Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Licenciatura en Psicología

TESIS DE GRADO

"Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional en adultos bonaerenses"

Tutor:

Lic. Preuss, Maximiliano.

Autor:

Rocabado, Denisse.

Legajo: P1-3096

2021

Argentina – Buenos Aires

Agradecimientos

En primer lugar, a mis padres, Alejandro y Alicia, quienes me han acompañado no sólo a lo largo de la carrera, sino de toda mi vida, brindando acompañamiento, y anteponiendo mis anhelos sobre los de ellos.

En segundo lugar, a toda mi familia en general, que me han brindado su apoyo, sobre todo a Arlen, mi hermana, quien siempre estuvo presente para cualquier dificultad y necesidad que se me presente en el ámbito académico, sobre todo en aquellos primeros años, donde todo era nuevo para mí.

En tercer lugar, a Maximiliano Preuss quien muy amablemente me brindó su tiempo y apoyo a lo largo tanto de la carrera como de la confección de la tesis.

Por último, a mis compañeras de cursada, Abigail, Gabriela, Janneth, Isabel y Octavia, con quienes he compartido gran cantidad de momentos a lo largo de estos cinco años, y quienes han hecho de este recorrido algo más lindo.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación existente entre las Distorsiones Cognitivas [DC] y la Dependencia Emocional [DE] en adultos bonaerenses.

Para llevar a cabo el objetivo planteado, se realizó un estudio con metodología cuantitativa, de tipo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 230 jóvenes adultos de 18 a 55 años, a quienes se les administraron dos escalas: Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos Hoyos & Londoño Arredondo, 2006) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Luján, 1991).

En cuanto a los resultados, se encontró que los niveles de Dependencia Emocional en los participantes fueron bajos y asimismo se halló una relación positiva entre Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas.

En cuanto a las Distorsiones Cognitivas, las más frecuentes encontradas en la muestra fueron: Falacia de Recompensa Divina, Filtraje, Falacia de Razón, Falacia de Justicia, Visión Catastrófica y Etiquetas Globales.

Respecto a la información sociodemográfica, no se hallaron diferencias entre la Dependencia Emocional y el género, pero sí con las Distorsiones Cognitivas, puntuando más alto en varias de ellas las mujeres. Por su parte, la edad se relaciona con la Dependencia Emocional de manera inversa: a mayor edad menor índice de dependencia emocional.

Palabras Clave

Distorsiones Cognitivas – Dependencia Emocional – Adultos bonaerenses

ABSTRACT

The present research aims to analyze the relation between Cognitive Distortions [CD] and Emotional Dependence [ED] in Buenos Aires adults.

To carry out the proposed objective, a study was realized with a quantitative, correlational and cross-sectional methodology. The sample consisted of 230 young adults between the ages of 18 and 55, who were administered two scales: the Emotional Dependence Questionnaire (Lemos Hoyos & Londoño Arredondo, 2006) and the Automatic Thoughts Inventory (Ruiz & Luján, 1991).

Regarding the results, it was found that the levels of Emotional Dependence in the participants were low and a positive relation was also found between Emotional Dependence and Cognitive Distortions.

Regarding Cognitive Distortions, the most frequent in the sample were: Fallacy of Divine Reward, Filtering, Fallacy of Reason, Fallacy of Justice, Catastrophic Vision and Global Labels.

Regarding sociodemographic information, no differences were found between Emotional Dependence and gender, but there were differences with Cognitive Distortions, with women scoring higher in several of them. Besides, age is related to Emotional Dependence in an inverse way: older age, less emotional dependence.

Key words:

