



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DISTORSIONES COGNITIVAS EN  
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA EL  
SALVADOR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

DORA FIORELLA ROMANI FLORES

**ASESORA**

MG. LINDA QUIÑONES GONZALES

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

DESÓRDENES EMOCIONALES, SU RELACIÓN CON LOS  
FACTORES DE RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO  
DE CONDUCTAS SALUDABLES

**LIMA, PERÚ, NOVIEMBRE DE 2020**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por la constante guía y fuerzas brindadas para mantenerme perseverante en el alcance de mis metas tanto personales como profesionales.

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad Autónoma del Perú, por hacer posible que realice mis estudios universitarios dentro de dicha casa de estudio, poniendo a mi disposición una plana docente altamente especializada y con buenos métodos didácticos, con lo cual se pudo comprender el propósito y tecnologías existentes en la psicología tanto como ciencia y profesión.

A mis amigos y compañeros que estudiaron conmigo en el transcurso de estos cinco años y medio, ya que aportaron en mí el compañerismo y trabajo en equipo necesario para responder ante las demandas de salud psicológica existentes en nuestro contexto social.

A mi familia por el apoyo incondicional a lo largo de mi vida, especialmente a mis padres Diego Romani y Rosa Flores, hermanos y abuelitos, ya que gracias a ellos se logró alcanzar esta meta profesional.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	ii
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	iii
<b>RESUMEN</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>RESUMO</b> .....	x
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	xi
<b>CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	15
1.2. Justificación de la investigación .....	18
1.3. Objetivo de la investigación .....	19
1.3.1. Objetivo general .....	19
1.3.2. Objetivos específicos .....	19
1.4. Limitaciones de la investigación .....	20
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de la investigación .....	22
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	22
2.1.2. Antecedentes nacionales .....	26
2.2. Bases teórico científicas .....	30
2.2.1. Dependencia emocional .....	30
2.2.2. Distorsiones cognitivas .....	49
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada .....	63
<b>CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	66
3.2. Población y muestra .....	66
3.3. Hipótesis .....	67
3.4. Variables – Operacionalización .....	68
3.5. Métodos y técnicas de investigación .....	70
3.6. Técnicas del procesamiento y análisis de datos .....	77

**CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales ..... 79  
4.2. Contrastación de hipótesis ..... 85

**CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Discusiones ..... 95  
5.2. Conclusiones ..... 103  
5.3. Recomendaciones ..... 104

**REFERENCIAS**

**ANEXOS**

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de los participantes .....	67
Tabla 2	Operacionalización de la variable dependencia emocional .....	69
Tabla 3	Operacionalización de la variable distorsiones cognitivas .....	70
Tabla 4	Validez de contenido de la Escala ACCA dependencia emocional .....	72
Tabla 5	Confiabilidad por consistencia interna de la dependencia emocional .....	73
Tabla 6	Validez de contenido del Inventario de pensamientos automáticos .....	75
Tabla 7	Confiabilidad por consistencia interna de las distorsiones cognitivas .....	76
Tabla 8	Estadísticos descriptivos de la dependencia emocional y sus dimensiones .....	79
Tabla 9	Niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones .....	80
Tabla 10	Estadísticos descriptivos de las distorsiones cognitivas .....	81
Tabla 11	Niveles de las distorsiones cognitivas y sus dimensiones .....	82
Tabla 12	Análisis de bondad de ajuste de la dependencia emocional y sus dimensiones .....	83
Tabla 13	Análisis de bondad de ajuste de las distorsiones cognitivas .....	84
Tabla 14	Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del sexo .....	85
Tabla 15	Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función de la edad .....	86
Tabla 16	Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del año de estudio .....	87
Tabla 17	Comparación de las distorsiones cognitivas en función del sexo .....	88
Tabla 18	Comparación de las distorsiones cognitivas en función de la edad .....	89
Tabla 19	Comparación de las distorsiones cognitivas en función del año de estudio .....	91

Tabla 20	Relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas .....	92
Tabla 21	Relación entre dependencia emocional y las distorsiones cognitivas .....	93

# DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DISTORSIONES COGNITIVAS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE VILLA EL SALVADOR

DORA FIORELLA ROMANI FLORES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

Se estableció la relación entre la dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa EL Salvador. La metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental-transversal. La muestra estuvo conformada por 358 estudiantes de tercer y quinto año de secundaria, con edades entre 14 a 18 años. Se aplicó la Escala de dependencia emocional ACCA y el Inventario de pensamientos automáticos. En cuanto a los resultados, se obtuvo que en torno a la dependencia emocional el 22.6% presentó niveles alto; así mismo, en las distorsiones cognitivas se obtuvo puntuaciones mayores en filtraje o abstracción selectiva (19.3%), sobregeneralización (19.8%), falacia de cambio (19.0%), etiqueta global (18.4%), culpabilidad (19.0%), y falacia de razón (22.6%). Se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en los estudiantes de tercero a quinto año de secundaria en Villa El Salvador.

**Palabras clave:** dependencia emocional, distorsiones cognitivas, adolescentes.

**EMOTIONAL DEPENDENCE AND COGNITIVE DISTORTIONS IN  
ADOLESCENTS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF VILLA EL SALVADOR**

**DORA FIORELLA ROMANI FLORES**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The relationship between emotional dependence and cognitive distortions in adolescents of an educational institution in Villa EL Salvador was established. Its methodology was of a correlational type with a non-experimental-transversal design. Its sample was made up of 358 third and fifth year high school students, aged between 14 and 18 years. The ACCA Emotional Dependency Scale and the Automatic Thoughts Inventory were applied. Their results regarding emotional dependency 22.6% was high; likewise, in cognitive distortions, higher was obtained in selective filtering or abstraction (19.3%), overgeneralization (19.8%), fallacy of change (19.0%), global label (18.4%), guilt (19.0%), and fallacy of ratio (22.6%). She found that there is a statistically significant relationship between emotional dependence and cognitive distortions in students from third to fifth year of high school in Villa El Salvador.

**Keywords:** emotional dependence, cognitive distortions, adolescents.

**DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E DISTORÇÕES COGNITIVAS EM  
ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL DE VILLA EL  
SALVADOR**

**DORA FIORELLA ROMANI FLORES**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMO**

Foi estabelecida a relação entre dependência emocional e distorções cognitivas em adolescentes de uma instituição de ensino em Villa EL Salvador. Sua metodologia foi do tipo correlacional, com delineamento transversal não experimental. Sua amostra foi composta por 358 alunos do ensino médio de terceiro e quinto anos, com idades entre 14 e 18 anos. Foram aplicadas a Escala de Dependência Emocional da ACCA e o Inventário Automático de Pensamentos. Seus resultados em relação à dependência emocional 22,6% foram altos; Da mesma forma, nas distorções cognitivas, foram obtidas maiores em filtragem ou abstração seletiva (19,3%), generalização excessiva (19,8%), falácia da mudança (19,0%), rótulo global (18,4%), culpa (19,0%) e falácia de relação (22,6%). Ele descobriu que existe uma relação estatisticamente significativa entre dependência emocional e distorções cognitivas em estudantes do terceiro ao quinto ano do ensino médio em Villa El Salvador.

**Palavras-chave:** dependência emocional, distorções cognitivas, adolescentes.

## INTRODUCCIÓN

El bienestar y la salud mental es el principal tema de interés de los profesionales en psicología, quienes se interesan por revisar las constantes publicaciones que buscan reducir el sesgo de conocimiento existente acerca de la psicología y las variables que guardan relación entre sí, llegándose a plasmar otros diseños complementarios que buscan plantear evidencia alterna para comprender la tendencia entre ambas variables o el efecto modulador que una ejerce sobre otra, motivo por el cual se han ido incrementando las herramientas y propuestas de diseño en lugar de las tradicionales investigaciones de correlación bivariada. Partiendo de la misma idea, se sabe que la dependencia emocional es uno de los principales problemas en la relación de pareja, pues a pesar de tratarse de una etapa llega de bienestar y que busca contribuir en ambos miembros, en ocasiones se puede tornar dolorosa y generar mucha angustia, al punto de deteriorar la funcionalidad de ambos individuos, en otros casos inclusive se podría observar que la presencia de inseguridad, celos y deseo de posesión derivo en el uso de la violencia, llegando a resoluciones realmente espeluznantes como el suicidio.

Los humanos son seres esencialmente sociales, viven en interacción constante con otros y llega el momento donde deciden establecer vínculos aún más sólidos, a lo que se denomina como relaciones sentimentales, por ello el interés en el análisis de la dependencia emocional parte de la relevancia que ello tiene en la sociedad, pues toda persona que se encuentre en una relación de pareja podría estar padeciendo de este problema. El entendimiento de la dependencia se va complementando, por ejemplo Chávez (2019) encontró una tendencia directamente proporcional entre dependencia emocional ya agresividad, lo que se complementa con otros autores quienes afirmaban que el motivo por el cual los dependientes eran pasivos, era en realidad una de las alternativas operantes para retener a la pareja; sin embargo, si este se encuentra envuelto en aprendizajes relacionados con el uso de la fuerza, emplearía respuestas vinculadas a ello para mantener a la pareja, pues el eje principal de este problema no es la incapacidad para mostrarse independiente, sino el extremo deseo por depender de otra persona. Sin embargo, algo que llamo la atención es el sistema cognitivo que tendrían las personas con mayor dependencia emocional, pues cabe mencionar que estos individuos observan la vida con cierto

sesgo, yendo hacia el extremo de que por su cuenta no valen y van a sufrir, creyendo que contar con la aprobación y aceptación en todo momento de una pareja llegarán a sentirse realizadas. De esta forma las distorsiones cognitivas estarían presentes en el grupo de adolescentes con altos niveles en la dependencia emocional, a diferencia de aquellos individuos que tras ser evaluados obtengan una baja presencia en los indicadores de dependencia; es decir, sean más tendientes hacia la independencia flexible, donde encontrándose o no en una relación de pareja pueden seguir manteniéndose funcionales.

Las distorsiones cognitivas como tales se refieren al inadecuado procesamiento de la información que tendrían en este caso los adolescentes, quienes tendrían mayor tendencia hacia fijarse en ciertos estímulos del ambiente, y excluir a otros, obteniendo de esta forma una visión más distorsionada de la realidad. En este sentido los individuos con mayor presencia de dependencia emocional estarían teniendo un sistema de pensamientos automáticos disfuncionales, los cuales tendrían a su vez repercusiones emocionales, cognitivas, conductuales y sociales. Sin embargo, cabe mencionar que se buscó evidencia de que justamente aquellos adolescentes con menor presencia de dependencia emocional se mostrasen mucho más flexibles en torno a sus pensamientos, presentando una marcada diferencia en la presencia de las distorsiones cognitivas, de esta forma se pretende en el presente informe dar evidencia de la presencia o no de las distorsiones cognitivas en un grupo de adolescentes con alto nivel de dependencia emocional en comparación con el grupo de adolescentes con mucho menor presencia de dependencia emocional, por ello la investigación intentó responder a la pregunta .

La investigación se basó en establecer cómo se vincula la dependencia emocional con las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador, el cual se desarrolló a través de cinco capítulos en el presente informe.

En el capítulo uno, se desarrolló el problema de investigación, donde en la situación problemática se da un vistazo de todo lo concerniente con la problemática tanto en las consecuencias negativas de las distorsiones cognitivas como la repercusión de la dependencia emocional en los adolescentes, luego se identifican

las preguntas de investigación con sus correspondientes objetivos (general y específicos), finalmente se cierra el capítulo con la justificación y limitaciones de la investigación.

En el capítulo dos, se presenta el marco teórico donde se desarrollan los antecedentes de la investigación (internacionales y nacionales), luego se realiza la reflexión previa de los conceptos y las bases teorías revisadas en la literatura científica, finalizando el capítulo con la definición conceptual de la terminología empleada.

En el capítulo tres, se desarrolla el marco metodológico, donde se identifica el tipo y diseño de la investigación; así como la población y muestra seleccionada para la recogida de los datos, posterior a ello se señalan las hipótesis (general y específicas) y las variables del estudio (conceptual y operacional).

En el capítulo cuatro, se desarrolló el análisis e interpretación de los resultados, donde se presentaron las características sociodemográficas de la muestra; además, se presentaron los estadísticos descriptivos de las dependencia emocional y distorsiones cognitivos, se realizó la prueba de comparación en función a las variables según sexo, edad y año de estudio.

Se culmina con el capítulo cinco, donde se presentan las discusiones de los resultados, las conclusiones y recomendaciones que se obtienen al finalizar la investigación, dejando claro la influencia de la dependencia emocional para el desarrollo de distintos grupos de distorsiones cognitivas en los adolescentes evaluados de Villa El Salvador, por lo que encuentra la necesidad de instaurar estrategias de promoción, prevención e intervención adecuadas para reducir los índices elevados de los niveles encontrados.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1. Descripción de la realidad problemática

La presencia de desórdenes emocionales dentro de la población adolescente es un hecho relevante, pues el sufrimiento y la angustia que muchos de ellos vendrían padeciendo en la actualidad los traería con problemas en cuando a la forma como manejar sus relaciones interpersonales. Cabe mencionar que la adolescencia también ha sido señalada como una etapa del desarrollo donde aparecen una serie de dificultades en la regulación emocional, pues los cambios que se experimentan pueden facilitar la presencia de otros problemas conductuales. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) entre el 10 a 20% de los adolescentes en el mundo han experimentado algún tipo de trastorno mental, así mismo, en el mismo informe mencionó que en el año 2016 el número de adolescentes que murieron como causa de autolesiones fue de 62 000. De esta forma es importante incentivar la investigación en esta etapa del desarrollo, conociendo cuales son las características en el procesamiento de la información que explicarían el desarrollo de desórdenes emocionales como la ansiedad, depresión, fobias, obsesiones compulsión e inclusive la dependencia emocional, el cual es uno de los problemas que más afecta la dinámica de pareja que se viene manejando (Anicama, 2014; Aiquipa, 2012; Aliaga y Travezaño, 2015; Castelló, 2005).

La aparición de distorsiones cognitivas puede ser parte de la alta tasa de actos de violencia cometidos dentro de los vínculos familiares, pues en el Perú el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2019) mencionó que se han reportado alrededor de 1187 caso de niños y adolescentes entre 0 a 17 años que han sufrido violencia física, encontrándose expuestos a situaciones de alto estrés que pueden acelerar el desarrollo de distorsiones cognitivas (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983), las cuales han sido vinculadas con problemas psicológicos discapacitantes en la funcionalidad de sus labores cotidianas, presentando problemas dentro del área de aprendizaje como en sus relaciones interpersonales. El problema de desarrollar distorsiones cognitivas es el sesgo cognitivo que generan en la interpretación de lo que sucede, por ello un adolescente puede experimentar un estado de ánimo negativo a partir dicho procesamiento de información; es decir, su malestar no sería la consecuencia de una situación desfavorable sino la interpretación que realidad de dicho hecho. La ansiedad experimentada a partir del inadecuado procesamiento de

la información también sería algo a considerar como parte de las consecuencias que derivan de las distorsiones cognitivas, pues al prolongarse la ansiedad, pueden aparecer problemas fisiológicos que a moderado plazo faciliten las enfermedades en la vida del adolescente.

Dentro del ámbito con la pareja, las distorsiones cognitivas podrían derivar en la selección de estímulos negativos o que generen sospecha de una posible infidelidad; así como, creer que no se es lo suficientemente atractivo para retener a la pareja, desarrollándose mayor incertidumbre y angustia en los adolescentes, por ello la presencia de distorsiones cognitivas en quienes tienen una necesidad excesiva de afecto por parte de la pareja llama bastante la atención, pues otro de los problemas en la literatura es escases de estudios en el ámbito peruano sobre el funcionamiento que tiene ambos (Vallejo, 2017; Villarrubia, 2019).

En el ámbito peruano, la presencia de estudios que analicen la presencia de distorsiones cognitivas no es tan elevada, sobre todo si se plantea buscar estudios que la relaciones con la dependencia emocional (Villarrubia, 2019), siendo uno de los más llamativos el realizado por Silva (2017), quien encontró que las distorsiones cognitivas filtraje (56.5%), personalización (59.4%), falacia de cambio (61.9%), falacia de los deberías (59.4%) y falacia de razón (58.7%) eran los más prevalentes en una muestra de mujeres en el departamento constitucional del Callao

Las consecuencias negativas derivadas de las distorsiones cognitivas suelen estar ligadas a la experiencia emocional negativa que generan, por ello su presencia individuos con cierta problemática psicológica puede contribuir a agravar aún más la problemática; en este sentido, que tanto puede afectar las distorsiones cognitivas en adolescentes que han desarrollado trastornos relacionales como lo es la dependencia emocional (Aiquipa, 2012) es uno de los agujeros que existe en la literatura científica dentro del ámbito peruano, pues dicho tema no ha sido abordado. La dependencia emocional ha sido concebida como una clase de respuesta, siendo esencialmente aprendida por la exposición distintos estímulo dentro del ambiente donde se ha desarrollado el adolescente. Se trata de un vínculo afectivo patológico (Castello, 2005) donde se padece de constante angustia y sufrimiento por el constante temor ante la separación, de esa forma los adolescentes pueden llegar a descuidar otras

áreas necesarias para la funcionalidad en su vida, siendo la escuela como sus relaciones interpersonales fuera de la relación de pareja. La dependencia emocional puede derivar en el daño a la propia salud como medida para retener a la pareja, lo cual afecta no solo su salud física, sino que la aproxima hacia la ideación suicida, sin olvidar que el miedo a la pérdida a la pareja y la intolerancia a la soledad continuarán; además, estas personas suelen ver pequeñas señales como anuncios totalmente creíbles sobre una posible infidelidad, padeciendo sufrimiento por ello (Moreno, 2019; Chávez, 2019).

De esta forma la dependencia emocional resulta en si un problema psicológico en la relación interpersonal que genera disfuncionalidad, afectando a las principales áreas de funcionamiento del adolescente; así mismo, facilitan la aparición de otros problemas, pues se mantendría un estado de desconfianza e incertidumbre en todo a la pareja (Sirvent y Moral, 2007; Vera, 2017). Aiquipa (2012) mencionaría que la dependencia emocional se encontraría en mayor medida en las mujeres que han sido víctimas de violencia, si se le compara con un grupo donde dicha presencia no resulta relevante, por lo que afirmaría que las mujeres con mayor dependencia se mantendrían en relaciones sentimentales tóxicas, mientras que al presentar bajo nivel terminarían dando fin a esas relaciones al presencia mínimas señales de agresión; Además, Moreno (2019) mencionaría que los dependientes emocionales suelen percibir que en sus familias las relaciones interpersonales son negativas, creyendo que toda pareja a la que puedan conocer presentaría un perfil psicológico similar. Finalmente, la dependencia emocional representa un problema por su vínculo con la ideación suicida, pues el grado de estrés expresado puede mantener al adolescente en un estado de ánimo angustiante y desolador, pues sus mismas exigencias afectivas terminarían alejando a sus parejas, llegando a desarrollar mayor desesperanza (Sánchez, 2018; Sartori y De la Cruz, 2016; Segura, 2019).

Los adolescentes que se encuentren desarrollado una mayor presencia en los rasgos de la dependencia emocional estarían padeciendo de bastante sufrimiento durante las relaciones de pareja; sin embargo, dentro del nivel cognitivo la percepción e idealización de la pareja no ayudarían a desligarse de ella, pues la consideran como el centro de su vida (Lemos, 2007; Pacheco, 2019; Pradas y Perles, 2012; Reyes, 2018); sin embargo, no hay evidencia de la presencia de distorsiones cognitivas en

dichos adolescentes, pues de encontrarse argumento se mencionaría que el filtraje, personalización, sobregeneralización e inclusive los deberías contribuyen a minar el autoestima y la autoeficacia de ellos, sintiendo que no valen y sintiendo desprecio hacia sí mismos, necesitando recurrir a una fuente de reforzamiento externo para disminuir su sufrimiento, pues a los dependientes emocionales les cuesta mucho trabajo asumirse a sí mismos como personas valiosas y dignas de afecto, teniendo que necesitar a otras personas para cubrir dichas carencias afectivas.

Es por todo lo mencionado previamente que la investigación buscó responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador?

## **1.2. Justificación de la investigación**

La investigación contó con pertinencia de tipo teórica, ya que se actualizan los datos con respecto a la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en una muestra de adolescentes en Villa El Salvador. De esta forma los datos identificados son un aporte a los aportes teóricos existentes, los cuales podrán tomar la investigación como referencia para complementar el conocimiento sobre ambas variables.

La investigación contó con pertinencia de tipo metodológica, ya que se revisaron las propiedades psicométricas de la Escala de dependencia emocional ACCA de Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre (2013) y del Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (1991), tanto en las evidencias de validez de contenido como en la confiabilidad a través del método de consistencia interna, siendo un aporte que pueda ser empleado en futuras investigaciones de diseño psicométrico que se interesen por analizar a mayor profundidad cada uno de los reactivos de los instrumentos empleados.

Finalmente, la investigación contó con pertinencia de tipo práctica, ya que el reporte de los datos permite la toma de decisiones dentro de la institución educativa analizada para reducir los problemas encontrados, tanto en los niveles de

dependencia emocional como en la presencia de adolescentes con distorsiones cognitivas, incentivando al desarrollo y posterior ejecución de programas psicológicos cuyos componentes busquen fortalecer la independencia, confianza en sí mismo y flexibilidad cognitiva en las situaciones referentes a su rango de edad.

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Establecer la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Describir los niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador.
2. Describir los niveles de las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador.
3. Comparar los niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador en función del sexo, edad y año de estudio.
4. Comparar los niveles de las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador en función del sexo, edad y año de estudio.
5. Establecer la relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las dimensiones de distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador.

#### **1.4. Limitaciones de la investigación**

La investigación presentó limitaciones en cuando a la selección y disponibilidad de los participantes para poder emplear un muestreo basado en la aleatorización; por lo tanto, se empleó un muestreo sin uso de sorteo, aplicando a cada uno de los participantes según la accesibilidad que presente, aportando datos que servirán de forma preliminar en el estudio de las variables en los adolescentes de una institución educativa.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de la investigación**

### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Victoria-Álvarez, Ayala-Moreno y Bascuñán-Cisternas (2019) realizaron una investigación en donde analizaron la relación entre distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos. Su marco metodológico fue de tipo observacional de diseño no experimental – transversal. Su muestra estuvo conformada por 120 adolescentes con un rango de edad de 13 a 18 años; así mismo tras la aplicación de la prueba de riesgo de suicidio se dividió la muestra en un grupo con riesgo ( $n=81$ ) y riesgo suicida ( $n=39$ ). Empleó el Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (1991) y la Escala de suicidio de Okasha, Lotaif y Sadek (1981). En sus resultados, al comparar las distorsiones cognitivas (filtraje, pensamiento polarizado, interpretación de pensamiento, sobregeneralización, falacia de justicia, culpabilidad, falacia de control, etiquetas globales, visión catastrófica, falacia de control, etiquetas globales, visión catastrófica, falacia de razón, deberías, falacia de cambio, personalización. Razonamiento emocional., falacia de recompensa divina) en dos grupos con y sin riesgo de suicidio encontró diferencias estadísticamente significativas ( $p<.001$ ). Finalmente, encontró relación estadísticamente significativa entre las distorsiones cognitivas y el riesgo suicida tanto en la muestra chilena como en los adolescentes colombianos.

