la mujer y la abnegación hacia su pareja. En donde se justifica lo inaceptable enganchándose a su pareja ciegamente. Existen mitos sobre el amor y sus consecuencias en las cuales la persona piensa que, si hay amor, no hace falta nada más, el amor es incondicional y el amor es para toda la vida (Riso, 2018).

Riso (2018), comenta que la mujer en relación de pareja cuando se enfrenta a la realidad y se da cuenta que son tan diferentes, prefiere pensar que vale la pena intentarlo a pesar de cualquier mal diagnóstico con respecto a su relación. Si existe inseguridad de ser amada, busca no enfrentar la situación con el fin de evitar que el amor se acabe. Existen algunas mujeres que creen que su pareja presenta impedimentos externos para poder amarla libremente, ya que por naturaleza el hombre es sensible al estrés, por lo que ha esto se le ha atribuido que es la razón de los problemas que presenta ante las incompatibilidades de un desarrollo de amor normal. Pero lo que existe es realmente una relación afectiva lejana en la cual utilizan un sinnúmero de excusas como el cansancio, la irritabilidad, entre otras; con el fin de evitar la cercanía.

Por temor a ser dejada, la persona puede pretender creer que la persona amada tiene algún padecimiento, problema psicológico, mala crianza, entre otras. Todo con el fin de evitar el dolor de darse cuenta de la verdad, realmente el amor se terminó., pero se entra en un estado de negación en la que la mujer llega a creer que no existen problemas, que todo está bien, pensando que nadie es perfecto, todos nos equivocamos, hay hombres peores (Riso, 2018).

2.5. Sumisión de la mujer en la adultez primaria

Riso (2015), refiere que sumisa o no asertiva, es aquella persona la cual no puede negarse o defender sus derechos personales, no expresa su opinión y menos los sentimientos negativos, permitiéndose ser manipulada.

En esa línea, Roubeix (2018) menciona que:

Vivimos sumisos a los demás cuando dejamos que ejerzan su poder sobre nosotros, dejamos que nos controlen, nos manipulen, nos maltraten y nos consideren objetos. Nos sentimos incapaces de oponernos a su dominación o tenemos miedo de que nos rechacen si intentamos salir de la sumisión, por lo que nos quedamos en la situación en la que estamos como unos pobres niños desfavorecidos. La vida nos invita a crecer y a hacernos respetar, a dejar atrás las relaciones de poder y a encontrar el equilibrio en la autoridad (p. 204)

Para Riso (2015), las personas no asertivas:

Piensan, sienten y actúan de una manera particularmente débil a la hora de ejercer sus derechos. Los pensamientos típicos que las caracterizan pueden resumirse así:

- Los derechos de los demás son más importantes que los míos.
- No debo herir los sentimientos de los demás ni ofenderlos, aunque yo tenga razón y me perjudique actuar así.
- Si expreso mis opiniones, seré criticado o rechazado.
- No sé qué decir o como decirlo. No soy hábil para expresar mis emociones (p. 26)

2.5.1. Historia de la sumisión de la mujer

Lagarde y de los Ríos, (2015) menciona que:

La condición genérica de la mujer ha sido construida históricamente, y es una de las creaciones de las sociedades y culturas patriarcales. El poder define genéricamente la condición de las mujeres. Y la condición de las mujeres es opresiva por la dependencia vital, la sujeción, la subalternidad y la servidumbre voluntaria de las mujeres en relación con el mundo (los otros, las instituciones, los imponderables, la sociedad, el Estado, las fuerzas ocultas, esotéricas y tangibles). (p. 35)

Esta autora indica que la felicidad femenina se edifica sobre la base de la realización personal del cautiverio que, como expresión de feminidad, se asigna como rol a cada mujer. De ahí que, más allá de su conciencia, de su valoración y de su efectividad, y en ocasiones en contradicción con ellas, todas las mujeres están cautivas por el solo hecho de ser mujeres en el mundo patriarcal (p. 36).

El cautiverio de la materno-conyugalidad da vida también al grupo social específico de las mujeres que se definen por ser material y subjetivamente madresposas. En ellas, la coyudalidad debería expresar la sexualidad erótica de las mujeres y el nexo erótico con los otros; sin embargo, debido a la escisión de la sexualidad femenina, el erotismo subyace a la procreación y negado, queda a su servicio hasta desvanecerse (Lagarde y de los Ríos, 2015, p.39).

