

# UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

## FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y

### HUMANIDADES

#### ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



## DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL DE

### PAREJA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Tesis presentada por los bachilleres:

Claudia Alejandra Valdivia

Castillo

Enrique Vargas Longhi

**Para optar el Título Profesional de:**

**Licenciado en Psicología**

**Asesor:** Roger Puma Huacac

**Arequipa - Perú**

**2017**

## Reconocimientos

Agradecemos la formación profesional multidisciplinaria de calidad brindada por nuestros docentes a lo largo de todo este tiempo de estudio y práctica de la psicología, así como reconocemos también el incondicional y constante apoyo de cada uno de nuestros asesores para hacer posible la presente investigación.

De la misma manera, agradecemos también a cada una de nuestras familias por mantenerse siempre presentes no sólo apoyándonos, sino también brindándonos el aliento necesario en el momento exacto para alcanzar nuestras metas.



## Tabla de Contenidos

Resumen.....	
Abstract.....	
Introducción.....	
<b>Capítulo 1: Marco Teórico.....</b>	<b>1</b>
Problema de Investigación.....	1
Variables.....	1
Objetivos.....	2
Antecedentes Teóricos.....	3
Distorsiones Cognitivas.....	3
Dependencia Emocional.....	9
Hipótesis.....	12
<b>Capítulo II: Diseño metodológico.....</b>	<b>13</b>
Tipo de Investigación.....	13
Técnica de Investigación.....	13
Instrumentos.....	13
Población y Muestra.....	19
Estrategia de Recolección de Datos.....	20

Criterios de Procesamiento de la Información.....	21
---	----

<b>Capítulo III: Resultados.....</b>	<b>30</b>
--------------------------------------	-----------

Resultados.....	23
-----------------	----

Discusión.....	37
----------------	----

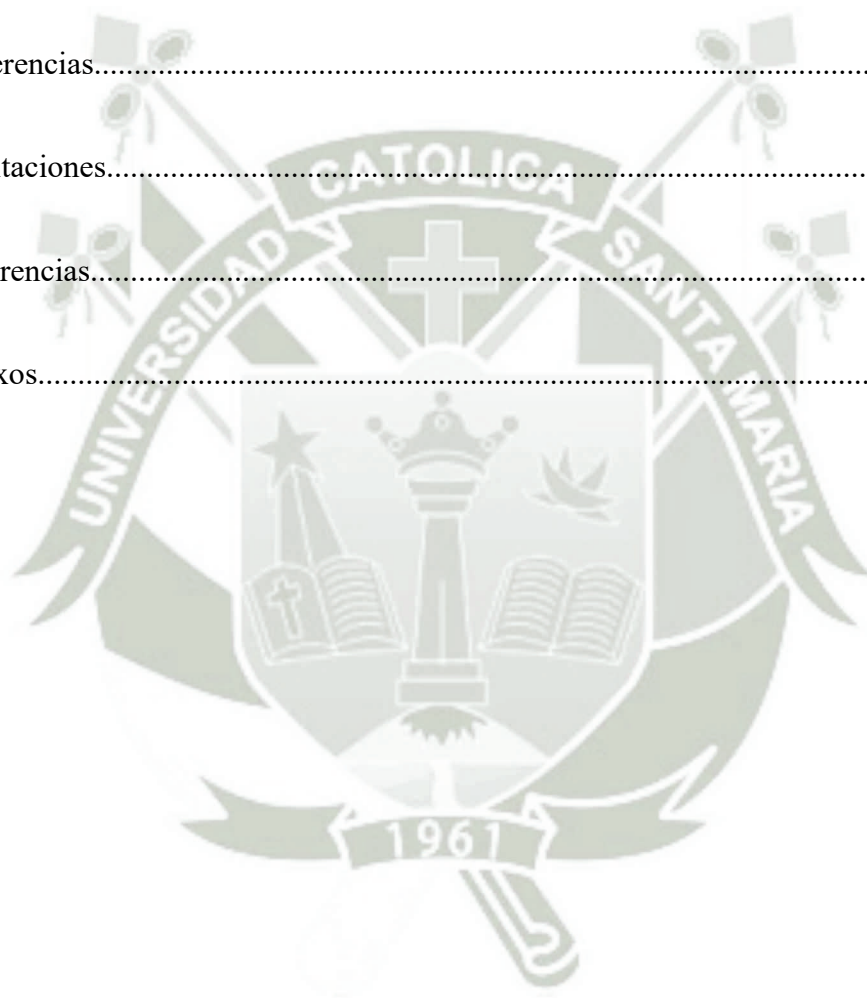
Conclusiones.....	40
-------------------	----

Sugerencias.....	41
------------------	----

Limitaciones.....	42
-------------------	----

Referencias.....	43
------------------	----

Anexos.....	46
-------------	----





## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue establecer qué relación existe entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María. Se analizó también la diferencia de las variables entre hombres y mujeres, así como los tipos de distorsiones cognitivas que están presentes en los estudiantes que poseen niveles de dependencia emocional. La muestra incluyó a 325 estudiantes de pregrado de ambos géneros, 197 mujeres (60.6%) y 128 hombres (39.4%) de las Escuelas profesionales de Psicología (71.7%) y Publicidad y Multimedia (28.3%). Los instrumentos psicológicos utilizados fueron el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). El análisis estadístico obtuvo como resultado una relación positiva y directamente proporcional entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional. Esta correlación existente muestra que a mayores niveles de dependencia emocional, mayor índice de distorsiones cognitivas. También se encontró que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a las distorsiones cognitivas; sin embargo, sí se presentan en la dependencia emocional, siendo los hombres los más dependientes. Finalmente, el 61.5% de los estudiantes universitarios evaluados presentan niveles de dependencia emocional; mientras que un 10.46% estudiantes universitarios evaluados presentan distorsiones cognitivas.

**Palabras clave:** distorsiones cognitivas, dependencia emocional, pensamientos automáticos, falacia de recompensa divina.

## Abstract

The objective of the present research was to establish the relationship between cognitive distortions and emotional dependence in students of the Catholic University of Santa María. We also analyzed the difference between men and women, as well as the types of cognitive distortions that are present in students who have levels of emotional dependence. The sample included 325 undergraduated students of both genders, 197 women (60.6%) and 128 men (39.4%) of the Professional Schools of Psychology (71.7%) and Publicity & Multimedia (28.3%). The psychological instruments used were the Automatic Thinking Inventory (IPA) and the Emotional Dependency Inventory (SDI). Statistical analysis resulted in a positive and directly proportional relationship between cognitive distortions and emotional dependence. This existing correlation shows that at higher levels of emotional dependence, higher index of cognitive distortions. It was also found that there are no significant differences between men and women in cognitive distortions; however, there are some differences in emotional dependence, with men being more dependent. Finally, 61.5% of university students evaluated showed levels of emotional dependence, while 10.46% of university students evaluated have cognitive distortions.

**Keywords:** cognitive distortions, emotional dependence, automatic thoughts, fallacy of divine reward.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los medios de comunicación en nuestro país nos muestran diariamente una serie de casos de violencia, tanto física como psicológica, que se ejercen entre parejas que han entablado una relación sentimental. Analizando diversos casos de manera minuciosa, es curioso notar que en más de una ocasión estas personas no denuncian a sus parejas o, de haberlo hecho, retiran las denuncias que previamente realizaron y frecuentemente afirman que continúan “amando” a sus agresores. Ésta es una notable muestra de posibles casos típicos de dependencia emocional. La dependencia emocional se manifiesta como una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja, afirma Castelló (2005), quien refiere también que una relación sentimental resulta satisfactoria si establecemos vínculos afectivos positivos; sin embargo, en aquellas parejas que no forman adecuados vínculos y además predomina un desequilibrio emocional donde uno de los miembros generalmente domina al otro, la persona que ha asumido el rol de subordinado no concibe la idea de una separación e intenta de cualquier manera continuar la relación, afectando directamente su estabilidad emocional y originándose un vínculo de dependencia emocional.

Es interesante notar también la existencia de estereotipos socioculturales que nos sugieren la imagen de la mujer como la parte emocionalmente más dependiente en una relación de pareja. Esta duda que sugiere una posible diferencia de la dependencia emocional entre ambos géneros proviene sólo de tal influencia sociocultural mencionada, ya que la teoría psicológica no sugiere hasta el momento una diferencia de la dependencia emocional entre ambos géneros que resulte determinante.

