

# Influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias

Itzayana Yaoska López Moreno<sup>1</sup>

[itzayanayahoskal@gmail.com](mailto:itzayanayahoskal@gmail.com)

Julissa Leonor Bonz Castillo<sup>2</sup>

[bonzjulissa@gmail.com](mailto:bonzjulissa@gmail.com)

Carolina Alejandra Molina Vargas<sup>3</sup>

[caroline26molina@hotmail.es](mailto:caroline26molina@hotmail.es)

Franklin Solís Zúniga<sup>4</sup>

[franksolis23@yahoo.com](mailto:franksolis23@yahoo.com)

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias. El documento se enmarca en una investigación realizada con 20 mujeres universitarias de FAREM-Estelí comprendida en el período octubre 2018-abril 2019. La investigación es de carácter mixto de tipo exploratorio, la muestra se conformó por 20 mujeres; estas fueron seleccionadas por cumplir los criterios establecidos en el estudio. Las técnicas utilizadas para la recolección de información fueron: la entrevista y la encuesta. En los resultados más relevantes se encontró una asociación negativa en el análisis de los instrumentos vinculada a la falta de afecto por parte de sus familia, reflejando que el 40% no tuvieron la educación afectiva necesaria, un 55% de estas mujeres no expresaban sus sentimientos y experiencias en su infancia y por otro lado un 40% de las participantes no compartieron tiempo de calidad entre padres-madres e hijas, refieren a los cambios emocionales que sufren las mujeres debido a la influencia de las carencias afectivas, así mismo, el daño que han ejercido los patrones de conductas en el desarrollo emocional de las participantes, afectándoles su seguridad y autoestima necesaria para alcanzar su autonomía personal. Dando por entendido cómo la carencia por distorsión que presentan las participantes ha influido de modo negativo en las mujeres siendo así al día de hoy mujeres inseguras, dependientes e inestables; generando dificultades en la pareja.

**Palabras claves:** carencia afectiva, mujeres, relación de pareja, desarrollo emocional, influencia.

1 Egresada de la Carrera Licenciatura en Psicología. UNAN-Managua, FAREM-Estelí.

2 Egresada de la Carrera Licenciatura en Psicología. UNAN-Managua, FAREM-Estelí.

3 Egresada de la Carrera Licenciatura en Psicología. UNAN-Managua, FAREM-Estelí.

4 Docente UNAN-Managua, FAREM-Estelí.

## INTRODUCCIÓN

La carencia afectiva es un problema que repercute en el desarrollo emocional, físico y psicológico de los/as niños/as por falta de afecto, cariño, amor y protección de sus padres durante los primeros años de vida; ya que los cuidados de poca calidad contribuyen de manera significativa al deterioro del desarrollo del niño/a. Una mujer puede presentar heridas de abandono por sus padres sin que necesariamente haya sido abandonada físicamente, de niña o adolescente, o por uno de sus padres.

Los padres deben de tener en cuenta que la comunicación entre padres- madres e hijos/as, será uno de los pilares fundamentales, ya que los niño/as necesitan ser escuchados y los adultos deben reservar espacios para poder comunicarse, darles palabras de aliento y de que puedan expresar sus emociones y sentimientos. Además, los padres deberán reparar en que su estilo educativo sea el adecuado y en establecer una relación afectiva de comprensión y respeto.

Las relaciones amorosas suelen ser complejas, especialmente cuando buscamos a la pareja “ideal” o creemos que al fin tenemos una relación “perfecta”. Y es que, en esa búsqueda, a veces nos marcamos parámetros irreales por los que estamos dispuestos a arriesgar todo, incluso nuestra estabilidad emocional (Sanchez, 2017).

La ausencia emocional por partes de los padres es precursora de importantísimas carencias afectivas y deja estragos devastadores e igual de intensos en una niña, que se van engendrando con los años de una ausencia sostenida de muestras de amor.

