

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de PSICOLOGÍA

“DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA
EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO
DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2020”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Ericka Pilar Picoy Solis

Asesor:

Mtra. Karim Elisa Talledo Sánchez
<https://orcid.org/0000-0003-2083-4793>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Claudia Karina Guevara Cordero	43617299
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Eduardo Andrés Vásquez Carrasco	43102990
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Juan Carlos Escudero Nolasco	41432984
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación lo dedico en primer lugar a mi madre, quien ha sido el ejemplo más bello en toda mi vida y hasta el momento lo sigue siendo, también dedico este trabajo a mi padre, a mis hermanos, a mis amigos quienes permanentemente me apoyaron con espíritu alentador contribuyendo incondicionalmente a seguir adelante para beneficio de mi desarrollo personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a mi asesora por el gran apoyo que me brindó para desarrollar este trabajo de investigación. Asimismo, agradezco a la universidad quien me permitió facilitarme el acceso a los estudiantes, también a los docentes quienes me han apoyado al momento de desarrollo de mi investigación. Estoy agradecida siempre con Dios, a mi familia y a todas aquellas personas en brindarme su apoyo.

Tabla de contenido

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
1.1. Realidad problemática	8
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivos	16
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	17
CAPÍTULO III: RESULTADOS	22
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	28
REFERENCIAS	32
ANEXOS	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Ajuste a la normalidad de la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.....	22
Tabla 2: Relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.....	23
Tabla 3: Comparación entre los niveles dependencia emocional según la condición del maltrato recibido por la pareja.....	24
Tabla 4: Niveles de dependencia emocional según la condición del maltrato recibido por la pareja	24
Tabla 5: Niveles de Dependencia emocional.....	25
Tabla 6: Factores de Dependencia emocional.....	26
Tabla 7: Distorsiones Cognitivas y sus niveles.....	27

RESUMEN

Actualmente los problemas de pareja siguen denotando relevancia, del cual la dependencia emocional es un tema más recurrente en los jóvenes, evidenciando según estudios que se relacionan con las distorsiones cognitivas, generando complicaciones en la vida de la persona. Por ende, el objetivo de la presente investigación fue establecer la relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional en una muestra no probabilística conformada por 278 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, de ambos géneros. Su diseño es de tipo correlacional. Se les aplicó el cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Lemos y Mondoño (2006) y el inventario de pensamientos automáticos (IPA) de Ruiz y Lujan (1991). Los resultados evidenciaron que existe relaciones estadísticamente significativas ($p < 0.01$) entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en los estudiantes, asimismo se encontraron en su mayoría en un nivel bajo (59%) de dependencia emocional y la distorsión más predominante fue la Falacia de recompensa divina. Se encontró diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de dependencia emocional en función al maltrato recibido por la pareja, observándose que el grupo de los que recibieron maltrato el 50% mostraron un nivel medio de dependencia emocional.

PALABRAS CLAVES: Distorsiones cognitivas, dependencia emocional, peruanos, universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), a raíz de la pandemia, los problemas de ansiedad y depresión aumentaron un 25% a nivel mundial, encontrándose que en uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, presentándose mayor incidencia de problemas emocionales en los adolescentes (Ponce, Covarrubias, Pérez y Tello, 2019). Uno de los problemas más frecuentes ha sido la dependencia emocional, como sucede en España impactando con un 49,3%, donde su versión más severa está el 8,6%, siendo más frecuente en mujeres y con mayor incidencia en los jóvenes (Cabello, 2017).

Muchos de los adolescentes al pasar por la fase del enamoramiento, suelen tener impulsos fuertes y debido a la intensidad con la que actúan la mayoría de los jóvenes toman acciones que podrían perjudicar en mayor o menor medida (Rodríguez, 2021). Los problemas en las relaciones de pareja como discusiones, celos, rupturas y situaciones negativas podrían iniciar una situación violenta (Gómez, López y Gómez, 2016), en ocasiones una experiencia llena de sufrimiento conduce a relaciones de violencia y dependencia emocional (Gutiérrez y Armenta, 2021). Asimismo, según Minsa (2019), en el Perú este tipo de relaciones se presentan con más frecuencia entre jóvenes, donde hay dependencia emocional y control excesivo.

Se ha observado que la dependencia emocional se evidencia por medio de un patrón de demandas afectivas sentimentales, que se basan en una adicción hacia la pareja, conllevando a tolerar actitudes injustificadas tales como prohibiciones, humillaciones (Reyes, 2018), actitudes de subordinación y sumisión, dejando de lado metas personales, el bienestar propio e influir negativamente en el rendimiento académico (Ponce, Aiquipa y

Arboccó, 2019); asimismo fomenta conductas negativas hacia la propia persona dañando la integridad y generando desvalorización, indefensión y vulnerabilidad (Marín, 2019).

Respecto al marco teórico de la variable de **dependencia emocional**, se entiende desde el modelo conductual cognitivo como una clase de respuesta aprendida, la cual fue desarrollada por Skinner para explicar los problemas emocionales y conductas violentas (Aguirre, Cirilo y Brocca, 2018). Cuando una persona está inmersa en una relación de pareja violenta aumenta la tendencia a producirse la dependencia, priorizando a la pareja (Ponce, Aiquipa y Arboccó, 2019; Aiquipa, 2015), donde se va haciendo permanente las relaciones abusivas acompañado de maltrato psicológico (Momeñe y Estévez, 2018).

Según Gómez (2017), las personas dependientes se caracterizan por tener la necesidad de aceptación por los demás, con actitudes de causar buena impresión mediante la búsqueda de atención y afecto hacia su entorno. Dentro de las causas de la dependencia emocional están las carencias afectivas y relaciones insatisfactorias tempranas, el mantenimiento de una vinculación afectiva excesiva con una figura que se formó desde la infancia con consecuencias de baja autoestima, el tipo biológico y/o hereditario y el tipo sociocultural (Castelló, 2005).

Según Lemos (2019), las dimensiones de la dependencia emocional son: *Ansiedad por separación* (temor ante una posible ruptura de la relación), *Expresión afectiva de la pareja* (necesidad de tener constantes expresiones de afecto), *Modificación de planes* (cambio de actividades o planes con el deseo de satisfacer a la pareja), *Miedo a la soledad* (miedo al no tener una pareja o no sentirse amado), *Búsqueda de atención* (buscar activamente la atención con el fin de tener una atención exclusiva), *Expresión límite* (expresiones impulsivas orientadas a la recuperación de la relación asociada con la posibilidad de un posible abandono).