2.5.2. Características de la sumisión de mujeres en la adultez primaria

Roubeix (2018) refiere que:

Una persona sumisa es aquella que se deja manipular y controlar; que renuncia a sus deseos a favor de los demás; que no osa decir no, poner límites, tener su propio tiempo y espacio, o existir por sí misma; que deja que los demás la utilicen para conseguir algo; que se pasa horas y días esperando a una persona que no llega jamás; que se deja maltratar y que no quiere ver, oír ni sentir su propio sufrimiento, porque no entiende que la situación que vive no es justa. (p. 19)

Para Riso (2015), los individuos sumisos:

Suelen mostrar miedo y ansiedad, rabia contenida, culpa real o anticipada, sentimientos de minusvalía y depresión. La conducta externa es apocada, poco expresiva, con bloqueos frecuentes, repleta de circunloquios, postergaciones y rodeos de todo tipo. Incluso pueden actuar de una manera diametralmente opuesta a sus convicciones e intereses con tal de no contrariar a los otros. Su comportamiento hace que la gente se aproveche de ellos y no los respete. (p.27)

Cuando una persona sumisa da el permiso que las personas a su alrededor la juzguen, menosprecien y humillen; puede ser capaz de acatar órdenes, llegando a hacer o tener actitudes que no le convengan. Dando permiso incluso a ser violentada física, psicológica y sexualmente (Roubeix, 2018).

2.6. Sobrevaloración de la pareja en las mujeres de la adultez primaria

Para Riso (2015), los pensamientos idealizados sobre el amor:

Producen al menos tres efectos negativos en la manera de procesar la experiencia afectiva: justifican lo inaceptable o lo peligroso, hacen que nos quedemos anclados en relaciones dañinas bajo los auspicios de una esperanza inútil y crean un choque con la realidad debido a la discrepancia que se genera entre el amor ideal y el amor real (p. 53)

Forward (2017) comenta que:

Tal como sus mujeres los describían, con frecuencia era encantadores, e incluso afectuosos, pero siempre capaces de cambiar de actitud en un abrir y cerrar de ojos, para comportarse de un modo cruel, crítico e insultante. Su forma de proceder iba desde la evidente intimidación y las amenazas hasta ataques más sutiles y encubiertos, en forma de humillaciones constantes o críticas destructivas. Fuera cual fuese el estilo, los resultados eran los mismos. Además, estos hombres se negaban a asumir responsabilidad alguna por el sufrimiento que sus agresiones ocasionaban a su pareja (18).

2.6.1. Olvido de individualidad como mujer

Riso (2018), refiere que en algunas ocasiones el hombre puede utilizar una excusa en nombre del amor para lograr sus propios fines, en donde la mujer deja todo por el otro, inclusive llegando a convertirse en un instrumento para satisfacer a otros llegando a perder la autonomía. En donde la mujer llega al límite de pedirle permiso a su pareja para poder salir o convivir con ciertas personas. Por lo que habría que analizar el vínculo amoroso que existe tan fuerte como para que uno de los de los dos con autoridad, sea quien otorgue indultos y aprobaciones para realizar cualquier

actividad. Más bien debiera partir el tomar la decisión si hacer algo o no, dependiendo de “mis planes, tus planes y nuestros planes”.

Roubeix (2018) considera que “con este amor exclusivo y posesivo solo se consigue privarla de derecho a ser una persona más, la otra persona es un objeto que queremos moldear día a día para que responda a nuestros deseos, necesidades o exigencias” (p.20).

Congost (2013) afirma:

Dejar de lado amigos, seres queridos..., ya que el mundo gira totalmente en torno a él. Nos vamos asilando, aunque el otro, a menudo, sigue con su vida, mantiene a sus amigos y demás relaciones. Convertir al otro en el centro de nuestra vida, de nuestros pensamientos y de nuestras preocupaciones (p.65).