Laca y Mejía (2017) investigaron la relación entre la dependencia emocional, la consciencia plena y los estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja en México. Su marco metodológico fue de tipo observacional con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra empleada fue de 220 participantes, siendo 107 de sexo masculino y 93 femenino, quienes tenían un rango de edad de 18 a 35 años. Administraron el Cuestionario de dependencia emocional CDE de Lemos y Londoño (2006), el Inventario Friburgo de mindfulness de Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht y Schmidt (2006) y la Escala de estilos de mensajes en el manejo del conflicto de Ross y DeWine (1988). Sus resultados encontraron que en la dependencia emocional se encontró diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en la dimensión ansiedad de separación ( $F=6.45$ ;  $p<.001$ ); en expresión límite ( $F=10.23$ ;  $p<.001$ ); en búsqueda de atención ( $F=9.45$ ;  $p<.001$ ); así

mismo; a nivel de la atención plena y las dimensiones del manejo de conflictos (centrado en uno mismo; centrado en la otra parte; centrado en el problema) no encontró diferencias estadísticamente significativas. Finalmente, encontró relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la dependencia emocional con el estilo de manejo de los conflictos de pareja: centrado en la otra parte. Concluyó que quienes presenten mayor dependencia emocional priorizaran las necesidades del otro por encima de las propias para resolver los problemas.

Vallejo (2017) realizó una investigación para establecer el grado de relación entre las distorsiones cognitivas y estrés académico en una muestra de estudiantes universitarios en el país de Ecuador, empleando para ello un marco metodológico de tipo cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal. Su muestra fue de 130 estudiantes quienes presentaron un rango de edad de 19 a 25 años de edad, siendo 91 de sexo femenino y 23 masculino. Administró el Inventario de pensamientos automáticos IPA para analizar las distorsiones cognitivas y el Inventario SISCO de estrés académico. Sus resultados indicaron que en las distorsiones cognitivas, el 0.8% tenía filtraje, el 1.7% pensamiento polarizado, el 0.8% sobregeneralización, el 10.5% interpretación de pensamiento, el 30.7% personalización, el 3.5% falacia de control, el 1.7% falacia de justicia, el 1.7% razonamiento emocional, el 21.5% falacia de cambio, el 1.7% etiquetas globales, el 2.6% culpabilidad, el 17.5% deberías, el 0.8% falacia de razón y el 2.6% falacia de recompensa divina. Para el estrés académico el 15.0% fue leve, el 78.0% moderado y el 7.0% alto, siendo los principales estresores la competencia entre compañeros (7.0%), la sobrecarga de tareas (14.0%), el carácter del profesor (10.0%), el exceso de evaluaciones (22.0%), los problemas con horarios (10.0%), el tipo de trabajo solicitado (3.0%), no entender las clases (6.0%), el tiempo limitado (16.0%). Finalmente, encontró asociación estadísticamente significativa entre las distorsiones cognitivas y el estrés académico.

De la Villa, García, Cuetos y Sirvent (2017) realizaron una investigación para analizar la dependencia emocional y su percepción de autoestima en adolescentes y jóvenes españoles con y sin violencia en el noviazgo. Su marco metodológico empleado fue de tipo observacional con un diseño no experimental y de corte transversal. Su muestra fue compuesta por 226 estudiantes que cursan estudios pre universitarios y universitarios, presentando un rango de edad entre 15 a 26 años,

siendo 74.3% mujeres y 25.7% varones. Aplicaron el Inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales IRIDS-100 de Sirvent y Moral (2005), la Escala de autoestima de Rosenberg, y el Cuestionario de violencia entre novios CUVINO. Sus resultados mostraron que al comparar la dependencia emocional y la autoestima en dos grupos con y sin presencia de victimización habían diferencias estadísticamente significativas, Al comparar la dependencia emocional y la autoestima entre hombres y mujeres no se encontró diferencias estadísticamente significativas; Finalmente, al comparar la dependencia emocional, autoestima y victimización en dos grupos de estudiantes pre universitarios (n=87) y universitarios (n= 103) se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel de la dependencia emocional ( $t= -2.960$ ;  $p<.05$ ) y la percepción de ser víctima de violencia ( $t= 2.390$ ;  $p<.05$ ); sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en la autoestima ( $t= 2.390$ ;  $p>.05$ ).

Hernández (2016) realizó un estudio para conocer los niveles de la dependencia emocional en parejas de adolescentes en instituciones educativas de Puerto de la Cruz, en España. Para ello utilizó un método no experimental – cuantitativo y descriptivo. Su muestra estuvo compuesta por 238 adolescentes que pertenecían a tres instituciones educativas en España. Aplicó el Cuestionario semi – estructurado de dependencia emocional creado para el estudio y una ficha sociodemográfica. Encontró que, el 19.8% necesitaba refuerzo positivo de otras personas constantemente, el 8.0% necesitaba depender de alguien para afrontar alguna situación, el 41.1% prefirió un toque de dependencia en la relación de pareja, el 32.1% sintió cierto grado de sumisión en situaciones de enfado con la pareja, y el 13.2% necesito la aprobación de la pareja.

Guevara (2015) desarrollo una investigación para analizar la asociación entre las distorsiones cognitivas y el riesgo suicida en los internos del centro de privación de libertad en personas adultas en el país de Ecuador. Su marco metodológico fue de tipo observacional con un diseño no experimental y de corte transversal. Su muestra fue de 120 adultos divididos entre hombres y mujeres. Aplicó el inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (1991) y la Escala de riesgo suicida de Plutchik (Plutchik, Van Praga, Conte y Picard, 1989). Sus resultados mostraron que para la distorsión cognitiva filtraje el 26.67% fue tendencia bajo; en pensamiento

polarizado el 10.83 fue tendencia bajo; en sobregeneralización el 10.0% fue tendencia bajo; en interpretación de pensamiento el 20.0% fue tendencia bajo; en visión catastrófica el 20.0% fue tendencia bajo; en personalización el 95.0% fue bajo; en falacia de control el 94.17% fue bajo; en falacia de justicia el 70.83% fue bajo; en razonamiento emocional el 94.17% fue bajo; en falacia de cambio el 91.67% fue bajo; en etiquetas globales el 97.50% fue bajo; en culpabilidad el 28.33% fue tendencia alto; en deberías el 84.17% fue bajo; en falacia de razón el 92.50% fue bajo; en falacia de recompensa divina el 45.83% fue bajo. Para el riesgo suicida el 62.50% fue riesgo leve, el 36.67% fue moderado y solo el 0.83% fue grave. Finalmente, encontró asociación estadísticamente significativa ( $X^2=22.997$ ;  $gl=1$ ;  $p=.000$ ) entre las distorsiones cognitivas y el riesgo suicida.

Pradas y Perles (2012) realizaron un estudio en la ciudad de Málaga en España, identificaron en qué medida la dependencia emocional, la resolución de conflictos de pareja y el sexismo se relacionan. Para ello utilizaron un método no experimental de diseño descriptivo – correlacional. Contaron con una muestra representativa conformada por 608 adolescentes con edades comprendidas entre los 14 a 19 años, siendo el 55.4% femenino y el 44.6% masculino. Aplicaron para medir la dependencia emocional la versión española de la Spouse specific dependency scale (SSDS) creada por Rathus y O’Leary, para medir la resolución de conflictos de pareja el Conflicts tactics scale (M-CTS) de Muñoz, Rivas, Graña y O’Leary, y para medir el sexismo empleo el Inventario de sexismo ambivalente (ISA) en adolescentes adaptada a la población española de Lemus, Castillo, Moya, Padilla y Ryan (2008). Los resultados mostraron que, en cuanto a la comparación en dependencia emocional en función al sexo, no encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $F 4.177$ ;  $p .220$ ), en cuando a la resolución de conflictos de pareja y sexismo no existen diferencias estadísticamente significativas. Identificaron que la dependencia emocional y el sexismo son variables predictoras de la resolución de conflictos de pareja ( $R^2 .952$ ;  $F .5963.674$ ;  $p .001$ ). Concluyeron que el nivel de dependencia emocional y sexismo ambivalente explican el nivel de resolución de conflictos de pareja.

### 2.1.2. Antecedentes nacionales

Moreno (2019) desarrolló una investigación con el objetivo de determinar las diferencias en la dependencia emocional en adolescentes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores con alto y bajo nivel de relaciones intrafamiliares. Empleando un marco metodológico de tipo comparativo – cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal; así mismo, contó con una muestra compuesta por 300 estudiantes de nivel secundaria, quienes tenían un rango de edad de 14 a 17 años; además, les aplicó Escala de dependencia emocional ACCA y Escala de relaciones intrafamiliares E.R.I. Tras analizar sus resultados encontró que en la dependencia emocional el 26.0% fue bajo, el 35.0% medio bajo, el 17.0% medio alto y el 22.0% alto; así mismo, en la dimensión miedo a la soledad el 51.7% fue bajo; en expresiones límites el 56.3% fue bajo; en ansiedad por la separación el 26.3% bajo; en percepción de su autoeficacia el 47.3%; en idealización de la pareja el 54.0% bajo; además, encontró diferencias estadísticamente significativas en función a la edad y año de estudio, pero no en función del sexo. Para las relaciones intrafamiliares el 25.3% fue bajo, el 25.7% medio bajo, el 25.3% medio alto y el 23.7% alto. Finalmente encontró diferencias estadísticamente significativas al comparar la dependencia emocional, donde el grupo con menor relaciones intrafamiliares tuvo mayores puntuaciones. Concluyó que el grupo con menor nivel de relaciones intrafamiliares tenían mayor influencia para presenciar dependencia emocional.

Segura (2019) buscó la relación entre la dependencia emocional, la autoestima y el funcionamiento familiar en adolescentes. La muestra fue de 500 estudiantes pertenecientes al nivel secundario de dos instituciones educativas pertenecientes al distrito de San Juan de Miraflores. Su estudio fue de tipo correlacional y de diseño no experimental-transversal. Para la obtención de los resultados aplicó el Cuestionario de dependencia emocional CDE de Lemos y Londoño, la Escala de autoestima de Rosenberg y la Escala de percepción del funcionamiento familiar FF-SIL de Pérez, De la Cuesta, Louro y Bayarre. Los resultados mostraron que en cuanto a la dependencia emocional el 19.6% alto y el 21.4% muy alto; así mismo, se reportó diferencias estadísticamente significativas ( $p < .02$ ) en función al género y año de estudio. En cuanto al autoestima el 9.8% fue muy bajo, el 25.8% muy alto. En cuanto al funcionamiento familiar el 14.4% muy alto; así mismo, se encontró relación

estadísticamente significativa ( $R=.404$ ;  $p=.000$ ) entre la dependencia emocional, autoestima y funcionamiento familiar en los estudiantes de secundaria. Concluyó que, a mayor presencia de dependencia emocional, menor nivel de autoestima funcionamiento familiar.

Chávez (2019) realizó una investigación con el objetivo de establecer la relación entre la dependencia emocional y la agresividad en cadetes varones de una institución militar de Chorrillos. Empleando una metodología de tipo correlacional – cuantitativo con un diseño no experimental y transversal, contando con una muestra de 329 cadetes de una escuela militar en Chorrillos con un rango de edad entre 18 a 25 años donde el 75.4% tiene una procedencia de provincia y solo el 24.6% de lima metropolitana. Utilizó el Inventario de dependencia emocional IDE de Aiquipa (2012) y el Cuestionario de agresividad AQ de Buss y Perry. Sus resultados mostraron que en cuanto a la dependencia emocional el 26.1% fue bajo, el 27.4% fue tendencia bajo, el 28.6% tendencia alto y el 17.9% alto. Mientras que en la agresividad el 26.4% fue bajo, el 26.7% tendencia bajo, el 24.0% tendencia alto y el 22.8% alto. Encontró diferencias estadísticamente significativas al comparar la dependencia emocional en función a la edad, año de estudio y situación sentimental. Finalmente encontró relación estadísticamente significativa y directa entre la dependencia emocional y la agresividad. Concluyó que los cadetes que presentaron mayor dependencia emocional también presentaron alto nivel de agresividad.

Sánchez (2018) realizó un estudio para establecer la relación entre los estilos de crianza y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador, utilizando una metodología de tipo correlacional – cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal. Su muestra fue de 320 estudiantes de la institución educativa Elías Aguirre en el distrito de Villa El Salvador. Utilizó la escala de estilos de crianza y la Escala de dependencia emocional de Anicama, Cirilo, Caballero y Aguirre (2013). Encontró que para los estilos de crianza, en la dimensión compromiso el 28.8% fue promedio; en autonomía psicológica el 28.1% fue promedio bajo; y en control conductual el 29.1% fue bajo. Para la dependencia emocional el 34.1% fue muy estable, el 25.0% estable emocionalmente, el 26.9% tendencia a la dependencia y el 14.1% dependiente; encontrando diferencias significativas en función a la edad y año de estudio ( $p<.05$ ).

Finalmente, encontró relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional con la dimensión compromiso y la dimensión control conductual; sin embargo, no encontró relación estadísticamente significativa con autonomía psicológica.

Vera (2017) analizó la relación que existía entre la dependencia emocional y la agresividad en adolescentes de sexo masculino que cursan cuarto y quinto año de secundaria de instituciones públicas del distrito Los Olivos. Utilizó un marco metodológico con un tipo observacional, de enfoque cuantitativo y con un diseño no experimental – transversal. Su muestra estuvo conformada por 350 estudiantes de sexo masculino que cursaban cuarto y quinto año de secundaria. Aplicó el Cuestionario de dependencia emocional CDE y el Cuestionario AQ de agresión Buss y Perry. Sus resultados mostraron que para la agresividad el 8.0% fue bajo, el 61.8% medio, el 29.6% alto y el 0.3% muy alto; así mismo, para la dependencia emocional el 50.1% fue nivel bajo, el 22.8% medio, el 22.2% alto y el 4.6% muy alto. En el análisis de correlación encontró una relación estadísticamente significativa y directa entre la dependencia emocional y la agresividad; así mismo relaciones específicas estadísticamente significativas entre la agresividad con las dimensiones: expresión afectiva de la pareja; con ansiedad por la separación; con búsqueda de atención; con la expresión límite; con el miedo a la soledad; con la modificación de planes. Concluyó que a mayor presencia de dependencia emocional tengan los estudiantes, mayor será su nivel de agresividad.

Silva (2017) realizó una investigación para analizar la relación entre los pensamientos automáticos y la violencia familiar en los adolescentes de sexo femenino en una institución educativa en el distrito de Bellavista en Callao. Su marco metodológico fue de tipo correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal. Su muestra fue conformada por 310 adolescentes de sexo femenino. Aplicó el Inventario de pensamientos automáticos IPA de Ruiz y Lujan (1991) y el Cuestionario VIFA de violencia familiar. Sus resultados mostraron que en cuanto a las distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos, en filtraje el 56.5% fue presencia significativa; en pensamiento polarizado el 58.1% presencia significativa; en sobregeneralización el 57.1% presencia significativa; en interpretación del pensamiento el 55.8% presencia significativa; en visión catastrófica el 52.3%

presencia significativa; en personalización el 59.4% presencia significativa; en falacia de control el 55.2% presencia significativa; en falacia de justicia el 51.9% presencia significativa; en razonamiento emocional el 57.4% presencia significativa; en falacia de cambio el 61.9% presencia significativa; en etiquetas globales el 48.1% presencia significativa; en culpabilidad el 59.4% presencia significativa; en deberías el 59.7% en presencia significativa; en falacia de razón el 58.7% en presencia significativa y en falacia de recompensa divina el 51.0% en presencia significativa. Para violencia familiar el 21.6% fue bajo, el 20.0% moderado y el 58.4% alto. Finalmente, encontró relación estadísticamente significativa y directa entre las distorsiones cognitivas y violencia familiar.

Aliaga y Travezaño (2015) investigaron la relación entre la dependencia emocional y los pensamientos automáticos en pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital psiquiátrico de Lima metropolitana, utilizando un marco metodológico de tipo correlacional con un diseño no experimental y transversal. Su muestra fue de 50 pacientes de sexo femenino diagnosticadas con depresión en un hospital psiquiátrico, donde el 62.0% recibía medicación y el 38.0% no. Aplicaron el Cuestionario de dependencia emocional CDE de Lemos y Londoño y el Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (1991). Sus resultados mostraron que para la dependencia emocional el 52.0% fue moderado. Para las distorsiones cognitivas en filtraje el 50.0% fue presente significativamente; en pensamiento polarizado el 24.0%; en interpretación del pensamiento el 28.0%; en visión catastrófica el 22.0%; en personalización el 14.0%; en sobregeneralización el 24.0%; en razonamiento emocional el 22.0%; en falacia de cambio el 38.0%; en etiquetas globales; en etiquetas globales el 18.0%; en culpabilidad el 24.0%; en deberías el 42.0%; en falacia de razón el 26.0%; en falacia de recompensa divina el 64.0%; y en falacia de justicia el 48.0% presente significativamente. Finalmente, encontró relación estadísticamente significativa y directa entre la dependencia emocional y los pensamientos automáticos.

## **2.2. Bases teóricas y científicas**

### **2.2.1. Dependencia emocional**

#### **Aproximación conceptual de la dependencia emocional**

Al señalar la conceptualización de dependencia emocional, es necesario, en primer lugar, distinguir entre los términos y conceptualizaciones que también presentan similar sintomatología como los problemas relacionados con la dependencia afectiva o al amor, la adicción amorosa o la codependencia en sí misma; así mismo, la dependencia emocional presenta diferencias a comparación con la personalidad dependiente, puesto que en este último caso se refiere al patrón constante de sumisión y visión de incapacidad para poder afrontar sus propios problemas, viéndose en la obligación de buscar a alguna otra persona que lo valore para poder alcanzar sus propios sentimientos de bienestar y poder ejecutar con mayor entusiasmo sus actividades; difiriendo de la dependencia emocional debido a que esta requiere necesariamente del acompañamiento de una relación sentimental o amorosa. (Castelló, 2005; Chávez, 2019; Lemos, 2007; Lemos, Jaller, González, Díaz y De La Ossa, 2010).

El termino dependencia emocional difiere con lo relacionado a la adicción al amor o a las relaciones de pareja debido a que en esta se evidencia como una mayor problemática en mantener relaciones sentimentales de larga duración, buscando involucrarse con el mayor número de parejas posibles para poder experimentar sensaciones cada vez mayores de afecto; mientras que para la dependencia emocional, por el contrario, se busca establecer relaciones sentimentales con otra persona a la cual admire, tratando de perdurar el mayor tiempo en la relación, no visualizándose en un futuro sin su compañía, idealizando a tal punto que genera cogniciones negativas de poder quitarse la vida o trasgredir la de otros con tal de perdurar su relación sentimental, de tal manera que los dependientes emocionales carecen de experiencias afectivas y habilidades para poder enfrentarse a las diferentes relaciones emocionales que puedan desarrollar en su vida, razón por la cual una vez alcanzada su búsqueda les cuesta desprenderse completamente de

alguien, así la relación sea conflictiva y patológica (Jaller y Lemos, 2009; Laca, y Mejía, 2017; Lemos, 2007).

En los ejemplos anteriores no se logró encontrar diferencias relevantes entre la dependencia emocional y dependencia afectiva, siendo sinónimos de la misma explicación conceptual; por el contrario, si existen diferencias con el termino codependencia puesto que hace alusión a una visión de ayuda en la recuperación de su pareja, ya sea por la adicción a las drogas, pandillas u otros; mientras que en la dependencia emocional su principal motivación de estar con la pareja es el admirarla a tal punto de creer que todos sus comportamientos o características de la otra persona son perfectas. De esta forma, a diferencia de la codependencia o la dependencia al amor, el dependiente emocional busca la protección de la otra persona, sintiéndose incapaz e incompetente cuando no está en la compañía de su pareja (Chávez, 2019; Moreno, 2019; Lemos, 2007).

Para Castello (2005) la dependencia emocional es el resultado de las necesidades emocionales no satisfechas que el medio no logra cubrir durante el desarrollo de la persona, las cuales se buscan cubrir de manera externa con la necesidad de encontrarse en una relación sentimental sólida y duradera, produciendo consecuencias negativas en la interacción familiar debido a priorizar más la relación de pareja, siendo su principal anhelo recibir la aprobación y aceptación; señalando que la dependencia emocional está caracterizada por mostrarse sumisa ante su pareja y generar conceptos de grandiosidad hacia el otro, de tal manera que adquiriría una actitud de sumisión constante. El dependiente emocional mantiene constante temor de que su relación sentimental termine y se quede sola, debido a que mantiene una percepción de inseguridad que genera una búsqueda de afecto en todo momento, ocasionando que ante una discusión se pueda llegar a evocar grandes cantidades de emociones negativas por la percepción de ruptura. Finalmente, se entiende que la dependencia emocional se produciría a partir de las experiencias negativas tempranas que el niño pudiera experimentar por la carencia de situaciones donde se muestra afecto de manera directa o indirecta, siendo estos vínculos tempranos los que predispondrían a la persona si pudiese desarrollar en un futuro alguna característica dependiente hacia su pareja; en consecuencia de percibir carencias afectivas en su historia persona buscan llenar o incrementar esas

sensaciones con una pareja, razón por la cual desde temprana edad comienzan a buscar a alguien más para que los complemente emocionalmente con experiencias agradables.

Por su parte Alonso-Arbiol, Shaver y Yáñez (2002) señalaron que la dependencia emocional se desarrolla a raíz de un apego ansioso producido durante la infancia, de tal manera que el menor suele aparear las constantes figuras ambivalentes de los cuidadores, emanando confusión en la integración de conceptos del niño, el cual empieza a creer que las características ambivalentes (apáticas y afectivas en situaciones similares) que evidencia son adecuadas, optando por normalizar los vínculos de compañía o acercamiento con sensaciones de ansiedad. Para el dependiente emocional el inicio o instauración de un vínculo sentimental es una fuente constante liberadora de angustia y reacciones internas negativas, ya que percibe la infidelidad o abandono de su pareja como un estímulo constante; por lo que tienden a emanar constantes sentimientos de inseguridad hacia la pareja, llevando a temores continuos que son interpretados de forma negativa dificultando una muestra de aprobación y aceptación que en el día a día de estos sentimientos, con probabilidad de que se desencadenen discusiones o separaciones momentáneas que pronostican una posible separación.