Por otro lado, en la dependencia emocional así como viene implicado los aspectos emocionales, también están los cognitivos, motivacionales y comportamentales, así como creencias distorsionadas acerca del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja, que van generando insatisfacciones en el vínculo (Sirvent y De la Villa, 2018). Cuando hablamos sobre distorsiones cognitivas hace referencia a maneras erróneas que tiene el individuo al momento de pensar, llegando a tener malinterpretaciones de lo que ocurre en su entorno (Bernal, 2019); en consecuencia se va generando dificultades en el bienestar del individuo, dañando su autoestima y sus relaciones interpersonales (Rull, 2019).

Las distorsiones cognitivas surgen de esquemas cognitivos, los que se encargan de organizar la información que proviene del ambiente (Álvarez, Ayala y Bascuñán, 2019), que con frecuencia se desarrolla en la niñez y que sirven como pautas para el procesamiento de experiencias futuras (Vite, Negrete y Miranda, 2012). De esta manera, los jóvenes van desarrollando estas distorsiones a raíz de sus procesos de aprendizaje y sus factores contextuales (Roncero, Andreu y Peña, 2016), que en adelante van facilitando conflictos interpersonales y formando una visión negativa hacia su entorno social (Peña y Andreu, 2012).

Dentro de estudios internacionales respecto a la dependencia emocional y la distorsión cognitiva se ha observado que el 24, 89% de los adolescentes evaluados presentaba dependencia emocional manifestada a través de la modificación de sus planes y la búsqueda de atención, asimismo evidenciaron poseer todas las distorsiones cognitivas con excepción de la Falacia de razón (Moral y González, 2020). En esta misma línea, en un

estudio de Lemos, Londoño y Zapata (2007) se exceptuaron la Personalización, Etiquetas globales y Culpabilidad, sin embargo se observaron las distorsiones más predominantes en las personas con dependencia emocional los Deberías y la Falacia de control (Lemos, Londoño y Zapata 2007), la Falacia de recompensa divina, Filtraje, Visión catastrófica y Sobregeneralización (Hidalgo, 2020).

De la misma manera, en estudios nacionales se ha observado que los estudiantes quienes presentaron niveles altos de dependencia emocional, su tendencia fue mayor a presentar distorsiones cognitivas (Valdivia & Vargas, 2017; Riofrio & Villegas, 2016), eso significa que los estudiantes van desarrollando pensamientos con mayor miedo, angustia y ansiedad ante una posible separación de la pareja (Romaní, 2020).

Respecto al marco teórico de la variable **distorsiones cognitivas**, según Roncero, Andreu y Peña (2016) explican que según la teoría de Beck se origina mediante esquemas cognitivos, los cuales tienen el papel de procesar los estímulos situacionales cotidianos dándoles un significado y de acuerdo al contenido se activará otros sistemas, motivacionales, emocionales y fisiológicos (Beck y Emily, 2014). Asimismo, el modelo de McKay, Davis y Fanning, define que son 15 distorsiones cognitivas las cuales se describirán cada una de ellas (McKay, Davis y Fanning, 1988, citado por Roncero, Andreu y Peña, 2016).

Los tipos de distorsiones son: *Filtraje* (resalta un solo detalle y todo el evento queda marcado por ese detalle), *Pensamiento polarizado* (percibir cualquier cosa de forma extremista), *Sobregeneralización* (sacar una conclusión generalizada a partir de un incidente simple), *Interpretación del Pensamiento* (hacer juicios repentinos sobre los demás), *Visión Catastrófica* (exagerar las consecuencias de las cosas), *Personalización* (relacionar algo del

ambiente con su propia persona), *Falacia de Control* (creerse responsable de todo y de todos), *Falacia de justicia* (percepción y sentimientos de injusticia), *Razonamiento Emocional* (creer que lo que siente tendría que ser verdadero), *Falacia de Cambio* (tener la esperanza de conseguir que los demás complazcan sus necesidades), *Etiquetas globales* (usar etiquetas para calificar), *Culpabilidad* (buscar a otra persona para convertirlo en el responsable de sus elecciones), *Los deberías* (forma rígida y particular de pensar), *Tener Razón* (por lo general sus opiniones son fijas) y *Falacia de recompensa divina* (comportarse de forma correcta esperando obtener una recompensa o algo de lo divino) (Ruiz y Lujan, 1991, citado por Romani, 2020).

De acuerdo a Valdivia y Vargas (2017), en un estudio realizado a jóvenes universitarios, se ha observado que la distorsión más predominante fue la Falacia de recompensa divina, la cual hace referencia a que las personas suponen que sus problemas podrían mejorar de forma mágica, no haciendo ningún esfuerzo para buscar soluciones.

De acuerdo a aquellas personas que presentaron distorsiones cognitivas predominaron ciertas dimensiones de dependencia emocional como la: Modificación de planes y Búsqueda de atención (Moral y González, 2020), la Ansiedad por separación y la Expresión de la pareja, obteniéndose en general de la población estudiada al 26,3% en un nivel medio de dependencia emocional (Bermeo y González, 2020), por lo que la persona con dependencia emocional va experimentando altos niveles de miedo al pensar que la relación de pareja pueda terminar y se va construyendo un sistema de creencias concibiendo a la pareja como omnipotente, sin evaluar racionalmente sus pensamientos (Aiquipa, 2015).

La presente investigación es de gran relevancia debido a que como interna laborando en mis prácticas en un centro psicológico se ha observado que en consulta psicológica recurrían muchos jóvenes por problemas de pareja donde se evidenciaba como un problema predominante a la dependencia emocional, donde las relaciones en su mayoría se mantenían por creencias ilógicas de los pacientes por lo que se decidió abordar por esta problemática.

Según un estudio realizado por Romani (2020), los estudiantes a mayor presencia de sintomatología de dependencia afectiva, evidenciaba mayor presencia de pensamientos automáticos acompañado de sensaciones emocionales negativas, asimismo representando un problema en el desarrollo académico del estudiante universitario (Bustamante, 2020). Por ende, la dependencia emocional es un aspecto que se debe abordar e investigar en los jóvenes, ya que como se ha evidenciado esta problemática provoca dificultades al bienestar del estudiante y en sus relaciones interpersonales. Ante este panorama, se decide investigar estas variables en esta población universitaria a nivel local en este distrito de San Juan de Lurigancho, donde se ha observado actuar la problemática en este lugar.