Por otro lado, según Beck (1995) la dependencia emocional se presenta como un patrón de conductas que involucra una serie de aspectos cognitivos donde predominan



distintas formas de distorsiones cognitivas, las cuales son formas erróneas de interpretar la realidad por el cual el sistema opera y manipula la información, que se derivan de creencias personales que se generan de manera inconsciente teniendo su origen por experiencias vividas desde la etapa infantil. Podrían definirse también como creencias maladaptativas que producen perturbación y, por esa misma razón, resultan una falla en el manejo de los procesos de información (Ellis, 2005).

Por lo tanto, si la dependencia emocional involucra diversos aspectos cognitivos, suponemos también que existe una relación con las distorsiones cognitivas. Resulta probable que las distorsiones cognitivas predispongan a una persona a encontrarse más propensa a entablar relaciones afectivas con presencia de niveles de dependencia emocional; sin embargo, no podemos afirmarlo con certeza basándonos en ningún estudio anterior en nuestro medio. En consecuencia, la finalidad de esta investigación se basa en conocer el tipo de relación existente entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.



## CAPÍTULO I

### MARCO TEÓRICO

#### **PROBLEMA O INTERROGANTE**

¿Qué relación existe entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes universitarios?

#### **VARIABLES**

**Variable 1:** Distorsiones cognitivas.

##### *Definición operacional*

Son errores en el procesamiento de la información derivados de los esquemas cognitivos o supuestos personales (Beck, 1979).

Esta variable fue medida a través del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), cuyo autor es Ruiz y Luján en el año 1991.

**Variable 2:** Dependencia emocional.

##### *Definición operacional*

La dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000).

Esta variable fue medida a través del IDE, cuestionario diseñado por Jesús J. Aiquipa Tello en el año 2012.

### **Interrogantes secundarias**

- ¿Existirán diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional?
- ¿Qué índice de estudiantes universitarios evaluados presentan distorsiones cognitivas y niveles significativos de dependencia emocional?
- ¿Qué tipo de distorsiones cognitivas son las que más se presentan en los estudiantes universitarios evaluados?
- ¿Cuáles son las distorsiones cognitivas más significativas en los estudiantes con niveles de dependencia emocional?

### **OBJETIVOS**

#### **Objetivo general**

Determinar qué relación existe entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes universitarios.

#### **Objetivos secundarios**

- Definir si existen diferencias entre hombres y mujeres respecto a las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.
- Establecer el índice de estudiantes universitarios evaluados que presentan distorsiones cognitivas y niveles significativos de dependencia emocional.
- Determinar el tipo de distorsiones cognitivas que más se presentan en los estudiantes universitarios evaluados.

- Identificar las distorsiones cognitivas más significativas en los estudiantes con niveles de dependencia emocional.

## **ANTECEDENTES TEÓRICO-INVESTIGATIVOS**

### **DISTORSIONES COGNITIVAS**

Cuando nos referimos a las distorsiones cognitivas, es necesario centrarnos en el origen de la terapia cognitiva, la cual tiene como principales exponentes a Albert Ellis (1962) y a Aaron Beck (1967). Esta terapia ayuda entender los pensamientos y sentimientos que poseen las personas acerca de sí mismos y de todo el entorno que les rodea.

La Psicoterapia Racional Emotiva ha sido utilizada con gran éxito en una serie de trastornos emocionales, en los cuales se enfatizó el rol de las cogniciones en el comportamiento humano; por tanto, Ellis elaboró un esquema de TREC al que denominó modelo “ABC”; donde “A”, se interpreta como la experiencia activadora o acontecimiento; “B”, como pensamientos y creencias; y “C”, como la respuesta de los acontecimientos activadores. El objetivo consiste en identificar los pensamientos irracionales que producen una perturbación emocional debido a que las personas poseen tendencias innatas para pensar y comportarse irracionalmente (Ellis, 1962).

Posteriormente, la terapia cognitiva se basó en la idea de que lo que llega a sentir una persona no depende de lo que sucede en determinada situación, sino de la manera en la que ésta la interpreta (Mahoney, 1997). La terapia cognitiva sostiene la idea de que los estados disfuncionales como la depresión, la ansiedad y la ira; son constantemente mantenidos por pensamientos distorsionados (Leahy, 2003). El objetivo principal de la terapia cognitiva es



identificar y reemplazar aquellas evaluaciones distorsionadas que se van adquiriendo a causa de diversos eventos vividos, por evaluaciones más realistas y adaptables (Hollon y Beck, 1970).

Las distorsiones cognitivas se encuentran junto a los pensamientos automáticos y a los esquemas mentales, entre los tres tipos de cogniciones existentes (Beck y cols., 1979).

Los pensamientos automáticos son autodiálogos internos que son expresados por pensamientos o imágenes que aparecen en la mente ante una determinada situación. Los pensamientos automáticos entran de manera automática en la mente, no son pensamientos reflexivos ni productos del análisis o razonamiento de una persona sobre un problema; por el contrario, son reacciones espontáneas ante determinadas situaciones donde aparecen fuertes sentimientos. Los pensamientos surgen de las creencias, las cuales son ideas que son tomadas por la persona como verdades (Beck y cols., 1979; Beck y cols. 1995). Los pensamientos son las conclusiones a las que se llega después de analizar y procesar datos. Si estas deducciones son inexactas distorsionadas o equivocadas, es probable que la salud mental del individuo se vea afectada negativamente (Beck, 2011).

Los esquemas mentales son construcciones mentales subjetivas, que actúan como filtros a la hora de percibir el mundo por parte del individuo. Éstos influyen significativamente en la información que la persona recibe, percibe, almacena y recupera; y en la manera en que interpreta dicha información. Los esquemas provienen en gran medida de experiencias previas de aprendizaje en general, así como de experiencias tempranas, y pueden permanecer latentes hasta ser activadas por un evento significativo que interactúa con ellos (Beck y cols., 1979). El modelo cognitivo de Beck (1991), menciona a los esquemas con la finalidad de describir cómo las falsas creencias alteran la forma en la cual se procesa la información y se representa mentalmente, afectando también el procesamiento de la información. Estas estructuras cognitivas dirigen la



percepción, codificación, organización, almacenamiento y recuperación de la información del entorno. Los estímulos consistentes con los esquemas se elaboran y codifican, mientras que la información inconsistente se ignora y olvida.

De acuerdo a Beck (1967) y su teoría de las distorsiones cognitivas, propone que la auto-desaprobación y un estilo cognitivo sesgado negativamente son características centrales en la perturbación psicológica, produciendo una percepción empobrecida sobre sí mismo, el mundo y el futuro; lo que, como consecuencia, llevaría a desarrollar fobias, depresión y problemas de autoestima. En este proceso las distorsiones cognitivas están involucradas y ocupan un lugar destacado en la interpretación de la información. Existen diferentes tipos de distorsiones cognitivas que producen una serie de pensamientos automáticos negativos; y éstos, a su vez, en el momento de su aparición en la percepción de las circunstancias externas, son los responsables de problemas emocionales y conductuales (Beck, 1991).

Las distorsiones cognitivas actúan como mediadores entre los estímulos de entrada de información y las respuestas de comportamiento (Crick y Dodge, 1994). Se vinculan más a errores del pensamiento respecto de una realidad objetiva consensuada (Beck, 2000). Por ejemplo, un paciente puede tener el siguiente pensamiento: “Nadie me querrá nunca”, luego de dos fracasos amorosos. Un análisis más detallado mostraría que este pensamiento automático no es válido, ya que a partir de una premisa cierta (“fracasé en dos relaciones”), el paciente utilizó un proceso de sobregeneralización para llegar a la conclusión (pensamiento distorsionado): “Ya fracasé en dos relaciones; por lo tanto, nadie me querrá nunca” (Riso, 2008). Durante el procesamiento de información, es necesario destacar la diferencia entre distorsiones cognitivas y sesgos cognitivos (Alloy y Abramson, 1988). Mientras que las distorsiones cognitivas ocurren cuando un juicio o una conclusión que difiere o es inconsistente con alguna medida comúnmente

aceptada de la realidad objetiva, los sesgos cognitivos son tendencias a realizar inferencias y juicios de forma sistemática y consistente a lo largo de momentos y situaciones específicas (Sanz y Vásquez, 2008). El sesgo puede pertenecer a los esquemas particulares y a estructuras generales del conocimiento que componen el tratamiento permanente de la información; es decir, la codificación, representación mental, acceso y la generación de respuestas posibles, la selección de una respuesta y evaluación de las respuestas (Crick y Dodge, 1994).

