



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS.

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DISTORSIONES COGNITIVAS EN
ADULTOS DE LA REGIÓN DEL GRAN BUENOS AIRES, AÑO 2022.**

Autora: Lucía Salomé Arroyo Mistrorigo.

Título a obtener: Licenciatura en Psicología.

Tutor: Lic. Patricia Díaz.

Fecha de entrega: Diciembre, 2022.

Buenos Aires, Argentina.

Índice

1-Agradecimientos.....	2.
2- Resumen.....	3.
3-Introducción.....	5.
4- Metodología.....	13.
5- Resultados.....	21.
6- Discusión y conclusiones.....	25.
6- Referencias bibliográficas.....	31.
7- Anexos.....	35.

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a mi “gran amigo Sanca”, por ser incondicional en todo momento y por ayudarme siempre, sin su guía no hubiera llegado al momento de culminación de este gran sueño. Gracias por darme las fuerzas necesarias para no bajar los brazos y continuar pese a todas las adversidades y momentos en lo que sentía que no podía. Por todo y más, infinito gracias.

De manera muy especial, agradezco a mi querido y amado abuelo Alfredo, que me dejó físicamente pocos meses antes de verme alcanzar esta gran meta, porque fue la persona que desde el inicio me apoyo incondicionalmente y jamás perdió la fe en mí. Te agradezco fuertemente por ser mi pilar, mi sostén y mi motivación constante para seguir y aunque no estés para sacarnos esa foto final, estas en mis pensamientos y en mi corazón por siempre.

A mi papa y mis dos hermanos, por entender mis ausencias, mis ambigüedades, mis errores y acompañarme en todo momento. Sin su amor genuino y paciencia no me hubiera animado a iniciar este hermoso y arduo camino profesional.

A mis dos mejores amigas Yesica y Gabriela, quienes fueron las que me alentaron a no rendirme. Su amistad es un factor muy importante en mi vida y de inmensa ayuda para que todo lo que me proponía sea posible, les agradezco porque nunca dudaron en ajustarme las riendas cuando lo necesitaba, siempre aconsejándome con las palabras justas y me brindan su amistad y cariño incondicional.

A mi tutora, por ayudarme a que el desarrollo de la presente investigación sea posible, pero sobre todo gracias por las herramientas y el conocimiento que me brindó a lo largo de la carrera. Es una excelente profesional y docente de la cual aprendí mucho. Y por último, a todos los docentes y profesionales, que con sus conocimientos, enseñanzas y consejos, confirmaron y forjaron mi cariño por la carrera de Psicología.

Resumen

El objetivo del siguiente estudio fue evaluar el grado de dependencia emocional y su relación con las distorsiones cognitivas en adultos de la región del Gran Buenos Aires. Divulgado en redes sociales, se reclutó una muestra de 157 adultos jóvenes de la población general (Media = 34,06 años) quienes completaron dos escalas, el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos Hoyos y Londoño Arredondo, 2006) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991) junto a un cuestionario de datos sociodemográficos confeccionado para el abordaje de los objetivos la investigación. Mediante estadísticos no paramétricos, los resultados indicaron que las necesidades emocionales insatisfechas con otras personas se cubren de manera desadaptativa, caracterizando a la dependencia emocional con pensamientos automáticos y llegando a afectar la percepción de la realidad, y conflictos en ese estilo de vida. Aunque no se encontraron diferencias en dependencia o distorsión en cuanto al vínculo marital, sin embargo, se observaron diferencias de género; por ejemplo, los varones mostraron una activa búsqueda de atención de la pareja, así como también cambio de actividades, planes y comportamientos, en tanto que las mujeres tendieron a mostrar mayor temor por no tener una relación de pareja. Estas diferencias están presentes en la distinción entre los jóvenes como más propensos a las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

Palabras claves: Dependencia Emocional, Distorsiones Cognitivas y Adultos.

Abstrac

The objective of the following study was to evaluate the degree of emotional dependence and its relationship with cognitive distortions in adults from the Greater Buenos Aires region. Disseminated on social networks, a sample of 157 young adults from the general population (Mean = 34.06 years) was recruited who completed two scales, the Emotional Dependency Questionnaire (Lemos Hoyos, M. & Londoño Arredondo, N. H., 2006) and the Automatic Thought Inventory (Ruiz & Lujan, 1991) together with a sociodemographic data questionnaire prepared to address the research objectives. Through non-parametric statistics, the results indicated that unsatisfied emotional needs with other people are covered in a maladaptive way, characterizing emotional dependence with automatic thoughts and affecting the perception of reality, and conflicts in that lifestyle. Although no differences in dependency or distortion were found regarding the marital bond, however, gender differences were observed; for example, men showed an active search for attention from their partner, as well as changes in activities, plans, and behaviors, while women tended to show greater fear of not having a relationship. These differences are present in the distinction between young people as more prone to cognitive distortions and emotional dependence.

Keywords: Emotional Dependence, Cognitive Distortions and Adults.

Introducción

La presente investigación está basada en el estudio de la Dependencia Emocional (DE) y las Distorsiones Cognitivas (DC) en adultos de la región del Gran Buenos Aires. La propensión por este tópico se debe a que en las últimas décadas y particularmente en el campo de estudio de la Psicología, se denota un amplio interés por el área interpersonal de los adultos jóvenes, sobre todo en la calidad de los vínculos que mantienen en una relación de pareja (Bermeo Medina y González Uquillas, 2020). En este sentido y en la actualidad, se evidencia un particular incremento en el estudio de los indicadores o factores que suscitan disfunción en una unión sentimental, debido a que perturba e infiere en el bienestar de la persona en la esfera social (Machacuay Reyna y Rodríguez de La Cruz, 2021).

Como sostiene Moral y Sirvent (2008), una relación amorosa implica bienestar físico, psicológico y social en la pareja. Entendiendo por pareja a toda relación que se conforma de común acuerdo entre dos personas, y que la misma está basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo, independientemente de su estructura, del grado de formalización de esa unión o de la orientación sexual de sus integrantes (Espínola et al, 2017). Sin embargo, las relaciones en los jóvenes, y no tan jóvenes, pueden ser inestables, ocasionando que el amor se convierta en una necesidad, y genere graves conflictos y tensiones.

Por esta razón, resulta relevante destacar lo que el autor Castelló (2005) define como dependencia emocional como punto de partida y en relación a una de las causas que indican que la persona entablaría lazos afectivos inadecuados debido a que señala que es una extrema necesidad de índole afectivo que una persona siente hacia otra a lo largo de sus distintas relaciones de pareja. Dado que, el mencionado autor sostiene, que lo que inhiere una persona con dependencia emocional es el contacto y aceptación

frecuente de su pareja, dejando de lado la dinámica afectiva del deseo de sustentar el control y el dominio con el otro (Castelló, 2012).