Asimismo, presenta pertinencia de tipo teórica debido a que no existen antecedentes nacionales que relacionan ambas variables en poblaciones jóvenes de universidades privadas; por ende, resultará beneficioso el poder pertenecer a una primera investigación en este campo universitario, asimismo los resultados de la investigación servirá para aportar a un mayor análisis de la problemática, puesto que servirá como referencia para continuar con

esta línea de investigación. A nivel social, contribuirá a observar con mayor precisión la problemática de la dependencia y distorsiones cognitivas con el fin de desarrollar programas de prevención, que fomenten la autonomía, desarrollo personal, entre otros aspectos que busquen solucionar la problemática existente.

Desde este punto de vista, se hace necesario realizar mayores investigaciones orientadas a identificar el perfil cognitivo de una persona con dependencia emocional, por lo que la presente investigación busca responder a la siguiente pregunta de investigación:

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2022?

En esa línea se plantean otras preguntas de investigación como:

- ✓ ¿Cuáles son los niveles de la dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2022?
- ✓ ¿Cuáles son los factores de la dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2022?
- ✓ ¿Cuáles son los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2022?
- ✓ ¿Los niveles de dependencia emocional difiere según la condición del maltrato recibido por la pareja en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de San Juan de Lurigancho, 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en estudiantes de Psicología de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2022.

1.3.2. Objetivos específicos

- ✓ Identificar los niveles de la dependencia emocional en los estudiantes de Psicología de una universidad privada, 2022.
- ✓ Identificar los factores de la dependencia emocional en los estudiantes de Psicología de una universidad privada, 2022.
- ✓ Identificar los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en los estudiantes de Psicología de una universidad privada, 2022.
- ✓ Comparar los niveles dependencia emocional según la condición del maltrato recibido por la pareja en estudiantes de Psicología de una universidad privada, 2022.

1.4. Hipótesis

1.4.1 Hipótesis general

Existe relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en estudiantes de Psicología de una universidad privada, 2022.

1.4.2 Hipótesis específicos

- ✓ Existe relación significativa en los niveles dependencia emocional según la condición del maltrato recibido por la pareja en estudiantes de Psicología de una universidad privada, 2022.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación es de un enfoque cuantitativo, porque los datos se analizaron estadísticamente; el diseño es no experimental, porque no se manipulan las variables y es de corte transversal, porque los datos se recogen en un solo momento. Asimismo, corresponde a un estudio descriptivo y comparativo, ya que permite describir y comparar las variables representativas de la población estudiantil y además es correlacional porque se busca determinar si hay relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en los estudiantes de una universidad privada, 2022.

La población de estudio estuvo constituida por un total de 1000 estudiantes, entre hombres y mujeres de la carrera de Psicología de una universidad privada. La muestra estuvo constituida por 278 estudiantes entre hombres (218) y mujeres (60), quienes se encontraban matriculados en el semestre académico actual de la carrera de Psicología de una universidad privada. Los estudiantes que han sido evaluados en su mayoría residía en el distrito de San Juan de Lurigancho, las edades de los participantes fluctuaron entre 17 a 40 años, siendo la edad promedio de 20.5 como la media. Para determinar el tamaño de la muestra se empleó la fórmula para población conocida con un nivel de confianza del 95%, error máximo permitido de 5%.

En cuanto a la selección de los participantes se realizó un muestreo no probabilístico, de tipo intencional, haciendo uso del criterio de inclusión: estudiantes cuyas edades oscilan entre 17 años a 40 años, estudiantes pertenecientes a la carrera de Psicología y que pertenezcan al semestre académico 2022. En los criterios de exclusión: estudiantes que pertenezcan a otras

carreras, aquellos que no tengan pareja, aquellos que no desean participar de la investigación y que llenen de manera incorrecta los test.

Por otro lado, respecto a los instrumentos psicológicos, primero para medir la variable de dependencia emocional se utilizó, el *Cuestionario de Dependencia Emocional* (CDE), el cual consta de 23 ítems, cada ítem valorado en una escala Likert de seis puntos que va desde uno (Completamente falso de mí) hasta seis (Me describe perfectamente). Este instrumento consta de 6 factores: Ansiedad de separación, Expresión afectiva de la pareja, Modificación de planes, Miedo a la soledad, Expresión límite y Búsqueda de atención. Entre sus categorías a la puntuación total de dependencia emocional están los niveles: Nivel Alto (92-138), Nivel Medio: (57-91) y Nivel Bajo (23-59).

Respecto al instrumento para medir Dependencia Emocional, fue adaptado Iturregui en 2017 en estudiantes universitarios, donde se evidenció que la confiabilidad del cuestionario se hizo a través de la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach, en donde el alfa total de la escala fue de 0.74, presentando una adecuada consistencia interna. En cuanto a su validez, se realizó la evaluación de KMO del instrumento de Dependencia Emocional KMO: 0.80, lo cual muestra una adecuada validez para la variable del instrumento.

Por otro lado, para medir las distorsiones cognitivas se utilizó el Inventario de pensamientos automáticos (IPA), elaborado y validado por Ruiz & Lujan en 1991. Fue adaptado por Silva en 2017, donde se obtuvo la validez a través de la validez de contenido V de Aiken donde todos los ítems dieron como resultado un puntaje de 1.00 por los 5 jurados, asimismo cumplió con los siguientes criterios: La Razón Chi sobre grados de libertad ($X^2 / gl < 3,0$), así mismo el Índice de bondad de ajuste ($GFI > 0,95$) y por último el Índice de ajuste

comparativo ($NFI > 0,95$) corroborándose que presenta validez. Respeto a la confiabilidad se determinó por medio del alfa de Cronbach, donde se obtuvieron 0,962 corroborando que el instrumento si es confiable.

Este inventario consta de 45 ítems, 3 ítems por cada tipo de distorsión cognitiva, cada ítem representa 4 alternativas de respuesta que oscilan de 0 a 3 puntos. La escala de valoración es la siguiente: 0 = Nunca pienso eso; 1 = Algunas veces lo pienso; 2 = Bastantes veces pienso eso; 3 = Con mucha frecuencia lo pienso. Es importante mencionar que se puede obtener 49 puntajes individuales por cada tipo de dimensión al sumar los tres ítems correspondientes a cada uno de los 15 tipos de distorsiones. Asimismo, por cada tipo de distorsiones cognitivas se suma los 3 ítems de cada distorsión, cuya puntuación es de 0 puntos como mínimo a 9 puntos como máximo. Una puntuación de 0-2 indica ausencia de la distorsión cognitiva, de 3-5 indica que presenta la distorsión y le afecta actualmente de manera importante y un puntaje de 6-9 puede significar de que la distorsión le afecta significativamente en su vida cotidiana (Aquino y Rodríguez, 2019).