Este fenómeno es motivo de estudio porque en la etapa de la niñez es donde se

inicia la socialización afectiva, y cuando esta falla es donde se descubre a la mujer en su adultez reclamándole a su pareja una sobreprotección y una seguridad emocional y económica que probablemente no sea correspondida.

Para proponer estrategias que generen oportunidades de desarrollo emocional, independencia, seguridad y amor propio en las participantes, que servirán de guía para que las parejas mejoren en sus relaciones. Como objetivo primordial se planteó determinar la influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias del turno matutino de FAREM-ESTELI, período 2018/2019, a partir del análisis de las vivencias que experimentan las participantes en su relación de pareja, y de esta manera poder dar conocer las múltiples afectaciones que se viven.

A mujeres universitarias y a los nuevos investigadores para que conozcan las causas y consecuencias de las carencias afectiva y la influencia que tienen hoy en día en las relaciones de pareja.

La importancia de la investigación radica en dar a conocer el verdadero daño que causan las carencias afectivas y como estas influyen de modo negativo en las vidas de las mujeres afectando a sus hogares, desarrollo emocional, vínculo amoroso y diferentes áreas en las que se desenvuelven.

Ésta investigación está motivada por el elevado número de relaciones insatisfactorias que se han venido dando en los últimos años debido a las vivencias ocurridas en la niñez, que sin duda se ven reflejadas en lo cotidiano de una relación, principalmente en las mujeres que durante años han vivido tras el anhelo del amor de sus padres, que inconscientemente aprendieron a no ser amadas, que no son lo suficiente buenas

para que un hombre las ame, que no son una persona valiosa ni merecedoras de amor y que tendrán que sudar mucho para obtener algo de afecto y aceptación, e incluso que no pueden ser ellas mismas si lo que quieren es el amor de su pareja.

Entre los estudios realizados en el área de psicología a nivel internacional se encontró uno titulado “*Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja*”, en el principal resultado obtenido, refleja un 49% siendo un total de las participantes que viven o han vivido violencia de pareja. (Tello Aiquipa, 2015)

Por otra parte, en la investigación “*Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos, el efecto mediador del apego adulto*”, se encontró que los resultados principales ponen en manifiesto asociaciones significativas positivas entre la vinculación afectiva en la infancia y la calidad de la relación, comprobándose así el efecto mediador del apego actual. (Martínez Álvarez, Fuentes, Orgaz Baz, Vicario Molina, & Gonzales Ortega, 2014)

Se encontró a nivel nacional la investigación “*Asertividad en las relaciones de noviazgo*”, donde los resultados indican que el porcentaje de adolescentes que provienen de hogares con padres separados es bastante alto, se hace evidente la poca participación de los padres (hombres) en la crianza de los hijos/as. (Baquedano Pasos, Díaz Rivera, & Peralta Gámez, 2011)

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La investigación posee un enfoque mixto, lo cual predomina más el enfoque cualitativo, se realiza una combinación de técnicas cualitativas y cuantitativas. (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2010)

El cual facilitó en comprender el problema y sus magnitudes basadas en las experiencias de las participantes de la

muestra. Es de tipo exploratorio, puesto que cuenta con pocos antecedentes investigativos o literatura enfocada en lo que es la influencia de las carencias afectivas. (Hernández, 2010)

Esta investigación pertenece a una línea de salud pública, centrado en salud mental.

### **Población y muestra**

La población es el conjunto de todos los casos que concuerden con una serie de especificaciones. (Mora, 2006)

En esta investigación la población de la cual se obtuvieron los datos necesarios para constatar el fenómeno de estudio, fueron mujeres universitarias de FAREM-ESTELI. La muestra estuvo conformada por 20 mujeres universitarias, las cuales se eligieron dado que cumplían con los criterios previstos en el estudio.