Los distorsiones cognitivas y los pensamientos automáticos desempeñan un rol central en el desencadenamiento y mantenimiento de emociones negativas como la ansiedad, la depresión y la ira (Beck, Emery y Greenberg, 1985; Bruch, 1997; Leahy y Holland, 2000) y su efecto negativo ha sido reconocido prácticamente en todos los desórdenes mentales. Las distorsiones cognitivas actúan como mediadores entre los estímulos de entrada de información y las respuestas de comportamiento (Crick y Dodge, 1994), se vinculan más a errores del pensamiento respecto de una realidad objetiva consensuada (Beck, 2000).

Las distorsiones cognitivas son, de hecho, actitudes falsas o erróneas, pensamientos y creencias que llevan al individuo a percibir los acontecimientos erróneamente y atribuir sentido negativo a la experiencia (Kendall, 1991).

Diversos autores han enumerado distintos tipos de distorsiones cognitivas. A continuación presentamos las más mencionadas de acuerdo a Beck (1995):

**FILTRAJE O ABSTRACCIÓN SELECTIVA:** Consiste en seleccionar en forma de "visión de túnel" un solo aspecto de una situación, aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación y no se percata de otros que lo contradicen.

**PENSAMIENTO POLARIZADO:** Consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios. Las cosas se valoran como buenas o malas, blancas o negras, olvidando grados intermedios.

**SOBREGENERALIZACIÓN:** Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente.

**INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:** Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo.

**VISIÓN CATASTRÓFICA:** Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo.

**PERSONALIZACIÓN:** Consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo.

**FALACIA DE CONTROL:** Consiste en la manera en que la persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien la persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo se ve impotente y sin tener control alguno sobre los acontecimientos de su vida.

**FALACIA DE JUSTICIA:** Consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos.

**RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Si una persona se siente irritado es porque alguien ha



hecho algo para alterarlo, si se siente ansioso es que hay un peligro real, etc. Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos.

**FALACIA DE CAMBIO:** Consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona suele creer que para cubrir sus necesidades son los otros quienes han de cambiar primero su conducta, ya que creen que dependen solo de aquellos.

**ETIQUETAS GLOBALES:** Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás casi siempre designándolos con el verbo "ser". Cuando etiquetamos globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y las personas estereotipada e inflexible.

**CULPABILIDAD:** Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos.

**LOS DEBERÍAS:** Consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas u normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema. Algunos psicólogos han considerado que esta distorsión está en la base de la mayoría de los trastornos emocionales.

**TENER RAZÓN:** Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importa los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan.



**FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA:** Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará "mágicamente" en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad.

### **DEPENDENCIA EMOCIONAL**

El término de dependencia emocional ha sido conceptualizado por diversos autores siendo descrito como una necesidad excesiva de carácter emocional afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones, que se caracteriza principalmente por comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a su pareja y sentimientos intensos de miedo al abandono (Castelló, 2005).

Según diversos autores, la dependencia emocional se asocia a la sobreprotección que brindan los padres. Si en las relaciones parentales no se cuenta con la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos y; por el contrario, se ofrece una notable sobreprotección, ésta afectará en la construcción de su ser por sí mismo y de manera autónoma, de tal forma que el individuo adquiere una alta probabilidad de engendrar dependencia emocional (Bornstein, 1992; Schore, 1994; Castello, 2000; Goleman, 2006; Bornstein, 2011).

La dependencia emocional tiene su origen en los esquemas desadaptativos que se generan durante la infancia y se consolidan en la adolescencia y juventud. Los esquemas son patrones o pautas almacenadas en nuestra memoria y que nos ayudan a interpretar la realidad (Beck, 2011).

Cuando somos niños, creamos un vínculo afectivo de dependencia emocional con las personas más cercanas, generalmente nuestros padres, o personas que vivan en la misma casa (ej.

abuelos); en la adolescencia creamos esos vínculos con amigos, y estos vínculos nos ayudan a aprender y a crecer personalmente; y en la edad adulta, además, creamos un vínculo especial con nuestra pareja. El problema aparece cuando este vínculo se convierte en dependencia y nos impide desarrollarnos en la vida como seres independientes y libres; cuando esa dependencia nos lleva a quedarnos en segundo plano en nuestra propia vida, dando más importancia a las necesidades y cambiando nuestro comportamiento por satisfacer a la otra persona (Sobrino, 2002).

La dependencia emocional se desarrolla en el individuo según diversos factores. La mayoría de los estudios lo asocian a la sobreprotección de los padres, sin importar la cultura (Bornstein, 1992). Es decir, el autoritarismo parental se vincula con el origen de las dependencias en los niños, adolescentes y adultos (Schore, 1994). Si en las relaciones parentales no se incentiva la capacidad de ofrecer al niño comportamientos independientes y autónomos, el individuo tiene una alta probabilidad de engendrar una dependencia emocional hacia los demás (Castelló, 2000). Es decir, la incapacidad de que el infante se desarrolle autónomamente y aprenda por ensayo-error durante este período crítico (Bornstein, 2011).

De acuerdo a Thoele (1996), se le llama dependencia emocional a la necesidad de tener a una persona involucrada emocionalmente para poder sentirse seguro, el dependiente recibe poco afecto por parte de esa persona; sin embargo, eso le provoca felicidad y bienestar emocional erróneo, sacrifican lo que realmente quieren por el miedo a ser rechazados, abandonados o confrontados, la persona dependiente presenta bajo autoestima y necesidad de complacer.

Existen estudios realizados como el de Miller (2002), quien obtuvo el perfil de mujeres maltratadas, dando como resultado que la dependencia emocional hacia sus parejas fue el motivo

de extrañas actitudes teniendo como características baja autoestima, baja autoeficacia, escasos apoyos sociales y ansiedad.

En otro estudio (Bergamn, 1988, citado por Castelló, 2005) identificó por qué un grupo de 49 mujeres suecas no eran capaces de romper su relación sentimental con su pareja maltratadora determinando que estas mujeres tuvieron una infancia marcada por abusos y violencia no siendo el maltrato extraño para ellas. Se determinó también que estas mujeres eran dependientes emocionales de sus parejas.

Las personas que sufren dependencia emocional hacia sus parejas tratan de cubrir esta conducta debido a las necesidades insatisfechas durante su infancia. Estas personas tienen un patrón de conducta en la que tienen la necesidad irresistible de tener una pareja (Schaeffer, 1998).

De acuerdo a Millon y Davis (1998), existen diferentes tipos de dependientes emocionales, como el dependiente inquieto con características sumisas, los que no son competitivos y son discretos al actuar; el dependiente acomodaticio que tiene características de sumisión, un alto grado de afiliación, búsqueda de afecto, apoyo y protección; el dependiente inmaduro que se caracteriza por un patrón de conductas infantiles, poco desarrolladas y sin experiencias maduras; el dependiente torpe que presenta falta de vitalidad, poca energía, falta de expresividad y espontaneidad; y por último, el dependiente sin identidad, que aparte de ser sumisos, como todos los dependientes, renuncian a su propia identidad y se empieza a identificar con otra persona (Millon y Davis, 1998).

La persona con dependencia emocional presenta un perfil cognitivo caracterizado por una necesidad de estar con la otra persona la mayor parte del tiempo, tener prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, tener una idealización de su pareja de lo largo de la relación, sumisión



lo cual se manifiesta cuando la pareja subordinada aguanta comportamientos inadecuados con tal de agradar a su pareja, miedo e intolerancia a la soledad y ruptura, baja autoestima (Castelló, 2005).

La dependencia emocional sería entonces un trastorno de la personalidad en el que el dependiente emocional tiene la creencia de no valer lo suficiente, busca seguridad constantemente en los otros, además no confía en su criterio personal y sus propios recursos (Sánchez, 2010).