Con respecto al procedimiento para recolectar la información del estudio, inicialmente se realizaron averiguaciones para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos en dicha universidad privada. Para lo cual, se solicitaron los permisos pertinentes al área de investigación de la institución; una vez obtenida su confirmación, se procedió a comunicarse con los docentes de la carrera de Psicología. Luego, se consiguió la comunicación con los delegados de cada ciclo para que de esa forma ellos nos faciliten el nexo directo con los estudiantes.

Dado los instrumentos a aplicar: Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos Automáticos “IPA”, en primer lugar se elaboraron se ingresaron los ítems en un formulario de google, cada test fue registrado con sus ítems correspondientes, con el empleo de la escala tipo Likert. Para llevar a cabo la aplicación de dicho formulario, se envía mediante un enlace para hacer clic y así el examinado proceda a comenzar a llenar sus datos y seguidamente desarrollar los cuestionarios. Cabe mencionar que cada evaluado tiene la posibilidad de participar en este proyecto de investigación de forma voluntaria, asimismo se especifica en el consentimiento que es totalmente confidencial y que es utilizado únicamente para fines del estudio.

Luego de la aplicación de los instrumentos se realiza la calificación de las escalas para su registro digital, obteniendo los puntajes directos, niveles y categorías respectivas. Para su procesamiento estadístico, se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Excel 2013, posteriormente se trabajó con el paquete estadístico SPSS 24 para determinar la prueba de normalidad y el Jamovi para calcular todo los resultados estadísticos.

Antes de ingresar los datos al programa SPSS 24, en Excel se procedió a verificar los rangos de respuestas, del cual no se encontró valor perdidos, luego se verificó si existía patrones de respuestas inusuales, es decir si solo había un tipo de marcación, del cual se encontró y se eliminó los que afectarían a los resultados de la muestra.

Para realizar el análisis de datos mediante estadísticos, previamente sabemos que este estudio es correlacional donde se mide la relación entre dos variables: Variable 1 (Dependencia Emocional) y Variable 2 (Distorsiones Cognitivas), para lo cual se emplearon estadísticos

descriptivos: porcentajes, frecuencias y la prueba de normalidad para determinar la distribución de datos.

Previamente para determinar si la muestra es paramétrica o no paramétrica se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov, la cual se eligió por motivos de que la muestra era mayor a la cantidad de 50 personas. Por lo que finalmente, resultó que la muestra era no paramétrica y por lo tanto se procedió a usar el coeficiente de correlación de Spearman para determinar la correlación de variables de estudio.

Al momento de realizar este proyecto es importante tomar en cuenta un factor primordial que es el respeto de los derechos de la población que será objeto de evaluación por este motivo para la aplicación de los instrumentos se obtuvo el permiso de los participantes a través del mismo formulario haciéndoles la entrega del Consentimiento Informado, donde previamente se les brinda información acerca del proceso y en donde el evaluado deberá confirmar dando su aprobación para la investigación. Asimismo, con el fin de respetar sus decisiones, la participación fue totalmente voluntaria, es decir sin ninguna obligación o condición para contestar los test.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Prueba de ajuste a la normalidad

La tabla N° 1 se evidencia que ambas variables: dependencia emocional y distorsiones cognitivas obtienen un puntaje $p < .05$ en la prueba Kolmogorov smirnov de ajuste a la normalidad, es decir, sus valores no se ajustan a la normalidad, por lo tanto, la prueba estadística adecuada para analizar la relación entre dichas variables es el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.

Tabla 1:

Ajuste a la normalidad de la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas

Pruebas de normalidad			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Dependencia Emocional	0.119	278	0.000
Distorsiones Cognitivas	0.083	278	0.000

Fuente: Elaboración propia (2022)

$p < .05$: No existe normalidad en la distribución de puntajes de las variables.

3.2 Análisis Inferencial

La tabla N° 2, muestra que las distorsiones cognitivas se encuentran correlacionadas con la dependencia emocional de forma positiva moderada y altamente significativa ($0.4 < \rho < 0.488$; $p < .001$) en el caso de: Filtraje, Pensamiento Polarizado, Interpretación, Falacia de control, Razonamiento emocional, Personalización, Etiquetas globales y Culpabilidad. Mientras en las distorsiones como: Sobregeneralización, Interpretación, Visión Catastrófica, Falacia de justicia, Falacia de cambio, Los deberías y Falacia de razón están correlacionadas de forma positiva baja y altamente significativa ($0.23 < \rho < 0.387$; $p < .001$) con excepción

de la falacia de recompensa ($\rho=0.113$; $p>0.05$), la cual se encuentra correlacionada de forma positiva muy baja. De esta manera se acepta la hipótesis de investigación evidenciando que si existe relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en estudiantes de Psicología de una universidad privada.

Tabla 2:

Relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional

Distorsiones Cognitivas	Dependencia emocional			
Filtraje	Spearman's rho	0.409	p-value	< .001
Pensamiento Polarizado	Spearman's rho	0.428	p-value	< .001
Sobregeneralización	Spearman's rho	0.364	p-value	< .001
Interpretación	Spearman's rho	0.488	p-value	< .001
Vision catastrófica	Spearman's rho	0.37	p-value	< .001
Personalización	Spearman's rho	0.484	p-value	< .001
Falacia de control	Spearman's rho	0.471	p-value	< .001
Falacia de justicia	Spearman's rho	0.31	p-value	< .001
Razonamiento emocional	Spearman's rho	0.4	p-value	< .001
Falacia de cambio	Spearman's rho	0.387	p-value	< .001
Personalización	Spearman's rho	0.484	p-value	< .001
Etiquetas globales	Spearman's rho	0.414	p-value	< .001
Culpabilidad	Spearman's rho	0.403	p-value	< .001
Los deberías	Spearman's rho	0.376	p-value	< .001
Falacia de razón	Spearman's rho	0.23	p-value	< .001
Falacia de recompensa	Spearman's rho	0.113	p-value	0.059

Fuente: Elaboración propia (2022)

**p < .001: Existe correlación positiva entre las variables.

En la tabla N° 3, se evidencia que si existen diferencias significativas (p-valor=0,001) entre los niveles de dependencia emocional en base a la condición del maltrato recibido por la pareja, observándose en la tabla N°4 que el 63,8% de los participantes de los que no han recibido maltrato de su pareja mostraron un nivel bajo de dependencia emocional, mientras que en el grupo de los participantes que si recibieron maltrato, el 50% mostraron un nivel medio de dependencia emocional y el 11% un nivel alto de dependencia emocional.