Cognitive Distortions - Emotional Dependence – Buenos Aires Adults

ÍNDICE GENERAL

Agradecimientos……... 1

Resumen……... 2

Abstract……. 3

Índice general……... 4

Índice de gráficos……. 7

Índice de tablas……. 8

Capítulo I…….. 9

1. Planteamiento del Problema……. 10

1.1 Introducción……..... 10

1.2 Antecedentes…… 12

1.3 Pregunta…….. 18

1.4 Justificación……. 18

1.4.1 Teórica……... 18

1.4.2 Práctica ……. 19

1.4.3 Social …… 19

1.5 Objetivo…….. 19

1.5.1 Objetivo General…….. 19

1.5.2 Objetivos Específicos…… 20

1.6 Hipótesis…….. 20

Capítulo II……... 22

2. Marco Teórico ……. 23

2.1 Dependencia Emocional…….. 23

2.1.1 Factores causales…….. 26

2.1.2 Factores mantenedores……. 30

2.2 Distorsiones Cognitivas……. 32

2.3 Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas…….. 36

Capitulo III……..... 40

3. Metodología ……. 41

3.1 Diseño…….. 41

3.2 Participantes…… 41

3.3 Instrumentos…… 42

3.4 Procedimiento……. 44

Capítulo IV…… 45

4. Resultados……. 46

4.1 Caracterización de la muestra……..... 46

4.2 Descripción de variables……. 48

4.2.1 Descripción de la variable Distorsiones Cognitivas…… 48

4.2.2 Descripción de la variable Dependencia Emocional…… 48

4.3 Cruce de variables…… 49

4.3.1. Análisis de normalidad…….. 49

4.3.2 Análisis de correlación entre variables…….. 50

4.3.2.1 Análisis de relación entre Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional…… 50

4.3.3 Análisis de variables sociodemográficas…….. 51

4.3.3.1 Análisis de Distorsiones Cognitivas en función de variables sociodemográficas…… 51

4.3.3.2 Análisis de Dependencia Emocional y sus dimensiones en función de variables sociodemográficas…….. 55

Capítulo V…… 58

5. Conclusiones y discusión…….. 59

Capítulo VI……... 66

6. Referencias bibliográficas……. 67

Capítulo VII…….. 76

7. Anexos……... 77

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I. Distribución de la variable edad…….. 46
Gráfico II Distribución de la variable nivel de estudios…… 46
Gráfico III Distribución de la variable Pareja Actual …….. 47

INDICE DE TABLAS

Tabla I: Análisis de los valores promedio de Distorsiones Cognitivas…… 48
Tabla II: Análisis de los niveles de Dependencia Emocional …… 48
Tabla III: Prueba de normalidad ……. 49
Tabla IV: Relación entre Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional 50
Tabla V: Análisis de las Distorsiones Cognitivas según la variable sociodemográfica sexo……. 51
Tabla VI: Análisis de las Distorsiones Cognitivas según la variable sociodemográfica edad…… 52
Tabla VII: Análisis de las Distorsiones Cognitivas según la variable sociodemográfica nivel educativo…… 53
Tabla VIII: Análisis de las Distorsiones Cognitivas según la variable sociodemográfica pareja actual…… 54
Tabla IX: Análisis de la Dependencia Emocional según la variable sociodemográfica sexo …… 55
Tabla X: Análisis de la Dependencia Emocional según la variable sociodemográfica edad …… 56
Tabla XI: Análisis de la Dependencia Emocional según la variable sociodemográfica nivel educativo …… 56
Tabla XII: Análisis de la Dependencia Emocional según la variable sociodemográfica pareja actual …… 57

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

6.3 Introducción

La Dependencia Emocional que se genera en determinadas relaciones vinculares de pareja, plantea una problemática que demanda interés para la investigación psicológica. Los vínculos amorosos de pareja suelen ser los más representativos de las relaciones: en una relación amorosa de dependencia, el sujeto realiza constantemente demandas afectivas que resultan insatisfechas (Castelló, 2000). Este fenómeno puede ser considerado un factor de riesgo de la violencia de género (Hermilla Gonzales & Leal Zavala, 2016).

Según Beck (1995) la Dependencia Emocional está conformada por un patrón de conductas con determinados aspectos cognitivos disfuncionales, donde pueden existir ciertas distorsiones en la manera de captar, interpretar y manipular la información obtenida de la realidad. De acuerdo con Lemos Hoyos et al. (2007) aquellos sujetos que presentan dependencia emocional, suelen evidenciar distorsiones cognitivas altamente significativas.

A su vez, según Castelló (2005), los sujetos con Dependencia Emocional poseen una serie de pensamientos automáticos calificados como negativos, es decir, formas profundas de distorsiones cognitivas, que dan lugar a emociones y conductas sumisas, lo que genera dependencia al momento de actuar, tanto en la vida cotidiana como en las relaciones de pareja.