Finalmente, de acuerdo a Castelló (2005) las personas que presentan cierto grado de dependencia emocional, presentan pensamientos automáticos negativos que crean conductas y emociones sumisas que generan dependencia al momento de actuar en su vida cotidiana y especialmente cuando se trata de las relaciones de pareja. Esto nos lleva a pensar en una posible relación existente no sólo entre los pensamientos automáticos, sino también entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

## **HIPÓTESIS (H<sub>1</sub>)**

Existe una correlación positiva entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

- **Hipótesis nula (H<sub>0</sub>)**

No existe relación alguna entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.



## **CAPITULO II**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **TIPO O DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de tipo correlacional en la medida en la que pretende identificar los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios y correlacional por que pretende determinar si existe relación entre ambas variables de estudio (Salkind, 1999).

#### **TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, APARATOS U OTROS**

La técnica utilizada fue la aplicación de dos cuestionarios tipo encuesta que, como señalan Hernández, Fernández y Baptista (2006), es un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que están sujetas a mediciones sobre lo que se pretende medir.

Los instrumentos que se utilizaron fueron:

**A. El Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA)**, cuyo autor es Ruiz y Luján en el año

1991, el cual consiste en una escala autoaplicada que contiene 45 ítems que evalúa 15 distorsiones cognitivas:

1. Abstracción selectiva o Filtraje
2. Pensamiento polarizado
3. Sobre generalización
4. Interpretación de pensamiento
5. Visión catastrófica

6. Personalización
7. Falacia de control
8. Falacia de justicia
9. Razonamiento emocional
10. Falacia de cambio
11. Etiquetas globales
12. Culpabilidad
13. Los Debería
14. Falacia de razón
15. Falacia de recompensa divina

#### **Calificación:**

Se obtiene la frecuencia de los pensamientos automáticos negativos mediante el puntaje total del inventario y el segundo puntaje a través de la suma de distintos pensamientos automáticos negativos agrupados por el tipo de distorsión implicada los ítems que comprende cada distorsión obtiene un puntaje que oscila con un mínimo de cero y un máximo de nueve puntos. Asimismo, cada ítem presenta 4 alternativas de respuesta cuyas puntuaciones oscilan entre 0 a 3 puntos: nunca (0 puntos), casi nunca (1 punto), a veces (2 puntos), siempre (3 puntos).

Las categorías diagnosticadas consideradas para el instrumento están basadas en las puntuaciones directas, se toman como criterio que, a menos puntuación, muestran ausencia de distorsiones cognitivas; y a mayor puntuación, presentan tendencia a padecer distorsiones cognitivas.

**Confiabilidad:**

En cuanto al nivel de confiabilidad del Inventario de Distorsiones Cognitivas ( Arriaga, 2006) determino la confiabilidad del inventario para la Escuela de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo, la cual se obtuvo a través del método de mitades (método Split Half de Guttman) que consistió en hallar el coeficiente de correlación de Pearson entre las dos mitades de ítems agrupados e ítems pares e impares, donde se obtuvo un coeficiente de 0,9339, para luego corregirlo con la fórmula de Spearman Brown, donde se obtuvo un coeficiente de 0,9658 lo que permite afirmar que el instrumento es confiable.

**Validez:**

Además la validez se obtuvo a través de correlación ítems test, utilizando para ello el estadístico del producto Momento de Pearson, donde se determinó que los 45 ítems de la versión original eran válidos, es decir que obtuvieron un índice de validez mayor o igual a 0.20.



Tipo de distorsión	Ítems
Filtraje	1-16-31
Pensamiento Polarizado	2-17-32
Sobre generalización	3-18-33
Interpretación de pensamiento	4-19-34
Visión Catastrófica	5-20-35
Personalización	6-21-36
Falacia de Control	7-22-37
Falacia de Justicia	8-23-38
Razonamiento Emocional	9-24-39
Falacia de Cambio	10-25-40
Etiquetas Globales	11-26-41
Culpabilidad	12-27-42
Los debería	13-28-43
Falacia de Razón	14-29-44
Falacia de Recompensa Divina	15-20-45

**B. El IDE**, es un cuestionario diseñado por Jesús Aiquipa Tello 2012, con el propósito para medir la Dependencia Emocional. El cuestionario consta de 49 ítems, agrupados en siete factores, puntuado en una escala Likert de 5 puntos (de 1 a 5) siendo el puntaje mínimo 49 y máximo 245.



## Confiabilidad

La confiabilidad se obtuvo a través del método de consistencia interna, usando los coeficientes Alfa de Cronbach y “r” de Pearson corregida con la fórmula Spearman-Brown. En la Tabla 2 (del manual) aparecen los estadísticos descriptivos principales de los dos pretest y del test final del IDE, así como los valores de los coeficientes alfa de Cronbach. Asimismo, un segundo método que se utilizó para medir la confiabilidad del IDE, por medio de la consistencia interna fue el Método de la división por mitades. El coeficiente de correlación “r” de Pearson, corregido mediante la fórmula Spearman-Brown, fue de 0.91.

## Validez

***Evidencias de validez de contenido.*** Los cinco expertos se mostraron acuerdo en la relevancia de las dimensiones establecidas. De esta manera, más del 95 % de los reactivos fueron considerados apropiados para medir el constructo dependencia emocional por el 100% de los jueces. Este procedimiento también sirvió para el análisis de reactivos.

***Evidencias de validez factorial.*** Se evaluó la adecuación de las matrices de correlaciones utilizando el índice de adecuación de la muestra de Kaiser- Meyer-Olkin, con un valor satisfactorio  $\alpha$  de 0.96. El Test de Esfericidad de Barlett fue significativo ( $X = 10969.743$ ;  $= .000$ ), indicativo de la presencia de correlaciones significativas y la pertinencia de llevar a cabo el análisis factorial. Luego, Se extrajeron siete factores que tienen autovalores mayores que 1 y que explican el 58.25% de la varianza de los datos originales.

**Baremos y Categorías Diagnósticas del IDE.**

Pc	Factor 1: Miedo a la Ruptura (MR)	Factor 2: Miedo e Intolerancia a la Soledad (MIS)	Factor 3: Prioridad de la Pareja (PP)	Factor 4: Necesidad de Acceso a la Pareja (NAP)	Factor 5: Deseos de Exclusividad (DEX)	Factor 6: Subordinación y Sumisión (SS)	Factor 7: Deseos de Control y Dominio (DCD)	ESCALA TOTAL	Categorías Diagnósticas
99	35	47	36	28	23	24	23	196	Alto (71-99)
98	32-34	43-46	33-35	27	21-22	22-23	21-22	186-195	
97	30-31	40-42	31-32	25-26	20	21	20	167-185	
96	29	39	29-30	24	19	20	19	159-166	
95	28	38	28	23	18	19	18	152-158	
90	24-27	34-37	25-27	22	17	18	17	145-151	
85	22-23	31-33	23-24	20-21	15-16	17	16	139-144	
80	21	29-30	21-22	19	14	16	-	131-138	
75	19-20	27-28	20	18	13	15	15	125-130	Moderado (51-70)
70	18	26	19	17	12	14	14	117-124	
65	17	25	18	16	-	-	13	114-116	
60	16	24	17	15	11	13	-	109-113	
55	15	23	16	14	-	-	12	106-108	Significativo (31-50)
50	14	21-22	15	13	10	12	11	102-105	
45	13	20	14	-	9	11	-	96-101	
40	12	19	-	12	-	-	10	90-95	
35	-	18	13	-	-	10	-	85-89	Bajo o Normal (1-30)
30	11	17	12	11	8	9	9	81-84	
25	-	16	-	10	7	-	-	78-80	
20	10	15	11	-	-	-	8	75-77	
15	-	14	10	9	6	8	-	71-74	
10	9	12-13	9	8	-	7	7	65-70	
5	-	11	8	7	5	6	6	59-64	
4	-	-	-	-	-	-	5	58	
3	-	-	-	-	-	5	-	55-57	
2	-	-	-	6	-	-	-	54	
1	-	-	-	-	-	-	-	49-53	
X DE	16 6	23 8	16 6	14 5	11 4	12 4	12 4	104 32	Media D. E.