2.6.2. La mujer con el sentimiento de perder el control de la vida

Forward (2017) se refiere a la forma en que el hombre necesita controlar a su pareja desde la forma en que piensa, siente y como maneja su vida, trata de decidir todo lo que se refiera a ella. Llegando al límite de que mujeres exitosas laboralmente han decidido dejar todo, porque dudan de sus capacidades para sobresalir. Temiendo llevar la contraria a su pareja y dejando todo, con tal de conservar el amor y aprobación que creen que reciben de su pareja.

Forward (2017) comenta que:

Es abuso cualquier comportamiento encaminado a controlar y subyugar a otro ser humano mediante el recurso del miedo y la humillación, valiéndose de ataques físicos o verbales. Es decir, que son abusos la prepotencia, la arbitrariedad, las expresiones de desprecio, los reproches exagerados y toda forma de comportamiento que por medios similares tienda a

estos fines. Dicho de otra manera, no es necesario que a uno lo golpeen para que haya abuso (p. 65)

En relación con la temática Roubéix (2018) refiere:

En la pasión, a veces la dependencia es tan fuerte que se transforma en una verdadera adicción. Nos enganchamos al otro como podríamos estarlo al alcohol o a la droga. Dejamos de ser nosotros mismos. La relación con la realidad exterior trabajo, familia, amigos, vida social se ve cada vez más afectada, y la relación con uno mismos, también. Poco a poco perderemos nuestra identidad y nuestra libertad (p.43)

Capítulo 3

Marco Contextual

3.1. Método

Se utilizó el método cualitativo el cual Hernández, Fernández y Baptista (2010) explican que en la investigación cualitativa se emplea la recopilación de datos sin medida numérica para encontrar cuestionamientos de la investigación en el desarrollo de la interpretación. Las características del método cualitativo son en las que el experto plantea un problema y cuestionamientos sin seguir un proceso específico.

3.2. Tipo de investigación

Se utilizó la investigación documental la cual Muñoz (2011) explica que son los trabajos que tienen como finalidad el obtener o recopilar datos con referencias bibliográficas o electrónicas. Siendo su propósito el abordar las investigaciones realizadas con anterioridad para que sirvan como un complemento investigativo.

3.3. Niveles de investigación

Se utilizó la investigación exploratoria la cual según Hernández, Fernández y Baptista (2010) mencionan que los estudios se desarrollan cuando su finalidad es evaluar un contenido de investigación poco abordado, del cual se tienen sospecha que no ha sido planteado con anterioridad.

3.4. Pregunta de investigación

¿Cuáles son las consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria?

3.5. Variables

- Mujeres en adultez primaria
- Autoestima
- Creencias Irracionales
- Sumisión de la mujer
- Sobrevaloración de la pareja

3.6. Procedimiento

El proceso que se llevó a cabo para dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria? Fue utilizar como herramientas de investigación libros, tesis, revistas, entre otras; para identificar los factores importantes, recopilar la información necesaria y trasladarla a la investigación para nutrir el marco teórico.

Capítulo 4

Discusión de Resultados

4.1 Discusión de resultados

Congost (2013), define la dependencia emocional como la incapacidad de terminar una relación sentimental aun cuando es absolutamente necesario, desarrollando una adicción que ocasiona una necesidad desmedida. Es padecida tanto por hombres que, por mujeres, aunque regularmente son las mujeres las que buscan con mayor regularidad ayuda profesional según los estudios. La mujer dependiente se engancha a su pareja perdiendo la independencia, viviendo bajo la sombra de esta, llegando a convertirse el sentimiento por la pareja en un enganche toxico que paulatinamente va destruyendo a la víctima de la dependencia emocional.

La dependencia emocional puede llegar a formar un lazo tan fuerte, que en la mayoría de los casos es casi imposible poder terminar una relación sentimental o sanar la relación de pareja por cuenta propia, ya que se necesita ayuda profesional para lograr darse cuenta los cambios que se deben generar para poder tener una relación de pareja saludable.

Una gran parte de la población tanto femenina como masculina presenta rasgos de dependencia emocional en la cual difícilmente se dan cuenta que la viven, ya sea por evasión o desconocimiento a tal situación.

Es común ver a la mujer entregarse completamente en una relación sentimental de manera abnegada, buscando complacer a su pareja para poder sentirse amada, aceptada, completa, segura y en la búsqueda constante de ello se vuelve una relación de una sola vía en la cual difícilmente es correspondida llegando a convertirse en relación toxica y dañina, en la eterna espera de ser amada.