El proceso de selección de muestra con las participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico intencional. (Eyssautier, 2006)

Para ser parte del estudio se debía cumplir los siguientes criterios de selección:

- Mujeres con edad comprendida entre 20 a 30 años de edad
- Mujeres que estén en un matrimonio o unión de hecho estable
- Personas de sexo femenino
- Ser estudiante de FAREM-Esteli
- Pertenecer al turno matutino
- Disponibilidad para participar
- Voluntariedad y firma de consentimiento informado

### **Técnicas de recolección de datos**

Los instrumentos de medición seleccionados previamente para obtener los resultados de acuerdo con los objetivos planteados, se utilizó la entrevista y encuesta. Para hacer uso de los instrumentos de medición se realizó

una validación de expertos, en este caso las técnicas que se dieron a validar fueron la entrevista y la encuesta, para esto se tomó a dos profesionales de la salud en la ciudad de Estelí.

Entrevista: Esta técnica fue aplicada a 5 mujeres universitarias, se utilizó con la finalidad de indagar que patrones de conductas reflejan las carencias afectivas en el desarrollo emocional en las relaciones de parejas en mujeres universitarias.

Encuesta: Este instrumento permitió identificar cuáles son los tipos de carencias afectivas que influyen en las relaciones de parejas en mujeres universitarias, fue aplicada a 20 mujeres.

### Plan de análisis de datos

Se correlacionaron los datos de la entrevista y encuesta para poder identificar los tipos de carencias afectivas, los patrones de conductas que reflejan las participantes y a su vez la incidencia de estos en el desarrollo emocional de las universitarias.

Debido al origen de la investigación la recolección y procedimiento de análisis fueron de carácter mixto, pero con un enfoque más cualitativo. Este se llevó a cabo por objetivos los cuales tienen sus propios procesos de análisis.

Para identificar los tipos de carencias afectivas que influyen en la relación de pareja de mujeres universitarias se utilizó el paquete estadístico SPSS.

Para indagar los patrones de conductas que reflejan las carencias afectivas y la incidencia de estos en el desarrollo emocional de las mujeres universitarias se transcribió la información y se realizó un análisis de contenido, con el fin de realizar una descripción objetiva, del contenido manifiesto se extrajeron los más significativos para la investigación.

### Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas establecían que quienes participaran en la investigación podrían retirarse si así lo consideraban, por otra parte, se mantiene que los resultados de los diferentes instrumentos serán como objetivo investigativo, se optó por el anonimato de las participantes.

### ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

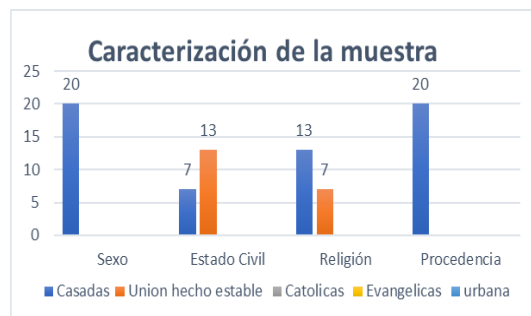


Gráfico 1 caracterización de la muestra

Se interpretaron cada uno de los instrumentos mediante las técnicas respectivas, los datos obtenidos arrojaban una gran cantidad de resultados interpretables, es por ello que se correlacionó con los objetivos específicos de la investigación para poder aprovechar cada una de las encuestas y entrevistas procedentes de la muestra.

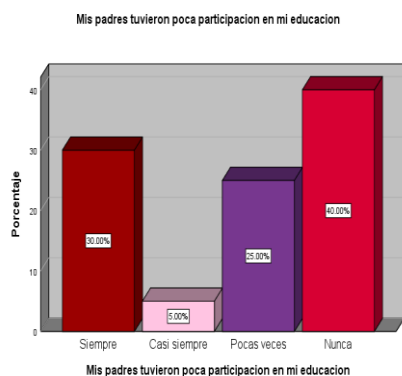
Según los datos obtenidos en la encuesta las edades oscilan entre los 20 a 30 años, la muestra está constituida solamente por mujeres con un 100%. Respecto a la religión, predomina la católica con un 65% seguida de la evangélica con 35%.