Se obtuvo evidencias de validez de contenido elaborando una escala con 209 reactivos, tomando en cuenta la información disponible de las fuentes ya mencionadas. Se obtuvieron los índices de Acuerdo, con valores de 0.80 y 1.00 para más del 95% de los reactivos. A su vez, se encontró evidencias de validez factorial al realizarse el Análisis Factorial Exploratorio de la prueba final. Al realizarse este procedimiento, se obtuvieron 7 factores que explicaron el 58.25% de la varianza total, conteniendo ítems con saturaciones entre 0.40 y 0.70. Asimismo, los factores hallados tienen coeficientes de confiabilidad Alfa de Cronbach satisfactorios, que van desde 0.76 hasta 0.89. Estos mismos fueron nombrados en función al contenido de sus ítems, además de basarse en las características descritas por Castelló (2000, 2005) y refieren los siguientes procesos

1. Miedo a la ruptura – MR (9 ítems).

2. Miedo e Intolerancia a la soledad - MIS (11 ítems).
3. Prioridad de la pareja - PP (8 ítems).
4. Necesidad de acceso a la pareja – NAP (6 ítems).
5. Deseos de exclusividad - DEX (5 ítems).
6. Subordinación y sumisión - SS (5 ítems).
7. Deseos de control y dominio - DCD (5 ítems).

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **Población**

Los estudiantes de las Escuelas Profesionales de Psicología y de Publicidad y Multimedia, pertenecientes a la Universidad Católica de Santa María.

### **Muestra**

Se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo intencional o por conveniencia, lo que significa que se escogió a la muestra según los fines que se estiman en la investigación (Alarcón, 2008), además de haberla escogido gracias a la fácil accesibilidad que nos brindan estas Escuelas Profesionales por el hecho de pertenecer a la misma Facultad, sin tener en cuenta debido a su nula importancia la edad ni género, ya que las distorsiones cognitivas se originan desde la infancia.

La muestra estuvo conformada por 325 estudiantes de las Escuelas Profesionales de Psicología y de Publicidad y Multimedia, pertenecientes a la Universidad Católica de Santa María.



Las limitaciones del muestreo de tipo intencional son el hecho de seleccionar a la muestra de acuerdo a la accesibilidad y fines que se estiman de la misma, dejando de lado criterios de inclusión y exclusión minuciosamente definidos; y presenta como principal limitación la incapacidad para utilizar herramientas estadísticas como el margen de error y el intervalo de confianza.

CARACTERÍSTICAS	Nº	%
<b>SEXO</b>		
Femenino	197	60.6
Masculino	128	39.4
<b>EDAD</b>		
16 a 18 años	134	41.2
19 a 21 años	127	39.1
22 años a más	64	19.7
<b>ESCUELA PROFESIONAL</b>		
Psicología	233	71.7
Publicidad	92	28.3
Total	325	100.0

## ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se solicitó el permiso correspondiente al Vicerrectorado Académico para poder hacer el ingreso a los salones a aplicar los cuestionarios. Una vez obtenido el permiso, se procedió a aplicar las evaluaciones a las dos Escuelas Profesionales con el permiso de cada uno de los docentes que tenía a su cargo la clase. Las Escuelas Profesionales seleccionadas (Psicología y Publicidad y Multimedia) fueron escogidas debido a la facilidad y disponibilidad por el hecho de pertenecer a la misma Facultad (Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades) y sin seguir

ningún criterio de características particulares que pueda resultar relevante frente a alguna de las variables. Los criterios de selección en cuanto a la edad también resultaron irrelevantes, debido a que las distorsiones cognitivas tienen su origen desde las primeras etapas de desarrollo. Se realizó la presentación correspondiente explicando el propósito de dicha investigación solicitando el apoyo de los estudiantes presentes. Se explicó la forma correcta de completar los cuestionarios exponiendo las instrucciones de cada uno de ellos. Se recogieron las pruebas finalizadas y se agradeció la participación a los estudiantes y al docente presente. Los datos se recolectaron durante el mes de abril del año 2017 para posteriormente ser corregidos.

### **CRITERIOS DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

El procesamiento de los datos se inició con la calificación de cada una de las pruebas de la muestra conformada por hombres y mujeres de las escuelas de psicología y publicidad de la Universidad Católica de Santa María, una vez obtenido los puntajes de cada prueba se procedió a vaciar los resultados.

Una vez vaciados los resultados, en una hoja de cálculo Excel versión 2013, se procedió a su procesamiento lo que nos permitió la elaboración de tablas de frecuencias, tanto de simple como doble entrada.

El análisis de la información se realizó en dos etapas. En la primera, de carácter netamente descriptivo, se procedió a calcular frecuencias absolutas ( $N^{\circ}$ ) y relativas (%) para la variable cualitativa (distorsiones cognitivas), en tanto para la cuantitativa (dependencia emocional) se obtuvo medidas de tendencia central (media aritmética) y de dispersión (desviación estándar, valores mínimos y máximos).

En una segunda etapa del análisis, donde pretendimos establecer si existe relación entre las variables de estudio (dependencia emocional y distorsiones cognitivas) se aplicó la prueba estadística de Análisis de Varianza (ANOVA) a un nivel de significancia del 95%, es decir, se consideró un margen de error del 5% (0.05) de tal manera que un valor estadístico menor al error, considera que las variables tienen relación, mientras que un valor igual o mayor, descarta esta posibilidad.

Es importante mencionar que la totalidad del proceso estadístico se llevó a cabo con la ayuda del Software EPI – INFO versión 6.0 (PAHO – OMS – CDC).





### CAPÍTULO III

#### DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS

*Tabla 1. Índice de subescalas de dependencia emocional*

<b>DEPENDENCIA EMOCIONAL SUBESCALAS</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>MIEDO A LA RUPTURA</b>		
Bajo o normal	123	37.8
Significativo	60	18.5
Moderado	57	17.5
Alto	85	26.2
<b>MIEDO E INTOLERANCIA A LA SOLEDAD</b>		
Bajo o normal	129	39.7
Significativo	69	21.2
Moderado	41	12.6
Alto	86	26.5
<b>PRIORIDAD DE LA PAREJA</b>		
Bajo o normal	145	44.6
Significativo	53	16.3
Moderado	58	17.8
Alto	69	21.2
<b>NECESIDAD DE ACCESO A LA PAREJA</b>		
Bajo o normal	83	25.5
Significativo	51	15.7
Moderado	87	26.8
Alto	104	32.0
<b>DESEOS DE EXCLUSIVAD</b>		
Bajo o normal	151	46.5
Significativo	59	18.2
Moderado	42	12.9
Alto	73	22.5
<b>SUBORDINACIÓN Y SUMISIÓN</b>		
Bajo o normal	95	29.2
Significativo	99	30.5
Moderado	51	15.7
Alto	80	24.6
<b>DESEOS DE CONTROL Y DOMINIO</b>		
Bajo o normal	154	47.4
Significativo	63	19.4
Moderado	54	16.6
Alto	54	16.6
Total	325	100.0

La Tabla 1 muestra los porcentajes de cada una de las subescalas de dependencia emocional, en la que se puede apreciar que la subescala que presenta mayor porcentaje en la muestra evaluada es “Necesidad de acceso a la pareja”.

*Tabla 2. Índice de niveles de dependencia emocional*

<b>DEPENDENCIA EMOCIONAL</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Bajo o normal	125	38.5
Significativo	86	26.5
Moderado	43	13.2
Alto	71	21.8
Total	325	100.0

En la Tabla 2 podemos observar los porcentajes de cada uno de los niveles de dependencia emocional, dando como resultado que el 61.5 de los estudiantes universitarios evaluados presenta algún nivel de dependencia emocional.

Tabla 3. Niveles de dependencia emocional de acuerdo al género.

Dependencia Emocional	Género				Total	
	Femenino		Masculino			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo o normal	85	43.1	40	31.3	125	38.5
Significativo	46	23.4	40	31.3	86	26.5
Moderado	33	16.8	10	7.8	43	13.2
Alto	33	16.8	38	29.7	71	21.8
Total	197	100.0	128	100.0	325	100.0

$P = 0.002$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

Se puede observar en la Tabla 3 que el mayor porcentaje de la muestra que presenta dependencia emocional corresponde al género masculino, habiéndose obtenido el 68.8%, a diferencia del género femenino que obtuvo 57%. Según la prueba estadística, esta diferencia es significativa, es decir, los hombres tienden a tener mayor dependencia emocional que las mujeres.



Tabla 4. Índice de distorsiones cognitivas de acuerdo al género

Distorsiones Cognitivas	Género	
	Femenino	Masculino
Media Aritmética	32.74	35.94
Desviación Estándar	20.71	19.28
Valor Mínimo	3	3
Valor Máximo	100	92
Total	197	128
P = 0.163 (P ≥ 0.05) N.S.		