Es por ello que se nutre la idea de que los dependientes emocionales, evidencian un perfil específico con determinados factores que lo conduce a interpretar actos, situaciones o vivencias de forma sesgada y distinta debido a que en el proceso de información, prevalece la emocionalidad y realizan una lectura sesgada de la situación, debido a que es por la vía por la que comprenden diferentes escenarios. (Gabalda, 2013).

Así mismo, y continuando con los conceptos de Castelló (2000), la cualidad crónica afectiva que presentan los dependientes emocionales, no se basa en el ciclo de las relaciones amorosas que mantiene, si no que se encuentra sumida en los esquemas de personalidad de la persona, en virtud de que uno de los patrones persistentes destacable es la intolerancia a la soledad, cubriendo así de forma desadaptativa sus necesidades insatisfechas con otras personas y de forma rápida, al culminar una relación.

Con sustentación desde la perspectiva cognitiva, se evidencia que cada individuo posee sus propias estrategias y creencias que forjan su perfil particular (Lemos, Jaller, González, Díaz, y De la Ossa, 2012). En virtud de ello, Beck (2000) sostiene que los esquemas emergen desde la infancia y se entrelazan con el concepto que la persona tiene de sí mismo, los demás y las proyecciones de sucesos futuros.

Ampliando los conceptos de Beck (1995, como se citó en Valdivia Castillo y Vargas Longhi, 2017) sostiene que la elevada necesidad de afecto se caracteriza como un modelo de conductas que comprenden aspectos cognitivos en los cuales preponderan las distorsiones cognitivas, conceptualizándolas como la interpretación de la realidad de

manera sesgada y errónea, como otro indicador del vínculo disfuncional en la relación sentimental.

Continuando con la teoría de las distorsiones cognitivas, Beck (1967), plantea que un estilo cognitivo sesgado de forma negativa resulta una característica central de la perturbación psicológica, dado están implicadas en la significación de la información. Preexisten tipos de distorsiones cognitivas que originan una sucesión de pensamientos automáticos negativos; y éstos, al momento de presentarse en la percepción de lo que sucede de los acontecimientos externos resultan ser los causantes de conflictos emocionales y conductuales (Beck, 1991).

Si bien, en Argentina no se realizaron investigaciones de dependencia emocional desde las aserciones disfuncionales de la realidad que presentarían los adultos, como lo define el autor Ellis (2005), se relevaron investigaciones realizadas en Latinoamérica por algunos autores, sobre estos dos constructos principales.

Una investigación, llevada a cabo por las autoras Lemos Hoyos et al. (2007) en Colombia, quienes examinaron una muestra conformada 116 participantes, 59 mujeres y 57 hombres con una edad media de 30.84 años residentes en el área Metropolitana de la ciudad de Medellín, con el objetivo de determinar e identificar cuáles de las distorsiones cognitivas resultan las más apropiadas para caracterizar a las personas que presentan dependencia emocional. Para ello, utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), considerando las diferencias significativas de las distorsiones cognitivas para dos muestras independientes, dividiendo en dos grupos; personas que no presentan dependencia emocional y en otro grupo a las que si la presentan. Arribando a la conclusión, que en relación al análisis comparativo de las 15 distorsiones cognitivas evaluadas, 12 evidenciaron diferencias con un amplio grado de significación entre ambos grupos comparados con mayores

puntuaciones de las medias en las personas con dependencia emocional: Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Razonamiento Emocional, Falacia de Cambio, Deberías, Falacia de Razón y Falacia de Recompensa Divina, así mismo identificaron que de las mencionadas distorsiones cognitivas serían dentro de otros tópicos reforzadores de esquemas de dependencia emocional, como los Deberías y la Falacia de Control en virtud de que indicaron una mayor discriminación en la muestra, concluyendo, que las personas que dependen emocionalmente de sus parejas basan sus requerimientos afectivos de acuerdo a los deberías de estándares del amor ideal romántico exigiendo una atención constante por parte de su pareja que generalmente no llega a ser satisfecha por completo aparejando sensaciones de fracaso y adoptar el dependiente comportamientos de control con el propósito de ceder la sensación de vacío.

En Perú, Riofrio Cotrina y Villegas Cobeñas (2016) plantearon como objetivo en su investigación determinar si se advierten diferencias significativas en las distorsiones cognitivas según los niveles de dependencia emocional en estudiantes de la Universidad Privada del distrito de Pimentel cuya población estuvo constituida por un total de 372 alumnos de entre 17 y 34 años de ambos sexos de 19 escuelas profesionales a los cuales se le administraron el Cuestionario de Dependencia Emocional y el Inventario de Pensamientos Automáticos, ambos adaptados en la ciudad de Chiclayo obteniendo como resultado el hallazgo de diferencias altamente significativas en las 15 distorsiones cognitivas en las muestras de comparación, predominando la Falacia de Recompensa Divina representado por el 38%, Los deberías por el 19% , Falacia de Razón para con el 26% y Falacia de Cambio representado por el 18%, como reporte significativo de la muestra.

Otra investigación relevante a destacar fue la que realizaron en Perú, Valdivia Castillo y Vargas Longhi (2017), en la cual trazaron como objetivo principal establecer

si existe relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María añadiendo el análisis sobre la diferencia de sexo como también los tipos de distorsiones cognitivas presentes en los sujetos que poseen dependencia emocional incluyendo en la muestra a 325 estudiantes de pregrado de ambos géneros de las Escuelas profesionales de Psicología y Publicidad y Multimedia. Obteniendo resultado una correlación positiva entre los dos constructos principales antes mencionados debido a que evidenciaron que, en la población reclutada, a mayor nivel de dependencia emocional se presenta mayor índice de distorsiones cognitivas. De lo realizado, así mismo obtuvieron como resultado relevante que no existen diferencias que resulten significativas entre hombres y mujeres respecto a las distorsiones cognitivas, evidenciándose una diferencia en lo que respecta a la dependencia emocional para con los hombres que conformaron la muestra, los cuales indicaron tener mayor dependencia emocional que las mujeres entrevistadas.

Así mismo, Bermeo Medina y Gonzalez Uquillas (2020) analizaron el perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes de la Carrera de Terapia Física y Deportiva de la Universidad de Chimborazo cuya muestra estuvo constituida por un total de 228 alumnos, 75 estudiantes varones y 153 mujeres, obteniendo una media de edades de 21 años. De la investigación realizada, arribaron a la conclusión de que los factores que predominan en las personas que presentaban dependencia emocional fueron Ansiedad por separación y Expresión afectiva de la pareja, como así se denotaron tres los factores de las distorsiones cognitivas que arrojaron resultados significativos fueron Falacia de Recompensa Divina, Filtraje y Visión Catastrófica.