En cuanto al estado civil de las mujeres predomina más la unión de hecho estable 65% y seguida las mujeres casadas 35% y las 20 participantes pertenecen al área urbana con 100%

**Los tipos de carencia afectivas que influyen en la relación de pareja en mujeres universitarias.**

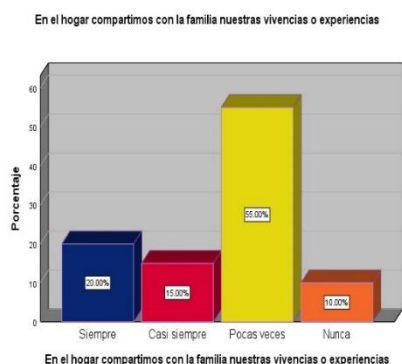
Para dar salida a este objetivo se utilizó la encuesta, analizada con el paquete estadístico SPSS dando los siguientes resultados:

### Gráfico 2 Falta de participación de parte de los padres en la educación de sus hijas



Los datos de este gráfico demuestran que el 40% de las mujeres expresaron que sus padres no participaron en su educación. En el cual se puede referenciar que la familia no tuvo el tiempo y lugar, durante la infancia, adolescencia y juventud de participar en la educación afectiva de las participantes. Siendo así, el otro 30% de las universitarias expresaron del papel que tomaron sus padres para poder brindarles educación en todos los aspectos.

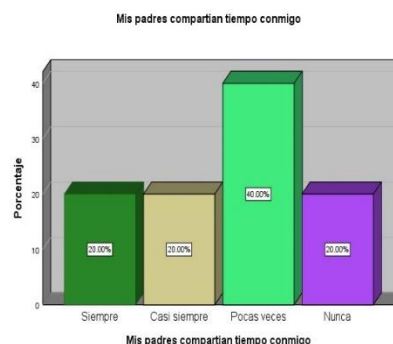
### Gráfico 3 En el hogar compartimos con la familia nuestras vivencias y experiencias



En el siguiente gráfico se puede apreciar que un 55% de las mujeres expresan no haber compartido mucho de sus vivencias

y experiencias en el hogar, cabe mencionar que la afectividad, emociones, sentimientos y pasiones, desempeñan un papel importante en nuestras vidas. Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros.

### Gráfico 4 Mis padres compartían tiempo conmigo



Los datos de este gráfico indican que un 40% de las participantes, pocas veces sus padres compartían su tiempo con ellas en lo que es convivencia y educación.

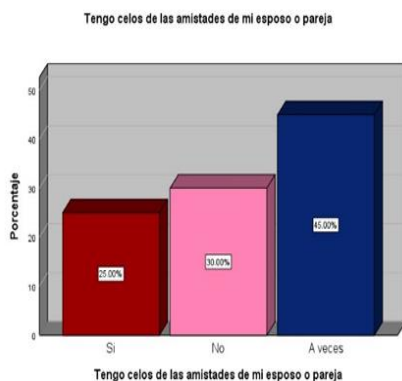
El otro 20% de las participantes expresan que sus padres si se relacionaban con ellas. Cabe destacar, que cuando sus padres compartieron poco tiempo con sus hijas, se sentían solas; todo esto sugiere vacíos de afecto que pueden, en muchos casos, llevarlos a llenar necesidades profundas como la seguridad, protección, etc. Mientras que si se comparte tiempo se fortalece el vínculo y se encuentran soluciones a diferentes problemáticas.

De manera global, se puede decir que se encontró una asociación negativa en cuanto al tipo de carencia que expresan los datos, que en este caso vendría siendo **Carencia por distorsión**, que esta se trata de la carencia afectiva que el niño/a padece en el ámbito familiar, debido a condiciones socio-económicas difíciles o por falta de estimulación socio-cultural.