Tabla 3:

Comparación entre los niveles dependencia emocional según la condición del maltrato recibido por la pareja con la prueba Chi Cuadrado

Prueba Chi-2			
	Value	df	p
χ^2	13.2	2	0.001
N	278		

Fuente: Elaboración propia (2022)

**p < .001: Existe diferencias significativas.

Tabla 4:

Niveles de dependencia emocional según la condición del maltrato recibido por la pareja

Maltrato de la pareja		Niveles de dependencia emocional			
		Baja	Media	Alta	Total
No	<i>fi</i>	143	73	8	224
	%	63.8%	32.5%	3.7%	100%
Sí	<i>fi</i>	21	27	6	54
	%	39%	50%	11%	100%
Total	<i>fi</i>	164	100	14	278
	%	59%	36%	5%	100%

Fuente: Elaboración propia (2022)

3.3 Análisis Descriptivo

En la tabla N° 5, según los resultados muestran que el 59% de los estudiantes evaluados presenta un nivel bajo de dependencia emocional, el 36% un nivel medio de dependencia emocional y únicamente un 5% presenta un nivel alto de dependencia emocional.

Tabla 5:

Niveles de Dependencia emocional

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado %
Bajo	164	59 %	59%
Medio	100	36 %	95%
Alto	14	5%	100.0 %
Total	278	100%	

Tabla 5. Niveles de dependencia emocional. Elaboración: Propia (2022)

En la tabla N° 6, según los datos observados de los 278 estudiantes evaluados los factores como: la Búsqueda de atención resaltó en el nivel medio con el 45% y en el nivel alto con el 12,9%, el Miedo a la soledad en el nivel medio con el 43, 2% y la Expresión afectiva en el nivel medio con el 42,8% y en el nivel alto con el 17,6%. Mientras en el nivel bajo resaltaron: la Expresión Límite con un 85,6%, la Modificación de planes con un 70,1% y la Ansiedad de separación con un 57,2%.

Tabla 6:

Factores de Dependencia emocional

Factores de Dependencia emocional		Niveles			Total
		Baja	Media	Alta	
Ansiedad de separación	<i>fi</i>	159	94	25	278
	%	57.2 %	33.8 %	9%	100%
Expresión afectiva	<i>fi</i>	110	119	49	278
	%	39.6 %	42.8 %	17.6 %	100%
Modificación de planes	<i>fi</i>	195	64	19	278
	%	70.1 %	23 %	6.8 %	100%
Miedo a la soledad	<i>fi</i>	158	120	0	278
	%	56.8 %	43.2 %	0	100%
Expresión Límite	<i>fi</i>	238	38	2	278
	%	85.6 %	13.7 %	0.7 %	100%
Búsqueda de Atención	<i>fi</i>	117	125	36	278
	%	42.1 %	45%	12.9 %	100%

Tabla 6. Factores de dependencia emocional. Elaboración: Propia (2022)

En la tabla N° 7, se evidencia que la distorsión que se presenta significativamente en los participantes es la Falacia de recompensa divina con un 50.7%, mientras que la distorsión de Los deberías obtiene un 47,5% de estar presente en los estudiantes y la distorsión de Sobregeneralización obtiene mayoritariamente un 95,7% con ausencia en el estudio.

Tabla 7:

Distorsiones Cognitivas y sus niveles

Distorsión cognitiva		Niveles			Total
		No presenta	Presenta	Presenta significativamente	
Filtraje	<i>fi</i>	114	129	35	278
	%	41 %	46.4 %	12.6%	100%
Pensamiento Polarizado	<i>fi</i>	181	75	22	278
	%	65.1 %	27.0 %	7.9 %	100%
Sobregeneralización	<i>fi</i>	266	12	0%	278
	%	95.7 %	4.3 %	0%	100%
Interpretación del pensamiento	<i>fi</i>	164	97	17	278
	%	59%	34.9 %	6.1 %	100%
Visión catastrófica	<i>fi</i>	136	116	26	278
	%	48.9 %	41.7 %	9.4 %	100%
Personalización	<i>fi</i>	188	83	7	278
	%	67.6 %	29.9 %	2.5 %	100%
Falacia de control	<i>fi</i>	183	81	14	278
	%	65.8 %	29.1 %	5.0 %	100%
Falacia de justicia	<i>fi</i>	111	120	47	278
	%	39.9 %	43.2 %	16.9 %	100%
Razonamiento emocional	<i>fi</i>	169	85	24	278
	%	60.8 %	30.6 %	8.6 %	100%
Falacia de cambio	<i>fi</i>	138	113	27	278
	%	49.6 %	40.6 %	9.7 %	100%
Etiquetas globales	<i>fi</i>	176	83	19	278
	%	63.3 %	29.9 %	6.8 %	100%
Culpabilidad	<i>fi</i>	191	77	10	278
	%	68.7 %	27.7 %	3.6 %	100%
Los deberías	<i>fi</i>	104	132	42	278
	%	37.4 %	47.5 %	15.1 %	100%
Falacia de razón	<i>fi</i>	137	125	16	278
	%	49.3 %	45.0 %	5.8 %	100%
Falacia de recompensa divina	<i>fi</i>	22	115	141	278
	%	7.9 %	41.4 %	50.7 %	100%

Tabla 7. Distorsiones cognitivas y sus niveles. Elaboración: Propia (2022)

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de la presente investigación han determinado que la dependencia emocional se encuentra relacionada estadísticamente significativas con las 15 distorsiones cognitivas planteadas por Ruiz y Lujan; sin embargo con 8 de ellas muestra una relación moderada, con 6 una relación baja y con una muy baja (véase en la tabla 2). Esto significa que si bien es cierto hay una relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional, pero al ser moderada y baja no determinaría a totalidad que las distorsiones cognitivas podrían influenciar o desarrollar dependencia emocional. Los resultados guardan relación con lo que sostienen Romani (2020) y Riofrio y Villegas (2016) en sus estudios realizados en estudiantes universitarios, donde se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. En ese sentido de acuerdo con Romani (2020), las personas con dependencia emocional van desarrollando estas distorsiones a nivel cognitivo con sensaciones de miedo y alta ansiedad ante una posible pérdida de la pareja.