Bajo esta definición, Anicama (2014) considera la dependencia emocional como una clase de respuesta que se adquiere, mantiene o modifica mediante las mismas leyes que gobiernan el comportamiento y derivan del aprendizaje individual de cada persona, siendo el primer nivel de aprendizaje la adquisición por condicionamiento respondiente, pasando luego por un aprendizaje operante de refuerzo y castigo, hasta llegar progresivamente a un conjunto de rasgos característicos que definen la dependencia emocional, los cuales conforma nueve dimensiones respectivamente.

Por su parte Reyes (2018) señala que la dependencia emocional es un fenómeno psicológico relacional, donde los adolescentes se ven en la necesidad de interactuar entre ellos estableciendo relaciones sentimentales constantes y duraderas, viéndose en fuertes consecuencias negativas por el malestar que puede traer consigo la creencia de abandono o rechazo, desarrollando sentimientos de ira, cólera, acompañado de pensamientos negativos característicos de una pérdida y de

rechazo a sus experiencias personales. Considera que la relación de pareja es la única fuente proveedora de patrones comportamentales de dependencia emocional, puesto que en esta fase se suelen idealizar las experiencias y emana la comparación con las relaciones con anteriores parejas; siendo el detonante la exageración de la pareja por conseguir acceso de aprobación en todo momento, perturbando al otro miembro en la ejecución de una vida plena y de libre acción. La ansiedad que produce el dependiente emocional al no estar en la compañía con la otra persona lo suele transferir a la pareja con constante señales de incomodidad o fastidio durante la rutina diaria hasta volver a retomar contacto y nuevamente, esclarecer estas emociones negativas.

Por último, Sirvent y Moral (2007) señalan que la dependencia emocional es un patrón característico de un problema en la personalidad puesto que se adquiere desde edades tempranas y de desarrolla a lo largo de la vida, creando formas inadaptables de desenvolverse con su medio y con los demás; sin embargo, la persona ya empezaría a reconocer en la adolescencia que sus sentimientos no van a poder ser cubiertos por su familia ni amigos, estableciendo relaciones sentimentales tempranas donde pudieran experimentar experiencias de armonía, placer y agrado de otra persona; por lo general suelen buscar a otra persona mayores que ellos que se muestre segura, independiente y que exprese estas sensaciones de afecto

### **Modelo explicativo de la dependencia emocional**

### **Modelo conductual cognitivo de la dependencia emocional**

Bajo el modelo conductual la dependencia emocional es entendida como una clase de respuesta, es decir un conjunto de respuesta que se adquieren mediante el proceso de condicionamiento que tienen relación con el contexto donde se desenvuelve la persona, donde este contexto moldea la persona a tal manera que va a obtener un refuerzo de manera contingente tras la ejecución u observación de las conductas de apego a la pareja, perfilando con el pasar del tiempo a rasgos de la personalidad, los cuales van a producir conductas inadaptables en relación a cubrir sus necesidades o carencias afectivas (Anicama, 2014). Entendiéndose que toda clase de respuesta se pueden agrupar según los niveles de expresión que se emanan

de la presencia de diversos estímulos del medio; asimismo menciona que otras posturas o formas de ver la manifestación de los desórdenes emocionales como la necesaria dependencia causal que emana una conducta motora a una cognitiva, sin embargo, varía según la variable que elicitada al organismo, pudiendo ser en algunos casos las respuestas fisiológicas las activadoras de respuestas emocionales negativas; mientras que en otros las cogniciones como un recuerdo de una experiencia amorosa negativa la liberado de respuestas emocionales negativas.

La dependencia emocional es un fenómeno psicológico funcional donde la persona experimenta carencias emocionales que no logro desarrollar durante su niñez, de tal manera que la forma como desea alcanzarlas es negativa y optimiza el desarrollo de expresiones límites y conductas de riesgo para sí mismo. Desde la visión de Anicama (2014) la dependencia emocional es una clase de respuesta que se adquiere, mantiene y modifica por las mismas leyes que rigen el comportamiento y se derivan de la teoría del aprendizaje, siendo el primer nivel de aprendizaje el condicionamiento respondiente y el operante, consecuentemente alcanza el desarrollo de rasgos sólidos, comúnmente en la dependencia emocional esta clase de respuestas está conformada por nueve rasgos de personalidad conformando las nueve dimensiones. Bajo esta perspectiva, señala:

### **A. Miedo a la soledad y/o abandono**

La presente dimensión se entiende como el temor de abandono por la pareja, deseo de querer tener a la pareja a su lado o sentir un vacío cuando no están juntos, de tal manera que evitan la soledad porque es vista como un estímulo que desencadena reacciones de temor.

### **B. Expresiones límites**

Las conductas límites son vistas como un conjunto de comportamiento negativos que pueden causar daño hacia la pareja o a sí mismo, pudiendo generar consecuencias negativas como la ruptura de la relación o hasta un intento de manipulación para arriesgar su propia vida a cambio de que la relación perdure y no se acabe.

### **C. Ansiedad por la separación**

En esta dimensión se evidencia las reacciones emocionales que la persona puede presentar al percibir un posible acercamiento de la ruptura de la relación, otorgando miedo a estar sola y pensando que no cuenta con el apoyo de sus familiares, amigos o conocidos.

### **D. Búsqueda de aceptación y atención**

En este factor la persona busca conseguir la atención su pareja y trata de ser considerado en todos los ambientes que se encuentre su pareja, con tal de ser el centro atención en forma exclusiva, de tal manera que realizaría todo tipo de comportamientos para recuperar la atención de su pareja en caso otras personas lo acaparen, ya que mantiene la percepción de que si no consigue el afecto de su pareja no puede ser feliz.

### **E. Percepción de su autoestima**

La persona dependiente evidencia una percepción de su autoestima de manera variante según la visión que mantenga la pareja, ya sea si esta se encuentra desvalorada o sobrevalorada por las situaciones vivenciadas.

### **F. Apego a la seguridad y protección**

En este rasgo se demuestra la necesidad de seguridad y protección que la persona busca en la pareja o su medio, pudiendo mantener diferentes actividades que sostengan el vínculo afectivo.

### **G. Percepción de su autoeficacia**

En este factor se caracteriza por la percepción que mantiene la persona en cuanto a la capacidad de sentirse competente para la ejecución de sus metas, brindando alternativas de solución correctas para la resolución de problemas en la formación de pareja sólida.

## **H. Idealización de la pareja**

Consiste en que la persona dependiente percibe a su pareja como alguien que le puede brindar todo que siempre había deseado por ende es la persona más importante y puede admirar ciegamente.

## **I. Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás**

Este rasgo consiste en que la persona con características de dependencia emocional no se dirige hacia la ejecución de sus propios planes porque no los considera valorados, tendiendo a realizar las actividades de la pareja con el fin de sentirse querida pudiendo abandonar sus propios planes y metas significativas para su desarrollo personal, profesional o laboral.

Entonces, se debe comprender que el modelo conductual – cognitivo percibe el fenómeno psicológico de la dependencia emocional como una clase de respuesta que se manifiesta en cinco niveles de expresión conductual como el componente autónomo, donde resalta las reacciones ansiosas por la pérdida; en el componente emocional hay dos componentes ligados a la experiencia emocional que tiene el dependiente, tanto el miedo a la soledad o abandono, como el apego a la seguridad y protección suelen ser dos elementos presentes en los dependientes; asimismo, en el componente motor se evidencia las posibles expresiones de riesgo que pueden mantener para no ser abandonados y el déficit o debilitamiento de alcanzar sus propios planes. En el componente social resalta la búsqueda de aprobación, atención y aceptación de su pareja para ser feliz; por último, en el componente cognitivo se observan tres tipos de respuesta: la percepción inadecuada de su autoestima, de su autoeficacia, y la idealización a la pareja que tiene (Anicama, 2014).

## **Características de los dependientes emocionales**

Toda persona que se vea involucrada en una relación de pareja va a desarrollar un repertorio de aprendizaje establecido para formar una relación sentimental, emanando ciertas características en la forma de vida personal y en su desarrollo de

habilidades interpersonales, floreciendo todos estos repertorios aprendidos al iniciar una relación de pareja.

De esta forma Riso (2013) sostiene que los dependientes emocionales tienen sentimiento primordial de ser aceptados por alguien más, debido a ello se verían constantemente involucrados en relaciones tóxicas como juntarse con una persona que presenta mayor edad, conductas manipuladoras o mayor tendencia a controlar las actividades de su pareja. Hirigoyen (2006) señala que los comportamientos del dependiente emocional están aceptados por su pareja, de tal manera que aceptan voluntariamente que le llamen constantemente, que controlen sus actividades o decidan sus amistades, desencadenando una relación patológica que al establecer una relación romántica se termina desmoronando por los excesos de afecto que solicitan (Alonso-Arbiol, Shaver y Yáñez, 2002).

Riso (2013) señala que las personas que presentan dependencia emocional se caracterizan por el deseo compulsivo de encontrarse junto a su pareja e inclusive que la comunicación sea de forma constante por medio del internet. Otra característica que presentan son los pensamientos frecuentes de sus parejas o los recuerdos de las experiencias que se encuentran construyendo; sin embargo, estos pensamientos constantes interfieren con la ejecución de las nuevas actividades que la persona puede desarrollar en su vida, afectando las áreas cruciales de estudio, trabajo o vida social. Muestra emociones negativas como preocupación por la pareja y ansiedad de que en un futuro se termine la relación y nuevamente comience a experimentar la soledad; todos estos sentimientos desencadenarían discusiones o reclamos innecesarios que pueden mantener las sensaciones de ansiedad ante la separación que son liberadas (De la Villa y Sirvent, 2009); mantienen una visión distorsionada del estar solteros, creyendo que al estarlo es porque nadie logra quererlos y son rechazado por su entorno social, motivo por el cual buscar el fortalecer la relación o en caso de separación, comenzar nuevamente con otra relación sentimental con el fin de no experimentar la soledad. Por último, Riso (2013) señala que las personas dependientes emocionales comienzan a presentar problemas dentro de sus actividades y responsabilidades diarias, desplazándolas hacia las actividades de su pareja, descuidando sus propios objetivos personales. (Ross y DeWine, 1988).

Castelló (2005) por su parte, describió las características de las parejas dependientes y las agrupó en tres áreas significativas, señalando que los problemas de dependencia emocional no solo ocurre en las relaciones de pareja, debido a que es un rasgo de personalidad, se encontraría en distintas relaciones sociales a la que la persona está envuelta en su vida diaria, ya que el dependiente emocional no solo desea ser aceptado por su pareja sino por los demás termina malinterpretando las relaciones con sus amistades, creyendo que una simple acción de ayuda o muestra de afecto lo involucra como una muestra de amor que se puede llevar a una dependencia de la fuente de la experiencia emocional positiva, deseando estar con la persona de forma constante (Sirvent y Moral, 2005).

### **Características del dependiente entorno a la pareja**

Una de las características más importantes de las personas que son dependientes emocionales se da en el ambiente de la pareja, debido a que buscan pasar grandes horas de tiempo con su pareja pero muchos sentimiento comienza a ser obsesiones hasta la necesidad de llegar a una compulsión hacia el otro (Faur, 2002); es decir, sienten en todo momento que deben tener comunicación con su parejas y están en la obligación de contestar el teléfono móvil cuando lo llama o al responder de forma inmediata los mensajes de texto e inclusive el sustituir gran cantidad de actividades individuales para permanecer tiempo en pareja. El dependiente emocional ha creado una visión y cognición irrefutable de que su relación sentimental va a ser para toda la vida y nunca se va a terminar, tomándolo como un momento de su vida muy trascendental para ellos, desarrollando cogniciones futuras sobre una vida en pareja o en la formación de una familia con la llegada de un nuevo ser; y de una u otra manera, esta visión no puede ser quebrantada porque ha elaborado una visión integra de su pareja, tratando de pasar gran parte del tiempo juntos, involucrándose en la mayoría de actividades con su pareja, descuidando hasta a su propia familia por complacer los deseos de pareja (Castello, 2005; OMS, 1992; Norwood, 1999).

La persona dependiente emocional llega a tener grandes deseos de exclusividad hacia la otra persona, manteniendo la percepción de que su pareja debe ignorar sus amigos, familiares o conocidos para complacer sus deseos, puesto que como ya se

mencionó su deseo de exclusividad es inevitable para la vida del dependiente ya que se siente inseguro de que en la relación con los demás logre encontrar a otro con mejores cualidades. Entonces, se caracteriza por la constante búsqueda de afecto, cariño y compañía que desencadena una ilusión por obtener de forma única los privilegios de la relación sentimental, buscando el afecto porque lo percibe como un suplemento a las vivencias negativas que carece para poder experimentar sensaciones de bienestar. Al no experimentar tal como desea las emociones de su pareja, la persona se encuentra envuelta en una serie de constantes miedos y temores de una desesperación, por lo que haría todo lo posible para volver a recibir esas constantes fuentes de refuerzo; bajo esta visión, el dependiente emocional cree que su vida no va a tener sentido si su pareja no está con él, ya que se percibe como una única experiencia que durara para toda la vida (Castello, 2005).

Otro punto crítico en los dependientes emocionales es la idealización de la pareja, debido a que ven a su pareja como lo máximo y magnifican algunas cualidades que otras personas no logran percibir, bajo esta creencia la persona dependiente mantiene un fuerte temor de que no pueda conseguir otra persona igual por ende termina realizando comportamientos sumisos hacia su pareja, optando por realizar toda cosa que quisiera, sin importarles las consecuencias negativas para concebirlas pudiendo afectar significativamente sus relaciones de familia, sociales o laborales-académicas; es decir lo logran imaginarse vivir una vida sin su pareja. La pareja mantiene habilidades y cualidades positivas que carece la persona, ya que estas pueden aportar sensaciones de bienestar garantizando un futuro en armonía y calidez en la convivencia, idealizando positivamente a sus parejas; pero no en todos los casos esta realidad se mantiene, en su mayoría las parejas terminan generando un patrón de comportamiento idealizados hacia su pareja, buscando conseguir reducir sus experiencias desagradables. Estas características suelen ser las principales para que la persona mantenga una baja autoestima la cual estaría manteniendo la fuente de la dependencia emocional, puesto que en una relación de pareja se estaría admirando a la otra persona, siendo una relación desbalanceada de todo centro de atención dirigido a una variedad de estímulo, desarrollando en el futuro un hostigamiento y aburrimiento de los comportamientos repetitivos (Castello, 2005).

Con respecto a la característica basada en la sumisión y subordinación, el autor mencionó que constantemente los dependientes emocionales adoptan un postura o actitud de sumisión y dedicación hacia la pareja, pues de esta forma le estarían dando a entender que no encontrarán otra pareja que tenga el mismo nivel de obediencia hacia ellos, reduciendo a su parecer todo temor de algún posible abandono; sin embargo, este punto de vista trajo confusiones teóricas conceptuales, debido a que comenzaron a creer que el termino dependencia emocional se entendía como una pasividad y ausencia de respuestas; confundiendo con el trastorno de personalidad dependiente, sin embargo se dedicaría a estar orientado a la ejecución del objetivo de permanecer con la pareja, si la situación no lo amerita puede llegar a emplear acciones agresivas para alcanzar su cometido (Castello, 2005). El dependiente emocional desea permanecer en contacto con su pareja en todo momento, viendo como parejas posesivas y dominantes que en ocasiones muestran comportamientos de sumisión con el fin de perdurar la relación sentimental siendo positivo debido a que la mantiene. Al mantener una pareja con conductas dominantes es más probable que mantenga agrado a percibir comportamiento de sumisión por parte de su pareja, optando por replicar la actitud de hostigamiento de forma constante (Sirvent y Moral, 2005).

Las personas con dependencia emocional suelen mantener un antecedente de relaciones sentimentales negativas, orientadas hacia el rechazo y la no aceptación de sus emociones, la carencia de necesidad emocional que sus parejas anteriores le manifestaron ocasiona que inicie una nueva relación orientada en la creencia de tener una ruptura o ser abandonados sentimentalmente, aunque haya sido su propia conducta de evitación la que fuera la causante de las separaciones, pero no suele reconocerlo viendo solo la falta de responsabilidad de la pareja. Los dependientes con el fin de conseguir mantener una relación duradera suelen estar expuestos a relaciones tóxicas, involucrándose con personas que pueden ser manipuladoras de sus acciones para alcanzar sus propios beneficios o solo suelen conseguir el deseo sexual, motivo por el cual la separación amorosa suele dejar grandes creencias negativas sobre la pareja. Dentro de las relaciones de pareja que se han visto expuestas, ya sea por la propia experiencia, por lo visto en otros modelos o por lo escuchado de sus familiares, también han alcanzado a evidenciar conductas adecuadas de expresiones de afecto, las cuales también han sido expresadas luego

de las sensaciones de demandas o amenazas de atentar contra la integridad de la persona, lo que incrementa la búsqueda de encontrar una persona que pueda liberar las sensaciones positivas experimentadas en escasas ocasiones de su vida. Por último, las relaciones de enamoramientos suelen ser vistas como un conjunto de episodios de angustia y malestar, puesto que han sido relaciones pasajeras y, el dependiente emocional, suele caracterizarse por entregar y abrirse completamente hacia la otra persona, afectando sus creencias cuando no son valoradas o las utilizan para experiencias amorosas pasajeras. (Segura, 2019; Moreno, 2019; Chávez, 2019; Mallma, 2014),

Por último, un factor muy característico de las personas que presentan dependencia emocional es el temor constante que perciben de experimentar una relación fallida o que las personas jueguen con sus sentimientos, sintiéndose abandonadas. Viéndose su primera aparición, no en las relaciones de pareja anteriormente establecidas, sino en la relación que mantiene con sus padres en las primeras etapas de vida, donde estos pueden mostrar cierta ansiedad a la separación al dejarlos con algún cuidador por irse a trabajar. Estos comportamientos se irán almacenando conforme pase el tiempo generando sentimientos negativos de angustia al no encontrarse con su pareja. La dificultad se origina por el deseo de retener a la otra persona, donde surge la posibilidad de que ella se termine cansando y saciando de las constantes acercamientos de la pareja, de tal manera que al existir una separación las supuestas sospechas de pérdida se cumplirían funcionando como una especie de profecía auto cumplida; y generando la creencia de que cualquier posible relación futura puede terminar en una situación similar (Castello, 2005).

### **Características del dependiente entorno a sus relaciones interpersonales**

Como bien se ha señalado en líneas anteriores, las características más resaltantes de la dependencia emocional se encuentran en el ámbito de pareja, pero no es el único medio donde puede existir, debido a que es un rasgo de la personalidad, también se pueden encontrar en diferentes medios como en las relaciones amicales, donde la persona puede presentar características y formas de pensar o actuar únicas relacionadas a los que se mantienen en una relación sentimental de pareja. En las relaciones amicales también demandan exclusividad,

pero se dan cuenta que no pueden obligar a sus amistades a realizar una aprobación constante, generalmente eso suele suceder cuando los dependientes emocionales no cuentan con una pareja o han terminado una relación amorosa y se aferra a sus amistades para que cubran el vacío que siente al no poder realizar actividades con otra persona; de tal manera, que al retomar nuevamente la relación los amigos pasan a segundo plano de importancia, dejándolos de lado para la ejecución de su planes y metas, considerando solamente a su pareja como único integrante crucial en su visión del futuro. El dependiente emocional, suplanta las actividades con sus amigos, familiares o personales porque considera que le quita el tiempo que pudiera estar aprovechando con su pareja, idealizando las posibles actividades que realizarían, sin importarles las posibles consecuencias negativas que traerían; viéndose casi como una necesidad compulsiva de experimentar sentimientos positivos que remplacen, en sus inicios, a los recuerdos negativos (Castello, 2005).

El deseo extremo de conseguir afecto y protección pone a la persona en riesgo de mantener comportamiento de dependencia emocional y suele deteriorar la relación con su medio social, involucrándolo más en la necesidad de adquirir una pareja para poder compensar el vacío que presentan por la pérdida constante sus amistades, con la formación de la para los sentimiento de soledad van disminuyendo, aunque la relación solo perdure por cortos tiempo, la persona no visualiza la separación como futuro, tomando acciones extremas con tal de no volver a experimenta la pérdida de un ser querido, chocando con la idea de alcanzar una relación romántica, la cual es considerada por la persona dependiente emocional como el darlo todo por la pareja sin importar las posibles repercusiones (Castello, 2005).

Finalmente, este tipo de personas se caracteriza por mantener relaciones sociales carentes de una comunicación asertiva, optando por prevalecer la visión individual de la perspectiva de amistad. En general, mantienen habilidades sociales negativas para poder expresar sus sentimientos de manera positiva, sin malinterpretarlos ni exagerarlos con la intención de prevalecer la relación afectiva. Las habilidades sociales también involucran la forma como se transmiten las emociones y peticiones, en el caso de los dependientes emocionales, ellos se mostrarían como altamente demandantes de necesidades afectivas, lo que podría generar desagrado en su pareja o las demás personas (Castello, 2005).

## **Características del dependiente entorno a sí mismo**

Como bien se ha señalado las características de las personas que presentan una dependencia emocional abarca tanto el nivel de la realicen con la pareja, como las relaciones interpersonales, pero no todas tendrían su origen en estos contextos, sino en la carencia de habilidades que mantiene la persona, en especial en el área de la valoración personal. Se reconoce que la autoestima, autoeficacia y autoimagen de los dependientes emocionales suele ser baja, considerándose con escasa aptitudes para resolver conflictos, percibiéndose incompetentes, con escasa habilidades sociales, interfiriendo en el establecimiento de relaciones sociales y en la solidificación de una visión de apertura a la relaciones de armonía y superación personal; su autoestima constantemente se visualiza con una evaluación continua de sí mismos, percibiendo que se encuentran expuestos a constantes eventos de sufrimiento, dolor y abandono. Este tipo de personas se encuentra en la búsqueda de eliminar los pensamientos y sentimientos de incompetencia que tiene de sí mismo, remplazándolo por la necesidad de ser aceptados en todo momento.

Otra de las características que presentan los dependientes emocionales, tal como señala Castello (2005) es el constante temor que pueden evidenciar al percibirse solos, manteniendo sus propias creencias de lo que puede significar el no estar con alguien a su lado, en especial al no tener a una relación de pareja. Una de las razones por la cual las personas dependientes emocionales llegan a mostrar reacciones límites cuando se ven en la idea de encontrarse solos, pudiendo dejar de cumplir sus propias actividades y atender con su vida, evitando a toda índole no estar sola nuevamente porque brotan todas las reacciones internas aversivas experimentadas y exageradas por sus pensamientos; la compañía de alguien ayuda a manejar y menguar el sufrimiento de percibirse abandonados, sin embargo, al experimentar estas sensaciones placenteras por mantenerse en complica con su ser querido, experimenta sentimientos negativos acrecentados por los esquemas que se formaron en la infancia. Esta idea va a dificultar la relación de pareja, generando una desconfianza entre sus integrantes, exagerando las demandas de malestar que percibe algún miembro y facilitando el rechazo a la soledad (Castello, 2005).