La familia es el lugar donde la personalidad del niño/a crece y se desarrolla armónicamente, si las circunstancias familiares y ambientales están equilibradas. Lo que es notable en

la investigación es la influencia que presenta la carencia por distorsión en la vida de estas mujeres, según los datos encontrados vienen de familias conflictivas, padres separados, padres ausentes de la educación de las mujeres, los cuidados físicos y afectivos eran insuficientes, no les demostraban interés o protección en su crecimiento.

### Gráfico 5 Tengo celos de las amistades de mi esposo o pareja



En lo que corresponde a esta gráfica un 45% de las mujeres, con frecuencia presentan celos de las amistades de su pareja. Lo que refleja que son personas inseguras y con desconfianza en sí mismas; es decir que estos sentimientos encubren inseguridad e ideas de inferioridad ante la necesidad de ser amada, y que probablemente desde su infancia no tuvieron un mayor cuidado y de protección. Siendo así, el otro 30% de estas mujeres dicen no sentirse celosas de las amistades de sus parejas.

### Gráfico 6 Si no estoy en constante comunicación con mi esposo o pareja me siento sola



Por último, los datos reflejados de este gráfico demuestran que un 35% de las mujeres universitarias indicaron sentirse solas si no están en constante comunicación con su pareja. Concluyendo así, son mujeres que desde su infancia no tuvieron un apoyo emocional, no fueron escuchadas lo que produce una sensación de soledad, y que hace cuestionar el sentido de la relación. Y tienen la necesidad de estar en comunicación con sus parejas para llenar un vacío afectivo.

Siendo el otro 35% mujeres que expresan no sentirse solas si no están con sus parejas o en constante comunicación.

Se dan a conocer los resultados obtenidos en la entrevista, luego de haber recolectado la información de la muestra seleccionada, la cual dio salida a los objetivos planteados en el estudio. No obstante, es importante mencionar que se hará uso de nombres ficticios para mantener la privacidad de los participantes.

### Patrones de conductas que reflejan las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias

La mayor parte de las participantes hacen referencias negativas acerca de su relación de pareja y las vivencias que han experimentado desde que se unieron

como marido y mujer o unión de hecho estable. Siendo afectadas principalmente en el área emocional debido a diferentes tratos por partes de sus parejas y consigo mismas, todo esto debido a una notable falta de afectividad en su niñez por parte de sus padres, familiares y tutores.

Como se puede ver en el testimonio de Lucía acerca de la relación con su padre *“debido a mi relación con mis padres, es probable que me haya creado una dependencia y no pueda estar sola. Me acostumbre a que mi pareja estuviera conmigo, pero al final es como que si no estuviera. No hay respeto ni confianza”*.

Las conductas que se han visto reflejadas en las entrevistadas de como llevan su relación de pareja conducen al fracaso y a una relación inestable según las participantes, Lucía dijo *“no tengo una relación estable, tenemos más de 5 años de estar juntos, y ha sido una relación terrible. Pero lo necesito”*.

Como parte de los hallazgos más significativos de la investigación, es la inestabilidad emocional que presentan las participantes debido a los patrones de conductas que han venido mostrando en su relación de pareja a causa de una significativa falta de afectividad en la niñez.

Entre los patrones de conductas más significativos que reflejan las participantes debido a las carencias afectiva están:

- Inseguridad
- Infidelidades
- Dependencia
- Agresividad (gritos y golpes)
- Poca comunicación
- Falta de afectividad
- Poca interés e iniciativa
- Irrespeto
- Desconfianza
- Relaciones inestables
- Peleas constantes

- Necesidad de afecto

### **La incidencia de las carencias afectivas en el desarrollo emocional dentro de la relación de pareja en mujeres universitarias**

Las mujeres que fueron parte de este estudio experimentan las mismas repercusiones en cuanto a la incidencia de las carencias afectivas en su desarrollo emocional demostrando así, que la falta de afectividad en la infancia afecta sin importar el medio en el que se desenvuelven en su relación de pareja, esto permite ver el fenómeno tal cual y la manera en la que daña las diferentes áreas en las que se mueven las participantes y principalmente su desarrollo emocional.