En cuanto al primer objetivo sobre los niveles de dependencia emocional, se encontró que el 36% de universitarios se ubican en un nivel medio de dependencia emocional y el 5% se ubica en un nivel bajo, resultados que se asemejan a los encontrados por Bermeo y Gonzales (2020) quienes reportaron que el 26,3% de universitarios se ubican en un nivel medio de dependencia emocional y un 0,9% en un nivel alto.

Respecto al segundo objetivo, los factores de dependencia emocional de los participantes prevalecieron en el nivel alto la Expresión afectiva con un 17,6%, en el nivel medio la Búsqueda de atención con un 45% y el Miedo a la soledad con un 43,2% y en el nivel bajo Expresión Límite con un 85,6% y Modificación de planes con un 70,1%. Las

cifras obtenidas tienen cierta relación con la investigación de Bermeo y Gonzales (2020), donde los factores de dependencia emocional predominantes eran la Ansiedad por separación y Expresión afectiva, las cuales se caracterizan que para sentirse segura una persona debe estar en una relación, recibir constantemente afecto y atención exclusiva de la pareja. En consecuencia llega a mantenerse el pensamiento de necesitar a alguien para satisfacer sus necesidades afectivas (Lemos, 2006).

Por otro lado, el tercer objetivo referente a la presencia de distorsiones cognitivas se logró determinar que la Falacia de recompensa divina (50.7%) se presenta significativamente. Esto coincidiría con el estudio realizado por Valdivia y Vargas (2017), donde se observó la más presentada la Falacia de recompensa divina en los estudiantes universitarios, lo que significa que los jóvenes suponen que sus problemas podrían mejorar de forma mágica, no haciendo ningún esfuerzo para buscar soluciones, lo cual podría conllevar en el tema de pareja que la persona dependiente tenga la esperanza de que la relación va a cambiar o mejorar.

Para el cuarto objetivo específico, se encontró diferencias estadísticamente significativas ($X^2=13,2$; $p<.05$) entre los niveles de dependencia emocional en función a la condición del maltrato recibido por la pareja, observando que el grupo de los que recibieron maltrato de su pareja el 50% mostraron un nivel medio de dependencia emocional y el 11% un nivel alto de dependencia emocional. Estos resultados guardan relación con lo que refiere Aiquipa (2015), donde se encontró que los participantes que viven o han vivido violencia de pareja obtuvieron puntuaciones mucho más elevadas de dependencia emocional respecto aquellas mujeres que no han vivido tal vivencia. Eso significa que la persona al estar inmersa

en una relación de pareja violenta tiende a ser dependiente de la pareja, priorizando a la pareja (Ponce, Aiquipa y Arboccó, 2019).

CONCLUSIONES

1. Para el objetivo general se encontró que hay relaciones estadísticamente significativas entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en los estudiantes de Psicología de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2022.
2. Para el primer objetivo específico se encontró que en cuanto a la dependencia emocional, el 36% de universitarios se ubican en un nivel medio de dependencia emocional, el 5% se ubica en un nivel alto y el 59% en un nivel bajo.
3. Para el segundo objetivo específico se encontró que dentro de los factores de dependencia emocional en el nivel alto está la Expresión afectiva con un 17,6%, en el nivel medio la Búsqueda de atención con un 45% y en el nivel bajo resaltó la Expresión límite con un 85,6%.
4. Para el tercer objetivo específico se encontró que la distorsión más predominante en los estudiantes fue “Falacia de recompensa divina”, caracterizada porque la persona no busca solución a los problemas teniendo el pensamiento que por lo divino se resolverán las cosas.
5. Para el cuarto objetivo específico, se encontró diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de dependencia emocional en función a la condición del maltrato recibido por la pareja, observando que el grupo de los que recibieron maltrato de su pareja el 50% mostraron un nivel medio de dependencia emocional y el 11% un nivel alto de dependencia emocional.

Finalmente se plantea algunas limitaciones de este estudio. Por un lado, el tema del acceso a los estudiantes y obtener información, ya que el trabajo se evaluó de forma remota y eso ha generado ciertas dificultades como tomar un muestreo no probabilístico y la falta de acceso a un mayor tamaño muestral y más representativo, lo cual imposibilitó tener un análisis homogéneo para las características sociodemográficas como género y edad, por lo que no se consideró estos aspectos para el objeto de investigación. Por otro lado, existe un reducido número de antecedentes de investigación respecto a las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en nuestro país con los que se pueda realizar un amplio contraste de resultados.

Por último, respecto a las implicancias que toma esta investigación es que al conocer sobre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional permitirá a los jóvenes y la población en general saber qué consecuencias podría conllevar el mantenimiento de las distorsiones a nivel cognitivo en su vida cotidiana, por lo que se buscaría trabajar en las distorsiones cognitivas para así evitar el problema de la dependencia emocional. De esta manera, contribuiría en que la población al conocer e identificar pueda buscar la ayuda necesaria si la persona observa que le está afectando demasiado, así también sería de ayuda para los terapeutas, ya que se informarían sobre los conceptos, origen y todo sobre estas variables para facilitar a su labor y favoreciendo a la salud mental de las personas.

REFERENCIAS

- Aguirre, M., Cirilo, I., y Brocca, P. (2018). Esquemas emocionales y dependencia emocional en estudiantes de Psicología de universidades de Lima Metropolitana. *Revista de Pedagogía Crítica*, 6(2), 145-161. <http://dx.doi.org/10.24039/cv201862280>
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 412-437. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337839590007>
- Álvarez, L., Ayala, N., y Bascuñán, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*, 22(41), 1-22. <https://doi.org/10.17081/psico.22.41.3308>
- Aquino, F., y Rodríguez, J. (2019). *Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional en Miembros de la Comunidad LGTB Víctimas de Violencia de Pareja, Arequipa 2019*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10318>
- Bernal, M. (2019). La distorsión cognitiva. *El siglo*. <https://search.proquest.com/docview/2290928744?accountid=36937>
- Cabello, F. (2017). Dependencia emocional en la juventud: la nueva esclavitud del siglo XXI. En M.A. Cabello, M.A., F.J. Del Río y F. Cabello (Eds.) *Avances en Sexología Clínica*. (pp. 207-213). Jérez de la Frontera: Sotavento.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional. Características y tratamiento*. Psicología Alianza Editorial.