Por último, se evidencian las características relacionadas al estado de ánimo negativo y la presencia de problemas psicológicos comórbidos a la dependencia emocional, a tal punto de poder experimentar mayores cantidades de sensaciones de sufrimiento, creyendo que se encuentra perdido intensificando el apego a la pareja; por lo cual la persona requeriría de mayores habilidades para poder salir de las sensaciones desagradables. El estado de ánimo suele ser de tristeza, puesto que este tipo de personas mantienen ciertos momentos de frustración y desolación al no poder controlar del todo a sus parejas, llevando a permanecer más tiempo para eliminar estas sensaciones negativas, firmando un círculo continuo de repetición de patrones dependientes de relaciones emocionales. Los dependientes emocionales suelen mantener emociones relacionadas al temor, fastidio, angustia, tristeza y sufrimiento por no controlar a sus parejas, todo ello sumado a la ansiedad generadora por el renunciar a sus propias metas y actividades de refuerzo natural para la persona; aunque no exista una comorbilidad el estado anímico suele ser desagradable, llevando a la rigidez de cogniciones en cuanto a la idealización de la pareja y de aversión al abandono (Castello, 2005).

### **Factores que influyen en la dependencia emocional**

Respecto al constructo teórico de la dependencia emocional, los diversos estudios y reflexiones derivaron que Castello (2005) agrupara la variable en cuatro factores principales que facilitan el surgimiento y el mantenimiento de las conductas de dependencia emocional; asimismo, las diversas investigaciones señalan que los elementos desencadenantes también pueden funcionar como factores que mantienen la dependencia (Segura, 2019; Moreno, 2019; Chávez, 2019; Mallma, 2014), puesto que la formación de parejas conflictivas se aprende desde edades tempranas, donde en menor normaliza el convivir con personas que mantengan escasos roles en el hogar, pocos modelos de aprobación a los demás, padres disfuncionales carentes de una buena relación de pareja; todo ello tiende a afectar el verdadero bienestar de la persona; además, como lo mencionó Castello (2005) los dependientes emocionales suelen tener una pareja con perfil de narcisista o autoritario, reforzando el propio actuar de la pareja al dejarse dominar, mandar y direccionar afectando su autonomía.

Para el primer factor que propone Castello (2005) en relación al surgimiento de la dependencia emocional, se conoce como las carencias afectivas/insatisfactorias que se desarrollan en las primeras etapas del desarrollo del menor, donde necesariamente los niños requieren de atención, aprobación y aceptación por parte de sus padres para crear emociones, cogniciones y esquemas seguros; muchos niños no logran satisfacer estas necesidades, por lo que perciben que sus padres los rechazan, creyendo que no son valiosos para nadie por eso sus padres se alejaron, tratando de alcanzar en un futuro estas relaciones de aprobación social. Con base a lo señalado por este autor, la niñez es uno de los aspectos más importantes para instaurar conductas adecuadas como también los patrones de la dependencia emocional, puesto que supone una serie de cambios a la que el niño se encuentra expuesto los cuales no son entendibles para el menor generando confusiones en la formación de sus creencias. Como añade Guzmán y Silva (2015) en la dependencia emocional la persona mantiene una tentativa por cubrir las carencias emocionales son brindada por sus padres, tratando de llenar dicho vacío con las experiencias de pareja nuevas.

Del mismo modo, el segundo factor está relacionado a búsqueda constante de conseguir fuentes externas para fortalecer y desarrollar la autoestima, debido a que las personas sienten la necesidad de buscar en otros las sensaciones de aprobación y aceptación para poder sentirse mejor en el grupo social, caso contrario experimentarían sensaciones desagradables y se reforzarían la creencia de percibirse como un persona incapaz de entablar una relación de pareja duradera y satisfactoria; por ello, al no contar con una relación de pareja se sienten desanimados, como si la vida no continuara, o el mundo no tuviera sentido para vivir, evidenciándose incompleto para poder realizar sus objetivos personales. Para Castello (2015) una de las razones por la cual el niño mantiene una actitud sumisa es porque en su entorno familiar no se mostraba las expresiones de afecto, retrayendo al menor a no contar sus sentimientos, optando por preservarlas o conservarlas en el futuro al volver a involucrarse con estos sentimientos galopantes. Como consecuencia de las carencias de afecto a temprana edad los adolescentes se encuentran en la búsqueda de fuentes de índole externo para lograr experimentar sensaciones agradables y fortalecer su autoestima; pero perciben un problema al darse cuenta que sus amistades no le pueden ofrecer el acercamiento continuo que están buscando, reemplazándolas por

una pareja a la cual si puede cumplir con lo solicitado y experimentar conductas manipuladoras o de control, interfiriendo en la formación de una relación de pareja adecuada. Finalmente, se percatan que, al mantener una relación de pareja, su miedo de soledad se incrementa y acrecientan en la medida que su confianza se va decayendo, optando por buscar parejas que también mantengan una problemática afectiva.

Para el tercer factor, se centra en lo relacionado a la influencia de los elementos biológicos influyentes de la dependencia, de esta forma Castello (2005) señala que la población femenina presentarían una mayor tendencia de vinculación afectiva a diferencia de los hombres, siendo muchas de ellas más vulnerables a padecer este tipo de problemáticas; en otras palabras al nacer una persona con el sexo femenino cuenta con mayor predominancia para generar vínculos afectivos más sólidos y duraderos, peor no significa que lo varones no cuenten con una patrón conductual de dependencia emocional, donde ese han observado varones que se aferran a sus parejas, idealizando su relación y experimentando sentimientos desagradables ante una posible idea de separación.

Para finalizar, menciona que los factores culturales o la asignación general del rol de género suelen desarrollar la dependencia emocional, en donde los cambios constantes de la cultura o el ambiente interfieren en la percepción adecuada de sentimiento positivos experimentado en la relación de pareja, de esta forma se evidencia un cambio en la forma que se constituyen las relaciones sentimentales según la cultura que se encuentra la pareja, por ejemplo en países arábigos las relaciones de pareja tiende a ser con más de una mujer, influyendo en una mejor relación social; a diferencia de nuestro medio, donde la mujer mantiene la libre decisión de formar una vida con quien quiera o por el contrario de no formar no ninguna persona, buscando el involucrarse en su logros y objetivos personales. Dentro de estos elementos culturales también podría entrar el grado de instrucción que presenta cada integrante de la pareja, aunque aún no existe fuerte evidencia del grado de influencia que puede ejercer pertenecer a un grupo determinado sobre el nivel de dependencia emocional, si evidencia motivos de separación de pareja y peleas por inconsistencia de ideas.

## **Fases de la dependencia emocional**

Mediante el análisis de las características constantes que suelen aparecer en la formación de parejas con dependencia emocional, se encuentra una división de fases que empieza desde una sobre exaltación o euforia cuando inicia la relación sentimental, prosiguiendo de un mayor sufrimiento cuando se acerca el punto de la separación, pero mucho de ellos se encuentra en un círculo vicioso de dependencia al cual no pueden escapar con facilidad, experimentando sensaciones de inseguridad y placer que no quieren experimentar y dejar de sentir respectivamente. La inseguridad permanece durante un largo periodo de tiempo, por no decir durante todo el periodo de relación, por más que se cuente con evidencia de lo contrario, la persona dependiente emocional va a volver a sumergirse en sus creencias negativas de emanadas por su escasa autoeficacia. (Castello, 2005). La fase en la cual se encuentre el dependiente emocional va a poder explicar mucho mejor las características que va a mantener la persona, puesto que en alguna situación va a prevalecer un sufrimiento emocional, mientras que otras van a prevalecer las acciones que pudieran afectar en la relación y percepción de afecto (Lemos y Londoño, 2006; Aiquipa, 2012; Sartori y De la Cruz, 2016).

Para Castello (2005) las fases que presentan los dependientes emocionales no cuentan con relevancia ordinal, debido a que esto es característico de cada persona y varía conforme la pareja. La dependencia emocional es vista como un intento constante por salir del sufrimiento interno por permanecer sola y por el de no ser abandonado al iniciar en una, es por ello que se habla de que la persona se encuentra en un círculo vicioso del cual no puede escapar. Al final el sujeto termina estableciendo vínculos desadaptativos, los cuales favorecen la aparición de sufrimiento emocional al mantener la angustia por estar en una relación de pareja y, a la vez, cuando la desesperación por no conseguir a alguien que llene ese vacío que permanece desde etapas tempranas de vida.

En la primera fase, la fase de euforia, la persona experimenta sentimientos positivos por encontrar a una persona que la comprenda y desee formar una relación amorosa, caracterizándose por liberar las angustias que se mantenía desde etapas tempranas, y por ser fuente de alegrías, tendiendo a ilusionarse con facilidad de las

primeras muestras de afecto que pueden recibir, idealizando como el complemento perfecto para sus vidas. La persona considera que nunca encontrara a alguien más, y que el sentimiento de frustración nadie se lo quitara. Por ende, las sensaciones positivas solo vendrían a permanecer por corto tiempo, involucrados con sentimientos negativos de inseguridad y sensaciones de rechazo que llenaran a la persona de conductas dependientes hacia sus parejas (Castello, 2005).

La fase de subordinación está relacionada con la desigualdad de poder en la pareja, debido a que la persona dependiente emocional opta una conducta de sumisión para perdurar la relación sentimental, dándole a entender que son su complemento y no pueden experimentar placer sin la compañía de la otra persona. Mientras que la otra refuerza sus patrones de dominio, cayendo en un ciclo de comportamientos negativos reforzantes por la misma personalidad de cada integrante (Castello, 2005).

En la fase de deterioro los comportamientos son en su mayoría negativos, brotando reacciones violentas en la relación de pareja, al mismo tiempo que retoman el desarrollo de sus áreas personales como la social o laborar, pero alejamiento de la pareja aun produce sensaciones negativas en sus integrantes, los cuales experimenta sensaciones de desorientación y pérdida de oportunidades (Castello, 2005).

La fase de ruptura y síndrome de abstinencia, es cuando la pareja experimenta constantes reacciones fisiológicas y emocionales negativas que fuerzan al dependiente a retomar la relación de pareja para dejar de experimentar la sensación de ahogo, desesperación, pensamientos constantes o apatía por la realización de actividades (Castello, 2005).

En la fase de relaciones de transición es la decisión que tiene la persona por culminar la relación o por seguir con el ciclo de sufrimiento constante que padece el dependiente emocional. Por último, se encuentra la fase de recomienzo del ciclo, ya sea por el darle una oportunidad a una nueva pareja o por continuar con el ciclo de sufrimiento u conductas límites para retener a la pareja (Castello, 2005).

## **2.2.2. Distorsiones cognitivas**

### **Aproximaciones teóricas de las distorsiones cognitivas**

El comportamiento se da a partir de la valoración que realizan los individuos sobre un aspecto en específico del ambiente donde se encuentra, es por ello posible observar que tras valorar al ambiente como amenazante, alguien puede manifestar mayor ansiedad, además, la economía del pensamiento como se le fue señalando a los pensamientos descartados por la poca valoración que se les dio estaría vinculada al mantenimiento de estados de ánimo depresivos que afectan el bienestar de los sujetos, al punto de llevarlos a experimentar que toda su vida es pésima, cuando en realidad solamente estarían priorizando esos datos por encima de otras evidencias del ambiente que podrían cambiar dicha percepción y volverla más positiva (Lemos, 2007; Lemos, Jaller, González, Díaz y De La Ossa, 2010). El análisis de las variables que afectan el proceder de los sujetos entre lo observado y la acciones que ejercen sido denominado como el campo de la cognición, donde ciertas estructuras, contenidos, errores e incluso distorsiones estarían siendo en gran medida responsables del estado de ánimo negativo o las acciones desadaptativas del sujeto. El interés en las distorsiones cognitivas radicaría en las consecuencias que tendrían estos errores en el procesamiento de la información (Caro, 2011; Beck, 1979, Bahamón, 2010).

Dentro del campo cognitivo se han ido realizando propuestas de modelos para comprender este campo encubierto dentro de los sujetos, el cual estarían en relación a la manera como manejan sus problemas cotidianos, pues las distorsiones cognitivas serían el producto de un inadecuado procesamiento de la información, denominado así porque no se analiza la situación experimentada con todas las evidencias necesarias, sino que suele haber un sesgo donde se prioriza o bien la información negativa, amenazante, hostilidad o aquella que da sustento a las predicciones negativista de los individuos, como creer que los demás sienten rechazo hacia él, y realizar todo tipo de acciones para justamente encontrarse esas evidencias, siendo en realidad el mismo quien estaría provocando la respuesta de rechazo de sus compañeros. Las distorsiones cognitivas no serían exactamente un solo fenómeno sino las múltiples respuestas expresadas en afirmaciones cognitivas, la tendencia a

priorizar información sobre otra o la tendencia a valorarse a sí mismo de forma negativa a pesar de tener evidencias suficientes para demostrar lo contrario (Sánchez y González, 1996).

Las distorsiones cognitivas vendrían a ser el producto o resultado de un procesamiento de la información esencialmente disfuncional, denominado de esa forma porque conduce a la elaboración de premisas equivocadas que lejos de generar satisfacción en el individuo que la vendría desarrollando, estas estarían influyendo a experimentar una mayor preferencia e intensidad de emociones negativas como la tristeza, miedo y angustia dentro de estos contextos, los cuales a su vez facilitarían el desajuste interpersonal del individuo, quien no estaría viendo un mundo objetivo, sino uno influenciado por aquellas interpretaciones que infiere de los estímulos a los cuales presta atención y aquellos que omite (Reiss y Bootzin, 1985; Beck, 1979). Las distorsiones cognitivas son denominadas de esta forma y no como pensamientos automáticos por que se intenta hacer énfasis en el carácter procesual y no elemental del fenómeno cognitivo, pues el problema no serían las afirmaciones profundamente arraigadas sino la tendencia predominante a filtrar información de tal forma que se fortalecen las ideas irracionales (Ruíz y Lujan, 1991; Forward, 2010).

Por su parte Forward (2010) entendió que las distorsiones cognitivas son un conjunto de errores en la recogida y análisis de la información a través de los sentidos que poseen los individuos, lo cual llevaría a tener premisas incorrectas sobre los sucesos que ocurren en el ambiente, siendo mucho de ellos problemas ocasionados por su propia inseguridad, la cual funcionaría como un elemento grave en las mujeres, siendo quienes obtienen mayor inseguridad como producto de sus distorsiones cognitivas. En los hombres por su parte las distorsiones cognitivas se encontrarían generando dificultades en las relaciones interpersonales, habiendo mayor probabilidad de manifestarse agresivamente. Las distorsiones cognitivas se encontrarían presentes en todos los sujetos, solo que resultaría necesaria la presencia de eventos altamente estresantes para expresarlas, evidenciándose sus dificultades para interactuar dentro de una determinada situación (Caro, 2011).

El filtrado de la información puede conllevar a los individuos a padecer una serie de conflictos interpersonales, pues los llevan a tener premisas incorrectas e

incongruentes con la realidad (Camerini, 2004), problemas que también pueden beneficiar otros patrones conductuales disfuncionales como es la presencia de trastornos adictivos tanto hacia el consumo de sustancias psicoactivas como la exagerada frecuencia en la emisión de conductas como el juego patológico (Bahamón, 2010). A nivel cognitivo pueden aparecer incongruencias con los sucesos que vienen ocurriendo en el contexto social, los cuales llevarían al sujeto a padecer episodios de frustración y padecer un estado emocional negativo a pesar que las circunstancias objetivamente no estén dando evidencia para sentirse así, sino que la fijación de ciertos aspectos serían los que desencadenarían dichas respuestas conductuales; así mismo, en el caso del juego patológico la presencia de distorsiones cognitivas estarían mediando para ver todos los elementos positivos de la conducta de juego y descartar aquellos momentos negativos (Camerini, 2004). De igual forma en los individuos con una marcada presencia de indicadores depresivos se vería la clara tendencia por valorar aquellas situaciones y eventos negativos, por el contrario, descartar aquellas situaciones que pudiesen significar un motivo para mejorar su estado de ánimo y mostrarse más optimista (Arias y Blanco, 2010).

El componente cognitivo y sus alteraciones como de alguna forma se le denomina a las distorsiones cognitivas representan un constructo psicológico que busca identificar en qué medida y los motivos por los cuales muchos individuos procesan la información de forma inadecuada, motivo por el cual a pesar de encontrarse pasando situaciones favorables contar con una condición económica estable o encontrarse en una relación de pareja saludable, experimentarían menor calidad de vida que los individuos que presenten una menor presencia de estas distorsiones cognitivas, al punto de facilitar la ideación suicida (Balazs, Miklosi, Halasz, Horvath, Szentivanyi y Vida, 2018). La adquisición de esquemas inadaptados podría deberse a las experiencias adversas y relacionalmente disfuncionales vividas en las primeras etapas de su vida, siendo de las facetas con mayor responsabilidad para los padres; sin embargo, no queda clara la razón por la cual algunos individuos presentan mayores sesgos cognitivos, lo que tiene consecuencias principalmente en su estado de ánimo dándole una desventaja para afrontar los problemas de diario (Bahamón, 2013).

Las distorsiones cognitivas se dan a partir de una percepción errónea de los sucesos que vienen ocurriendo en la realidad, como producto de la priorización de cierta información sobre otra, ello generaría una perspectiva sesgada sobre lo que viene ocurriendo en la sociedad, siendo un problema para el sujeto que la padece, pues él se encontraría experimentando sufrimiento emocional al creerse esa realidad adversa, pues en realidad no le estaría afectando lo que observa sino la interpretación de esos hechos, los cuales son entendidos para él como altamente perjudiciales.

## **Modelo teórico de las distorsiones cognitivas**

### **Enfoque de los pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan**

Las distorsiones cognitivas son uno de los elementos que salen a partir de las estructuras, los errores y los contenidos cognitivos dentro de los individuos, quienes mostrarían una clara tendencia a priorizar ciertos elementos del ambiente como más importantes y desvalorizar otros que en realidad también son importantes. El tema fue señalado como una especie de procesamiento de la información disfuncional, pues los estímulos captados por los sentidos deberían ser transformados en información para después ser empleados en la valoración general del sujeto; sin embargo, los autores referirían que el problema residiría en la interpretación sesgada que muchas veces se viene realizando, pues a pesar que sus colegas alrededor mencionen que no existiría razón alguna para sentirse ofendido o experimentar tristeza, para el individuo que ha desarrollado distorsiones cognitivas habría una fijación solamente en los estímulos adversos, viendo la misma situación de una forma totalmente negativa (Ruiz y Lujan, 1991; Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983; Beck, 1979).

A partir de los postulados teóricos desarrollados desde la teoría de Beck, Rush, Shaw y Emery (1983) se comprende que los individuos tienen un complejo sistema del procesamiento de la información en donde se pueden dar distorsiones como el absolutismo, la inferencia arbitraria o las distorsiones auto sirvientes; sin embargo, estas distorsiones fueron agrupadas en un listado de 15 para una rápida identificación en los pacientes que acudían a consulta psicológica (Ruiz y Lujan, 1991).

**1. Filtraje:** Se visualiza como la visión negativa que mantiene la persona en base a recoger o seleccionar solo un evento específico que no hay asido del todo placentero, optando por recordar solamente dicho evento negativo, sesgando la interrelación que mantenga de su entorno inmediato.

**2. Pensamientos polarizados:** Se caracteriza por que la persona que presenta este tipo de distorsión mantiene pensamientos extremos, que van desde malo-feo; nunca-siempre, entre otros. Motivo por el cual no mantiene una visión en términos intermedios o matices, sino en los extremos de diferentes situaciones.

**3. Sobregeneralización:** Por lo general, la sobregeneralización se caracteriza por un mínimo evento o situación negativa agrandarlo de manera de manera genérica, lo cual le permite abstraer conclusiones negativas sobre diferentes personas, situaciones, eventos personales, entre otros.

**4. Interpretación del pensamiento:** En la presente distorsión, la persona piensa y abstraer conclusiones sobre lo que los demas puedan estar pensando o vayan a poder realizar, de tal manera que optan por presenciar emociones negativas al no cumplirse lo que creían pensar.

**5. Visión catastrófica:** Se caracteriza por generar conclusiones sumamente negativas y orientadas a situaciones futuras extremadamente negativas, con una mínima o nula ocurrencia de posibilidad.

**6. Personalización:** Se refiere a que la persona empieza a creer que todo lo que sucede a su alrededor o dicen los demas en ciertos momentos es producto de lo que la persona pudo haber cometido o hecho; por lo general estas cogniciones se manifiestan de forma negativa y desarrollan emociones contraproducentes para la adaptación del sujeto.

**7. Falacia de control:** La siguiente distorsión hace referencia a que la persona cree que mantiene un control con sus actos sobre los demas; es decir en base a su esmero o sumisión ante determinadas situaciones piensa que la otra persona que pueda ejercer acciones negativas cambie su modalidad de comportarse. Mientras que otra

forma como se presenta, se refiere a las sensaciones de control producto de entidades mayores o acciones ejercida por personas con mayor poder.

**8. Falacia de justicia:** Percepción y sentimientos de injusticia, los cuales llevan a la persona a mantener acciones negativas con la finalidad de que se solucione en base a su juicio a las demás personas que cometan acciones que no le puedan parecer agradables.

**9. Razonamiento emocional:** Por lo general la persona obtiene conclusiones o sus pensamientos están ligados en base a sus emociones, en especial las que se manifiestan como reacciones contraproducentes para la ejecución de sus actividades diarias.

**10. Falacia de cambio:** El sujeto mantiene la creencia que las acciones que realizan los demás van a estar ligadas a un cambio del comportamiento, de tal manera que creen que en base a las acciones que cometan las demás personas van a estar ejecutando ciertas modificaciones en la forma como actúan sin si quiera verbalizar algo relacionado a la situación.

**11. Etiquetas globales:** Se refiere a poner etiquetas a las personas por alguna particularidad o evento que se encuentre relacionado, de tal manera que empieza a etiquetar de forma negativa a otros.

**12. Culpabilidad:** Se relaciona con el sentimiento de culpa que mantiene la persona debido a algunas acciones que puede creer que hayan cometido de forma inadecuada, motivo por el cual sus pensamientos se van a ver relacionados a culpabilizarse por eventos desagradables.

**13. Los debería:** Desarrollo de forma rígida de una manera muy particular de pensar. La cual de mantienen una modalidad de exigirse ciertas acciones, las cuales inician con la premisa de: debería de... o tendría que..., las cuales va a estar desarrollando la presencia de eventos negativos.

**14. Falacia de razón:** Las personas creen que cuentan con la razón ante múltiples eventos o situaciones que le pueden pasar a otros, como para consigo mismo. Por lo general, el sujeto mantiene conclusiones que su idea es la que mayor predominio tiene sobre la de los demás.

**15. Falacia de recompensa divina:** Se refiere a la búsqueda de una ayuda espiritual o divina que va a facilitar la expresión de situaciones positivas para la persona, de tal manera que sus acciones van a estar envueltas de manera divina o religiosa.