Es evidente la forma en que afectó la falta de afecto en las participantes, de modo que esto interrumpió su desarrollo emocional afectando su autoestima y seguridad necesaria que le permitía alcanzar su autonomía personal.

La privación de afecto en las participantes por partes de sus padres las ha llevado a carecer de amor y respeto en su relación de pareja y más aun de depender tanto emocional como económicamente de su pareja, porque creen que solo su amado las puede hacer feliz y les puede dar todo lo que ellas necesitan. Lucía dijo *“Es una relación simple, inestable y tóxica. Estamos solo por estar, no hay muestra de cariño ni atención por parte de ambos”*.

A nivel personal las participantes carecen de afecto hacia ellas mismas como hacia sus parejas, son poco expresivas, dependientes, inseguras, tienen necesidad de amor y protección, muchas se sienten solas y necesitan controlar a su pareja para llenar un vacío que han arrastrado desde su niñez, son poco asertivas, con relaciones conflictivas e inestables siendo una de las áreas más afectadas el desarrollo emocional y personal de estas.

De manera general, se encontró una asociación negativa en el análisis de los instrumentos vinculada a la falta de afecto por partes de sus familias. Todas las reacciones emocionales y sociales desfavorables que vivieron en su infancia afectan de modo negativo a la personalidad de las mujeres.

El estudio también demostró que las mujeres presentan vacíos emocionales, donde tienen necesidad de amor y las hagan sentir segura, ya que según los resultados de la investigación estas se sienten inseguras y son dependientes de sus parejas, generando dificultades entre las parejas, como la falta de respeto, las infidelidades, falta de iniciativa, agresividad, poca afectividad entre las parejas.

En términos generales, se demuestra que en el hogar familiar de estas mujeres fue insuficiente el afecto, atención y seguridad, que permitían la autonomía personal para que se pudieran desarrollar mejor en el ambiente.

Reflejando que el 40% no tuvieron la educación afectiva necesaria, un 55% de estas mujeres no expresaban sus sentimientos, experiencias, actividades como debía ser adecuadamente en su infancia, lo que ahora ha provocado tener poca iniciativa y afectividad a la hora de realizar alguna actividad con sus parejas.

Por otro lado, el otro 40% de estas mujeres no compartieron un tiempo de calidad entre padre e hijas, eran padres ausentes-presentes, generando inseguridades y dependencias en su relación actual.

## **CONCLUSIONES**

El presente estudio trata de comprobar la importancia que tiene la afectividad desde la infancia con los padres a la hora de relacionarse emocionalmente en un vínculo amoroso con otra persona. Además, se trata de probar la influencia que tienen las carencias afectivas en las

mujeres y las repercusiones que pueden causar si no se tiene suficiente afectividad en el hogar.

Se generó aporte enriquecedor acerca de cómo se da la transformación de las carencias afectivas que repercuten desde la infancia, y la manera en que inciden en el desarrollo de la relación de pareja de estas mujeres que tanto marca en sus vidas y como es la dinámica relacional que cada quien vivencia a lo largo de sus relaciones.

En los resultados de la investigación se encontró en las participantes que debido a la poca educación afectiva que vivieron en su niñez, prevalece lo que es el tipo de carencia por distorsión, influyendo de manera negativa en el vínculo amoroso de las participantes donde se refleja el poco interés e iniciativa por parte de los padres y que ahora ellas lo remarcan en su forma de trato en la relación, son mujeres que no tienen una visión clara de lo que quieren o esperan de sus parejas, poca participación a la hora de tomar decisiones dentro de la relación, mujeres inseguras de sí mismas y de lo que sucede en su entorno amoroso.