- Gómez, A., López, P., y Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología*, 25(2), 1-19. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2016.44745>
- Gómez-Rosales, L. (2017). *Dependencia emocional. Paralelismos con la adicción a sustancias*. [Tesis de Maestría, Universidad de Salamanca]. Repositorio Documental. <http://hdl.handle.net/10366/132351>
- Gutierrez, L., y Armenta, B., (2021). *Violencia en el noviazgo: a lo tenebroso de las relaciones. Tomo 09. Ipas Centroamérica y México*. <https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo9-Digital.pdf>
- Iturregui, C. (2017). *Esquemas disfuncionales tempranos y dependencia emocional en estudiantes universitarios de Lima Norte - 2017*. [Tesis para optar el grado de maestro en Psicología Clínica con mención en Terapia infantil y del adolescente]. Repositorio Digital. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3787>
- Lemos, M., Londoño, N., y Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9, 55-69.
- Momeñe, J. y Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adulta. *Psicología Conductual*, 26(2), 359-377.
- Moral, M., y González, M. (2020). Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional. *Revista Iberoamericana De Psicología y Salud*, 11(1), 15-30. <http://dx.doi.org/10.23923/j.ríps.2020.01.032>

- Peña, M., y Andreu, J. (2012). Distorsiones cognitivas: una revisión sobre sus implicaciones en la conducta agresiva y antisocial. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 12, 85-99.
- Ponce, M., Covarrubias, I., Pérez, N., y Tello, M. (2019). Los adolescentes y los problemas emocionales en su aprendizaje. *Revista de Pedagogía Crítica*, 3(8), 22-39. <http://dx.doi.org/10.35429/JCP.2019.8.3.22.39>
- Ponce, C., Aiquipa, J., y Arboccó, M. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y Representaciones*, 7. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>
- Riofrio, J., y Villegas, M. (2016). Distorsiones Cognitivas según Niveles de Dependencia Emocional en universitarios – Pimentel. *Rev. Paian*, 7(1).
- Roncero, D., Andreu, J., y Peña, E. (2016). Procesos cognitivos distorsionados en la conducta agresiva y antisocial en adolescentes. *Anuario de Psicología Jurídica*, 26, 88-101. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apj.2016.04.002>
- Rull, A. (14 de junio de 2019). Seis distorsiones cognitivas que todos tenemos. *El Periódico*. <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190614/distorsiones-cognitivas-todos-tenemos-7492521>
- Rodríguez, A. (2021). Enamoramiento en la adolescencia. *Lifeder*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/enamoramiento-adolescencia/>.
- Silva, M., (2017). *Violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal del distrito de Bellavista - Callao, 2017* [Tesis de Licenciatura]. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo-Lima

- Sirvent, C., y De la Villa, M. (2018). Construcción y validación del inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales (IRIDS-100). *Health & Addictions / Salud y Drogas*, 18(2), 35-47.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=a9h&AN=131035526&lang=es&site=ehost-live>.
- Valdivia, C., y Vargas, E. (2017). *Distorsiones cognitivas y dependencia emocional de pareja en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Digital.
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6618>
- Vite, A., Negrete, A., y Miranda, D. (2012). Relación mediacional de los esquemas cognitivos maternos en los problemas de comportamiento infantil. *Psicología y Salud*, 22(1), 27-36.

ANEXOS

Anexo N° 1: Consentimiento Informado

"Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2022"

Estimado(a) participante:

La presente investigación es llevado a cabo por Ericka Picoy de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte.

El objetivo de este estudio es conocer la relación entre Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en estudiantes universitarios de Psicología de una universidad privada en el distrito de San Juan de Lurigancho.

La participación consiste en responder una breve ficha sociodemográfica y 2 cuestionarios. El proceso es estrictamente anónimo, se garantiza la confidencialidad de sus datos personales. Los datos obtenidos, serán parte de la investigación. Por lo cual, es muy importante su participación.

Para la realización del cuestionario, deberás cumplir con los siguientes requisitos:

- 1) Ser estudiante de una universidad privada.
- 2) Pertener a la carrera de Psicología.
- 3) Estar matriculado en en semestre académico actual (1° a 10° ciclo)
- 4) Tener más de 17 años

Muchas gracias por su atención.

 erickapicoy@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)  Borrador restaurado

*Obligatorio

He leído el formulario de consentimiento informado y acepto participar voluntariamente en esta investigación. Comprendo que puedo dejar de participar en esta actividad si así lo deseo. †

Sí

No

[Siguiente](#)

[Borrar formulario](#)

Anexo N° 2: Cuestionario de Dependencia Emocional

LEMOS M. & LONDOÑO, N. H. (2006)

Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto.

Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

	1	2	3	4	5	6
	Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente
1. Me siento desamparado cuando estoy solo						1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja						1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla						1 2 3 4 5 6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja						1 2 3 4 5 6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja						1 2 3 4 5 6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo						1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado						1 2 3 4 5 6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme						1 2 3 4 5 6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje						1 2 3 4 5 6
10. Soy alguien necesitado y débil						1 2 3 4 5 6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo						1 2 3 4 5 6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás						1 2 3 4 5 6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío						1 2 3 4 5 6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto						1 2 3 4 5 6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone						1 2 3 4 5 6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella						1 2 3 4 5 6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo						1 2 3 4 5 6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo						1 2 3 4 5 6
19. No tolero la soledad						1 2 3 4 5 6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro						1 2 3 4 5 6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella						1 2 3 4 5 6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja						1 2 3 4 5 6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja						1 2 3 4 5 6

Anexo N° 3: Inventario de Pensamientos Automáticos “IPA”

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)