### **Características de las distorsiones cognitivas**

Tanto las distorsiones como los sesgos cognitivos son parte esencial de la explicación de las cogniciones erradas y predominantemente negativas, pues los individuos estarían observando una realidad alterada, una donde las cosas negativas superan a las positivas, generando en él una sensación de derrotismo que difícilmente puede ser superada por otros problemas similares como la presencia de sufrimiento y angustia emocional (Camerini, 2004). El grado de convicción que tienen los individuos sobre la veracidad de sus interpretaciones es muy fuerte, aunque existan evidencias objetivas para quitar la fuerza a dichas interpretaciones, por ello suelen considerar que la forma como están viendo el mundo es la adecuada, siendo una visión de túnel, donde están sometidos a sufrimiento, las cosas les van mal y el futuro se muestra desalentador. Es necesario comprender que las distorsiones cognitivas no constituyen afirmaciones cognitivas como sería en el caso de las creencias irracionales (Marzillier, 1980), pues el término de distorsiones busca englobar el mal funcionamiento que estarían teniendo los pensamientos dentro de un contexto social los cuales son calificados como incongruentes y sin objetividad debida (Sacco y Beck, 1995).

Las distorsiones cognitivas entonces serían el proceso y la tendencia de pensamiento o sesgos cognitivos derivado de ello, donde al encontrarse expuesto a una serie de estímulos tanto favorables como desfavorables, se emplea la economía cognitiva; es decir, se minimizan los estímulos positivos y se le da una gran importancia a aquellos estímulos negativos; es más, se descartan las acciones realizadas de forma competente, al punto que el individuo considera su accionar como

uno esencialmente negativo. Cabe mencionar que los sujetos con mayor presencia de distorsiones cognitivas no podrían entrar en un pensamiento lógico-racional por cuenta propia, pues la confianza en lo que interpretan sería muy fuerte, siendo los comentarios de los demás que vallan en contra de sus deducciones descartadas automáticamente. Por ejemplo, en la distorsión denominada como filtraje se daría una maximización de la importancia de estímulos negativos, aversivos y amenazantes, al punto de excluir toda prueba que demuestre lo contrario, siendo un elemento que contribuye al desencadenamiento de emociones como el miedo, la tristeza y la desesperanza (Bahamón, 2013).

Estos serían entonces mecanismos que explican en gran medida la presencia de pensamientos esencialmente negativos y que contribuyen a su vez en la desesperanza del sujeto, motivo por el cual fueron asociados en primera fase al mantenimiento de la depresión mayor; sin embargo, se consideró en posteriores revisiones que las distorsiones cognitivas se encontraban en todo tipo de problemas como la ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas, agresividad e inclusive la dependencia emocional (Camerini, 2004; Caro, 2007; Caro, 2011).

Naranjo (2007) mencionó que las distorsiones cognitivas son un elemento central para la respuesta espontánea emocional, pues predispone al individuo a mostrar una actitud favorable o desfavorable en ese problema determinado. Para el modelo cognitivo no sería directamente el ambiente el que genere las emociones en los sujetos, sino las interpretaciones que ellos realizan en la actualidad, lo cual no niega el hecho de la influencia del ambiente, solo que dicha percepción ya se encontraría sesgada por una serie de elementos que han contribuido a ello y se han presentado en anteriores etapas del desarrollo. Los autores de este modelo nunca afirman que el contenido cognitivo sea la génesis de los problemas psicológicos; sin embargo, si mencionan que son un elemento importante, sobre todo en el mantenimiento del estado de ánimo negativo (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983).

La presencia de sesgos cognitivos mantendría al individuo en una visión pesimista de la vida, ello se ve reflejado en el contenido verbal de sus relatos, donde manifestaría toda su incomodidad y pobre motivación por continuar trabajando por su futuro, por ello en el caso de los pacientes que han desarrollado una depresión mayor

se observa el desinterés y la pérdida de gratificación por actividades que anteriormente lo eran (Beck, 1979).

El surgimiento de las distorsiones cognitivas, término englobado dentro de las estructuras, errores y contenidos cognitivos se daría para Rush y Giles (1982) a partir de la interacción que se va desarrollando con personas significativas durante su vida, de esta forma va ganando experiencia y fuentes de cómo realizar la construcción de la realidad que le rodea, al punto de encontrarse envuelto en una realidad muy enriquecedora donde consigue sentirse mucho más satisfecho; así mismo, estaría sintiendo que bajo este nuevo ideal de cómo es el mundo, él pasaría a ser una víctima de las circunstancias que lo rodean, al punto de verse como alguien desamparado, en ocasiones esta perspectiva deriva en la búsqueda patológica de protección disfrazada de amor; mientras que, en otros casos acentúa la desesperanza en el individuo, haciendo posible que se encuentre decepcionado del mundo donde le ha tocado vivir. La presencia de emociones negativas aparecería en cualquiera de los casos, pues las interacciones significativas desarrolladas desde niño contribuiría a contribuir la imagen de un mundo nocivo y peligroso, donde la esperanza no tiene lugar y donde siente que no es bienvenido o apreciado; por ello, otra de las medidas de escape es el consumo de sustancias psicoactivas, ya que constituye una forma de escape a la monotonía y aburrimiento que percibe en su vida, acompañado de dolor emocional; esto último suele ser referido por los pacientes drogodependientes quienes prefieren las consecuencias negativas experimentadas en la dependencia y el síndrome de abstinencia en vez de dejar de consumir y tener que exponerse de nuevo al sufrimiento de su vida (Beck, 1979; Bradley y Mathews, 1983).

La forma como los pensamientos van organizándose sobre el mundo es una clara señal de la postura, actitud y sesgos que los individuos van adoptando sobre el mundo que los rodea, el cual puede derivar en la priorización de pensamientos esencialmente negativos, por el contrario, ir por el lado de pensamientos y emociones positivas en torno a la manera cómo van a desenvolverse en la realidad. La interacción social suele ser una de las más influenciadas por la presencia de las distorsiones cognitivas, pues al derivar en pensamientos automáticos, estos alteran la calidad de las relaciones sociales, llevándola a sospechar de una posible traición o adelantando sea la evaluación de los demás y estando convencida de que su

calificación resultaría esencialmente negativa (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983; Kovacs y Beck, 1978). Las distorsiones cognitivas se ven derivadas en la presencia de emociones negativas, así como un aislamiento social al considerar que los demás han desarrollado una actitud negativa hacia ella misma, aunque en realidad no esté sucediendo de esa forma. Las distorsiones cognitivas afectarían en la sensación de romance o amor de los dependientes emocionales, pues al existir pensamientos derivados de la tendencia al filtraje, uno se centraría en aquellas pocas señales de que la relación se estaría deteriorando, ignorando otras fuentes de información que complementen la situación como podrían ser las horas de trabajo de la pareja, su cansancio o simplemente el estrés que estaría teniendo (Rush y Giles, 1982)

Los postulados de Beck sobre el desarrollo de las distorsiones cognitivas han venido siendo complementados y ampliados por otros autores, de esta forma para Bradley y Mathews (1983) tanto las distorsiones cognitivas como la presencia de otras alteraciones en el procesamiento de la información que derivan en una evaluación sesgada de la situación serían el producto de esquemas profundamente arraigados, los cuales afectarían la presencia de emociones positivas; así como, el condicionamiento de una actitud negativa hacia uno mismo, derivándose en la sensación de soledad. Estos esquemas mentales afectarían todo, pues se encuentran profundamente arraigados y estarían siendo los encargados de afectar todo el sistema de valoración y filtraje de la información. El bienestar psicológico estaría viéndose afectado por la presencia de distorsiones cognitivas, pues estas le harían creer que la realidad vivenciada en ese momento es mucho más negativa a la observada en realidad (Jaller, y Lemos, 2009).

Para Kovacs y Beck (1978) los esquemas vendrían a ser esquemas mentales originados a partir de la combinación entre factores biológicos y la exposición a distintas experiencias, contándose tanto el disfrute de distintas situaciones como afrontar eventos altamente estrés e inclusive traumáticos. Se tratarían de un conjunto de esquemas o creencias profundamente arraigadas que condicionan la forma como las personas van a reaccionar de allí en adelante, teniendo que mostrarse mucho más inclinados hacia una visión optimista; sin embargo, mucho se registra la presencia de emociones negativas derivadas de un marcado sesgo cognitivo, el cual siguiendo a estos autores tendría una gran influencia de los esquemas mentales profundamente

arraigados, los cuales serían la principal guía para procesar la información. En el caso de los adolescentes, ello llevaría a poder padecer algunos problemas hasta derivarse en el desarrollo de la conducta emocional inadaptada (Chirio, 2017, Caro, 2007; Guevara, 2015).

Los esquemas son representaciones que son parte de las estructuras cognitivas profundamente arraigadas, la misma tendría una fuerte presencia en la toma de decisiones y la percepción que toma el sujeto sobre los acontecimientos que ocurren a su alrededor. De esta forma, los esquemas son entendidos como un conjunto de reglas que de alguna forma funcionan como un supuesto en todas las decisiones que toman, por ello en base a estos esquemas se estarían tomando las decisiones, definiendo los objetivos; además, habrían otras creencias que condicionarían la respuesta del sujeto, pues favorecer la actitud favorable hacia la presencia de ciertas situaciones, un claro ejemplo de ello son las creencias acerca del abuso de sustancias, las cuales en su mayoría estarían facilitando la aparición de la conducta de consumo por parte del sujeto, al punto de sentir que llega al máximo éxtasis de placer al comenzar a consumir dichas sustancias. Las creencias que habría desarrollado van acompañadas de la baja tolerancia hacia la frustración y el displacer, por ello su salida rápida ante momentos de aburrimiento sería a través del consumo de sustancias psicoactivas (Rush y Giles, 1982).

La distorsión cognitiva sería entonces el proceso inadecuado que se realiza en el procesamiento de la información, el cual proviene derivado por esquemas negativos profundamente arraigados, estos traerían como consecuencia final la aparición de pensamientos automáticos, los cuales ahora si pueden ser especificados en fases, reglas, juicios, interpretaciones o conclusiones precipitadas que realizan los sujetos expresándolas de formas verbales (Beck, 1979).

En definitiva, Beck (1979) mencionaba que las distorsiones cognitivas son errores del pensamiento que aparecen de forma sistemática y reiterada en las personas, aun si existiese evidencia que valla en contra de ellos, el individuo optara por hacer caso a los pensamientos negativos que salieron como producto de las distorsiones cognitivas. Las distorsiones cognitivas son en si el producto, de allí se derivan los pensamientos automáticos y de igual forma se pueden identificar la

presencia de pensamientos automáticos para identificar cuáles son las distorsiones cognitivas más relevantes dentro del sistema cognitivo de un individuo (Guevara, 2015).

Las distorsiones cognitivas son caracterizadas por el alto grado de veracidad que tienen para el sujeto que las ha desarrollada, pues a pesar de derivar en pensamientos automáticos incongruentes con los hechos objetivos observados en la realidad, para este sujeto serían la verdad absoluta, por ello se suelen referir que las distorsiones cognitivas no cambian por voluntad propia, sino que se necesita de la intervención de otro profesional capacitado para hacer ver al paciente la rigidez de sus pensamientos y la evidencia suficiente para que los mismos pierdan fuerza. De esto último se basa Forward (2010) para proponer las características más resaltantes de las distorsiones cognitivas, entendiendo que lo mencionado por dicho autor debe ser empleado como un complemento del análisis previo realizado.

Para Forward (2010) las distorsiones cognitivas son mensajes específicos o por lo menos derivan en mensajes específicos que suelen ser de carácter inflexible, motivo por el cual el sujeto estaría convencido de su mal infortunio y de que no hay nada que pueda hacer frente a ello. Menciona que estas distorsiones también son resúmenes deficientes de las experiencias previas, pues solo se recuerda lo negativo o aquello amenazante, desestimándose aquellas experiencias que servirían como algo gratificante para él. Estas distorsiones cognitivas derivan en lo denominado como pensamientos automáticos, aunque esencialmente sean las dos caras de una moneda, suelen ser altamente creíbles por el sujeto que las experimenta, por ello quienes se encuentren a su alrededor; así mismo, los pensamientos derivados de las distorsiones cognitivas aparecen casi de forma automática ante una nueva situación, motivo por el cual el sujeto no logra distinguir en qué momento se encuentra nuevamente con sus sesgos cognitivos que no hacen más que generarle nuevo sufrimiento emocional.

Las distorsiones cognitivas aparecerían de forma espontánea, rápida y del mismo modo ejercerían influencia sobre el estado de ánimo; así como, en las acciones que tomara luego de identificar ese evento. Un hecho importante que resalta este autor es la frecuencia con la cual los pensamientos derivados de las distorsiones

cognitivas utilizan el termino tengo que o debo de, siendo mandatos internos para el individuo o para la sociedad en general, de tal forma que, al no cumplirse, él lo consideraría como intolerable, responde o bien de forma agresiva, por el contrario, con tristeza y angustia. Finalmente, mencionó que los pensamientos automáticos constituyen una constante fuente de ansiedad para el individuo, siendo complicado de eliminarlos porque son a menudo tomados como una herramienta para anticiparse a lo peor (Guevara, 2015; Jaller y Lemos, 2009; Kovacs y Beck, 1978).

### **Consecuencias negativas de las distorsiones cognitivas**

A nivel cognitivo, se desarrollan una serie de ideas, imágenes y recuerdos que se forman a partir de la asociación de múltiples experiencias previas que a fin y al cabo, facilitan al individuo realiza la construcción del mundo por medio de sus sentidos, motivo por el cual, al encontrarse ante situaciones altamente estresantes, suelen desarrollar mayor ansiedad, desconfianza y temor, volviéndose hasta más agresivos como una medida para poder sentirse más seguros. Los pensamientos automáticos serían las afirmaciones o reglas dentro del campo mental que guardan para poder tomar decisiones dentro del mundo, por ello se verían realmente tentados a reaccionar de una forma particular ante ciertas situaciones, mientras que en otras responderían con mayor indiferencia. Para estos individuos las ideas automáticas que salen de su interior serían las reglas con las cuales estaría regidos en la vida (Sánchez y González, 1996) el problema reside en la rigidez y rechazo de dichas ideas, pues aproximan más al individuo hacia un estado de ánimo negativo, quitándole las ganas por esforzarse en conseguir sus metas (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983).

Las principales consecuencias negativas que se derivan de la presencia de las distorsiones cognitivas serian a nivel emocional, pues es la respuesta inmediata que experimenta el sujeto, sintiendo malestar en su interior. Estas emocionales pueden ir desde la tristeza hasta la angustia, miedo, soledad, frustración, ira o desesperanza. Las distorsiones cognitivas la llevan a tener premisas equivocadas sobre lo que estaría sucediendo en realidad, creyéndose una situación adversa que muchas veces no resulta real, experimentando emociones negativas que vuelve aversiva esa situación. Las distorsiones cognitivas fueron asociadas en sus inicios con el estado de ánimo negativo de la depresión mayor, pues estas personas estarían desarrollando

una visión negativa de sí mismo, los demás y el futuro donde experimentarían desolación y desesperanza a medida que va pasando el tiempo, razón por la cual se deriva la segunda consecuencia negativa, relacionada con la disfuncionalidad en torno a las actividades funcionales, motivo por el cual pierde interés en sus metas personales y se siente más cansado para realizarlas, entiende que cualquier actividad que realice será en vano y que es mejor permanecer echado en casa sin hacer nada. Las consecuencias negativas de las distorsiones cognitivas han sido mayormente desarrolladas en la depresión mayor, pues es el tipo de problema que se buscó manejar por medio de la terapia cognitiva (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983; Camerini, 2004).

Las distorsiones cognitivas tienen repercusiones también dentro del área académica, aunque esta sería una de las alternativas, pues en los adultos sería equivalente a perder las ganas por continuar realizando su trabajo de forma eficiente. Las distorsiones cognitivas al ser sesgos cognitivos podrían contribuir a deteriorarla relación entre los miembros de un equipo de trabajo, quienes no podrían cumplir con sus funciones específicas al sentirse inseguros o percibir que la competencia entre ellos es desleal (Camerini, 2004).

En su conjunto se podría decir que facilitan a la aparición de trastornos psicológicos, pues tal como menciona Beck, Rush, Shaw y Emery (1983) afirmar que las distorsiones cognitivas causan la depresión u otros problemas psicológicos sería como afirmar que las alucinaciones provocan la esquizofrenia, idea totalmente equivocada que mantendría repercusiones en los demás individuos, quienes se encontrarían sometidos ante dicha posibilidad, la cual debe ser superada cuanto antes. Las distorsiones cognitivas si han sido señaladas como uno de los grandes responsables de que se mantenga este estado emocional negativo, así como la pérdida de la motivación y la creencia de que el mundo es un lugar desolador y con actitud negativa hacia él. El descenso en su funcionalidad cotidiana es una de las consecuencias que por lo general es asociada con el surgimiento de algún trastorno psicológico como la depresión mayor, los trastornos de ansiedad e inclusive a los trastornos de la personalidad, pues serían denominados de tal forma al generar deterioro clínicamente significativo dentro de la vida del sujeto.

La presencia de conflictos dentro de la pareja en el caso de la dependencia emocional también habría sido asociada a la presencia de distorsiones cognitivas; es decir en el desenvolvimiento de la interacción entre la pareja. De hecho el filtraje y la interpretación de pensamiento son de los aspectos más problemáticos en esta dinámica, pues la pareja más insegura se enfoca en aquellas señales que pueden ponerla en entredicho y hacerla creer de que no puede confiar realmente en su pareja; así mismo, estaría considerando que no puede manejar la situación y puede ser que la termine, sin embargo dicha ambivalencia le haría no querer finalizarla, cayendo en una constante ambigüedad en torno a la relación, pues las pruebas objetivas le dicen de que el vínculo que han formado se sigue manteniendo, sin embargo, las distorsiones cognitivas estaban influyendo a interpretar los aspectos negativos de esa situación, al punto de percibir que la relación se está deteriorando, lo que activaría las señales de alerta de ella (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983).

### **2.3. Definición conceptual de la terminología empleada**

#### **Dependencia emocional**

Anicama (2014) define a la dependencia emocional como un rasgo característico y continuo del comportamiento donde la persona expresa una necesidad insatisfecha de forma emocional, que buscan mitigar con la presencia de situaciones particulares de su vida.

#### **Distorsiones cognitivas**

Las distorsiones cognitivas son entendidas como errores del pensamiento, en la forma de pensar, creencias que el sujeto da por ciertas pero que en realidad son parcial o totalmente falsas, actúan de forma significativa en la percepción que el sujeto posee afectando de tal manera su comportamiento (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983).

## **Adolescencia**

Las distorsiones cognitivas se consideran como falacias en la forma de pensar o errores característicos del pensamiento, de tal manera que se van a estar relacionando a una serie de situaciones específicas que van a ser consideradas como activadores (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983).

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

#### **Tipo de investigación**

La investigación fue de tipo correlacional porque se buscó establecer la relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas, a través de las puntuaciones obtenidas (Bernal, 2010).

#### **Diseño de investigación**

La investigación fue de diseño no experimental, ya que no se realizó manipulación alguna de las variables durante el desarrollo del estudio; así mismo, fue de corte transversal por que los datos fueron recolectados en un solo momento particular de tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **3.2. Población y muestra**

La población con la cual está de constituida el estudio es de 523 estudiantes de tercero a quinto año de secundaria de una institución educativa en el distrito de Villa El Salvador, matriculados en el año académico 2019-II. Dentro de las características sociodemográficas de la población se encontró: escolares del primer a quinto de secundaria, con edades que oscilan entre los 14 a 18 años aproximadamente.

Utilizando la fórmula de poblaciones finitas con un margen de error del 5%, el tamaño de la muestra final quedó constituida por 358 estudiantes, que pertenecen del tercer a quinto de secundaria. Las unidades de análisis se obtuvieron de forma no probabilística e intencional. En relación a este grupo de escolares presentaron una edad promedio de 13-15 años, apreciándose que la mayor parte de estudiantes se distribuyen entre los 14 años y los 18, pero principalmente entre 14 a 15 años representan más de la mitad de la muestra (65.4%). Por otro lado, se evidencia que las mujeres están conformadas por un 55.0%, mientras que los hombres por un 45%, tal como se evidencia en la tabla 1.

Tabla 1

*Distribución de los participantes*

Variable	Categoría	<i>fi</i>	%
Sexo	Femenino	197	55.0
	Masculino	161	45.0
Edad	14 a 15 años	234	65.4
	16 a 18 años	124	34.6
Año de estudio	Tercer año	156	43.6
	Cuarto año	162	45.3
	Quinto año	40	11.2
	Total	358	100.0

Para la selección de la muestra se aplicaron los siguientes criterios:

**Criterios de inclusión**

- Pertenecer a la institución educativa analizada.
- Aceptar participar en la investigación a través del consentimiento informado.
- Estudiantes que se encuentren o no en una relación de pareja.

**Criterios de exclusión**

- Tener alguna condición física que impida resolver los protocolos.
- Rechazar participar en el estudio a través del consentimiento informado.

**3.3. Hipótesis**

**Hipótesis general**

**Hi:** Existen relación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador.

## **Hipótesis específicas**

**H<sub>1</sub>:** Existen diferencias al comparar los niveles de las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador en función del sexo, edad y año de estudio.

**H<sub>2</sub>:** Existen diferencias al comparar los niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador en función del sexo, edad y año de estudio.

**H<sub>3</sub>:** Existe relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las dimensiones de distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador.

## **3.4. Variables-Operacionalización**

### **Variable de estudio: Dependencia emocional**

#### **Definición conceptual**

Anicama (2014) define a la dependencia emocional como un rasgo característico y continuo del comportamiento donde la persona expresa una necesidad insatisfecha de forma emocional, que buscan mitigar con la presencia de situaciones particulares de su vida.

#### **Definición operacional**

Perfil psicológico obtenido a través de las puntuaciones del Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991) en las 18 distorsiones cognitivas que mide.

Tabla 2

*Operacionalización de la variable dependencia emocional*

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala
Dependencia emocional	Miedo a la soledad y/o abandono	1, 2, 3, 4	Ordinal
	Expresiones límites para evitar la pérdida	6, 7, 8, 9, 10	
	Ansiedad por la separación	11, 12, 13	
	Búsqueda de atención y aceptación	15, 16, 17	
	Autoestima	18, 19, 20, 21	
	Apego a la seguridad y protección	23, 24, 25, 26	
	Autoeficacia	27, 28, 29, 30, 31	
	Idealización de la pareja	33, 34, 35	
	Abandono de planes propios	36, 37, 38, 39, 40, 41	
	Deseabilidad social	5, 14, 20, 32, 42	

**Variable de estudio: Distorsiones cognitivas**

**Definición conceptual**

Las distorsiones cognitivas se consideran como falacias en la forma de pensar o errores característicos del pensamiento, de tal manera que se van a estar relacionando a una serie de situaciones específicas que van a ser consideradas como activadores (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983).