El estudio llevado a cabo en España por Moral-Jiménez y González-Sáenz (2019) profundizo en el análisis de las distorsiones cognitivas y de las estrategias de afrontamiento que mas utilizaban los jóvenes que se encuentra en una relación afectiva dependiente. En la investigación, colaboraron 241 participantes de ambos sexos

pertenecientes a las Facultades de Psicología y de Derecho de la Universidad de Oviedo ubicada en Asturias y de dos Centros de Enseñanza Obligatoria de la localidad de Catabria, hallando resultados significativos para los que poseen una relación afectiva dependiente en virtud de que presentan todas las distorsiones cognitivas evaluadas a excepción de la Falacia de Razón a diferencia de los jóvenes no dependientes, comprobando que los varones tienden a la Modificación de sus planes y a la Búsqueda de Atención como aspecto de carácter representativo de la dependencia emocional. Así mismo como dato de interés, relevaron que no hallaron diferencias significativas de los niveles de dependencia emocional según nivel de edad como así tampoco en el tiempo de relación, concluyendo los jóvenes dependientes emocionales presentan un perfil cognitivo característicos con las distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento que influyen en la percepción diferencial de la relación sentimental dependiente.

Así mismo, se relevó un estudio reciente llevado a cabo por Machacuay Reyna y Rodríguez De La Cruz (2021) también en Perú, cuya finalidad de la investigación se baso en establecer que existe relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en estudiantes de un Instituto Privado de Huancayo. Para ello, relevaron una muestra compuesta por 91 estudiantes de ambos sexos de la carrera de Gastronomía, obteniendo como resultado relaciones estadísticas significativas entre las variables estudiadas en las dimensiones de Perfeccionismo, Condensación con dependencia emocional.

Habida cuenta de lo hasta aquí indicado, en el presente estudio se planteó responder la siguiente pregunta de investigación: ¿En qué medida el grado de dependencia emocional se relaciona con las distorsiones cognitivas en adultos jóvenes de la población general?

Desde el punto de vista teórico, los resultados del presente estudio contribuirán a una mayor comprensión de la estructura de las representaciones internas del individuo y

de su evaluación dado que permitirá indagar sobre los conceptos teóricos y causas que denotan la presencia de la dependencia emocional permitiendo aumentar el conocimiento de esta temática que al momento no ha recibido suficiente atención en nuestro país.

Así mismo, esta investigación será un aporte significativo al conocimiento sobre el tópico de la calidad de las relaciones amorosas y las experiencias afectivas del tipo disfuncional y cómo influye las percepciones erróneas en este constructo relevante, así mismo generar reflexión y discusión dentro del área investigada en cuanto a la diferencia de género y edad indagado en una población de adultos jóvenes lo cual servirá para contribuir a futuras investigaciones en lo que respecta al conocimiento y un incremento en la comprensión de la relación de ambos conceptos teóricos.

Desde el punto clínico-práctico, esta investigación podría servir de base a profesionales que trabajan en terapia de pareja permitiendo un mejor conocimiento sobre vínculos afectivos y amorosos que se vivencian de modo disfuncional e indagar aún más, cuáles de las percepciones disfuncionales son las que más se relacionarían y caracterizarían a una persona emocionalmente dependiente. Del mismo modo, para el psicólogo clínico, los resultados de este estudio le serán útiles para evaluar los procesos psicodiagnósticos que deberá utilizar para mejorar la calidad de vida de las personas que se encuentran en una relación amorosa dependiente realizando foco en las percepciones y valoraciones que realizan de lo que perciben y poder brindarles herramientas que forjen de manera positiva las apreciaciones que toman de su entorno y contribuir con intervenciones pertinentes en lo que respecta al área interpersonal de la persona.

El objetivo general busco evaluar el grado de dependencia emocional y su relación con las distorsiones cognitivas en una muestra de adultos jóvenes de la población general y los objetivos específicos fueron: (1) Correlacionar quince

distorsiones cognitivas con el grado de dependencia emocional. (2) Comparar la situación marital en distorsiones cognitivas y dependencia emocional. (3) Evaluar distorsiones cognitivas y dependencia emocional con las características socio-demográficas de la muestra (por ej. género y edad). En la hipótesis general se planteó que se encontrará una correlación positiva y significativa entre las distorsiones cognitivas con la dependencia emocional, es decir, aquellos adultos que indiquen mayor número y grado de distorsiones cognitivas tenderán a mostrar mayor dependencia emocional.

Metodología

Tipo de estudio y diseño

Se trató de un estudio no experimental constituido en un enfoque y procedimiento cuantitativo de datos analizados mediante el programa IBM-SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) versión 22, con un alcance de tipo correlacional y comparativo, de diseño transversal. Es de tipo correlacional, debido a que se pretendió determinar si hay covariación entre las variables distorsión cognitiva y dependencia emocional. Y comparativo debido a que se busca indagar si existen diferencias entre características demográficas. (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Participantes

La muestra estuvo integrada por un total de 157 adultos de ambos sexos de la región de Gran Buenos Aires, 101 (64%) mujeres y 56 (35%) varones, cuyo rango etario fue de 21 a 65 años (Media = 34,06 años; DT = 9,21 años). Más de mitad está en pareja actual (70,1%), tuvo pareja en el pasado (26,1%) y no tiene pareja actual (3,8%).

Instrumentos

Cuestionario de variables sociodemográficas. Se administró un cuestionario compuesto por preguntas concernientes al género, edad, estado civil y situación marital pasada y actual.

Cuestionario de Dependencia Emocional (Castelló, 2000; Lemos Hoyos y Londoño Arredondo, 2006). Evalúa un patrón de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas. Este patrón de

necesidades son un conjunto de creencias acerca de la visión de sí mismo/a y de la relación con otros, tales como creencias sobrevaloradas frente a la amistad, la intimidad y la interdependencia. Consta de 23 ítems con una escala tipo Likert de seis puntos que va desde 1 (Completamente falso de mí) hasta 6 (Me describe perfectamente). Se construyó sobre la base teórica del “Modelo de la Terapia Cognitiva” de Beck (Beck, Freeman et al, 1995) tomando en cuenta el constructo cognitivo como un perfil distintivo y específico a personas con dependencia emocional, en el que se consideran características psicológicas en función de las concepciones que la persona tiene de sí mismos, la identificación de los estímulos que le son particularmente amenazantes y sus estrategias interpersonales. El valor Alfa de Cronbach alcanzado por la escala total fue de .92. Se agrupa en 6 factores:

Factor 1. *Ansiedad de separación:* Evalúa las expresiones emocionales del miedo que se producen ante la posibilidad de disolución de la relación y la preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida y separación de una figura vincular importante, son similares a los contenidos de los enunciados representados en los ítems de este factor: “Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja” y “Si mi pareja no llama o aparece a la hora no acordada me angustia pensar que está enojado conmigo”. La ansiedad por separación genera y refuerza las pautas interpersonales de dependencia, la persona se aferra demasiado a su pareja, le asigna significados y lo sobrevalora, lo percibe como necesario para vivir feliz y en calma, y como la opción directa para no sentir la angustia que le genera la soledad.