Además, la Dependencia Emocional puede presentarse como factor de riesgo ante trastornos psicopatológicos: la misma puede ser predisponente para el desarrollo de la Depresión; o puede generar una mala calidad de relación conyugal (Bornstein, 1993).

Por otro lado, la dependencia emocional también se ha visto relacionada con ideación suicida o intentos de suicidio. En este sentido, Bornstein y O´Neill (2000), quienes estudiaron la Dependencia Emocional en pacientes psiquiátricos, encontraron que ésta se asociaba con puntuaciones elevadas del índice de suicidio, tanto en hombres como en mujeres.

Debido a la gran relación que presenta la Dependencia Emocional con diferentes tipos de psicopatologías, ideaciones o problemáticas nombradas con anterioridad, resulta de gran interés su investigación para la prevención. Esto implica la necesidad de poder identificar las distorsiones cognitivas para poder dar lugar a una reestructuración de creencias mediante el tratamiento psicológico adecuado (Jaller Jaramillo & Lemos Hoyos, 2009).

Según Brenlla et al. (2003) el tipo de relación que experimentan los jóvenes podrá ser desencadenante de posteriores conductas o comportamientos funcionales o desadaptativos según el caso. Si determinada relación de pareja es patológica, por ejemplo, por presencia de dependencia emocional de una de las partes, luego será probable que la misma se presente en relaciones interpersonales posteriores del sujeto experimentador, afectando la calidad de vida, tanto propia como del entorno.

Según Papalia y Feldman (2010) la edad adulta es una etapa en la que el sujeto se enfrenta a profundas e importantes decisiones respecto a su vida, siendo una de ellas la formación o no de una pareja; de ahí la importancia que presenta el estudio de la Dependencia Emocional en esta franja etaria.

En línea con lo anterior, Goleman (1996) comenta que los adultos se enfrentan con más frecuencia a problemas emocionales (dependencia, insatisfacción, etc.) o psicopatologías tales como la ansiedad o la depresión, lo cual entra en consonancia con

los posteriores planteos de Bauman (2005) quien ahonda su estudio sobre la "modernidad líquida", refiriéndose a ella como algo frágil, maleable y débil, contexto en el que se genera también el amor líquido, caracterizado por la inestabilidad, evitación de relaciones duraderas, tendencia a evitar compromisos a largo plazo, desconfianza, vínculos insanos, entre otros. Es por ello que se cree pertinente ahondar en los motivos que intervienen en la formación de este tipo de vínculos.

1.2 Antecedentes

Para comenzar, es menester señalar el criterio a partir del cual se han organizado los antecedentes que a continuación se exponen. En primer lugar se refieren las investigaciones que vinculan los dos constructos estudiados: Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional, continuando luego con aquellas que trabajan dichas variables de manera independiente en población adulta tomando en consideración variables sociodemográficas tales como sexo, edad, nivel de educación y pareja actual.

En primer lugar, un estudio llevado a cabo por Lemos Hoyos et al. (2007) desarrollado en Colombia, tuvo como objetivo establecer qué Distorsiones Cognitivas discriminan mejor o predominan en aquellas personas que presentan Dependencia Emocional. Para llevarlo a cabo, utilizaron como instrumento el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño, 2006) y el Inventario De Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991). La muestra estuvo conformada por 116 participantes, 59 de ellos género femenino y 57 masculinos. Dicha muestra se dividió en dos grupos, uno con dependencia emocional y otros sin, obteniendo resultados significativos en dos distorsiones: Deberías y Falacia de Control. Según estos autores las personas con dependencia emocional justifican las necesidades afectivas que presentan con los *Deberías*, ejerciendo un alto grado de *Control* sobre sus parejas.

Los autores mencionados con anterioridad, posteriormente realizaron una investigación con el objetivo de determinar el perfil cognitivo de aquellos participantes que padecían Dependencia Emocional. Este estudio fue llevado a cabo en estudiantes universitarios de Colombia. Se tomó una muestra de 569 sujetos, cuya edad promedio era de 19,89 años de los cuales 386 eran mujeres y 183 hombres. Se aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño ,2006), Cuestionario de Esquemas Desadaptativos Tempranos (Young, 1990), Cuestionario de Creencias Centrales de los Trastornos de Personalidad (Londoño, 2007), Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Lujan, 1991) y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Modificado (Lazarus & Folkman, 2006). A partir de los resultados los autores concluyeron que los perfiles cognitivos de aquellos sujetos con Dependencia Emocional "presentan características que denotan distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento desadaptativo, las cuales tienden a perpetuarse a lo largo de la vida (Lemos Hoyos et al., 2012).