**Definición operacional**

Perfil psicológico obtenido a través de las puntuaciones del Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991) en las 18 distorsiones cognitivas que mide.

Tabla 3

*Operacionalización de la variable distorsiones cognitivas*

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala
Distorsiones cognitivas	Filtraje o abstracción selectiva	1, 16 y 31	Ordinal
	Pensamiento polarizado	2, 17 y 32	
	Sobregeneralización	3, 18 y 33	
	Interpretación del pensamiento	4, 19 y 34	
	Visión catastrófica	5, 20 y 35	
	Personalización	6, 21 y 36	
	Falacia de control	7, 22 y 37	
	Falacia de justicia	8, 23 y 38	
	Razonamiento emocional	9, 24 y 39	
	Falacia de cambio	10, 25 y 40	
	Etiqueta global	11, 26 y 41	
	Culpabilidad	12, 27 y 42	
	Falacia del debe ser	13, 28 y 43	
	Falacia de razón	14, 29 y 44	
	Falacia de recompensa divina	15, 30 y 45	

**Variable sociodemográfica**

Sexo

Edad

**3.5. Métodos y técnicas de investigación**

Para el desarrollo de la investigación, se seleccionó la técnica de encuesta para la recolección de los datos, pues es definida como el empleo de algún protocolo u encuesta la cual será marcada por los mismos evaluados quienes reportaran las variables de interés, siendo en este caso su percepción sobre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional (Sánchez y Reyes, 2015).

**Medición de la dependencia emocional**

Denominación : Escala de dependencia emocional ACCA

Autor : Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre  
Año : 2013  
Origen : Perú  
Finalidad : Estimar la dependencia emocional como una clase de respuestas en sus 9 componentes, expresados a través de sus niveles de expresión conductual  
Administración : Individual y colectiva

Para la medición de la dependencia emocional se seleccionó la Escala de dependencia emocional ACCA creada por Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre en el año 2013 basado en la teoría de clase de respuesta desde el modelo conductual cognitivo de la dependencia emocional. Tuvo como objetivo estimar la dependencia emocional como una clase de resulta en sus 9 componentes expresados a través de sus niveles de expresión conductual. En el estudio original se encontró evidencias de nueve factores correlacionados a través del método de análisis factorial exploratorio; así mismo, la estructura tuvo evidencias a través del análisis confirmatorio. En cuanto a la confiabilidad se establecieron puntuaciones altas de confiabilidad por método de consistencia interna. Una de las últimas revisiones de las propiedades psicométricas en adolescentes de Lima sur fue realizada por Moreno (2019) donde se encontró evidencias de validez de contenido al encontrar puntuaciones moderadas y altas ( $r = .90$ ;  $p < .001$ ). Para la confiabilidad por consistencia interna se encontraron puntuaciones moderadas y altas en las dimensiones de dependencia emocional ( $\alpha = .641 - .792$ ); mientras que, a nivel general de la dependencia emocional el coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha = .881$ ). Para tener mayores evidencias se realizó un primer estudio en las propiedades psicométricas de validez de contenido y confiabilidad por consistencia interna.

## Propiedades psicométricas de la dependencia emocional

### Validez de contenido

Tabla 4

*Validez de contenido de la Escala ACCA dependencia emocional*

ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	P
ítem 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.90	,001
ítem 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 11	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.90	,001
ítem 12	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0.90	,001
ítem 13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001

ítem 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 32	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.90	,001
ítem 33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 40	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0.90	,001
ítem 41	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0.90	,001
ítem 42	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.90	,001

En la tabla 4, se presentan los resultados de la validez de contenido de la Escala ACCA dependencia emocional a través de diez jueces expertos. Se observa que el instrumento cuenta con puntuaciones altas y moderadas ( $v= 0.90$ ;  $p < 0.05$ ).

### Confiabilidad por consistencia interna

Tabla 5

*Confiabilidad por consistencia interna de la dependencia emocional*

	n	$\alpha$	Ítems	P
A1: Miedo a la soledad y/o abandono	100	.857	4	,001
A2: Expresiones límites para evitar la perdida	100	.794	5	,001
A3: Ansiedad por la separación	100	.680	3	,002
A4: Búsqueda de atención y aceptación	100	.732	3	,001
A5: Percepción inadecuada de su autoestima	100	.719	4	,001
A6: Apego a la seguridad y protección	100	.705	4	,001
A7: Percepción inadecuada de su autoeficacia	100	.810	5	,001
A8: Idealización de la pareja	100	.834	3	,001
A9: Abandono de planes propios	100	.882	6	,001
Dependencia emocional	100	.956	42	,001

En la tabla 5, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad por el método de consistencia interna de la Escala ACCA dependencia emocional en los adolescentes de una institución educativa. Se observa que, tras el análisis de consistencia interna, se encontró puntuaciones altas en y aceptables para la confiabilidad del instrumento, encontrando a nivel general ( $\alpha = .956$ ).

### **Medición de los pensamientos automáticos**

Denominación	:	Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan
Autor	:	Juan Ruiz y José Lujan
Año	:	1991
Origen	:	México
Finalidad	:	Identificar los principales pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas

Para la medición de las distorsiones cognitivas se aplicó el Inventario de pensamiento automáticos creado por Ruiz y Lujan (1991), el cual se centra en la medición de reglas cognitivas que permiten identificar las principales distorsiones cognitivas que muestran los individuos. La finalidad del inventario es identificar las principales distorsiones cognitivas en adolescentes y adultos. La versión empleada en la investigación cuenta con 45 ítems de respuesta Likert.

La estructura del instrumento se encuentra compuesta por 18 factores: en la distorsión Filtraje o abstracción selectiva cuenta con tres ítems (1, 16 y 31). En pensamiento polarizado cuenta con tres ítems (2, 17 y 32). sobregeneralización cuenta con tres ítems (3, 18 y 33). interpretación del pensamiento cuenta con tres ítems (4, 19 y 34). visión catastrófica cuenta con tres ítems (5, 20 y 35). personalización cuenta con tres ítems (6, 21 y 36). falacia de control cuenta con tres ítems (7, 22 y 37). falacia de justicia cuenta con tres ítems (8, 23 y 38). razonamiento emocional cuenta con tres ítems (9, 24 y 39). falacia de cambio con tres ítems (10, 25 y 40). etiqueta global cuenta con tres (11, 26 y 41). culpabilidad cuenta con tres ítems (12, 27 y 42). falacia del debe ser cuenta con tres ítems 13, 28 y 43) falacia de razón cuenta con tres ítems (14, 29 y 44). falacia de recompensa divina cuenta con tres ítems (15, 30 y 45).

## Propiedades psicométricas de los pensamientos automáticos

Tabla 6

*Validez de contenido del Inventario de pensamientos automáticos*

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	P
ítem 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0.90	,001
ítem 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.90	,001
ítem 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.90	,001
ítem 27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001

ítem 32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 35	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.90	,001
ítem 36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 40	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0.90	,001
ítem 41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
ítem 45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001

En la tabla 6, se presentan los resultados de la validez de contenido del Inventario de pensamientos automáticos a través de diez jueces expertos. Se observa que el instrumento cuenta con puntuaciones altas y moderadas ( $v = 0.90$ ;  $p < 0.05$ ).

### Confiabilidad por índice de consistencia interna

Tabla 7

*Confiabilidad por consistencia interna de las distorsiones cognitivas*

	n	$\alpha$	Ítems	P
D1. Filtraje o abstracción selectiva	100	.823	3	,001
D2. Pensamiento polarizado	100	.890	3	,001
D3. Sobregeneralización	100	.888	3	,001
D4. Interpretación del pensamiento	100	.800	3	,001
D5. Visión catastrófica	100	.693	3	,001
D6. Personalización	100	.816	3	,001
D7. Falacia de control	100	.854	3	,001
D8. Falacia de justicia	100	.844	3	,001
D9. Razonamiento emocional	100	.844	3	,001
D10. Falacia de cambio	100	.779	3	,001
D11. Etiqueta global	100	.754	3	,001

D12. Culpabilidad	100	.829	3	,001
D13. Falacia del debe ser	100	.781	3	,001
D14. Falacia de razón	100	.845	3	,001
D15. Falacia de recompensa divina	100	.830	3	,001

En la tabla 7, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad por el método de consistencia interna del Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan en los adolescentes de una institución educativa. Se observa que, tras el análisis de consistencia interna, se encontró puntuaciones altas en y aceptables para la confiabilidad del instrumento, siendo la distorsión pensamiento polarizado la que tiene mayor puntaje ( $\alpha = .890$ ).

### 3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el desarrollo de la investigación se realizaron las coordinaciones correspondientes con las autoridades tanto de la Universidad Autónoma del Perú como de la Institución educativa analizada. Después se seleccionaron las primeras horas de clase para la aplicación de los instrumentos, teniendo en cuenta la menor presencia de elementos distractores.

Se codificaron los datos identificados en los estudiantes de nivel secundaria de la institución educativa de Villa El Salvador, primero se estimaron los estadísticos descriptivos (Media, mediana, moda, asimetría, curtosis, coeficiente de variación), análisis de frecuencia y porcentaje; así mismo, se estimó el análisis de comparación de los grupos a través de las pruebas U Mann Whitney y Kruskal Wallis.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE**  
**RESULTADOS**

## 4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

### Análisis de la dependencia emocional

Tabla 8

*Estadísticos descriptivos de la dependencia emocional y sus dimensiones*

	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>g</i> <sup>1</sup>	<i>g</i> <sup>2</sup>	C.V. (%)
Miedo a la soledad y/o abandono	1.54	1.622	0.492	-1.39	1.05
Expresiones límites para evitar la pérdida	1.34	1.615	1.041	-0.095	1.2
Ansiedad por la separación	2.06	1.081	-0.73	-0.874	0.52
Búsqueda de atención y aceptación	1.25	1.193	0.431	-1.35	0.96
Percepción inadecuada de su autoestima	2.01	1.469	0.209	-1.389	0.73
Apego a la seguridad y protección	1.98	1.438	0.221	-1.304	0.73
Percepción inadecuada de su autoeficacia	2.42	1.859	0.223	-1.421	0.77
Idealización de la pareja	1.34	1.281	0.264	-1.628	0.96
Abandono de planes propios	1.78	2.156	0.861	-0.721	1.21
Dependencia emocional	15.72	11.023	0.763	-0.79	0.7

En la tabla 8, se presentan los resultados del análisis de estadísticos descriptivos de la dependencia emocional y sus dimensiones en los participantes de la investigación. Se observa que la mayor puntuación fue obtenida en la dimensión percepción inadecuada de su autoeficacia ( $M= 2.42$ ;  $DS= 1.859$ ); mientras que las dimensiones con menores puntuaciones fueron expresiones límites para evitar la pérdida ( $M= 1.34$ ;  $DS= 1.615$ ) y la dimensión idealización de la pareja ( $M= 1.34$ ;  $DS= 1.281$ ). Finalmente, se la agrupación de las distribuciones asimétricas resultó ser predominantemente platicúrtica.

Tabla 9

*Niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones*

		Bajo	Moderado	Alto	Total
Miedo a la soledad y/o abandono	<i>fi</i>	150	152	56	358
	%	41.9	42.5	15.6	100
Expresiones límites para evitar la perdida	<i>fi</i>	161	117	80	358
	%	45	32.7	22.3	100
Ansiedad por la separación	<i>fi</i>	45	137	176	358
	%	12.6	38.3	49.1	100
Búsqueda de atención y aceptación	<i>fi</i>	129	137	92	358
	%	36	38.3	25.7	100
Percepción inadecuada de su autoestima	<i>fi</i>	166	127	65	358
	%	46.4	35.5	18.1	100
Apego a la seguridad y protección	<i>fi</i>	76	161	121	358
	%	21.2	45	33.8	100
Percepción inadecuada de su autoeficacia	<i>fi</i>	63	144	151	358
	%	17.6	40.2	42.2	100
Idealización de la pareja	<i>fi</i>	73	146	139	358
	%	20.4	40.8	38.8	100
Abandono de planes propios	<i>fi</i>	171	130	57	358
	%	47.8	36.3	15.9	100
Dependencia emocional	<i>fi</i>	132	145	81	358
	%	36.9	40.5	22.6	100

En la tabla 9, se presentan los resultados de las frecuencias y porcentajes de la dependencia emocional y sus dimensiones, donde se observa que en los estudiantes de secundaria muestran puntuaciones altas en: ansiedad por la separación (49.1%),

apego a la seguridad y protección (33.8%), percepción inadecuada de su autoeficacia (42.2%), idealización de la pareja (38.8%). Finalmente, a nivel general de la dependencia emocional, se observa que el 36.9% fue bajo y el 22.6% alto, siendo el restante 40.5% en moderado.

### Análisis de las distorsiones cognitivas

Tabla 10

*Estadísticos descriptivos de las distorsiones cognitivas*

	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>g</i> <sup>1</sup>	<i>g</i> <sup>2</sup>	<i>C.V.</i> (%)
D1. Filtraje o abstracción selectiva	4.32	3.077	0.435	-0.754	0.71
D2. Pensamiento polarizado	3.88	3.186	0.515	-1.181	0.82
D3. Sobregeneralización	3.73	3.1	0.534	-1.094	0.83
D4. Interpretación del pensamiento	3.34	2.782	0.645	-0.62	0.83
D5. Visión catastrófica	3.8	3.082	1.348	4.981	0.81
D6. Personalización	3.16	2.77	0.641	-0.672	0.88
D7. Falacia de control	3.64	2.954	0.525	-1.022	0.81
D8. Falacia de justicia	3.82	2.974	0.39	-1.03	0.78
D9. Razonamiento emocional	2.88	3.05	0.862	-0.649	1.06
D10. Falacia de cambio	3.55	2.842	0.37	-1.086	0.8
D11. Etiqueta global	3.7	3.043	0.657	-0.479	0.82
D12. Culpabilidad	3.17	2.896	0.722	-0.701	0.91
D13. Falacia del debe ser	3.95	2.551	0.246	-0.784	0.65
D14. Falacia de razón	3.7	2.849	0.439	-0.995	0.77
D15. Falacia de recompensa divina	4.65	2.87	0.008	-1.229	0.62

En la tabla 10, se presentan los resultados del análisis de estadísticos descriptivos de las distorsiones cognitivas en los participantes de la investigación. Se observa que la mayor puntuación fue obtenida en la distorsión falacia de recompensa divina ( $M= 4.65$ ;  $DE= 2.870$ ); mientras que, la menor puntuación la obtuvo la distorsión razonamiento emocional ( $M= 2.88$ ;  $DE= 3.050$ ). Finalmente, se la agrupación de las distribuciones asimétricas resultó ser predominantemente platicúrtica.

Tabla 11

*Niveles de las distorsiones cognitivas y sus dimensiones*

		Bajo	Moderado	Alto	Total
Filtraje o abstracción selectiva	<i>fi</i>	137	152	69	358
	%	38.3	42.4	19.3	100
Pensamiento polarizado	<i>fi</i>	155	136	67	358
	%	43.3	37.9	18.8	100
Sobregeneralización	<i>fi</i>	111	176	71	358
	%	31	49.2	19.8	100
Interpretación del pensamiento	<i>fi</i>	112	189	57	358
	%	31.3	52.8	15.9	100
Visión catastrófica	<i>fi</i>	143	152	63	358
	%	39.9	42.4	17.7	100
Personalización	<i>fi</i>	133	171	54	358
	%	37.2	47.8	15	100
Falacia de control	<i>fi</i>	116	181	61	358
	%	32.4	50.5	17.1	100
Falacia de justicia	<i>fi</i>	138	158	62	358
	%	38.5	44.1	17.4	100
Razonamiento emocional	<i>fi</i>	169	128	61	358
	%	47.2	35.8	17.0	100
Falacia de cambio	<i>fi</i>	117	173	68	358
	%	32.7	48.3	19.0	100
Etiqueta global	<i>fi</i>	117	175	66	358
	%	32.7	48.9	18.4	100
Culpabilidad	<i>fi</i>	139	151	68	358
	%	38.8	42.2	19.0	100
Falacia del debe ser	<i>fi</i>	176	123	59	358
	%	49.2	34.4	16.4	100
Falacia de razón	<i>fi</i>	195	82	81	358
	%	54.5	22.9	22.6	100
Falacia de recompensa divina	<i>fi</i>	136	176	46	358
	%	38.0	49.2	12.8	100

En la tabla 11, se presentan los resultados del análisis de las frecuencias y porcentajes de las distorsiones cognitivas, donde se observa que las más predominantes fueron: filtraje o abstracción selectiva (19.3%), sobregeneralización (19.8%), falacia de cambio (19.0%), etiqueta global (18.4%), culpabilidad (19.0%), y falacia de razón (22.6%).

### Prueba de normalidad

Tabla 12

*Análisis de bondad de ajuste de la dependencia emocional y sus dimensiones*

	n	Kolmogorov Smirnov	p
Miedo a la soledad y/o abandono	358	.249	,000
Expresiones límites para evitar la pérdida	358	.247	,000
Ansiedad por la separación	358	.298	,000
Búsqueda de atención y aceptación	358	.232	,000
Percepción inadecuada de su autoestima	358	.217	,000
Apego a la seguridad y protección	358	.201	,000
Percepción inadecuada de su autoeficacia	358	.180	,000
Idealización de la pareja	358	.240	,000
Abandono de planes propios	358	.273	,000
Dependencia emocional	358	.202	,000

En la tabla 12, se presentan los resultados del análisis de bondad de ajuste de la dependencia emocional y sus dimensiones en las puntuaciones de los participantes a través de la prueba Kolmogorov Smirnov. Se encontró que la distribución de las puntuaciones de las distorsiones cognitivas no se ajusta a la curva de normalidad, siendo una distribución esencialmente no normal.

Tabla 13

*Análisis de bondad de ajuste de las distorsiones cognitivas*

	n	Kolmogorov Smirnov	p
Filtraje o abstracción selectiva	358	.157	,000
Pensamiento polarizado	358	.199	,000
Sobregeneralización	358	.178	,000
Interpretación del pensamiento	358	.155	,000
Visión catastrófica	358	.172	,000
Personalización	358	.154	,000
Falacia de control	358	.158	,000
Falacia de justicia	358	.134	,000
Razonamiento emocional	358	.208	,000
Falacia de cambio	358	.143	,000
Etiqueta global	358	.166	,000
Culpabilidad	358	.162	,000
Falacia del debe ser	358	.136	,000
Falacia de razón	358	.141	,000
Falacia de recompensa divina	358	.117	,000

En la tabla 13, se presentan los resultados del análisis de bondad de ajuste de las distorsiones cognitivas en las puntuaciones de los participantes a través de la prueba Kolmogorov Smirnov. Se encontró que la distribución de las puntuaciones de las distorsiones cognitivas no se ajusta a la curva de normalidad, siendo una distribución esencialmente no normal.

## 4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 14

*Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del sexo*

	Sexo	N	Rango promedio	U	<i>p</i>
Miedo a la soledad y/o abandono	Femenino	197	179.11	15781.500	.934
	Masculino	161	179.98		
Expresiones límites para evitar la pérdida	Femenino	197	176.24	15217.000	.487
	Masculino	161	183.48		
Ansiedad por la separación	Femenino	197	178.42	15646.500	.815
	Masculino	161	180.82		
Búsqueda de atención y aceptación	Femenino	197	175.54	15078.000	.401
	Masculino	161	184.35		
Percepción inadecuada de su autoestima	Femenino	197	177.85	15533.500	.731
	Masculino	161	181.52		
Apego a la seguridad y protección	Femenino	197	178.63	15687.000	.856
	Masculino	161	180.57		
Percepción inadecuada de su autoeficacia	Femenino	197	179.18	15796.000	.948
	Masculino	161	179.89		
Idealización de la pareja	Femenino	197	177.32	15429.500	.642
	Masculino	161	182.16		
Abandono de planes propios	Femenino	197	177.52	15467.500	.670
	Masculino	161	181.93		
Dependencia emocional	Femenino	197	175.88	15145.500	.464
	Masculino	161	183.93		

En la tabla 14, se presentan los resultados del análisis de comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del sexo en los participantes. Se observó que no existen diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones: miedo a la soledad y/o abandono; en expresiones límites; en ansiedad por la separación; en búsqueda de atención u aceptación; en percepción inadecuada de su autoeficacia; en idealización de la pareja; y en abandono de planes propios. Finalmente, no encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo.

Tabla 15

*Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función de la edad*

	Edad	N	Rango promedio	U	p
Miedo a la soledad y/o abandono	14 a 15 años	234	157.21	9291.500	.000
	16 a 18 años	124	221.57		
Expresiones límites para evitar la pérdida	14 a 15 años	234	163.41	10743.500	.000
	16 a 18 años	124	209.86		
Ansiedad por la separación	14 a 15 años	234	167.69	11743.500	.001
	16 a 18 años	124	201.79		
Búsqueda de atención y aceptación	14 a 15 años	234	158.83	9671.500	.000
	16 a 18 años	124	218.50		
Percepción inadecuada de su autoestima	14 a 15 años	234	160.17	9984.000	.000
	16 a 18 años	124	215.98		
Apego a la seguridad y protección	14 a 15 años	234	158.10	9501.000	.000
	16 a 18 años	124	219.88		
Percepción inadecuada de su autoeficacia	14 a 15 años	234	171.33	12595.500	.036
	16 a 18 años	124	194.92		
Idealización de la pareja	14 a 15 años	234	159.39	9802.500	.000
	16 a 18 años	124	217.45		
Abandono de planes propios	14 a 15 años	234	172.74	12926.500	.071
	16 a 18 años	124	192.25		
Dependencia emocional	14 a 15 años	234	162.31	10486.500	.000
	16 a 18 años	124	211.93		

En la tabla 15, se presentan los resultados del análisis de comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función de la edad en los participantes. Se observó diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones: miedo a la soledad y/o abandono; en expresiones límites; en ansiedad por la separación; en búsqueda de atención u aceptación; en percepción inadecuada de su autoeficacia; en idealización de la pareja; sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en la dimensión abandono de planes propios. Finalmente, encontró diferencias estadísticamente significativas en dependencia emocional función de la edad.