En la Tabla 4 se puede apreciar que, de acuerdo al género, el mayor promedio de estudiantes que presentan distorsiones cognitivas fue el del género masculino, resultando un promedio de 35.94. Sin embargo, las diferencias encontradas no fueron significativas, es decir, no podríamos afirmar de manera determinante que el género está relacionado tiene relación con las distorsiones cognitivas.

Tabla 5. Índice de tipos de distorsiones cognitivas

DISTORSIONES COGNITIVAS	Promedio	Desv. Estándar	Mínimo	Máximo
Filtraje	2.70	1.72	0	7
Pensamiento Polarizado	1.65	1.75	0	9
Sobregeneralización	1.55	1.57	0	8
Interpretación del Pensamiento	2.05	1.81	0	9
Visión Catastrófica	2.20	1.96	0	9
Personalización	1.80	1.59	0	8
Falacia de Control	2.14	1.85	0	8
Falacia de Justicia	2.15	1.95	0	8
Razonamiento Emocional	1.68	1.74	0	8
Falacia de Cambio	1.90	1.68	0	8
Etiquetas Globales	2.12	1.66	0	8
Culpabilidad	1.99	1.79	0	8
Los debería	2.39	1.88	0	9
Falacia de Razón	2.79	1.90	0	9
Falacia de Recompensa Divina	4.88	2.41	0	9
<b>Distorsiones Cognitivas</b>	<b>34.00</b>	<b>20.190</b>	<b>3</b>	<b>100</b>
Total		325		

En la Tabla 5 podemos apreciar el promedio de cada uno de los tipos de distorsiones cognitivas, obteniéndose como el mayor el de la distorsión cognitiva “Falacia de Recompensa Divina”.

Tabla 6. Índice de distorsiones cognitivas en estudiantes con niveles de D.E.

<b>DISTORSIONES COGNITIVAS (Altos niveles de D. E.)</b>	Promedio	Desv. Estándar	Mínimo	Máximo
Filtraje	3.12	1.72	0	7
Pensamiento Polarizado	2.12	1.83	0	9
Sobregeneralización	1.90	1.64	0	8
Interpretación del Pensamiento	2.47	1.88	0	9
Visión Catastrófica	2.62	1.94	0	9
Personalización	2.16	1.59	0	7
Falacia de Control	2.66	1.95	0	8
Falacia de Justicia	2.70	1.97	0	8
Razonamiento Emocional	2.09	1.72	0	8
Falacia de Cambio	2.40	1.71	0	8
Etiquetas Globales	2.48	1.59	0	8
Culpabilidad	2.54	1.78	0	8
Los debería	2.84	1.87	0	9
Falacia de Razón	3.27	1.90	0	9
Falacia de Recompensa Divina	5.40	2.34	0	9
<b>Pensamientos Automáticos</b>	<b>40.73</b>	<b>18.94</b>	<b>4</b>	<b>98</b>
Total		200		

En la Tabla 6 podemos apreciar el promedio de cada uno de los tipos de distorsiones cognitivas en aquellas personas que presentan dependencia emocional, obteniéndose como el mayor el de la distorsión cognitiva “Falacia de Recompensa Divina”



*Tabla 7. Relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional*

Dependencia Emocional	Distorsiones Cognitivas			
	Promedio	Desviación Estándar	Valor Mínimo	Valor Máximo
Bajo o normal	24.92	17.35	3	100
Significativo	33.46	17.92	4	92
Moderado	41.11	18.12	8	98
Alto	53.41	15.56	24	88

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 7 podemos apreciar una relación directa significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas; ya que, a mayor nivel de dependencia emocional, mayor índice de distorsiones cognitivas.

Tabla 8. Relación entre la subescala “miedo a la ruptura” y las distorsiones cognitivas.

Miedo a la Ruptura	Distorsiones cognitivas			
	Promedio	Desviación Estándar	Valor Mínimo	Valor Máximo
Bajo o normal	23.23	17.296	3	100
Significativo	32.59	18.665	4	98
Moderado	38.33	14.708	5	65
Alto	52.03	15.920	19	90

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 8 se ha identificado una relación directa significativa entre la subescala “Miedo a la Ruptura” y las distorsiones cognitivas; ya que a mayor nivel de dependencia emocional en la subescala “Miedo a la ruptura”, mayor índice de distorsiones cognitivas.

*Tabla 9. Relación entre la subescala “miedo e intolerancia a la soledad” y las distorsiones cognitivas.*

Miedo e Intolerancia a la Soledad	Distorsiones Cognitivas			
	Promedio	Desviación Estándar	Valor Mínimo	Valor Máximo
Bajo o normal	20.80	13.27	3	62
Significativo	34.82	21.05	4	100
Moderado	41.04	19.38	10	98
Alto	47.80	16.51	10	92

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 9 se ha identificado una relación directa entre la subescala “Miedo e intolerancia a la soledad” y las distorsiones cognitivas; ya que, a mayor nivel de dependencia emocional en la subescala, mayor índice de distorsiones cognitivas.



Tabla 10. Relación entre la subescala “Prioridad de la pareja” y las distorsiones cognitivas.

Prioridad de la Pareja	Distorsiones Cognitivas			
	Promedio	Desviación Estándar	Valor Mínimo	Valor Máximo
Bajo o normal	23.27	16.80	3	98
Significativo	35.04	19.02	8	100
Moderado	35.49	15.50	4	78
Alto	48.53	18.32	5	90

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 10 se ha identificado una relación directa entre la subescala “Prioridad de la pareja” y las distorsiones cognitivas; ya que a mayor nivel de dependencia emocional en la subescala, mayor índice de distorsiones cognitivas.

*Tabla 11. Relación entre la subescala “Necesidad de acceso a la pareja” y las distorsiones cognitivas.*

Necesidad de Acceso a la Pareja	Distorsiones Cognitivas			
	Promedio	Desviación Estándar	Valor Mínimo	Valor Máximo
Bajo o normal	24.24	17.33	3	98
Significativo	34.23	17.11	3	100
Moderado	39.93	17.38	8	92
Alto	49.33	18.90	5	90
P = 0.000 (P < 0.05) S.S.				

En la Tabla 11 se ha identificado una relación directa entre la subescala “Necesidad de Acceso a la pareja” y las distorsiones cognitivas; ya que a mayor nivel de dependencia emocional en la subescala, mayor índice de distorsiones cognitivas.

Tabla 12. Relación entre la subescala “Deseos de exclusividad” y las distorsiones cognitivas.

Deseos de Exclusividad	Distorsiones Cognitivas			
	Promedio	Desviación Estándar	Valor Mínimo	Valor Máximo
Bajo o normal	25.48	19.40	3	100
Significativo	32.86	17.90	3	98
Moderado	31.13	17.79	5	92
Alto	43.75	20.01	3	90

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 12 se ha identificado una relación creciente entre la subescala “Deseos de Exclusividad” y las distorsiones cognitivas; ya que a mayor nivel de dependencia emocional en la subescala, mayor índice de distorsiones cognitivas.



Tabla 13. Relación entre la subescala “Subordinación y sumisión” y las distorsiones cognitivas.

Subordinación y Sumisión	Distorsiones Cognitivas			
	Promedio	Desviación Estándar	Valor Mínimo	Valor Máximo
Bajo o normal	26.61	18.65	3	100
Significativo	32.31	19.10	3	92
Moderado	41.76	16.88	7	90
Alto	46.18	18.71	5	84

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 13 se ha identificado una relación directa entre la subescala “Subordinación y Sumisión” y las distorsiones cognitivas; ya que a mayor nivel de dependencia emocional en la subescala”, mayor índice de distorsiones cognitivas.

Tabla 14. Relación entre la subescala “Deseos de control y dominio” y las distorsiones cognitivas.

Deseos de Control y Dominio	Distorsiones Cognitivas			
	Promedio	Desviación Estándar	Valor Mínimo	Valor Máximo
Bajo o normal	24.14	17.97	3	100
Significativo	34.00	19.40	3	92
Moderado	38.14	19.14	4	90
Alto	43.06	19.43	5	86

$P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) S.S.

En la Tabla 14 se ha identificado una relación directa entre la subescala “Deseos de Control y Dominio” y las distorsiones cognitivas; ya que a mayor nivel de dependencia emocional en la subescala, mayor índice de distorsiones cognitivas.

## DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación han determinado una relación directamente proporcional entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Esto significa que los estudiantes que presentan niveles altos de dependencia emocional, tienden también a presentar distorsiones cognitivas; aprobándose así la hipótesis planteada.

Estos resultados concuerdan con lo referido por Lemos, Londoño y Zapata (2007) y Lemos y cols. (2012), donde se menciona que las personas que presentan dependencia emocional en un alto nivel, suelen presentar distorsiones cognitivas significativas.

Castelló (2005) refiere también que las personas que presentan cierto grado de dependencia emocional, presentan pensamientos automáticos negativos que crean conductas y emociones sumisas que, a su vez, generan dependencia al momento de actuar en su vida cotidiana y especialmente cuando se trata de relaciones de pareja. Sabemos que los pensamientos automáticos negativos son formas profundas de distorsiones cognitivas, por lo que la anterior afirmación también estaría vinculada a la correlación positiva existente entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

La distorsión cognitiva más presentada en los estudiantes universitarios evaluados fue la “Falacia de Recompensa Divina”, lo que significa que los estudiantes que presentan distorsiones cognitivas suponen que las situaciones desfavorables mejorarán “mágicamente” en el futuro, tendiendo al quietismo de no buscar soluciones favorables frente a problemas y dificultades actuales. Esto podría llevar a las generaciones presentes a presentar una actitud de inactividad en medio de situaciones que, en lugar de requerir inactividad, necesitan ser abordadas con una fuerte iniciativa para encontrar posibles alternativas de solución.



En las subescalas de la dependencia emocional, se ha encontrado como la más recurrente la de “Necesidad de acceso en la pareja”, lo cual indicaría que los estudiantes universitarios que presentan dependencia emocional, muestran una urgencia por ver a la pareja y/o presentan deseos de saber de ella constantemente. Esta necesidad de acceso es la que resulta agobiante para el otro, desencadenando en constantes discusiones y consecuentes rupturas.

En cuanto al género, los resultados de la presente investigación muestran que los hombres presentan mayores niveles de dependencia emocional que las mujeres. Sin embargo, no existen diferencias significativas en el índice de distorsiones cognitivas entre ambos sexos. Es interesante destacar esta ligera diferencia en los resultados de los niveles de dependencia emocional en los hombres; ya que, por lo general, poseemos una idea estereotipada y de carácter social en la que en una relación de pareja, la mujer es más dependiente que el hombre. Sin embargo, en términos generales y teniendo en cuenta la aclaración, aún consideramos la mínima distancia entre los resultados de la dependencia emocional entre hombres y mujeres, afirmando que tanto la dependencia emocional como las distorsiones cognitivas, se presentan en cualquier persona sin importar la edad o el sexo.

Resulta también concordante el contraste realizado entre los resultados de la presente investigación con lo planteado por diversos autores (Bireda, 1998; Millon y Davis, 1998; Castelló, 2005; Hernández, 2013), quienes refieren que la dependencia emocional presenta un componente cognitivo importante; por tanto, las personas que presentan dicha condición, también presentan distorsiones cognitivas significativas.

Si bien sabemos que el origen de las distorsiones cognitivas radica en la infancia, consideramos que mayores investigaciones en una misma línea investigativa podrían brindar

resultados más exactos acerca de esta etiología, considerando factores tan importantes como la herencia genética y la influencia del medio en determinación de las distorsiones.

Con la presente investigación desestigmatizamos también la creencia común de las personas respecto a la definición del término “adicción”, creyendo que éste se refiere únicamente a algún tipo de sustancia. La investigación comprueba que la adicción puede presentarse también de manera afectiva, hacia la pareja o hacia alguna persona del entorno con la que se haya establecido este tipo de vínculo, siendo igual de perniciosa que la comúnmente mencionada y teniendo una reacción psicobiológica similar en el organismo.

El aporte de la presente investigación radica en tres partes puntuales: el aporte preventivo, dando a conocer conceptos básicos y el origen tanto de las distorsiones cognitivas como de la dependencia emocional con la finalidad de que los terapeutas y las personas en general puedan estar informadas y busquen la ayuda respectiva al sentir que cualquiera de ambas está empezando a afectar el ejercicio normal de su vida cotidiana; el aporte académico, recomendando una línea investigativa dirigida a las distorsiones cognitivas y dejando nuestra investigación a maneja de base para una mayor ampliación y especificidad del tema tratado por parte de otros investigadores; y el aporte en el campo psicoterapéutico, ya que al conocer el indudable componente cognitivo que es parte de la dependencia emocional de acuerdo a lo investigado, se optará también por analizar y ahondar en el tema de las distorsiones cognitivas para obtener un mejor diagnóstico, con la consecuente orientación y el tratamiento más exacto para la persona.

## CONCLUSIONES

- PRIMERA** Existe una relación positiva y directamente proporcional entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.
- SEGUNDA** No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a las distorsiones cognitivas.
- TERCERA** Se identificaron diferencias entre hombres y mujeres respecto a la dependencia emocional, siendo los hombres los más dependientes.
- CUARTA** La mayoría de estudiantes universitarios evaluados presentan niveles de dependencia emocional; mientras que un índice inferior de estudiantes universitarios evaluados presentan distorsiones cognitivas.
- QUINTA** La distorsiones cognitivas más presentadas en los estudiantes universitarios evaluados son “Falacia de recompensa divina”, “Falacia de razón”, “Filtraje” y “Los debería”.
- SEXTA** Las distorsiones cognitivas que más presentan los estudiantes con niveles de dependencia emocional son “Falacia de recompensa divina”, “Falacia de razón” y “Filtraje”.



## SUGERENCIAS

- PRIMERA** Realizar un estudio de la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional basándose en criterios estadísticos de muestreo que permitan utilizar el margen de error y los intervalos de confianza para contar con mayores interpretaciones de los resultados.
- SEGUNDA** Llevar a cabo una investigación referente al tema en una muestra homogénea de estudiantes universitarios.
- TERCERA** Incentivar a los estudiantes de psicología acerca de una posible línea de estudio acerca del tema de las distorsiones cognitivas y la importancia de la terapia cognitiva, así como los beneficios que se obtiene de ella.
- CUARTA** Elaborar programas de reestructuración cognitiva dirigidos a los estudiantes universitarios que previamente fueron detectados con altos niveles de dependencia emocional y distorsiones cognitivas.

## LIMITACIONES

- PRIMERA** El escaso número de instrumentos psicológicos validados y baremados dirigidos tanto a las distorsiones cognitivas como a la dependencia emocional en nuestro país.
- SEGUNDA** El reducido número de antecedentes investigativos respecto a las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en nuestro país con los que se pueda realizar un amplio contraste de resultados.
- TERCERA** La falta de conocimiento de un gran número de jóvenes contemporáneos en lo concerniente a fines investigativos; lo que, en consecuencia, provoca la falta de seriedad respectiva al momento de colaborar con la resolución de los instrumentos.

## REFERENCIAS

- Aiquipa, J. (2012). *Diseño y validación del inventario de Dependencia emocional (IDE)*. Revista IIPSI de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Perú, 15, (1), 133- 145.
- Alloy, L.B., y Abramson, L.Y. (1988). Depressive realism: Four theoretical perspectives. In L. B. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression* (pp. 223– 265). New York: Guilford Press.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York, NY: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., y Emery, G. (1979). *Cognitive theory of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., & Beck, J. S. (1991). *The personality belief questionnaire*. Bala Cynwyd, PA: Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.
- Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva*. Barcelona: Gedisa New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy worksheet packet* (3rd ed.). Bala Cynwyd, PA: Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.
- Bergman, B. (1988) Aetiological and precipitating factors in wife battering: A *psychosocial study of battered wives*, *Acta Psyatrica Scandina* 77.
- Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.