Aliaga Quispe y Travezaño Huaman (2015) realizaron en Perú una investigación que tuvo como objetivo verificar si existe una relación entre la Dependencia Emocional y los Pensamientos Automáticos, esto fue realizado en 50 pacientes de género femenino con diagnóstico de depresión que residían en un hospital psiquiátrico de Lima. Para llevar a cabo el objetivo, utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño, 2006) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Lujan, 1991). A partir de los resultados obtenidos y su posterior análisis, afirmaron que existe una relación significativa y directa entre las dos variables. Asimismo, las Distorsiones Cognitivas que aparecieron con mayor frecuencia fueron: Filtraje, Falacia de Cambio, Sobregeneralización, Deberías y Culpabilidad.

En otra investigación afín, Romero et al. (2015) buscaron establecer la diferencia entre las Distorsiones Cognitivas y la Dependencia Emocional en dos grupos de mujeres: víctimas de violencia infligida por su pareja en comparación con mujeres no víctimas. Tomaron como muestra a 75 sujetos para cada grupo, es decir un total de 150. Se les aplicó el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Luján, 1991) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño, 2006). Los resultados reflejaron diferencias significativas entre ambos grupos en las distorsiones cognitivas Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación de Pensamiento, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Falacia de Cambio, Culpabilidad, Falacia del Deber Ser, Falacia del Tener Razón y Falacia de Recompensa Divina. Respecto a la Dependencia Emocional, se encontraron diferencias en los factores Modificación de Planes y Miedo a la Soledad. Es por ello que los autores concluyen en que existen diferencias entre las Distorsiones Cognitivas y la Dependencia Emocional en las mujeres víctimas y no víctimas de violencia conyugal.

Por su lado, Riofrío Cotrina y Villegas Cobeñas (2016) investigaron en la universidad Señor de Sipán (ubicada en Perú) las Distorsiones Cognitivas según los niveles de Dependencia Emocional que presentaban estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 372 sujetos con edades de 17 a 34 años. Se les administró el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Lujan, 1991) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño, 2006). Se obtuvieron diferencias significativas en las Distorsiones dependiendo del nivel de Dependencia Emocional. Las distorsiones predominantes fueron las siguientes: Falacia de Recompensa Divina (representado por un 38% de la muestra); Falacia de Razón (26%); Deberías (19%) y Falacia de Cambio (18%). En cuanto a la Dependencia Emocional, los hallazgos confirman que el 26,3% de la muestra de estudiantes universitarios poseen

altos niveles de Dependencia Emocional, mientras que el 49,2% se ubica en un nivel medio y el 24,5% en un nivel bajo.

Otra investigación, en este caso una tesis de grado realizada por Valdivia Castillo y Vargas Longhi (2017) tuvo como objetivo establecer qué relación existe entre las Distorsiones Cognitivas y la Dependencia Emocional en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María, Perú. Para llevarla a cabo, se tomó una muestra de 325 sujetos (197 mujeres y 128 hombres), a quienes se les aplicó el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Lujan, 1991) y el Inventario de Dependencia Emocional (Aiquipa Tello, 2015). Se halló una relación positiva entre ambas variables, es decir a mayores niveles de Dependencia Emocional, mayor índice de Distorsiones Cognitivas. En cuanto al sexo, se encontró que los hombres presentan mayores niveles de Dependencia Emocional que las mujeres, mientras que en lo que respecta a las Distorsiones Cognitivas, no se encontraron diferencias significativas según el sexo y la edad, por lo cual los autores concluyen afirmando que las mismas se presentan en cualquier persona sin importar dichas variables sociodemográficas.