Tabla 16

*Comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del año de estudio*

	Año de estudio	N	Rango promedio	H	p
Miedo a la soledad y/o abandono	Tercer año	156	129.74	97.775	.000
	Cuarto año	162	199.86		
	Quinto año	40	291.09		
Expresiones límites para evitar la pérdida	Tercer año	156	144.81	49.605	.000
	Cuarto año	162	193.00		
	Quinto año	40	260.09		
Ansiedad por la separación	Tercer año	156	150.96	33.786	.000
	Cuarto año	162	191.19		
	Quinto año	40	243.49		
Búsqueda de atención y aceptación	Tercer año	156	132.17	78.657	.000
	Cuarto año	162	202.60		
	Quinto año	40	270.54		
Percepción inadecuada de su autoestima	Tercer año	156	130.52	81.463	.000
	Cuarto año	162	203.45		
	Quinto año	40	273.51		
Apego a la seguridad y protección	Tercer año	156	134.77	72.974	.000
	Cuarto año	162	198.97		
	Quinto año	40	275.11		
Percepción inadecuada de su autoeficacia	Tercer año	156	145.96	42.294	.000
	Cuarto año	162	193.08		
	Quinto año	40	255.30		
Idealización de la pareja	Tercer año	156	133.66	81.879	.000
	Cuarto año	162	198.95		
	Quinto año	40	279.51		
Abandono de planes propios	Tercer año	156	164.74	12.389	.002
	Cuarto año	162	182.52		
	Quinto año	40	224.81		
Dependencia emocional	Tercer año	156	139.04	59.104	.000
	Cuarto año	162	195.97		
	Quinto año	40	270.61		

En la tabla 16, se presentan los resultados del análisis de comparación de la dependencia emocional y sus dimensiones en función del año de estudio en los participantes. Se observó diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones: miedo a la soledad y/o abandono; en expresiones límites; en ansiedad por la separación; en búsqueda de atención u aceptación; en percepción inadecuada de su autoeficacia; en idealización de la pareja; y en abandono de planes propios. Finalmente, encontró diferencias estadísticamente significativas en dependencia emocional función de la edad.

Tabla 17

*Comparación de las distorsiones cognitivas en función del sexo*

	Sexo	N	Rango promedio	U	$p$		Sexo	N	Rango promedio	U	$p$
Filtraje o abstracción selectiva	Femenino	197	177.15	15395.5	0.632	Razonamiento emocional	Femenino	197	181.55	15454.5	0.673
	Masculino	161	182.38				Masculino	161	176.99		
Pensamiento polarizado	Femenino	197	176.78	15323.5	0.579	Falacia de cambio	Femenino	197	178.38	15638	0.82
	Masculino	161	182.82				Masculino	161	180.87		
Sobregeneralización	Femenino	197	177.78	15519.5	0.726	Etiqueta global	Femenino	197	178.63	15687	0.859
	Masculino	161	181.61				Masculino	161	180.57		
Interpretación del pensamiento	Femenino	197	181.41	15482.5	0.697	Culpabilidad	Femenino	197	181.7	15424.5	0.653
	Masculino	161	177.16				Masculino	161	176.8		
Visión catastrófica	Femenino	197	178.32	15625.5	0.809	Falacia del debe ser	Femenino	197	174.63	14900	0.321
	Masculino	161	180.95				Masculino	161	185.45		
Personalización	Femenino	197	178.57	15674.5	0.849	Falacia de razón	Femenino	197	177.78	15520.5	0.727
	Masculino	161	180.64				Masculino	161	181.6		
Falacia de control	Femenino	197	174.72	14917	0.33	Falacia de recompensa divina	Femenino	197	173.1	14597	0.193
	Masculino	161	185.35				Masculino	161	187.34		
Falacia de justicia	Femenino	197	175.9	15148.5	0.463						
	Masculino	161	183.91								

En la tabla 17, se presentan los resultados del análisis de comparación de las distorsiones cognitivas en función del sexo en los participantes. Se observó que en las distorsiones cognitivas no presentaron diferencias estadísticamente significativas en filtraje; en pensamiento polarizado; en sobregeneralización; en interpretación de pensamiento; en visión catastrófica; en personalización; en falacia de control; en falacia de justicia; en razonamiento emocional; en falacia de cambio; en etiqueta global; en culpabilidad; en falacia del debe ser; en falacia de razón; y en falacia de recompensa.

Tabla 18

*Comparación de las distorsiones cognitivas en función de la edad*

	Edad	N	Rango promedio	U	<i>p</i>
Filtraje o abstracción selectiva	14 a 15 años	234	165.31	11188.000	.000
	16 a 18 años	124	206.27		
Pensamiento polarizado	14 a 15 años	234	158.47	9586.500	.000
	16 a 18 años	124	219.19		
Sobregeneralización	14 a 15 años	234	166.70	11513.000	.001
	16 a 18 años	124	203.65		
Interpretación del pensamiento	14 a 15 años	234	172.29	12820.500	.068
	16 a 18 años	124	193.11		
Visión catastrófica	14 a 15 años	234	165.43	11215.500	.000
	16 a 18 años	124	206.05		
Personalización	14 a 15 años	234	165.69	11276.000	.000
	16 a 18 años	124	205.56		
Falacia de control	14 a 15 años	234	165.02	11119.500	.000
	16 a 18 años	124	206.83		
Falacia de justicia	14 a 15 años	234	167.05	11594.000	.002
	16 a 18 años	124	203.00		
Razonamiento emocional	14 a 15 años	234	168.07	11834.500	.004
	16 a 18 años	124	201.06		
Falacia de cambio	14 a 15 años	234	168.00	11817.500	.004
	16 a 18 años	124	201.20		
Etiqueta global	14 a 15 años	234	164.55	11010.500	.000
	16 a 18 años	124	207.71		
Culpabilidad	14 a 15 años	234	167.00	11583.000	.002

	16 a 18 años	124	203.09		
Falacia del debe ser	14 a 15 años	234	167.92	11799.000	.003
	16 a 18 años	124	201.35		
Falacia de razón	14 a 15 años	234	169.32	12126.500	.010
	16 a 18 años	124	198.71		
Falacia de recompensa divina	14 a 15 años	234	181.44	14053.500	.624
	16 a 18 años	124	175.83		

En la tabla 18, se presentan los resultados del análisis de comparación de las distorsiones cognitivas. Se observó que en las distorsiones cognitivas presentan diferencias estadísticamente significativas en filtraje; en pensamiento polarizado; en sobregeneralización; en interpretación de pensamiento; en visión catastrófica; en personalización; en falacia de control; en falacia de justicia; en razonamiento emocional; en falacia de cambio; en etiqueta global; en culpabilidad; en falacia del debe ser; en falacia de razón en función de la edad.

Tabla 19

*Comparación de las distorsiones cognitivas en función del año de estudio*

	Año de estudio	N	Rango promedio	H	p
Filtraje o abstracción selectiva	Tercer año	156	148.11	36.184	.000
	Cuarto año	162	192.24		
	Quinto año	40	250.33		
Pensamiento polarizado	Tercer año	156	138.45	62.954	.000
	Cuarto año	162	195.78		
	Quinto año	40	273.66		
Sobregeneralización	Tercer año	156	149.41	33.156	.000
	Cuarto año	162	191.76		
	Quinto año	40	247.23		
Interpretación del pensamiento	Tercer año	156	158.46	14.962	.001
	Cuarto año	162	189.19		
	Quinto año	40	222.30		
Visión catastrófica	Tercer año	156	138.72	50.940	.000
	Cuarto año	162	201.29		
	Quinto año	40	250.29		

Personalización	Tercer año	156	149.96	33.145	.000
	Cuarto año	162	190.88		
	Quinto año	40	248.64		
Falacia de control	Tercer año	156	143.33	46.103	.000
	Cuarto año	162	195.11		
	Quinto año	40	257.35		
Falacia de justicia	Tercer año	156	151.45	28.203	.000
	Cuarto año	162	191.27		
	Quinto año	40	241.24		
Razonamiento emocional	Tercer año	156	157.46	18.697	.000
	Cuarto año	162	188.01		
	Quinto año	40	230.96		
Falacia de cambio	Tercer año	156	147.37	33.797	.000
	Cuarto año	162	195.00		
	Quinto año	40	242.06		
Etiqueta global	Tercer año	156	146.09	39.057	.000
	Cuarto año	162	194.09		
	Quinto año	40	250.69		
Culpabilidad	Tercer año	156	153.24	25.615	.000
	Cuarto año	162	190.01		
	Quinto año	40	239.35		
Falacia del debe ser	Tercer año	156	148.52	30.158	.000
	Cuarto año	162	195.41		
	Quinto año	40	235.90		
Falacia de razón	Tercer año	156	152.52	22.352	.000
	Cuarto año	162	193.80		
	Quinto año	40	226.81		
Falacia de recompensa divina	Tercer año	156	170.64	2.546	.280
	Cuarto año	162	188.88		
	Quinto año	40	176.04		

En la tabla 19, se presentan los resultados del análisis de comparación de las distorsiones cognitivas. Se observó que en las distorsiones cognitivas presentan diferencias estadísticamente significativas en las catorce distorsiones cognitivas; sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en falacia de recompensa divina función del año de estudio.

### 4.3. Análisis de relación de las variables

Tabla 20

*Relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas*

		F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9
Filtraje o	$r_s$	.475	.455	.422	.439	.356	.415	.498	.476	.481
abstracción	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
selectiva										
Pensamiento	$r_s$	.469	.406	.439	.366	.434	.488	.466	.371	.477
polarizado	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Sobregeneralización	$r_s$	.472	.404	.391	.426	.437	.418	.497	.432	.448
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Interpretación del	$r_s$	.340	.487	.331	.482	.428	.403	.394	.325	.478
pensamiento	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Visión catastrófica	$r_s$	.412	.408	.430	.328	.449	.498	.465	.497	.482
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Personalización	$r_s$	.463	.411	.391	.429	.428	.330	.465	.428	.447
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Falacia de control	$r_s$	.491	.468	.470	.483	.414	.477	.306	.487	.440
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Falacia de justicia	$r_s$	.446	.482	.437	.375	.306	.465	.417	.417	.459
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Razonamiento	$r_s$	.392	.460	.331	.432	.430	.441	.499	.373	.481
emocional	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Falacia de cambio	$r_s$	.421	.480	.396	.494	.430	.315	.344	.409	.448
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Etiqueta global	$r_s$	.427	.439	.434	.425	.456	.487	.403	.497	.466
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Culpabilidad	$r_s$	.428	.484	.372	.499	.412	.469	.463	.408	.466
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Falacia del debe ser	$r_s$	.422	.398	.416	.469	.300	.481	.496	.400	.453
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Falacia de razón	$r_s$	.369	.482	.372	.327	.370	.462	.309	.332	.479
	$p$	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	$r_s$	.148	.326	.171	.261	.208	.200	.279	.185	.384

Falacia de recompensa divina	<i>p</i>	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
------------------------------	----------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

*Nota:* F1 (Miedo a la soledad y/o abandono), F2 (Expresiones límites para evitar la pérdida), F3 (Ansiedad por la separación), F4 (Búsqueda de atención y aceptación), F5 (Percepción inadecuada de su autoestima), F6 (Apego a la seguridad y protección), F7 (Percepción inadecuada de su autoeficacia), F8 (Idealización de la pareja), F9 (Abandono de planes propios).

En la tabla 20, se presentan los resultados del análisis de relación entre las dimensiones de la dependencia emocional y las quince distorsiones cognitivas en los estudiantes. Se observa que hay relación estadísticamente significativa entre todas las dimensiones.

Tabla 21

*Relación entre dependencia emocional y las distorsiones cognitivas*

		Dependencia emocional
Filtraje o abstracción selectiva	<i>r<sub>s</sub></i>	.409
	<i>p</i>	.000
Pensamiento polarizado	<i>r<sub>s</sub></i>	.448
	<i>p</i>	.000
Sobregeneralización	<i>r<sub>s</sub></i>	.475
	<i>p</i>	.000
Interpretación del pensamiento	<i>r<sub>s</sub></i>	.485
	<i>p</i>	.000
Visión catastrófica	<i>r<sub>s</sub></i>	.418
	<i>p</i>	.000
Personalización	<i>r<sub>s</sub></i>	.466
	<i>p</i>	.000
Falacia de control	<i>r<sub>s</sub></i>	.415
	<i>p</i>	.000
Falacia de justicia	<i>r<sub>s</sub></i>	.452
	<i>p</i>	.000
Razonamiento emocional	<i>r<sub>s</sub></i>	.421
	<i>p</i>	.000
Falacia de cambio	<i>r<sub>s</sub></i>	.451
	<i>p</i>	.000
Etiqueta global	<i>r<sub>s</sub></i>	.440

	<i>p</i>	.000
Culpabilidad	<i>r<sub>s</sub></i>	.450
	<i>p</i>	.000
Falacia del debe ser	<i>r<sub>s</sub></i>	.457
	<i>p</i>	.000
Falacia de razón	<i>r<sub>s</sub></i>	.419
	<i>p</i>	.000
Falacia de recompensa divina	<i>r<sub>s</sub></i>	.327
	<i>p</i>	.000

---

En la tabla 21, se presentan los resultados del análisis de relación entre la dependencia emocional y las quince distorsiones cognitivas en los estudiantes. Se observa que existen relaciones estadísticamente significativas, siendo en todos los casos positivas.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusiones

La investigación nace del interés en las consecuencias negativas de las distorsiones cognitivas, pues se dan en un inadecuado procesamiento de la información que realiza el individuo frente al medio que está expuesto, por ello puede sentir un estado emocional negativo que no va acorde a lo que realmente se encontraría experimentando, padeciendo de otros problemas como ansiedad o depresión (Bahamón, 2013; Lemos, 2007); sin embargo, en qué medida haber desarrollado dependencia emocional puede significar un factor modulador para la aparición de las distorsiones cognitivas (Lemos, Jaller, González, Díaz y De La Ossa, 2010), pues como se ha defendido, desde un modelo conductual la dependencia emocional es esencialmente aprendido a través de los principios de la teoría del aprendizaje, por ello es posible que adquirir estas necesidades emocionales extremas que se intentan cubrir de formas inadaptativa pueden representar un mayor problema por las distorsiones cognitivas, pues al encontrarse presentes en un grupo con alto nivel de dependencia emocional, estarían dando mayor argumento al dependiente sobre su inadecuada autoestima y autoeficacia, es por ello que la investigación partió del objetivo determinar las diferencias en las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador con y sin dependencia emocional, del cual se hallaron resultados que serán analizados y contrastados con lo hallado en la literatura científica.

Entorno al objetivo principal de la investigación, se encontraría que la dependencia emocional presenta relaciones estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) con las quince distorsiones cognitivas en los estudiantes de secundaria, lo que indicaría que los estudiantes que tienen mayor miedo, angustia o temor por la idea de que pueden perder a su pareja, es decir esa ansiedad ante la separación, la cual el mismo termina generándose por la forma inadaptativa de intentar satisfacer sus necesidades emocionales, estaría dándose a la par de las cinco distorsiones cognitivas mencionadas por Ruiz y Lujan (1991), es decir que también habría mayor presencia en cuanto a filtraje o abstracción selectiva, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiqueta global, culpabilidad, falacia del debe ser, falacia de razón, y

falacia de recompensa divina. Estos resultados coinciden con los datos encontrado por Aliaga y Travezaños (2015) quien también encuentra diferencias entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en un grupo de pacientes del sexo femenino de Lima Metropolitana, de tal modo que llegaron a la conclusión que a mayor presencia de sintomatología de dependencia relacionados a los problemas de pareja o de vínculo afectivo, va a mostrar una mayor presencia para una serie de pensamientos automáticos que van a aparecer de manera inmediata acompañado de sensaciones emocionales negativas. Por otro lado, no se encuentra más antecedentes que busquen identificar la relación entre ambas variables, pero si se asemejan diversos estudios, tal como el referido por Victoria-Álvarez, Ayala-Moreno y Bascuñán-Cisternas (2019) quienes analizaron la relación entre las distorsiones cognitivas y las incidencias de intentos suicidas que mantuvieron los adolescentes del país de Chile y Colombia; es decir que las problemáticas y creencias negativas que se estructuran dentro de una relación de pareja desarrollaron estados emocionales negativos que incitaban a la ejecución de pensamientos de autolesión o de intentos de atentar contra su vida. Mientras que para Laca y Mejía (2017) reportaron la existencia de relación inversa entre la dependencia emocional y la conciencia plena, es decir que a mayores niveles de problemáticas de dependencia producto de una relación de pareja los adolescentes pertenecientes a una institución educativa de México van a contar con menores grados de atención al momento presente. Para Vallejo (2017) la presencia de la dependencia emocional se veía relacionada a múltiples niveles sintomatológicos del estrés académico en estudiantes adolescentes. Mientras que para Silva (2017) los pensamientos automáticos negativos se relacionaron con una mayor presencia de violencia familiar, es decir que los mayores niveles de creencias y cogniciones negativas liberadoras de expresiones emocionales desagradables se vieron con mayor presencia para los niveles de violencia familiar. Por lo dicho, se mantiene una mayor robustez al modelo bidireccional de la dependencia emocional y los pensamientos automáticos negativos para la ejecución de nuevos proyectos de investigación que utilicen diferentes diseños y tipos de investigación.

Al contrastar los resultados encontrados con otros estudios previos se encuentra investigaciones que implementan diseños correlacionales, solamente proponiendo la variabilidad compartida sin intentar profundizar en dicho vínculo, tal es el caso de lo

reportado por Aliaga y Travezaño (2015) quienes habrían encontrado una relación estadísticamente significativa e inversa, siendo que la tendencia entre ambos fenómenos sería a mayor presencia de dependencia emocional, habría menor distorsiones cognitivas. Por ello con los resultados identificados en la presente investigación se estaría argumentando es la presencia de dependencia emocional lo que facilitaría la aparición de distorsiones cognitivas ligadas al ámbito de la pareja (Lemos, 2007); pues ha de recordarse que dicho modelo cognitivo de Beck (1979) fue propuesto inicialmente para la depresión; sin embargo, posteriormente mencionó que las distorsiones cognitivas podría aparecer en otros tipos de problemas donde el contenido y forma de filtrar la información variaba, poniendo como ejemplo que en los sujetos más agresivos, se sobrevaloraba la información que significaba burla o humillación y se descartaba toda aquella evidencia de que no ha habido acto de provocación (Beck, Wright, Newman y Liese, 1999), de igual forma en los problemas de pareja, las distorsiones cognitivas se desarrollarían gracias al patrón de dependencia emocional, por ello el filtrado afecta a la información concerniente a la fidelidad de la pareja y el temor de quedarse solo.

Con base a lo anteriormente encontrado queda sustentado la relación de la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas, sin embargo, para brindar mayor evidencia empírica se obtuvo como resultados que entre todas las dimensiones de la dependencia emocional existe relación en cuanto a todas las dimensiones de las distorsiones cognitivas; entendiendo que a mayores características de presentar rasgos dependientes, ya sea a la pareja como a otras interacciones, van a encontrarse con mayores distorsiones cognitivas. Por lo que, dependencia emocional significa un problema de las relaciones interpersonales genuinas, el cual al volverse predominantemente caracterizado por las necesidades excesivas de afecto termina perjudicando a ambos miembros; así mismo, en el proceso de adquisición de las respuestas específicas que conforman los nueve rasgos de la dependencia emocional, los individuos estarían desarrollando alteraciones tanto a nivel autonómico, emocional, motor, social y finalmente el componente cognitivo, donde las distorsiones cognitivas estarían apareciendo como un conjunto de sesgos cognitivos donde se aplica la económica cognitiva, lo cual indica que cierta información será descartada mientras que otra será priorizada, siendo en este caso la información que

convenza al dependiente que será nuevamente abandonado, y que dicho periodo de soledad es intolerable (Reyes, 2018; Lemos y Londoño, 2006; Jaller y Lemos, 2009).

Por otro lado, en cuanto a los análisis de los objetivos descriptivos se puede mencionar que para el primer objetivo específico se encontró que, en cuanto a la dependencia emocional cerca de cuatro de cada diez (40.5%) estudiantes evaluados contaron con una mayor prevalencia para el nivel medio de la dependencia emocional, seguido por el nivel bajo (36.9%) y nivel alto; sin embargo se encuentra la existencia de mayor presencia en el nivel alto para las dimensiones de ansiedad por la separación (49.1%), apego a la seguridad y protección (33.8%), percepción inadecuada de su autoeficacia (42.2%), idealización de la pareja (38.8%); de tal modo, que estos resultados demuestran que la presencia de la dependencia a nivel general manifiesta escasos niveles elevados de presencia en los estudiantes del nivel secundario evaluados, sin embargo para las ciertas dimensiones se identificó una mayor presencia para los niveles altos. Lo mencionado coincide con lo expresado por Victoria-Álvarez, Ayala-Moreno y Bascuñán-Cisternas (2019) quienes encontraron que la dependencia emocional presentó mayor presencia para el nivel medio en un grupo de adolescentes chilenos y colombianos; asimismo, De la Villa, García, Cuetos y Sirvent (2017) señalaron que los estudiantes españoles pertenecientes al nivel secundario presentaron un mayor predominio para el nivel medio de las sensaciones y cogniciones negativas ante la pérdida de un vínculo afectivo importante, el cual puede ser las relaciones sociales o de pareja. Para Hernández (2016) existió mayor presencia para los niveles bajos en la dependencia emocional, seguido por el nivel medio; del mismo modo para Moreno (2019) el hecho de contar con una mayor presencia de dependencia emocional se vio reducido el nivel de relaciones familiares, por otro lado, Chávez (2019) encontró que la dependencia emocional afectaba de forma continua la el desarrollo de la autoestima en los estudiantes, los cuales contaron con los comportamientos hostiles, relacionado a pensamientos de causar daño, acompañado de sentimientos de ira. Por todo lo mencionado anteriormente se puede mencionar que la dependencia emocional se mantiene afectando a los estudiantes del nivel secundario en mayor medida la presencia de emociones negativas y dificultades escolares.

Para el segundo objetivo específico se muestra que existió una mayor presencia del nivel alto en las distorsiones cognitivas de filtraje o abstracción selectiva (19.3%), sobregeneralización (19.8%), falacia de cambio (19.0%), etiqueta global (18.4%), culpabilidad (19.0%), y falacia de razón (22.6%); mientras que para la mayoría de las dimensiones de las distorsiones cognitivas contaron con una mayor presencia para el nivel moderado, seguido por el nivel bajo, mostrándose oscilantes en esos dos niveles; esto quiere decir que a va a existir una mayor presencia de pensamientos automáticos de modo controlado y sin causar daño significativo, no obstante, es importante reconocer la existencia de la presencia de los niveles saltos, debido a que van a estar mostrando un incremento y magnificación de las emociones negativas que bien pueden ser causadas por eventos aversivos o cogniciones evocadas por un mal procesamiento de la información. Estos resultados señalados anteriormente coinciden con lo expresado por Vallejo (2017) quien también identificó la escasa presencia de los niveles altos para las distorsiones cognitivas en estudiantes del nivel secundario del Ecuador, de tal modo que se pudo reconocer que cerca de tres de cada diez estudiantes contaron con la creencia que la mayoría de situaciones negativas que pudieran haber sucedido en su entorno escolar han sido producidas por el mismo, cercano una amplia red de conexiones de esquemas negativos los cuales van a estructurar la personalidad de manera sumisa e inestable. Guevara (2015) reconoció que las distorsiones cognitivas se vieron presenciadas ante situaciones de mayor riesgo de cometer actos suicidas, de tal forma que en Ecuador identificaron la existencia de una mayor presencia para el nivel bajo de las distorsiones cognitivas, en especial para la falacia de control y falacia de cambio que obtuvieron una presencia de poco mayor al 90%. Silva (2017) refirió que los niveles de las distinciones cognitivas para estudiantes del nivel secundario pertenecientes al distrito de Bellavista Callao, siendo un nivel bajo mayor al 50% para las distorsiones de pensamiento polarizado, sobregeneralización, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional y culpabilidad; mientras que la distorsión de falacia de cambio contó con la presencia de seis de cada diez estudiantes con niveles bajos. Por lo dicho, se puede evidenciar que las distorsiones cognitivas oscilan dependiendo los contextos donde se desarrollen los estudiantes, siendo en muchos casos mantenidos hasta la edad adulta, intensificándose en mayor medida la ocurrencia de creencias irracionales, las cuales son productoras de las

distorsiones cognitivas que a su vez evocan a los pensamientos automáticos negativos (Beck, 1979).