Factor 2. *Expresión afectiva:* Evalúa la necesidad de tener constantes expresiones de afecto de su pareja que reafirmen el amor que se sienten y que calme la sensación de inseguridad. La desconfianza por el amor de la pareja y la necesidad de un amor incondicional llevan a que el dependiente emocional demande de su pareja expresiones constantes de afecto. Esta demanda puede estar originada por una

necesidad insaciable de la pareja. Las creencias hacen referencia a los siguientes enunciados que conforman el factor: “Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja”, “Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo”.

Factor 3. *Modificación de planes:* Evalúa el cambio de actividades, planes y comportamientos debido a los deseos implícitos o explícitos por satisfacer a la pareja o a la simple posibilidad de compartir mayor tiempo con ella. Adicionalmente, este comportamiento hace referencia al deseo de exclusividad del dependiente emocional, el cual se da en ambos sentidos, tanto del dependiente que deja de involucrarse en otras actividades para estar enteramente dispuesto para su pareja, como en el deseo que su pareja realice lo mismo: “Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella”, “Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella”.

Factor 4. *Miedo a la soledad:* Evalúa el temor por no tener una relación de pareja, o por sentir que no es amado. El dependiente emocional necesita a su pareja para sentirse equilibrado y seguro, de forma tal que la soledad es vista como algo aterrador, aspecto que es evitado por el dependiente emocional. Esta sub-escala está conformada por pensamientos auto máticos del tipo “Me siento desamparado cuando estoy solo” y “No tolero la soledad”.

Factor 5. *Expresión límite:* Evalúa la posible ruptura de una relación para el dependiente emocional puede ser algo tan catastrófico por su enfrentamiento con la soledad y la pérdida del sentido de vida, que puede llevar a que el sujeto realice acciones y manifieste expresiones impulsivas de autoagresión, relacionadas con las características de la persona con un trastorno límite de la personalidad: “He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje” y “Soy alguien necesitado y débil”.

Factor 6. *Búsqueda de atención:* Evalúa la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a). La búsqueda de atención podría verse como una tendencia histriónica que se presenta en algunos dependientes emocionales. Se describen los esfuerzos activos que se hacen para obtener la atención de la pareja: “Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja” y “Para atraer a mi pareja, busco deslumbrarla o divertirla”.

Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991; Ruiz y Imbernon, 1996). Evalúa el grado de las distorsiones cognitivas interpretadas como pensamientos automáticos y erróneos que suelen tener las personas, estas llegan a afectar la percepción de la realidad, llegando a provocar conflictos en ese estilo de vida de las personas. Los pensamientos distorsionados al ser interpretados como diálogos internos, charlas a nivel mental, entran de manera automática a la mente. Consta de 45 ítems cuyo rango de respuesta en escala Likert tiene un rango de cero “Nunca pienso eso” a 3 “Con mucha frecuencia lo pienso”. La escala posee una buena confiabilidad interna según el Alfa de Cronbach = .92 y se agrupan en quince estilos de distorsión:

1. *Filtraje selectivo.* Evalúa la tendencia a emitir juicios de valor ante situaciones vividas extrayendo solo lo negativo y olvidando lo positivo de las mismas. Este tipo de distorsiones consiste en seleccionar en forma de visión de túnel un solo aspecto de una situación, aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación y no se percata de otros que lo contradicen.

2. *Pensamiento polarizado.* Evalúa el grado de pensamientos sobre las cosas de todo o nada, bueno o malo blancas o negras sin tomar en cuenta ningún aspecto intermedio. Al polarizarse la información se apega a un extremo siendo principalmente el negativo, afectando de manera significativa la percepción de la realidad.

3. Sobregeneralización. Evalúa el juicio de una sola experiencia vivida generalizándola y convirtiéndole como en ley de vida manteniendo este tipo de pensamientos negativos afectando a su realidad. Esta distorsión del pensamiento consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. La distorsión se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás.

4. Interpretación del pensamiento. Evalúa la creencia que “sabe lo que los demás piensan o sienten exactamente sobre él,” su entorno o el de otras personas. Este tipo de pensamientos llegan a afectar el comportamiento ante diversas situaciones o personas. Este tipo de pensamiento tiende a ser proyectivo dando a atribuir sus propios pensamientos a las demás personas sin importar o considerar que aquellos pensamientos sean ciertos o no.

5. Visión catastrófica. Evalúa la tendencia a adelantar ciertos acontecimientos de manera catastrófica, llegando a ponerse en la peor de las situaciones y dramatizando su situación. Esta distorsión consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para uno mismo, llegando a influir de manera significativa en su estado emocional sintiendo la posibilidad de daño, amenaza o pérdida ante situaciones de la vida diaria llegando a ser un hábito el dramatizar las cosas, situaciones y su entorno.

6. Personalización. Evalúa el modo en que la persona llega a asociar con él todo lo que ocurre en su entorno; sin tener pruebas o motivos suficientes, llegando a convertirlo en un hábito de comportamiento con los demás y en su mayoría enfocándolos en aspectos o pensamientos negativos. Esta tiene el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Este pensamiento se refiere a

como se ve la persona a sí misma, en una manera extrema de control sobre los acontecimientos del día a día en su vida.

7. Falacia de control. Evalúa cómo se ve la persona a sí misma, en una manera extrema de control sobre los acontecimientos del día a día en su vida. Las personas llegan a sobredimensionar la necesidad de tener el control de todos los aspectos, aún más en un sentido de poder sobre el mismo y sobre las demás personas.

8. Falacia de justicia. Evalúa el modo en que un individuo llega a sentirse responsable de todo lo que sucede a su alrededor y de todas las personas que lo rodean, siente que tiene el mundo en sus hombros y que cualquier error de su parte le puede llevar a la ruina a él y a las demás personas, por eso él debe buscar y hacer justicia siempre y en todo momento si no tendrá sentimientos de culpa y responsabilidad. En esta distorsión llega a afectar la percepción de la realidad en un punto en donde lo que la persona está sintiendo a nivel emocional es real y cierto necesariamente.

9. Razonamiento emocional. Evalúa el modo de percepción de la realidad en un punto en donde lo que la persona está sintiendo a nivel emocional es real y necesariamente cierto.