Se determinó que las participantes hacen referencias negativas acerca de su relación de pareja y las vivencias que han experimentado, siendo afectadas principalmente en el área emocional.

Experimentan las mismas repercusiones en cuanto a las incidencias de las carencias afectivas en su desarrollo emocional, demostrando así que la falta de afectividad en la infancia afecta su seguridad, dependencia, asertividad, autoestima y sobre todo lo que es el amor propio.

Estas mujeres son inseguras, inestables, dependientes, son pocas asertivas en sus relaciones y conflictivas generando una relación inestable.

Las carencias afectivas han creados patrones de conductas en las



universitarias y que estas reflejan actualmente en sus relaciones de parejas, sus inseguridades, infidelidades, desconfianza, irrespeto y poco interés ha generado en la vida de los participantes daños en sus hogares y vínculo amoroso.

A nivel personal las participantes carecen de afecto hacia las mismas como hacia sus parejas, ya que son poco expresivas, dependientes, tienen necesidad de amor y protección, muchas se sienten solas y necesitan controlar a su pareja para llenar un vacío que arrastrán desde su niñez, son poco asertivas en sus relaciones, conflictivas e inestables siendo una de las áreas más afectadas en el desarrollo emocional y personal de estas.

Según, Freud en su teoría del psicoanálisis y la elección de la pareja, se puede observar de tal motivo dicha elección, está determinada en procesos inconscientes, los cuales generan emociones y reafirman la identidad de la persona.

Los resultados de la investigación confirman la teoría postulada por Freud donde todo esto se basa y está constituido como una defensa frente a aprensiones inconscientes, con el fin de satisfacer y compensar las necesidades y deseos desde la infancia, es por eso que en la relación de pareja se generan sufrimientos, donde surgen conflictos durante la convivencia, porque se espera recibir el amor, seguridad, comprensión e iniciativa que no se recibió en la niñez por parte de la familia.

Las evaluadas desde sus inicios buscan la forma de obtener protección y cuidado en sus relaciones, el mismo que desde una primera instancia debía ser brindado por los padres, siendo esta las figuras significativas en el desarrollo futuro y posterior de estas; es por eso que toda atribución conflictiva de cualquier aspecto a posterior y, en función de la teoría psicoanalítica, dependerá de la

forma de relación y desarrollo en esta primera etapa.

Como se puede apreciar, el objetivo general de este estudio se ha logrado determinar la influencia de las carencias afectivas en mujeres en su relación de pareja, de igual manera conocer los tipos de patrones de conductas que más se reflejan y cómo inciden en su desarrollo emocional, así mismo, también se logró identificar qué tipo de carencia afectiva ha influido más la vida personal y amorosa de las participantes.

## **RECOMENDACIONES**

Con base a los resultados encontrados, se considera necesario plantear las siguientes:

### **A las familias**

Es importante que a través de actividades de promoción y prevención se pueda llegar hasta los hogares y que los padres de familia hagan conciencia de la importancia de dar afecto a sus hijos/as (esto incluye abrazos, besos, caricias, atención, cuidados, palabras alentadoras).

Es indispensable implementar buenas estrategias dirigidas a las familias que afrontan esta situación de carencia afectiva; demostrando empatía, elogiar cada vez que se pueda, escuchar con atención, para con sus hijos/as y con el fin de aumentar el conocimiento acerca del desarrollo del niño/a y la calidad de sus interacciones.

Establecer lazos de comunicación entre los miembros de la familia y mujeres universitarias, donde se puedan expresar los sentimientos reprimidos que han afectado su adultez.

### **A mujeres universitarias**

Conocer y examinar los problemas que se acarrean desde la infancia antes de entablar una relación seria, hacerlo de la manera de detectar que hay un problema que está afectando adversamente a su

desarrollo emocional y de igual forma para resolver los procesos de desarrollo implicados en las consecuencias de dichas afectaciones; ya que ayuda al individuo a estabilizar las emociones y al reflexionar en los sentimientos de miedo, angustia, dolor, rabia y desconfianza.