Para el tercer objetivo específico, se encontró diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) en la dependencia emocional y sus dimensiones en función de la edad y año de estudio, observando que los estudiantes que contaron con una mayor presencia de dependencia emocional fueron los que contaron con los rangos de edad de mayor medida, tales como para la edad de 16 a 18 años, mientras que también para el quinto año de secundaria. Lo que demuestra que los estudiantes con presencia de sintomatológicas de dependencia emocional van a contener mayor edad debido a que van a estar vinculados a las relaciones de pareja en mayor medida que los estudiantes de menores años de edad, así como también para el quinto año de secundaria fueron los estudiantes. En base a lo señalado, se puede mencionar que las siguientes investigaciones mantuvieron resultados coincidentes al presente estudio, tal como reportó Chávez (2019) quien identificó que diferencias para la dependencia emocional en función a la edad, año de estado y situaciones sentimental entre los estudiantes cadetes, lo cual quiere decir que los estudiantes con mayor grado de edad van a presencia en mayor medida los sentimientos de rechazo de forma negativo o la ruptura de la relación de pareja. Por otro lado, en contraposición a lo señalado anteriormente por Laca y Mejía (2017) quienes encontraron que existió diferencias estadísticamente para la dependencia emocional. Mientras que Lemos (2007) explica que las personas adultas, adolescentes y niños que experimentan vivenciando un rechazo de los vínculos de afecto que se han mantenido en función a mayores rangos sociales que determine la ocurrencia de las situaciones negativas, siendo los estudiantes con mayor presencia de edad los que presentaron dificultades en múltiples aspectos de su vida diaria, entre los cuales se mantiene la ejecución de elementos multiversos, así como también desde aspectos de la edad. Por otro lado, en la presente investigación no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo ( $p > .05$ ), demostrando que el pertenecer al rango de varón o mujer no va a determinar la presencia de la dependencia emocional. Siendo necesario el poder ejecutar aplicaciones con una mayor cantidad de estudiantes para que se encuentren datos representativos y se pueda explicar en mayor medida los aspectos negativos dentro de la modalidad de percepción de relaciones de pareja en los estudiantes, dándoles a conocer mediante.

Para el cuarto objetivo específico, se reportó que existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) en las distorsiones cognitivas en función de la edad y año de estudio, de tal manera que se muestra que las distorsiones cognitivas se muestran en mayor medida en los estudiantes con mayor rango de edad, siendo entre los 16 a 18 años la edad con mayor presencia de filtraje o abstracción selectiva, pensamiento polarizado, sobregeneralización, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiqueta global, culpabilidad, falacia del debe ser y falacia de razón. Estos resultados se asemejan a lo mencionado por Camerini (2004) quien expresa que los pensamientos automáticos pueden determinar una serie de distorsiones cognitivas van a estar siendo variantes según la edad que presente los menores, entiendo que dichas distorsiones se van a desarrollar debido a las experiencias que pueda mantener ante un evento aversivo o desagradable, los cuales van a estar ejecutando mayor composición de creencias y constructos mentales que orientan el libre comportamiento, de tal manera que esto se va a ver incrementado en los estudiantes con mayor edad puesto que van a contar con una mejor capacidad de elaboración de constructos mentales. Por otro lado, otro resultado resaltante en el estudio muestra que no existe diferencias estadísticamente significativas en función del sexo para los estudiantes evaluados; es decir que el sexo no fue una variante de las distorsiones cognitivas; tal como se mencionó anteriormente y Forward (2010) describe que las distorsiones cognitivas van a conformarse producto de las vivencias individuales de cada sujeto, siendo indistinto a las características del sexo, siempre y cuando las experiencias que mantengan sean manejadas de forma efectiva. En base a todo lo mencionado anteriormente, resulta necesario orientar a los futuros investigadores a diseñar un estudio con diferente metodología, de tal modo que se encuentren datos explicativos de la influencia de una variable sobre la otra y sus variables sociodemográficos.

Finalmente, se evidencia que existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la dependencia emocional y las dimensiones de los pensamientos automáticos ( $p < .05$ ), lo cual quiere decir que los estudiantes que contaron con sintomatología relacionada al miedo a la soledad y/o abandono, a las expresiones límites para evitar la pérdida de la pareja, la ansiedad constante producto de pensamientos de separación, búsqueda de atención y aceptación de relaciones

sociales de aprobación, percepción inadecuada de su autoestima, apego a la seguridad y protección de los demás, percepción inadecuada de su autoeficacia, idealización de la pareja y el abandono de planes propios se va a estar correlacionando de forma directa con las distorsiones de filtraje o abstracción selectiva, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, percepción negativa de falacia de control, de justicia, de cambio, del debe ser, el razonamiento emocional, la etiqueta global, la culpabilidad y la falacia de tener razón, así como la de justicia divina. Los presentes resultados se asemejan a lo señalado por Aliaga y Travesano (2015) quienes también identificaron la existencia de relación significativa entre las dimensiones de la dependencia emocional y los pensamientos automáticos en mujeres de Lima Metropolitana. Así también, se encuentra mayor argumento en lo señalado por Sirvent y Moral (2007) quienes expresan que las distorsiones cognitivas van a estar presentes en múltiples trastornos del tipo psíquico, como también médicos, los cuales van a intensificar los sentimientos de malestar, de tal manera que dentro de la dependencia emocional van a existir una serie de pensamientos que se encuentren manteniéndolos a lo largo del tiempo. Por lo dicho anteriormente, se puede conocer que se acepta la hipótesis alterna como proceso final de la relación, la cual es aceptada para las dimensiones de la dependencia emocional con las distorsiones cognitivas.

## 5.2. Conclusiones

1. Para el objetivo general se encontró que hay relaciones estadísticamente significativas entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador.
2. Para el primer objetivo específico se encontró que, en cuanto a la dependencia emocional, ansiedad por la separación (49.1%), apego a la seguridad y protección (33.8%), percepción inadecuada de su autoeficacia (42.2%), idealización de la pareja (38.8%) contaron con niveles altos. Finalmente, a nivel general de la dependencia emocional, se observa que el 36.9% fue bajo y el 22.6% alto, siendo el restante 40.5% en moderado.
3. Para el segundo objetivo específico se encontró que, en las distorsiones cognitivas, se encontró que los estudiantes tenían principalmente niveles altos en filtraje o abstracción selectiva (19.3%), sobregeneralización (19.8%), falacia de cambio (19.0%), etiqueta global (18.4%), culpabilidad (19.0%), y falacia de razón (22.6%).
4. Para el tercer objetivo específico, se encontró diferencias estadísticamente significativas en las distorsiones cognitivas en función de la edad y año de estudio; sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo.
5. Para el cuarto objetivo específico, se encontró diferencias estadísticamente significativas en las distorsiones cognitivas en función de la edad y año de estudio; sin embargo, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en función del sexo.
6. Finalmente, se evidencia que existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la dependencia emocional y las dimensiones de los pensamientos automáticos.

### 5.3. Recomendaciones

- Identificar aquellos casos donde se halla encontrado alta presencia de las distorsiones cognitivas en los adolescentes, derivándolos para manejar tratamientos individuales con el objetivo de mejorar su bienestar a través de la flexibilidad cognitiva. De igual forma, manejar de forma individual a los estudiantes con altos rasgos de dependencia emocional.
- Realizar programa psicológico para los estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador, logrando manejar la dependencia emocional en los estudiantes de forma general, promulgando un mayor bienestar psicológico y flexibilidad en sus afirmaciones cognitivas.
- Se recomienda a los futuros investigadores poder relacionar otras variables como la percepción de logro o el funcionamiento familiar, para así poder contar con más variables y armar un modelo explicativo que sustenten los hallazgos encontrados.

## **REFERENCIAS**

- Aiquipa, J. (2012). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 1-26. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Aliaga, D. y Travezaño, J. (2015). *Dependencia emocional y pensamientos automáticos en pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital psiquiátrico de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Alonso-Arbiol, L., Shaver, P. y Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9(1), 479-490.
- Anicama, J. (2014). Evaluación de la dependencia emocional: La Escala ACCA. *VI Congreso Internacional de Psicología*. Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Anicama, J., Cirilo, I., Caballero, G. y Aguirre, M. (2013). *Construcción y propiedades psicométricas de una escala de dependencia emocional en universitarios de Lima. Informe Final de Investigación FAPS*. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Arias, E. y Blanco, I. (2010). Una aproximación al entendimiento del suicidio en comunidades rurales y remotas de América Latina. *Estudios Sociológicos*, 28(82), 185-210.
- Bahamón, M. (2010). Intervención cognitivo conductual en ludopatía. *Revista Iztacala*, 13(4), 19-38
- Bahamón, M. (2013). Relación entre esquemas inadaptativos, distorsiones cognitivas y síntomas de ludopatía en jugadores de casinos. *Pensamiento Psicológico*, 11(2), 89-102.

- Balazs, J., Miklosi, M., Halasz, J., Horvath, L., Szentivanyi, D. y Vida, P. (2018). Suicidal Risk, Psychopathology, and Quality of Life in a Clinical Population of Adolescents. *Front Psychiatry*, 9(1), 15-17
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of social and personal relationships*, 7(1), 147–178.
- Beck, A. (1979). *Terapia Cognitiva, conceptos básicos y profundización*. Estados Unidos: Editorial International University Press.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. y Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée De Bruwer.
- Beck, A., Wright, F., Newman, C. y Liese, B. (1999). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Barcelona: Paidós.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia, Prentice Hall.
- Bradley, B. y Mathews, A. (1983). Negative self-schemata in clinical depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 22(1), 173–181.
- Camerini, J. (2004). *Introducción a la terapia cognitiva: teoría, aplicaciones y nuevos desarrollos*. Buenos aires: C.A.T.R.E.C.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico práctico de psicoterapias cognitivas*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Caro, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Madrid, España: Alianza Editorial.

- Chávez, D. (2019). *Dependencia emocional y la agresividad en cadetes varones de una institución militar de Chorrillos* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Chirio, D. (2017). Rasgos de personalidad y desordenes emocionales en adolescentes de una institución educativa privada en Villa María del Triunfo. *VIII congreso internacional de psicología*. Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- De la Villa Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240.
- De La Villa, M., García, A., Cuetos. G. y Sirvent. C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(2), 96-107
- Faur, S. (2002). *Codependencia y estrés marital. Algunas consecuencias endocrinas e inmunológicas*. Recuperado de [http://www.patriciafaur.com.ar/articulos/08\\_estresconyugalygenero.pdf](http://www.patriciafaur.com.ar/articulos/08_estresconyugalygenero.pdf)
- Forward, S. (2010). *Cuando el amor es odio*. México: De bolsillo.
- Guevara, A. (2015). *Las distorsiones cognitivas y su relación con el riesgo suicida en los internos del centro de privación de libertad de personas adultas de Ambato* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Guzmán, M. y Silva, R. (2015). *Satisfacción marital y dependencia emocional en madres de las organizaciones sociales de mujeres del distrito de la Victoria* (Tesis de pregrado). Universidad privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú.
- Hernández, E. (2016). *Dependencia emocional en las relaciones de pareja en los/las adolescentes del puerto De la Cruz* (Trabajo de pregrado). Universidad de la Laguna, Laguna, España.

- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Hirigoyen, M. (2006). *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en la pareja*. Barcelona: Paidós.
- Jaller, C. y Lemos, M. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(2), 77-83.
- Kovacs, M. y Beck, A. (1978). Maladaptive cognitive structures in depression. *American Journal of Psychiatry*, 135, 525–533.
- Laca, F. y Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66-75.
- Lemos M. y Londoño N. (2006). Construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.
- Lemos, M. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes psicológicos*, 9(9), 55-69.
- Lemos, M., Jaller, C., González, A., Díaz, Z. y De La Ossa, D. (2010). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
- Lemus, S. de, Castillo, M., Moya, M. Padilla, J. y Ryan, E. (2008). Elaboración y validación del Inventario de Sexismo Ambivalente para Adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2), 537-562.

- Mallma, N. (2014). *Relaciones Intrafamiliares y Dependencia Emocional en Estudiantes de Psicología de un Centro de formación superior de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Marzillier, J. (1980). Cognitive therapy and behavioral practice. *In behavior research and therapy*, 18, 249-258.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2019). *Violencia en cifras*. Recuperado de [https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/publicar-articulos/server/php/files/informe-estadistico-01-2019\\_PNCVFS-UGIGC.pdf](https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/publicar-articulos/server/php/files/informe-estadistico-01-2019_PNCVFS-UGIGC.pdf)
- Moreno, L. (2019). *Dependencia emocional en adolescentes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores con alto y bajo nivel de relaciones intrafamiliares* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3). 1-27. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Norwood, R. (1999). *Las mujeres que aman demasiado*. Barcelona: Ediciones B Argentina.
- Okasha, A., Lotaif, F. y Sadek, A. (1981). Prevalence of suicidal feelings in a sample of non-consulting medical students. *Acta Psychiatr Scand*. 63(1), 409-415.
- Organización Mundial de la Salud OMS (1992). *Clasificación Internacional de las enfermedades, 10. Et (CIE 10): Trastornos mentales y del comportamiento. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico*. Madrid: Meditor.
- Organización Mundial de la Salud OMS (2018). *Salud mental del adolescente*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Pacheco, C. (2019). *Representaciones de apego y dependencia emocional en estudiantes de quinto año de secundaria de dos instituciones educativas* (Tesis de pregrado). Universidad Alas Peruanas, Lima, Perú.
- Plutchik, R., Van Praag, H., Conte, H. y Picard, S. (1989). Correlates of suicide and violence risk: The suicide risk measure. *Comprehensive Psychiatry*, 30(4), 296-302.
- Pradas, E. y Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia*, 14(1), 45-60.
- Reiss, S. y Bootzin, R. (1985). *Theoretical issues in behavior therapy*. Orlando: Academic Press.
- Reyes, S. (2018). *Dependencia emocional e Intolerancia a la soledad* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Riso, W. (2013). *Para vencer la dependencia emocional*. Valencia: Edicions Culturals Valencianes.
- Ross, R. y DeWine, S. (1988). Assessing the Ross-DeWine Conflict Management Message Style (CMMS). *Management Communication Quarterly*, 1(3), 389-413.
- Ross, R. y DeWine, S. (1988). Assessing the Ross-DeWine Conflict Management Message Style (CMMS). *Management Communication Quarterly*, 1, 389-413
- Ruiz, L y Lujan, J (1991). *Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos*. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/SentirseMejor/sentirse2.htm>
- Rush, A. y Giles, D. (1982). *Cognitive Therapy: Theory and research. Short term psychotherapies for depression*. Chichester: Wiley.

Sacco, W. y Beck, A. (1995). *Therory and cognitive therapy*. En Beckham, E. y Leber, W. (eds.), *Handbook of depression*. New York, Estados Unidos: Guilford Press.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Visión Universitaria

Sánchez, J. y Gonzales, J. (1996). *Como sentirse mejor, como afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva*. Recuperado de [http://www.psicologiaonline.com/ESMUbeda/Libros/Sentirse\\_Mejor/sentirsebib.htm](http://www.psicologiaonline.com/ESMUbeda/Libros/Sentirse_Mejor/sentirsebib.htm)

Sánchez, T. (2018). *Estilos de crianza y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

Sartori, K. y De la Cruz, C. (2016). Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, 2014. *Cátedra Villarreal*, 4(2), 215-222. Recuperado de <http://revistas.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/75/85>

Segura, A. (2019). *Dependencia emocional, autoestima y funcionamiento familiar en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

Silva, M. (2017). *Violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal del distrito de Bellavista – Callao* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Sirvent, C. y Moral, M. (2007). *La dependencia sentimental o afectiva*. España: Taurus.

Sirvent, C. y Moral, M. (2005). *Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales I.R.I.D.S-100. Validación de la prueba*. Oviedo: Fundación Instituto Spiral y Universidad de Oviedo.

- Vallejo, P. (2017). *Distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Vera, V. (2017). *Dependencia emocional y agresividad en estudiantes varones de 4to y 5to de secundaria de instituciones educativas de Los Olivos* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Victoria-Álvarez, L., Ayala-Moreno, N. y Bascuñán-Cisternas, 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.
- Villarrubia, C. (2019). *Distorsiones cognitivas y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad Continental* (Tesis de pregrado). Universidad Continental, Huancayo. Perú.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. y Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.

## **ANEXOS**

**ANEXO 01. MATRIZ DE CONSISTENCIA**  
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES – CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**AUTOR:** DORA FIORELLA ROMANI FLORES

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS
<p>Distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador con y sin dependencia emocional</p>	<p>Problema principal            ¿Cuáles son las diferencias en las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador con y sin dependencia emocional?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar las diferencias en las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador con y sin dependencia emocional.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir los niveles de las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador.</li> <li>2. Describir los niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador.</li> <li>3. Comparar los niveles de las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador en función del sexo, edad y año de estudio.</li> </ol>	<p><b>Hipótesis</b></p> <p><b>Hipótesis general</b></p> <p><b>H<sub>i</sub>:</b> Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador con y sin dependencia emocional.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>H<sub>1</sub>:</b> Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar los niveles de las distorsiones cognitivas en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador en función del sexo, edad y año de estudio.</p> <p><b>H<sub>2</sub>:</b> Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar los niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de nivel secundaria</p>

---

4. Comparar los niveles de la dependencia emocional y sus dimensiones en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador en función del sexo, edad y año de estudio.

de una institución educativa de Villa El Salvador en función del sexo, edad y año de estudio.

---

**ANEXO 02.**  
**MEDICIÓN DE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS**  
**INVENTARIO IPA**  
*Ruiz y Lujan (1991)*

**Instrucciones**

A continuación, encontrará una lista de pensamientos que suelen 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:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso.
0	1	2	3

N°	ÍTEMS	CLAVES			
		0	1	2	3
01	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.	0	1	2	3
02	Solamente me pasan cosas malas.	0	1	2	3
03	Todo lo que hago me sale mal.	0	1	2	3
04	Sé que piensan mal de mí.	0	1	2	3
05	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	0	1	2	3
06	Soy inferior a la gente en casi todo.	0	1	2	3
07	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor.	0	1	2	3
08	¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
09	Si me siento triste es porque soy una enferma 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	0	1	2	3
20	¿Y si me vuelvo loca 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 tienen 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 una enferma.	0	1	2	3
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41	Soy una neurótica	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 03: MEDICIÓN DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

### ESCALA DE DEPENDENCIA EMOCIONAL ACCA V3

*Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre 2013*

#### INSTRUCCIONES

La presente escala contiene una lista de afirmaciones relacionadas con la forma de pensar, sentir y hacer las cosas de la vida diaria, en diferentes situaciones. Lea cada frase con cuidado y señale con una "X" si está de acuerdo o no con la afirmación escrita. No hay respuestas correctas o erróneas, todas sus respuestas son válidas. No dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente responda lo que considere se ajusta mejor a su forma de actuar, pensar o sentir.

N°	ÍTEMS	SI	NO
1	Mi miedo se incrementa con la sola idea de perder a mi pareja		
2	Experimento un vacío intenso cuando estoy sin mi pareja.		
3	Necesito tener siempre a mi pareja conmigo		
4	Mi mayor temor es que mi pareja me abandone		
5	Estoy completamente libre de prejuicios de cualquier tipo		
6	Sin darme cuenta he arriesgado mi vida para mantener a mi lado a mi pareja		
7	Mi necesidad de tener a mi pareja conmigo me hizo realizar acciones contra mi vida		
8	Creo en la frase "la vida sin ti no tiene sentido"		
9	Pienso que al amor por mi pareja no tiene límites incluso el dar la vida		
10	Por evitar que mi pareja me abandone le he causado daño físico como también a otras personas		
11	Cuando tengo que ausentarme por unos días de las actividades bajo mi responsabilidad me siento angustiado		
12	Me preocupa la idea de no tener apoyo de nadie		
13	Me preocupa que dejen de quererme y se alejen de mí.		
14	Respondo inmediatamente los correos electrónicos que recibo.		
15	Hago todo lo posible para que los demás me presten atención.		

16	Necesito ser considerado siempre en los grupos sociales para sentirme bien		
17	Soy feliz cuando soy aceptado por los demás		
18	Si no consigo mis objetivos propuestos me deprimó con facilidad		
19	Me gusta mi carrera y permaneceré laborando en un área de la misma		
20	Tengo muchas razones para pensar que a veces no sirvo para nada		
21	Me inclino a pensar que tengo motivos más que suficientes para sentirme orgulloso(a) de mí mismo(a)		
22	Nunca he dicho mentiras en mi vida.		
23	En general creo que, mis padres han dado lo mejor de sí mismos cuando era pequeño(a)		
24	Siento que no me gusta depender de los otros, sino ser autónomo.		
25	Considero que me gusta sentirme seguro y tomo las medidas que el caso requiere.		
26	Me siento ansioso cuando me comprometo emocionalmente con otra persona		
27	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto para alcanzar mis metas propuestas.		
28	Me percibo competente y eficaz		
29	Puedo ser capaz de manejar eventos inesperados.		
30	Cuando enfrento un problema siempre dispongo de alternativas para resolverlo.		
31	Me considero capaz de atraer y gustar a otra persona.		
32	Todos mis hábitos o costumbres son buenos y correctos		
33	Quiero tanto a mi pareja, considerándola insustituible.		
34	Hago siempre lo que dice mi pareja porque asumo que es correcto.		
35	Siempre me gusta hacer lo que mi pareja demanda o pide, para complacerla.		
36	Cuando estoy ocupado(a) y mi pareja propone hacer otros planes dejo lo que estoy haciendo para unirme a los de ella (él).		
37	Priorizo en primer lugar las necesidades de mi pareja antes que las mías.		
38	He renunciado a mi trabajo/estudios porque mi pareja así lo demanda para estar más tiempo cerca de ella (el).		

39	Me satisface ayudar y terminar las tareas de estudios /trabajo de mi pareja antes que las mías.		
40	Sustituyo el tiempo que dedico a mis amigos por mi pareja.		
41	Utilizo gran parte de mi tiempo en hacer las actividades de mi pareja antes que las mías.		
42	Solo algunas veces he llegado tarde a una cita o a mi trabajo.		