10. Falacia de cambio. Evalúa la creencia de que su felicidad va a depender de los demás, generando sentimientos de culpa en las personas con el fin de conseguir un cambio el cual lo beneficie o le satisfaga, pero la mayoría de veces este cambio es momentáneo generando conflictos entre las personas.

11. Etiquetas globales. Evalúa las distorsiones que generan en la persona demasiados estereotipos, en donde se elimina la evidencia que llega a desmentir las etiquetas o estereotipos y provoca una visión unidireccional. Puede que esta etiqueta sea creada para sí mismo o los demás y utilizando principalmente el verbo “Ser”. Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos o a los demás.

Cuando etiquetamos globalizamos de manera general todos los aspectos de una persona o acontecimiento bajo el prisma del ser, reduciéndolo a un solo elemento.

12. Culpabilidad. Evalúa el pensamiento de culpabilidad puede generar un alivio al poder asignar a alguien la responsabilidad de sus acciones o emociones, pero también puede ser asumida por la misma persona esa culpabilidad generando sentimientos martirizantes en los diferentes aspectos de su vida. Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos. Cualquier desviación de esas reglas u normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema.

13. Los deberías. Evalúa el manejo de estrictas reglas que son inflexibles de cómo se deben generar y hacerse las cosas. Una desviación de estas reglas genera alteraciones emocionales extremas, ya que se considera un acto intolerable e insoportable. Algunos psicólogos creen que esta distorsión está presente en la mayoría de los trastornos emocionales.

14. Tener razón. Evalúa la actitud defensiva de probar de manera constante que el punto de vista de él, es el correcto, el único e indiscutible. No llegan a ningún acuerdo tan solo es una lucha de poder, para salir con su razón particular. La persona no escucha ni recibe comentarios, ni sugerencias de los demás, ya que esto puede generar que su punto de vista se vea afectado y evita esto porque cree que el suyo es el único válido y correcto.

15. Falacia de recompensa divina. Evalúa la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará “mágicamente” en el futuro o tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. Estos pensamientos distorsionados se ven muy frecuentes en instituciones religiosas limitando al estudiante

en su potencial de habilidades y esfuerzo para generar cambio ante ciertas situaciones que le estén generando un conflicto, ya que están esperando o esperanzados en alguna ayuda o solución divina.

Procedimiento

Para la presente investigación se utilizó la plataforma on-line Google Drive, en la cual se digitalizaron las baterías de evaluación psicológica mediante extensión Google Forms, cuyo link de acceso fue anunciado en varias redes sociales, foros específicos en internet, y grupos de Whatsapp con la finalidad de alcanzar el mayor número de adultos mayores de 21 años que sea posible reclutar (con un rango-ventana de tres meses de permanencia on-line). A causa del aislamiento social por COVID-19, se presentaron dificultades para alcanzar casos por muestreo no-probabilístico, de modo que los resultados pueden no ser representativos sino sólo de aquellos dispuestos a responder con acceso a internet. Los datos fueron tratados con confidencialidad y anonimato de sus respuestas e incluyó un Consentimiento Informado apropiado antes de avanzar. La participación fue voluntaria y sin remuneración.

Análisis de Datos

Una vez conformada la muestra, en primera instancia, se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis Kolmogorov-Smirnov. A partir de los valores obtenidos, se asumió una distribución muy asimétrica para ambos instrumentos (Dependencia emocional y Pensamientos Automáticos). En consecuencia, para los análisis estadísticos se decidió emplear estadísticos no paramétricos: la U de Mann-Whitney o H de Kruskal-Wallis para comparar dos o más de dos grupos y la Rho de Spearman (r_s) para correlacionar las puntuaciones de ambas escalas (ver Tabla 1).

Tabla 1.

Prueba de Normalidad.

<i>Variables</i>	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>gl</i>	<i>Sig.</i>
Dependencia emocional (Total)	,904	157	< ,001
Pensamientos Automaticos (IPA)	,957	157	< ,001

Resultados

Estadística Descriptiva

Tabla 2.

Características Demográficas.

	<i>N</i>	<i>%</i>
Estado Civil		
Casado/a	33	21,0
Soltero/a	99	63,1
Union Libre	13	8,3
Separado/a	12	7,6
Hijos	78	49,7
Pareja		
Pareja actual	110	70,1
Pareja pasada	41	26,1
Sin pareja	6	3,8

En la tabla 2, se observa que más de dos tercios de la muestra indicó estar soltero (63%), aunque el 70% indicó estar en pareja actual y la mitad posee hijos (49%).

Tabla 3.

Correlación entre Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas.

		Ansiedad de separación	Expresión afectiva	Modificación de planes	Miedo a la soledad	Búsqueda de atención	Dependencia emocional (Total)	
Filtraje selectivo	r_s	,374	,372	,219	,434	,463	,143	,398
	Sig.	< .001	< .001	,003	< .001	< .001	,03	< .001
Pensamiento polarizado	r_s	,41	,421	,288	,436	,473	,213	,479
	Sig.	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	,004	< .001
Sobregeneralización	r_s	,408	,389	,228	,486	,412	,188	,438

	Sig.	< .001	< .001	,002	< .001	< .001	,009	< .001
Interpretación del pensamiento	r_s	,343	,389	,134	,411	,354	,218	,380
	Sig.	< .001	< .001	,04	< .001	< .001	,003	< .001
Visión catastrófica	r_s	,329	,362	,183	,394	,366	,075	,347
	Sig.	< .001	< .001	,011	< .001	< .001	,175	< .001
Personalización	r_s	,384	,367	,192	,332	,370	,311	,396
	Sig.	< .001	< .001	,008	< .001	< .001	< .001	< .001
Falacia de control	r_s	,409	,365	,250	,474	,433	,185	,420
	Sig.	< .001	< .001	,001	< .001	< .001	,01	< .001
Falacia de justicia	r_s	,340	,339	,163	,496	,424	,138	,369
	Sig.	< .001	< .001	,021	< .001	< .001	,04	< .001
Razonamiento emocional	r_s	,270	,304	,139	,368	,341	,200	,297
	Sig.	< .001	< .001	,041	< .001	< .001	,006	< .001
Falacia de cambio	r_s	,425	,448	,315	,357	,443	,159	,441
	Sig.	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	,023	< .001
Etiquetas globales	r_s	,306	,363	,182	,352	,260	,307	,355
	Sig.	< .001	< .001	,01	< .001	,001	< .001	< .001
Culpabilidad	r_s	,388	,448	,323	,469	,424	,317	,477
	Sig.	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001
Los deberías	r_s	,510	,499	,325	,534	,516	,231	,518
	Sig.	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	,002	< .001
Tener razón	r_s	,115	,307	,150	,165	,218	,197	,224
	Sig.	n.s.	< .001	,03	,02	,003	,007	,002
Falacia de recompensa divina	r_s	,284	,293	,230	,284	,279	,204	,343
	Sig.	< .001	< .001	,002	< .001	< .001	,005	< .001
Distorsión Cognitiva (IPA)	r_s	,485	,512	,305	,546	,528	,284	,541
	Sig.	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

La hipótesis predice que se encontrará una correlación positiva y significativa entre distorsiones cognitivas con la dependencia emocional, lo cual se confirmó ($r_s = .54$; Sig. < .001) así como para las quince distorsiones cognitivas y las sub-escalas de la dependencia emocional (105 correlaciones en total) (ver Tabla 3).