Involucrarse en espacios recreativos, como talleres grupales y dinámicos donde puedan compartir sus vivencias; lo cual les permitirá canalizar sus diferentes problemáticas; y un mejor desarrollo social.

Tener seguridad y confianza, lo cual resulta una base fundamental y se constituyen en el ideal de las mujeres.

Crear metas personales, como la toma de decisiones, elaboración de prácticas relacionadas con la vida presente y futura; y poder llevarlas a cabo organizando su tiempo.

Aprovechar la atención psicológica que se brinda en la clínica de la universidad; con el fin de resolver los problemas manifiestos.

### **A las parejas**

Fomentar el afecto en los individuos porque es fundamental para construir una relación de pareja sólida.

Dedicar parte del tiempo para compartir y establecer vínculos afectivos en la pareja; como reconocer sus necesidades, confianza y seguridad al relacionarse, apropiarse y poner en práctica técnicas que permitan el manejo de conflictos de pareja.

Explicar a las parejas la importancia del equilibrio entre el afecto activo como el pasivo, y de esta forma evitar que la relación se pueda ver afectada.

Incrementar o instaurar hábitos beneficiosos que ayuden a mejorar la relación en pareja. como el hábito de la escucha, comunicación, el respeto e instaurar tiempo para ambos.

Asistir a consultas psicológicas para que se lleve a cabo un tratamiento adecuado y sobrellevar la relación conflictiva.

### **A la universidad FAREM-Estelí**

Organizar talleres donde se implementen charlas, terapias de relajación y trabajar con las mujeres universitarias; lo que es la autoestima y la importancia del asertividad y el amor propio, junto con la clínica Psicológica.

### **A futuros investigadores**

Para los futuros investigadores que deseen retomar este estudio y profundizar referente a la problemática que se abordó, se recomienda darle continuidad con estudios de casos para conocer estrategias efectivas para trabajar las carencias afectivas, al igual abordarlo en el sexo masculino.

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, agradecemos a nuestro **Dios** por darnos la sabiduría, fortaleza y perseverancia a lo largo de todo el transcurso de nuestra carrera.

A nuestros **Padres** por ser los pilares fundamentales en nuestra vida y guiarnos en el proceso de formación.

A nuestro maestro, tutor y amigo **Msc. Franklin Solís Zúniga** quien nos dio su apoyo incondicional.

De igual manera agradecemos al grupo de **Muestra**, por su valiosa colaboración.

## Referencias Bibliográficas

- Baquadano Pasos, Y. T., Díaz Rivera, Y. L., & Peralta Gámez, C. M. (2011). *Asertividad en las relaciones de noviazgo*. Estelí, Nicaragua.
- Eyssautier, M. (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico: Cengage Learning.
- Martinez Alvarez, J., Fuentes, M. A., Orgaz Baz , B., Vicario Molina, I., & Gonzales Ortega , E. 1 de Enero de (2014). *Vinculos Afectivos en la Infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual*. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282014000100022](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100022): [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282014000100022](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100022)
- Mora, M. E. (2006). *Metodología de la investigación* . Mexico: Cengage Learning.
- Sampieri, H., Fernandez, C., & Baptista, L. (2010). *el enfoque mixto*. Mexico.
- Sanchez, A. 24 de octubre de (2017). *Metro*. Obtenido de Metro : <http://diariometro.com.ni/tendencias/149683-relaciones-de-pareja-toxicas-de-la-dependencia-emocional-a-la-violencia/>
- Tello Aiquipa, J. J. 20 de Marzo de (2015). *Dependencia emocional en mujeres victimas de violencia de pareja*. Obtenido de Scielo Perú: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472015000200007](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472015000200007)
- Valle, L., & Moral, M. (2017). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA Y SALUD*, 27-41.