- Castello, J. (2005). *Dependencia Emocional – Características y Tratamiento*. Alianza Editorial, S. A Madrid, 2005.
- Castelló J. *Análisis del concepto "Dependencia Emocional"*. I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero - 15 de Marzo 2000. Disponible en: [http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm).
- Cayuela, C. (2003) *Dependencia, Autoestima y Adicciones*. Centro Camina. Recuperado el 24 de Mayo del 2017. Disponible en: [www.verdemente.com/Feb/Articulos/55.Camina.htm](http://www.verdemente.com/Feb/Articulos/55.Camina.htm).
- Cayuela, C. (2003). *La Manipulación Emocional*. Disponible en: [www.escuelatranspersonal.com/\\_part\\_01/\\_casos/pdf/manipulacion\\_emocional.pdf](http://www.escuelatranspersonal.com/_part_01/_casos/pdf/manipulacion_emocional.pdf).
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Clark, D. y Beck, A. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York, NY: The Guildford Press.
- Craighead, Kazdin y Mahoney, (1981). *Modificación de conducta. Principios, técnicas y aplicaciones*. Editorial: Ediciones Omega, SA, Barcelona.
- Crick, N.R. y Dodge, K.A. (1994). *A review and reformulation of social information processing mechanisms in children's social adjustment*. Psychological Bulletin, 115, 74-101.
- Dobson, K. (2010) *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*.
- Ellis, A. E. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression. in E C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory research, and procedures* (pp. 153-203). New York: Academic Press.

Kendall, P.C. (1991). *Child and adolescent therapy: cognitive-behavioral procedures*. New York: The Guildford Press.

Leahy, R. L. (2003). *Emotional schemas and resistance*. in R. L. Leahy (Ed.), *Roadblocks in cognitive-behavioral therapy: Transforming challenges into opportunities for change* (pp.91–115). New York: Guilford Press.

Lemos, M.; Londoño, N. y Zapata, J. (2007). *Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional*. Informes Psicológicos de Colombia, 9, 55-69.

Madewell, J. y Shaughnessy, M. (2009). *An Interview with Judith Beck About Cognitive Therapy*. North American Journal of Psychology, 11, 29-36.

Millon, T. y Davis, R. (1998). *Trastornos de la personalidad más allá del DSM-IV*. Barcelona: Masson.

Sánchez. (2010). *La dependencia Emocional, Causas, Trastornos, Tratamiento*, Recuperado 26 de mayo de 2017 en: <http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/relaciones-de-pareja/dependencia-emocionalgemma.pdf>.

Sanz, J. (1993). *Anales de psicología*. Madrid: McGraw Hill.

Sanz, J. y Vázquez, C. (1995). *Manual de Psicopatología. Trastornos del estado de ánimo. Teorías psicológicas*. Schaeffer, B. (1998). *¿Es amor o es adicción?* España: Apóstrofe.

Thoele, S.P. (1996). *El coraje de ser tu misma*. Madrid: Edaf.

## ANEXOS

### INVENTARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

#### **INSTRUCCIONES**

- *Este cuestionario contiene una serie de frases que las personas suelen utilizar para describirse a sí mismas con respecto a su relación de pareja.*
- *Si es que actualmente no tiene pareja, piense en su(s) relación(es) de pareja(s) anterior(es) y conteste en función a ello.*
- *Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a como, generalmente, siente, piensa o actúa en su relación de pareja, anotando sus respuestas con una "X" en la "Hoja de Respuestas"*

1. Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.
2. Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.
3. Me entrego demasiado a mi pareja.
4. Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.
5. Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.
6. Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).
7. Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.
8. Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.
9. Me digo y redigo: "¡se acabó!", pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.
10. La mayor parte del día, pienso en mi pareja.
11. Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía.
12. A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.
13. Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.
14. Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.
15. Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.
16. Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.
17. Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.
18. No sé qué haría si mi pareja me dejara.
19. No soportaría que mi relación de pareja fracase.
20. Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañino, no quiero perderla.
21. He pensado: "Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara".



22. Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.
23. Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.
24. Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.
25. Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.
26. Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.
27. Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.
28. Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.
29. Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.
30. Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.
31. No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.
32. Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.
33. Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.
34. Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.
35. Me olvido del “mundo” cuando estoy con mi pareja.
36. Primero está mi pareja, después los demás.
37. He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.
38. Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.
39. Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).
40. Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.
41. Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.
42. Yo soy sólo para mi pareja.
43. Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.
44. Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.
45. Me aíso de las personas cuando estoy con mi pareja.
46. No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.
47. Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.
48. No puedo dejar de ver a mi pareja.
49. Vivo para mi pareja.

# IDE

HOJA DE  
RESPUESTAS

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: F M

Escuela profesional: \_\_\_\_\_

1. Rara vez o nunca es mi caso

2. Pocas veces es mi caso

3. Regularmente es mi caso

4. Muchas veces es mi caso

5. Muy frecuente o siempre es mi caso

1	SS	1	2	3	4	5	
2	SS	1	2	3	4	5	
3	SS	1	2	3	4	5	
4	MIS	1	2	3	4	5	
5	MR	1	2	3	4	5	
6	MIS	1	2	3	4	5	
7	SS	1	2	3	4	5	
8	SS	1	2	3	4	5	
9	MR	1	2	3	4	5	
10	NAP	1	2	3	4	5	
11	NAP	1	2	3	4	5	
12	NAP	1	2	3	4	5	
13	MIS	1	2	3	4	5	
14	MR	1	2	3	4	5	
15	MR	1	2	3	4	5	
16	DEX	1	2	3	4	5	
17	MR	1	2	3	4	5	
18	MIS	1	2	3	4	5	
19	MIS	1	2	3	4	5	
20	DCD	1	2	3	4	5	
21	MIS	1	2	3	4	5	
22	MR	1	2	3	4	5	
23	NAP	1	2	3	4	5	
24	MIS	1	2	3	4	5	
25	MIS	1	2	3	4	5	

26	MR	1	2	3	4	5	
27	MR	1	2	3	4	5	
28	MR	1	2	3	4	5	
29	MIS	1	2	3	4	5	
30	PP	1	2	3	4	5	
31	MIS	1	2	3	4	5	
32	PP	1	2	3	4	5	
33	PP	1	2	3	4	5	
34	NAP	1	2	3	4	5	
35	PP	1	2	3	4	5	
36	DEX	1	2	3	4	5	
37	PP	1	2	3	4	5	
38	DCD	1	2	3	4	5	
39	DCD	1	2	3	4	5	
40	PP	1	2	3	4	5	
41	DEX	1	2	3	4	5	
42	DEX	1	2	3	4	5	
43	PP	1	2	3	4	5	
44	DCD	1	2	3	4	5	
45	PP	1	2	3	4	5	
46	MIS	1	2	3	4	5	
47	DCD	1	2	3	4	5	
48	NAP	1	2	3	4	5	
49	DEX	1	2	3	4	5	

SUBESCALAS	MR	MIS	PP	NAP	DEX	SS	DCD
PD							
PC							

DE

### INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)

A continuación tienes una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos (pensando en general, no en situaciones concretas para cada una de ellas), siguiendo la escala:

0 = Nunca pienso eso; 1 = Algunas veces lo pienso; 2 = Bastante veces lo pienso; 3 = Con mucha frecuencia lo pienso.

1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	0	1	2	3
2. Solamente me pasan cosas malas	0	1	2	3
3. Todo lo que hago me sale mal	0	1	2	3
4. Sé que piensan mal de mi	0	1	2	3
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	0	1	2	3
6. Soy inferior a la gente en casi todo	0	1	2	3
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	0	1	2	3
8. ¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	0	1	2	3
10. Mis problemas dependen de los que me rodean	0	1	2	3
11. Soy un desastre como persona	0	1	2	3
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	0	1	2	3
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas	0	1	2	3
14. Sé que tengo la razón y no me entienden	0	1	2	3
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	0	1	2	3
16. Es horrible que me pase esto	0	1	2	3
17. Mi vida es un continuo fracaso	0	1	2	3
18. Siempre tendré este problema	0	1	2	3
19. Sé que me están mintiendo y engañando	0	1	2	3
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	0	1	2	3
21. Soy superior a la gente en casi todo	0	1	2	3



22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	0	1	2	3
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así	0	1	2	3
24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	0	1	2	3
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	0	1	2	3
26. Alguien que conozco es un imbécil.	0	1	2	3
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa	0	1	2	3
28. No debería cometer estos errores	0	1	2	3
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto	0	1	2	3
30. Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31. Es insoportable, no puedo aguantar más.	0	1	2	3
32. Soy incompetente e inútil.	0	1	2	3
33. Nunca podré salir de esta situación	0	1	2	3
34. Quieren hacerme daño	0	1	2	3
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36. La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3
37. Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	0	1	2	3
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41. Soy un neurótico	0	1	2	3
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43. Debería recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3