Tabla 4.
Comparación en situación marital en Dependencia Emocional y Pensamientos Automáticos.

<i>Variable</i>	<i>Grupo</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>H*</i>	<i>Sig.</i>
1. Ansiedad de separación	Pareja actual	110	13,88	7,00	0,23	n.s.
	Pareja pasada	41	13,80	7,39		
	Sin pareja	6	13,83	7,22		

2. Expresión afectiva	Pareja actual	110	9,25	4,87		
	Pareja pasada	41	9,95	4,77	1,89	n.s.
	Sin pareja	6	11,33	4,50		
3. Modificación de planes	Pareja actual	110	7,65	3,89		
	Pareja pasada	41	8,71	4,40	6,43	.04
	Sin pareja	6	5,00	1,26		
4. Miedo a la soledad	Pareja actual	110	5,27	3,18		
	Pareja pasada	41	5,44	3,36	1,32	n.s.
	Sin pareja	6	6,33	3,20		
5. Expresión límite	Pareja actual	110	3,59	1,18		
	Pareja pasada	41	4,15	2,06	2,13	n.s.
	Sin pareja	6	3,50	,83		
6. Búsqueda de atención	Pareja actual	110	4,93	2,46		
	Pareja pasada	41	5,20	2,68	1,04	n.s.
	Sin pareja	6	5,67	1,36		
Dependencia emocional (Total)	Pareja actual	110	44,58	17,85		
	Pareja pasada	41	47,24	19,81	0,54	n.s.
	Sin pareja	6	45,67	13,08		
Pensamientos Automáticos (IPA)	Pareja actual	110	24,63	16,01		
	Pareja pasada	41	27,07	15,62	1,11	n.s.
	Sin pareja	6	24,67	12,23		

*Se empleó la *H* de Kruskal-Wallis.

Se llevó a cabo una comparación en situación marital (pareja actual, pareja pasada y sin pareja) en las variables dependencia emocional y distorsiones cognitivas. No se encontraron diferencias significativas en ninguno de los grupos examinados (ver Tabla 4).

Tabla 5.

Diferencias de género entre Dependencia Emocional y Pensamientos Automáticos.

<i>Variables</i>	<i>Género</i>	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>z*</i>	<i>Sig.</i>
1. Ansiedad de separación	Varones	56	13,86	6,66	0,26	n.s.
	Mujeres	101	13,86	7,31		
2. Expresión afectiva	Varones	56	9,43	4,77	0,14	n.s.
	Mujeres	101	9,56	4,88		
3. Modificación de planes	Varones	56	9,23	4,43	3,35	,001
	Mujeres	101	7,05	3,55		

4. Miedo a la soledad	Varones	56	4,80	3,04	2,09	,03
	Mujeres	101	5,66	3,29		
5. Expresión límite	Varones	56	3,77	1,40	0,38	n.s.
	Mujeres	101	3,71	1,51		
6. Búsqueda de atención	Varones	56	5,95	2,40	3,72	< ,001
	Mujeres	101	4,51	2,39		
Dependencia emocional (Total)	Varones	56	47,04	17,9	1,16	n.s.
	Mujeres	101	44,37	18,16		
Pensamientos Automáticos (IPA)	Varones	56	21,25	15,20	2,31	,02
	Mujeres	101	27,50	16,57		

Se llevó a cabo una comparación de género en las variables dependencia emocional y distorsiones cognitivas. Aunque no se encontraron diferencias significativas en la puntuación total de Dependencia emocional, sin embargo, se encontraron diferencias en los factores “Búsqueda de atención” ($z = 3,72$; Sig. < .001) y “Modificación de planes” ($z = 3,35$; Sig. = .001) donde los varones puntuaron más alto que las mujeres, en tanto que para “Miedo a la soledad” ($z = 2,09$; Sig. = .03) las mujeres puntuaron más alto que los hombres. Además se encontró que las mujeres puntuaron significativamente más alto que los varones en el total de Pensamientos Automáticos ($z = 2,31$; Sig. = .02) (ver Tabla 5).

Tabla 6.

Correlación entre Dependencia Emociona y Pensamientos Automáticos con la edad.

	<i>Edad</i>	
	r_s	Sig.
1. Ansiedad de separación	-,21	,003
2. Expresión afectiva	-,22	,002
3. Modificación de planes	-,05	n.s.
4. Miedo a la soledad	-,26	< ,001
5. Expresión límite	-,15	,02
6. Búsqueda de atención	-,22	,002
Dependencia emocional (Total)	-,25	,001
Pensamientos Automáticos (IPA)	-,36	< ,001

Se llevó a cabo una correlación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas con la edad. Se encontró que los/as más jóvenes tienden a mostrar mayor dependencia emocional y mayores distorsiones cognitivas (ver Tabla 6).

Discusión

A partir de los resultados adquiridos se indagaron las relaciones que resultaron significativas entre dependencia emocional y las distintas distorsiones cognitivas de adultos de la región de Buenos Aires. Observándose, de esta manera lo consiguiente: todas las dimensiones del constructo pensamientos automáticos mantienen una relación significativa y directa con la dependencia emocional. Esto homologa la hipótesis principal, sustentando que el aumento de la dependencia emocional de las personas incrementa los pensamientos automáticos negativos fundados por distorsiones cognitivas, implicadas y sustentadas por emociones y/o comportamientos disfuncionales (Moyano et al., 2011). La referencia obtenida se vincula con las investigaciones pesquiasadas entre las que se destaca las elaboradas por Lemos Hoyos et al. (2007) y Riofrio Cotrina y Villegas Cobeñas (2016) las cuales arribaron al resultado concordante entre sí de que las dimensiones de la dependencia emocional se correlacionan directamente con las dimensiones de la variable pensamientos automáticos.