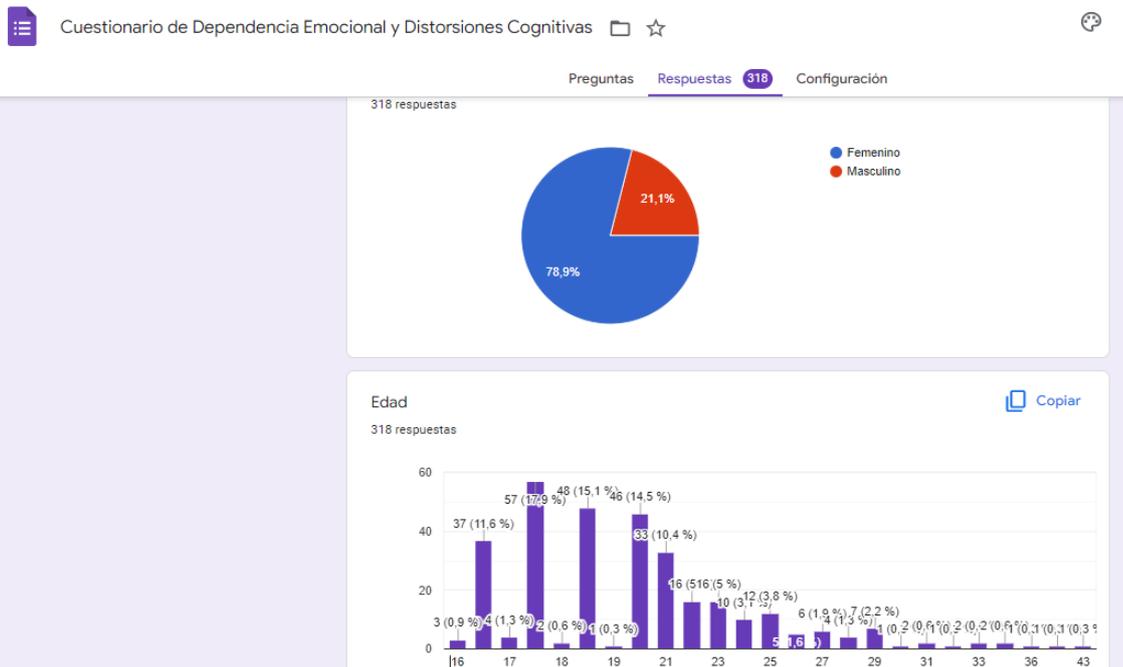
A continuación encontrará una lista de pensamientos que suele presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

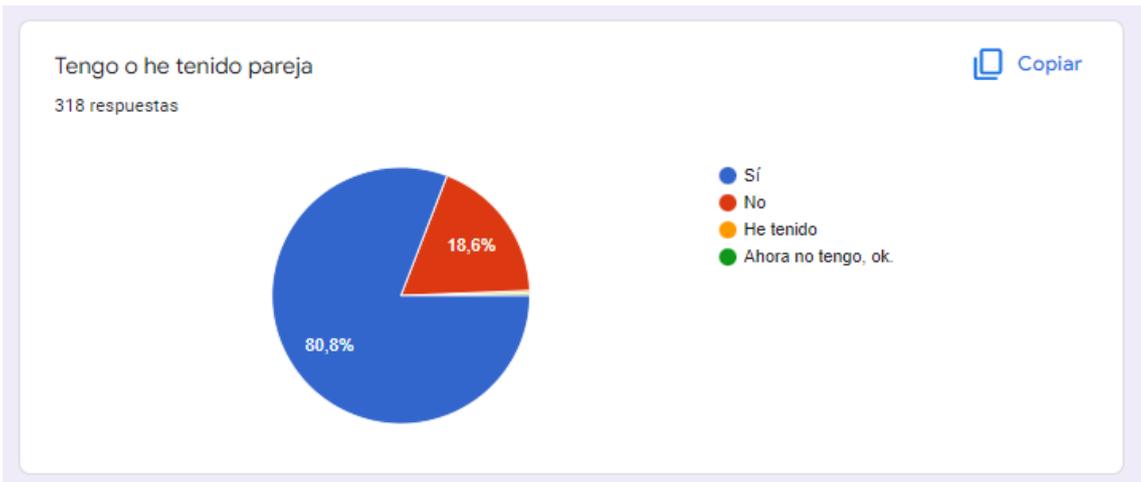
- 0= Nunca pienso eso
- 1= Algunas veces lo pienso
- 2= Bastante veces lo pienso
- 3= Con mucha frecuencia lo pienso

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 mí	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 de 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

Anexo N° 4: Resultados de los cuestionarios.





Questionario de Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas (respuestas)

	A	B	C	D	E	F	G	H
	Marca temporal	He leído el formulario	Sexo	Edad	Ciclo académico en el que se encuentra	¿En qué universidad estudias? /	Tengo o he tenido p	Previamente conte
2	23/05/2022 11:45:43	Sí	Femenino		20	5 Universidad Privada del Norte, SJL	Sí	No
3	23/05/2022 11:58:52	Sí	Femenino		25	6 UPN, SJL	Sí	No
4	23/05/2022 12:26:59	Sí	Femenino		19	1 Estudio en San Juan de Lurigancho. V	Sí	No
5	23/05/2022 12:30:28	Sí	Femenino		20	1 estudio en UPN, vivo en Santa Anita	Sí	No
6	23/05/2022 12:31:20	Sí	Femenino		18	1 UPN villa maria del triunfo	Sí	No
7	23/05/2022 12:34:32	Sí	Masculino		23	7 Universidad Privada del Norte- distrito L	Sí	Sí
8	23/05/2022 12:39:59	Sí	Femenino		25	8 PRIVADA DEL NORTE	Sí	No
9	23/05/2022 12:52:17	Sí	Femenino		21	5 Upn - san juan de lurigancho	Sí	No
10	23/05/2022 12:57:39	Sí	Femenino		20	4 Universidad Privada del Norte - Villa M	Sí	Sí
11	23/05/2022 13:19:45	Sí	Femenino		27	5 UPN/ SJL	Sí	No
12	23/05/2022 13:50:57	Sí	Femenino		19	5 Universidad Privada del Norte - SJL	Sí	No
13	23/05/2022 14:10:37	Sí	Femenino		21	3 UPN/ SJL	Sí	No
14	23/05/2022 14:48:29	Sí	Femenino		21	7 Universidad privada del Norte/ Villa M	Sí	Sí
15	23/05/2022 17:29:54	Sí	Femenino		18	3 UPN, los olivos	No	No
16	23/05/2022 17:41:44	Sí	Femenino		24	2 Universidad privada del norte San juan	Sí	No
17	23/05/2022 17:43:19	Sí	Femenino		32	4 UPN, S.J.L	Sí	No
18	23/05/2022 17:55:32	Sí	Femenino		22	3 UPN- San Juan de Lurigancho	Sí	No
19	23/05/2022 18:39:59	Sí	Femenino		21	3 UPN / SJL	Sí	Sí
20	23/05/2022 19:20:19	Sí	Masculino		34	4 UPN	Sí	Sí
21	23/05/2022 19:26:15	Sí	Femenino		20	6 upn, SJL	Sí	Sí
22	23/05/2022 22:41:38	Sí	Femenino		18	1 Upn/SJL	Sí	No
23	24/05/2022 1:43:40	Sí	Femenino		19	7 UPN/ SJL	Sí	No