Santrock (2006) comenta:

Cuando los adultos jóvenes intentan hacerse una idea de cómo serán sus vidas en la madurez, con demasiada frecuencia anticipan que todo comenzará a ir cuesta abajo. Sin

embargo, al igual que todos los periodos en el ciclo vital humano, la madurez presenta aspectos positivos y negativos para la mayoría de los individuos (p. 546)

El ser humano conforme se va desarrollando tanto física, social como cognitivamente, experimenta ciertos cambios a los cuales se le suman sueños, metas y temores, correspondientes a la edad que se vive, estos a su vez van desapareciendo con los años al ser alcanzados y van dejando experiencia tanto positiva como negativa de la forma en cómo se enfrentaron a ellos.

Cuando se habla de la mujer adulta, se puede asociar rápidamente a la palabra experiencia, en el cual fue un trayecto vivido por la misma, que posiblemente fue fuertemente influida por su entorno social y familiar. Siguiendo patrones de vida los cuales son difíciles de romper, lo que a su vez provoco en varias ocasiones inestabilidad emocional por no cumplir con las metas establecidas a nivel familiar, como por ejemplo el casarse a una determinada edad, el número de hijos a procrear y las metas profesionales a alcanzar.

Según Riso (2018), la autocrítica es buena si se realiza con la finalidad de aprendizaje y para enmendar errores. Así mismo si la autocrítica se vuelve constante puede generar estrés, insatisfacción e inseguridad, afectando la autoestima. Algunas personas se pierden en las obligaciones del diario vivir impuestas por sí mismas, a lo cual se limitan al disfrute de la vida, llegando al límite de perderse en los deberías que ya no recuerdan quienes eran. La autorregulación y la autoexigencia son dañinas para la autoestima, ya que produce desajustes y alteraciones que dañan la valía provocando daños psicológicos.

En varias ocasiones la mujer dependiente se enfrenta a la situación de vivir en un estado emocional en donde predomina la autocrítica, por considerar que no cumple con lo necesario para satisfacer a su pareja y por consiguiente a su familia. Es lamentable como la mujer pasa gran parte de su vida en pareja tratando de llenar todas las áreas, buscando ser la mujer perfecta para poder conseguir la aceptación ante su pareja.

Si la mujer en una relación de dependencia emocional no logra sanar su relación, esto le predispondrá a padecer de estrés lo cual le generará diferentes enfermedades como hipertensión arterial, ansiedad, depresión, entre otras. Cuando la mujer experimenta este nivel de autocrítica, suele suceder que olvida por completo el dedicarse tiempo a ella, a cuidar de sí misma y termina por vivir automáticamente en la búsqueda constante de satisfacer las necesidades de pareja o familiares lo cual la llevara a un deterioro físico, psicológico y social.

Existen síntomas de alarma los cuales son desear la vida de otras parejas, traer recuerdos de amores pasados e inseguridad de vivir con la pareja correcta. Es allí donde se presentan los siguientes síntomas los cuales son sensación de vacío, encierro y falta de completitud. Todo esto con la esperanza que la pareja cambiara un día y que el amor todo lo puede, dejando pasar así el tiempo con la esperanza que todo mejorara. En varias ocasiones la mujer prefiere no darse cuenta de la realidad porque le da miedo enfrentar la situación, por lo que la mayor parte del tiempo pasa autoengañándose, con el único argumento que la pareja la quiere y que un día cambiara. Riso (2018)

En una relación de pareja en donde existe la dependencia emocional es común observar como la mujer vive a la espera de un cambio radical de su pareja, ocasionando un desgaste a nivel general, con la eterna espera que algún día cambiaría si ella realiza una acción en la cual su pareja se sintiera orgullosa, transcurriendo así el tiempo sin observar algún cambio.

Esto provoca que la mujer llegue a acostumbrarse a vivir de tal manera su relación que lejos de darse cuenta de la realidad la pase a percibir como normal y termine únicamente anhelando la vida de otras parejas, soñando que un día podría experimentar algo similar, pero negándose a poder vivirla, renunciando así a la oportunidad de cambiar el rumbo de su vida si tan solo ella se permitiera pensar un poco en ella enfrentándose a la situación y a la realidad.