Habiéndose considerado conveniente indagar si existía alguna relación en el momento y el tiempo de relación, teniendo en cuenta que la presente investigación también centro ambos constructos en relaciones de pareja, con el propósito de identificar al momento de contestar la batería de evaluación si se encontraban en un compromiso sentimental con otra persona, con la finalidad de realizar una comparación de situación marital en las variables dependencia emocional y los pensamientos automáticos, no se encontraron diferencias significativas de los grupos examinados,

pudiendo relacionar estos resultados con lo que Castello (2002) expone en su teoría, al referir que el dependiente emocional resulta ser una persona que no tolera la soledad, conforme a su esquema de personal, dejando por fuera si se encuentra o no en una relación amorosa dado que es este patrón junto con otros factores que lo conducen a que cubra sus necesidades afectivas insatisfechas de manera disfuncional y el miedo a la soledad lo conduzca a buscar rápidamente una nueva relación.

Así mismo, se tomo como punto relevante una comparación de género entre ambas variables principales, no hallando diferencias significativas en la puntuación total de Dependencia emocional, sin embargo, se encontraron datos reportados que resultan llamativos los cuales indicaron que los hombres registraron mayores puntajes en las dimensiones “modificación de planes” y “búsqueda de atención” de la dependencia emocional, mientras que las mujeres puntuaron más alto en “miedo a la soledad”. También, se atinó que las mujeres tienden a obtener puntuaciones más elevadas en el total de la variable pensamientos automáticos, pudiendo inferirse de este dato pesquisado, que puedo darse debido a que el setenta por ciento de la muestra estuvo integrada por mujeres, quedando sujeto este punto como premisa para futuras investigaciones locales en donde se podría indagar las distorsiones cognitivas únicamente en mujeres e identificar cuáles son los pensamientos automáticos que se destacarían dado que a diferencia de otras investigaciones, como la de Valdivia Castillo y Vargas Longhi (2017), si bien obtuvieron como resultado una correlación positiva entre los dos constructos pudieron evidenciar de la población reclutada, que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a las distorsiones cognitivas, pero en lo que condice a la dependencia emocional los hombres que conformaron la muestra, los cuales indicaron tener mayor dependencia emocional que las mujeres entrevistadas.

Teniendo en cuenta, el factor predominante “miedo a la soledad” de la dependencia emocional hallado en las mujeres de la muestra estudiada, se puede colegir que concuerda con los conceptos de Castelló (2000), denotando que el temor a la soledad guardaría relación con el sentimiento de no sentirse estable, equilibrado y confiado en las actividades cotidianas que realiza, producto sentir que no es amado por su pareja, dado que el dependiente identifica y denominaría a la soledad como temible y aterrador, infiriéndose de ello que les genera aprensión el supuesto de no contar con la persona que mantiene un vínculo, que lo ayude a tomar decisiones importantes debido a la pérdida de autonomía, a las valoraciones negativas que hacen de sí mismos y otras alteraciones de la salud mental que circunscriben la calidad de vida de las personas (Lemos Hoyos & Londoño Arredondo, 2006).

Moral-Jiménez y González-Sáenz (2019), llegaron a conclusiones similares hallando que los hombres de la muestra examinada tienden a la Modificación de sus planes y a la Búsqueda de Atención como aspecto de carácter representativo de la dependencia emocional, destacándose ambos factores en deseo de exclusividad y en la forma que los dependientes dirigen activamente sus comportamiento con el fin de mantener constantemente la cercanía interpersonal de su pareja, producto de la percepción sesgada que realiza del otro individuo (Castelló, 2005).

Como otro dato significativo y relevante, se obtuvo que cuando aumenta la edad de los participantes, disminuye la dependencia emocional y los pensamientos automáticos, concluyendo que los jóvenes dependientes emocionales presentan un perfil cognitivo característicos con las distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento, que influyen en la percepción diferencial de la relación sentimental dependiente, resultado obtenidos que tienen una estrecha relación con la investigación llevada a cabo por los autores antes mencionados (Moral-Jiménez y González-Sáenz, 2019) en la cual encontraron que los adultos jóvenes aumenta la

dependencia emocional y los pensamientos automáticos. De esto se puede inferir, se pueda dar debido que intervendrían diversos factores que preceden a los adultos jóvenes como por ejemplo la falta de autonomía, modelos a seguir que influyen en su percepción de la realidad como también el escaso conocimiento que tiene de sí, debido a que aun continuaría forjando su estructura cognitiva.

En lo que respecta a las limitaciones de la presente investigación, resulta sustancial indicar la naturaleza no pirobástica de los datos, lo que implica la dificultad de la generalización de los resultados. Por otro lado y a pesar de que no se hallaron antecedentes locales, se evidenciaron argumentos de países latinoamericanos para ampliar el conocimiento. Así mismo, se conto con una muestra despareja con lo cual el resto de las variables sociodemográficas incluidas en los cuestionarios no arrojaron diferencias estadísticamente significativas para la dependencia emocional y los pensamientos automáticos, es por ello que se sugiere tener en cuenta lo expuesto en el presente estudio ampliar el numero de la muestra e indagar con otros datos sociodemográficos o incluir otras variables que puedan incidir en los dos constructos principales analizados con la finalidad y contribuir con el conocimiento de la temática abordada. Por último, debido a la extensión del cuestionario de Pensamientos Automáticos, existe la posibilidad de que por efecto de la fatiga tenga influencia en la adecuada recopilación de datos. Se recomienda contemplar estas limitaciones al momento de realizar futuros estudios e impulsar nuevas investigaciones que aborden la Dependencia Emocional con otros enfoques y variables con la finalidad de poder aumentar el conocimiento sobre esta problemática.

A modo de conclusión, el objetivo de este estudio fue evaluar el grado de dependencia emocional y su relación con las distorsiones cognitivas en una muestra de adultos jóvenes de la población general, más específicamente, comparar entre la

situación marital y evaluar características sociodemográficas de la muestra (por ej. género y edad). Los resultados indicaron que las necesidades emocionales insatisfechas con otras personas se intentan cubrir de manera desadaptativa, caracterizando a la dependencia emocional con pensamientos automáticos y erróneos, llegando a afectar la percepción de la realidad y provocando conflictos en ese estilo de vida, propia de las distorsiones cognitivas (Castelló, 2008).