Roubeix (2018) menciona que:

Vivimos sumisos a los demás cuando dejamos que ejerzan su poder sobre nosotros, dejamos que nos controlen, nos manipulen, nos maltraten y nos consideren objetos. Nos sentimos incapaces de oponernos a su dominación o tenemos miedo de que nos rechacen si intentamos salir de la sumisión, por lo que nos quedamos en la situación en la que estamos como unos pobres niños desfavorecidos. La vida nos invita a crecer y a hacernos respetar, a dejar atrás las relaciones de poder y a encontrar el equilibrio en la autoridad. (p. 204)

Cuando se menciona la palabra sumisión, rápidamente se puede traer a la mente la cultura guatemalteca, en donde por generaciones han enseñado a las mujeres desde pequeñas a ser sumisas, anulando su voz y voto. Este patrón ha sido enseñado de generación en generación, logrando así quitarle a la mujer la oportunidad de expresarse sin miedo alguno y sin temor a tener represalias.

La mujer llega a acostumbrarse a ser sumisa y lejos de tratar de salir de ello, se acomoda y se cree indefensa a lo cual la condena a una vida de servicio hacia los demás dejándose al olvido por completo. Es importante empoderar a la mujer para que pueda salir adelante y ver a futuro un camino lleno de oportunidades, donde sin temor alguno pueda expresarse.

Forward (2017) se refiere a la forma en que el hombre necesita controlar a su pareja desde la forma en que piensa, siente y como maneja su vida, trata de decidir todo lo que se refiera a ella. Llegando al límite de que mujeres exitosas laboralmente han decidido dejar todo, porque dudan de sus capacidades para sobresalir. Temiendo llevar la contraria a su pareja y dejando todo, con tal de conservar el amor y aprobación que creen que reciben de su pareja.

La mujer al estar en una relación de dependencia emocional le cede el derecho a su pareja a tomar el control de su vida, desde tomar las decisiones pequeñas hasta las mas importantes, provocando así una vida conforme los deseos de su pareja, alejándose de sus aspiraciones y planes de vida.

Esta relación de dependencia provoca que la mujer tema poder expresarse y por consiguiente vive la vida que desea su pareja, truncando su futuro. Aceptando la idea de impotencia ante cualquier actividad que no sea la aceptada por su pareja, obligándose a sí misma a renunciar al derecho de expresión y autonomía.

Conclusiones

Los cambios físicos en la edad adulta se dan paulatinamente, siendo más notorios a partir de los 40 años, en donde la textura de la piel comienza a perder su tersura, el metabolismo se ralentiza, inician a salir las primeras canas y el sistema cardiovascular experimenta cambios los cuales predispone a la aparición de enfermedades. La habilidad para analizar de forma abstracta disminuye y socialmente en esta etapa la mujer se enfrenta según la teoría de Erick Erickson a la productividad versus estancamiento.

Las características de las mujeres con autoestima en la edad adulta presentan emociones positivas, tienen mejores relaciones interpersonales y son independientes. Así mismo presentan los aspectos más importantes de la autoestima los cuales son: el autoconcepto, autoimagen, autoreforzamiento y autoeficacia.

La mujer al desarrollar dependencia emocional hacia su pareja cree que en algún momento su pareja cambiará de actitud y si termina la relación sentimental, su próxima pareja disfrutará del sacrificio que ella vivió en el proceso de la transformación y que ella se merece experimentar ese cambio.

La mujer sumisa se caracteriza porque depende totalmente de su pareja, no se expresa, no se niega a ninguna petición de su pareja, se deja manipular por completo, permite que tomen decisiones por ella y pone a los demás antes que a ella.

En una relación en donde la mujer presenta dependencia emocional, esta sobrevalora a su pareja justificándola aun de lo inaceptable, manteniendo la esperanza de un posible cambio de actitud a futuro y con la esperanza que algún día su pareja sea como el amor ideal. Llegando a cederle por completo el control de su vida perdiendo a si su autonomía y dejando atrás sus planes de vida.

Recomendaciones

La madurez en la mujer se puede aplazar llevando un estilo de vida saludable, por lo que se recomienda visitar por lo menos una vez al año a su médico de cabecera para llevar un control y registro de su salud. Así mismo realizar actividades físicas para mantenerse en forma y llevar una dieta balanceada.

Mantener una autoestima buena es vital para gozar de una vida plena, por lo que para ello se debe trabajar en no compararse con los demás, estar en la búsqueda constante de ponerse en primer lugar, realizar actividades agradables y ser positiva.

Al identificar rasgos de dependencia emocional se sugiere acercarse a un profesional de psicología para que pueda trabajar un plan terapéutico para poder resolver sus inquietudes.

Ser sumisa no es sinónimo de una vida feliz, por lo que si observa rasgos de sumisión debe trabajar en poder expresarse, pensar y sentir de una forma asertiva.

Trabajar en un proyecto de vida, realizando un listado de metas a corto, mediano y largo plazo.

Referencias

- Arenas & Llanos. (2017). Dependencia emocional y su influencia en la violencia contra las mujeres de la APAFA de la I.E. N 130 Héroes del CENEPa San Juan de Lurigancho en el 2016. Universidad Privada TELESUP. Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.utesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/78/1/ARENAS%20POMA%20MELANY%20ELIZABETH%20LLANOS%20PEREZ%20NATALI%20BRICE.pdf>
- Beattie, M. (2015) Ya no seas codependiente. México. Editorial Ideazapato-Araucaria
- Congost, S. (2013). Cuando amar demasiado es depender. España. Ediciones Oniro.
- Coronado. (2016). Codependencia: Un estudio comparativo de mujeres casadas residentes en la capital y el interior de la república. Guatemala 2015. Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Guatemala. Recuperado de <https://glifos.umg.edu.gt/digital/93077.pdf>
- Duque, H.. (2007). Los ciclos vitales del ser humano. Colombia. Sociedad San Pablo.
- Forward, S. (2017). Cuando el amor es odio. México. Penguin Random House Group Editorial.
- Hernández, Fernández y Baptista (2010). Metodología de la Investigación. Interamericana Editores, S.A. de C.V. México.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2015). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. México. Grupo Editorial Siglo Veintiuno.
- Martínez. (2016). Programa de intervención grupal en jóvenes universitarios con dependencia emocional. Universidad Miguel Hernández. Elche, España. Recuperado de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3015/1/TFG%20Mart%C3%ADnez%20Picazo,%20Rocio.pdf>

Muñoz. (2011). Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis. México. Pearson Educación.

Peña, Cañoto, Santalla. (2006). Una introducción a la psicología. Venezuela. Universidad Católica Andrés Bello.

Ramos. (2017). Dependencia emocional y actitudes frente a la violencia conyugal en mujeres de un Centro de Salud, del distrito de Ventanilla 2017. (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3360/Ramos_NMN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Riso. W. (2015). El derecho a decir no. España. Editorial Planeta, S.A.

Riso, W. (2018). Los límites del amor. México. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Riso, W. (2018). ¿Amar o Depender?. México. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Roubeix, H. (2018). Libérate de la dependencia amorosa. España. Editorial Amat.

Salguero. (2016). Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciaturas psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>

Santrock, J. (2006). Psicología del desarrollo: El ciclo vital. España. Editorial McGraw-Hill.

Valle, L. y Moral, M. V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. España. Recuperado de <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>

Anexos

Anexo 1

Tabla de variables

Título de la Tesis: Consecuencias de la Dependencia Emocional en las Mujeres con Relación de Pareja en la Adulthood Primaria

Problemática	Variable de Estudio (Tema a investigar)	Sub temas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos
Baja autoestima Inseguridad Demandan atención Miedo al abandono Sobrevaloración de la pareja Intolerancia a la soledad Sumisión	Consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria	1. Mujer en adultez primaria 2. Baja autoestima 3. Creencias Irracionales 4. Sumisión de la mujer 5. Sobrevaloración de la pareja	¿Cuáles son las consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria?	Definir las consecuencias de la dependencia emocional en las mujeres con relación de pareja en la adultez primaria	1. Describir las características biopsicosociales de mujeres en adultez primaria. 2. Investigar cuales son las características de mujeres en la adultez primaria con baja autoestima. 3. Establecer la relación de las creencias irracionales y la dependencia emocional 4. Determinar la actitud de la mujer sumisa en la relación de pareja. 5. Describir las consecuencias de la sobrevaloración de la pareja.