Los resultados indican además una fuerte relación inter-factores, entre pensamientos automáticos y dependencia emocional, por ejemplo, aquellos que tienen la necesidad de tener constantes expresiones de afecto de su pareja o que reafirmen el amor que sienten y calmar la sensación de inseguridad (*Expresión afectiva*) tienden a mostrar mayor pensamiento polarizado, que es característico de pensamientos sobre las cosas en una forma “todo-o-nada”, “bueno-o-malo”, “blanco-o-negro” sin tomar en cuenta aspectos el término medio (Castelló, 2000; Ruiz y Lujan, 1991). También, aquellos que muestran expresiones emocionales de miedo que se produce ante la posibilidad de la disolución de la relación (*Ansiedad de separación*) tienden a mostrar mayor distorsión en la tendencia a interpretar sin fundamento los sentimientos e intenciones de los demás. Aquellos adultos jóvenes que muestran frecuente cambio de actividades, planes y comportamientos debido a deseos implícitos o explícitos por satisfacer a la pareja (*Modificación de planes*) también tienden a sentirse responsables de todo lo que sucede a su alrededor y de todas las personas que lo rodean, *Falacia de justicia* (Lemos Hoyos y Londoño Arredondo, 2006; Ruiz y Imbernon, 1996)

Finalmente, aunque no se encontraron diferencias en distorsión o dependencia en cuanto al vínculo marital, sin embargo, se observaron diferencias de género en tres factores; por ejemplo, los varones jóvenes que mostraban una activa búsqueda de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de ésta hacen esfuerzos activos para obtener la atención de su pareja

(*Búsqueda de atención*) así como también cambio de actividades, planes y comportamientos debido a sus deseos por satisfacer a la pareja o a la posibilidad de compartir mayor tiempo con ésta (*Modificación de planes*); las mujeres jóvenes, en cambio, tendieron a mostrar mayor temor por no tener una relación de pareja o por no sentirse amada. Las mujeres emocionalmente dependientes en esta muestra necesitan a su pareja para sentirse equilibradas y seguras de forma tal que la soledad puede ser vista como algo aterrador. Debemos hacer hincapié en que estas diferencias están sobretodo presente en correlato con la edad, ya que esta variable distingue a los jóvenes como más propensos a las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

Referencias bibliográficas.

Aguirre Morales, M., Cirilo Acero, I. y Brocca Alvarado, P. (2018). Esquemas emocionales y dependencia emocional en estudiantes de psicología de universidades de Lima Metropolitana. *Cátedra Villarreal*. 6(2), 145-161.

<http://dx.doi.org/10.24039/cv201862280>

Albarran Romero, L. (2013). Relación entre dependencia emocional a la pareja y distorsiones cognitivas en mujeres adultas pacientes de un centro de salud mental en Lima Metropolitana. *Universidad Peruana Cayetano Heredia*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/1286>

Aliaga Quispe, D. y Travezaño Huaman, J. S. (2015). Dependencia emocional y pensamientos automáticos en pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital psiquiátrico de Lima Metropolitana. *Universidad Peruana Unión*.

<http://hdl.handle.net/20.500.12840/136>

Arredondo Londoño, N., Álvarez Vargas, C., López Bustamante, P., y Posada Gómez, S. (2005). Distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada. *Informes Psicológicos*, 7(2), 123–136.

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/694>

Beck, A. T. y Freeman, A. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de la Personalidad*. Paidós Ibérica.

Beck, A. T. (1996). *Terapia cognitiva de la depresión*. 8º Edición. Desclée de Brouwer.

Bermeo Medina, J.J. y González Uquillas, J. G. (2020). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo.

<http://dspace.unach.edu.ec>

Castelló, J. (2000). *Análisis del concepto "dependencia emocional"*. I Congreso Virtual de Psiquiatría.

Castelló, J. (2002). *Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer*. II Symposium nacional de adicción en la mujer.

<http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/resumenes/Jorge%20Castello.htm>

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Alianza.

Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A. y Terrones, M. (2004). Intervención cognitivo - conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 5(2), 81- 90.

Hernández Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill.

Lemos Hoyos, M., Jaller Jaramillo, C., Gonzalez Calle, A. M., Diaz Leon, Z.T. y De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 395-404.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-2.pcde>

Lemos Hoyos, M y Londoño Arredondo, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890212>

Londoño, N. H. y Zapata, J. A. (2007). Distorsiones Cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*. 9(1), 55-69.

Machacuay Reyna, E. Y. y Rodriguez De La Cruz, W. N. (2021). Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de un instituto privado de Huancayo. Repositorio Institucional Continental.
<https://hdl.handle.net/20.500.12394/10096>

Moral-Jiménez y Gonzalez-Saez (2019). Distorsiones cognitivas y estrategias de Afrontamiento en jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*. 11(1), 15-30. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2020.01.032>

Moyano, M. , Furlan, L. y Piemontesi, S. E. (2011). Análisis factorial exploratorio del inventario de pensamientos automáticos (IPA). III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII. *Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Muñoz Vila, C. (2012) Lo que se haga por un niño se hace por un pueblo.

Revista Internacional Magisterio, (54), 10-17.

Riofrio Cotrina, J. M. y Villegas Cobeñaz, M. R. (2016). Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios Pimentel. *Revista Paian*.

7(1), 1-14. <https://revistas.uess.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/311>

Ruiz, J.J. y Imbernon, J.J. (1996). Sentirse mejor: cómo afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva. *ESMD-UBEDA*.

http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirse1.htm

Valdivia Castillo, C. A. y Vargas Longhi, E. (2017). Distorsiones cognitivas y dependencia emocional de pareja en Estudiantes Universitarios. Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6618>

Anexos

LEMOS M. & LONDOÑO, N. H. (2006)

Instrucciones:

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

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

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente

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

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)

A continuación encontraras una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3
ITEMS			
1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.			
2. Solamente me pasan cosas malas			
3. Todo lo que hago me sale mal			
4. Sé que piensan mal de mí			
5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave?			
6. Soy inferior a la gente en casi todo			
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor			
8. ¡No hay derecho a que me traten así!			
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental			
10. Mis problemas dependen de los que me rodean			
11. Soy un desastre como persona			
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa			
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas			
14. Sé que tengo la razón y no me entienden			
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa			
16. Es horrible que me pase esto			
17. Mi vida es un continuo fracaso			
18. Siempre tendré este problema			
19. Sé que me están mintiendo y engañando			
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?			
21. Soy superior a la gente en casi todo			
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean			
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así			
24. Me siento culpable y es porque he hecho algo malo			
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas			
26. Alguien que conozco es un imbécil			
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa			
28. No debería de cometer estos errores			
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto			
30. Ya vendrán mejores tiempos			
31. Es insoportable no puedo aguantar más			
32. Soy incompetente e inútil			
33. Nunca podré salir de esta situación			
34. Quieren hacerme daño			
35. Y, ¿si les pasa algo malo a las personas que quiero?			
36. La gente hace las cosas mejor que yo			
37. Soy una víctima de mis circunstancias			
38. No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco			
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo			
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas			
41. Soy un neurótico			
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco			
43. Debería recibir más atención y cariño de otros			
44. Tengo razón y voy a hacer lo que me da la gana			
45. Tarde o temprano irán las cosas mejor			