En la misma línea, Castañeda Carranza et al. (2019) analizaron la Dependencia Emocional y las Distorsiones Cognitivas relacionadas con la violencia de pareja en 410 jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla (18-25 años), a los cuales se les administró el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos & Londoño, 2006), el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Luján, 1991) y la Escala de Violencia en las Relaciones de Pareja (Fernández Fuertes et al., 2006). Una vez analizados los resultados, afirman que la presencia de violencia en la pareja fue considerable, al igual que la Dependencia Emocional y Las Distorsiones Cognitivas. Obtuvieron una correlación significativa moderada entre La Dependencia Emocional y Las Distorsiones

Cognitivas, así como significativamente leve entre Violencia de Pareja y Distorsiones Cognitivas.

Ahora bien, centrándose en el análisis de aquellas investigaciones que focalizan específicamente en el estudio de los niveles de Dependencia Emocional en población adulta en función de determinadas variables sociodemográficas, cabe citar el trabajo de Urbiola y Estévez (2015) quienes analizaron en España la Dependencia Emocional según el sexo y la edad de los participantes, para poder asociarlos con los esquemas desadaptativos tempranos en jóvenes que estén manteniendo una relación de noviazgo. La muestra estuvo conformada por 668 participantes, quienes debían cumplir con el criterio de haber mantenido una relación de noviazgo con una duración mínima de un mes. Se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional en el Noviazgo (Urbiola et al., 2014) y el Cuestionario de Esquemas (Young, 1990) versión corta. A partir de ello observaron que el género masculino presentaba puntajes más altos en la variable Dependencia Emocional que el género femenino y asimismo se hallaron diferencias en cuanto a la edad, encontrándose que los sujetos de menor edad (entre los 16 y los 17 años) fueron quienes puntuaron más alto en la variable Dependencia Emocional.

En lo que concierne al nivel educativo, puede mencionarse un estudio realizado en España por Moral et al. (2017). Dicha investigación tuvo como objetivo comprobar las relaciones existentes entre Violencia en el Noviazgo, Dependencia Emocional y Autoestima, así como las diferencias en cuanto al género y el nivel educativo. Su muestra estuvo conformada por 224 adolescentes y adultos jóvenes (de 15 a 26 años), aplicándose la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), el Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales de Moral y Sirvent (2009) y el Cuestionario de Violencia entre Novios (Rodríguez Franco et al., 2010). En cuanto al

nivel educativo, se encontró que los estudiantes de educación secundaria obtuvieron mayores niveles de Dependencia Emocional que los universitarios.

Además de los antecedentes ya referidos, puede hacerse referencia a un estudio realizado por Urbiola y Estévez (2015), que tuvo como objetivo analizar la Dependencia Emocional en sujetos con y sin pareja y evaluar la relación de la dependencia con la Autoestima y la Sintomatología Ansiosa y Depresiva. De este estudio participaron 535 sujetos de 18 a 31 años quienes completaron los siguientes instrumentos: Escala de Depresión del Centro para Estudios Epidemiológicos (Radloff, 1997), Escala de Dependencia Emocional en el Noviazgo (Urbiola et al., 2014), Escala de Autoestima (Rosenberg, 1995) y el Cuestionario de 90 síntomas (Derogatis, 1997). Los resultados obtenidos no brindaron diferencias significativas en la Dependencia Emocional en personas con y sin pareja, pero sí en las subescalas de Evitar Estar Solo y Necesidad de Exclusividad, obteniendo mayores puntajes aquellos que se encuentran en pareja.

En cuanto a la edad, ha de hacerse referencia a una investigación realizada por Romani Flores (2020) en Perú, la cual tuvo como objetivo establecer la relación entre la Dependencia Emocional y las Distorsiones Cognitivas en adolescentes de una escuela de Villa el Salvador. La muestra estuvo conformada por 358 participantes, con edades que oscilaban entre los 14 y los 18 años. Para medir las variables se utilizaron los instrumentos: Escala de Dependencia Emocional (Anicama, 2013) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Lujan, 1991). Se obtuvieron diferencias significativas en cuanto a la Dependencia Emocional y la edad, observando que los sujetos entre 16 y 18 años fueron quienes presentaron mayores niveles en dicha variable.

Finalmente, en lo que respecta a las Distorsiones Cognitivas, además de la investigación de Valdivia Castillo y Vargas Longhi (2017) comentada párrafos más arriba, cabe aludir al trabajo de Romani Flores (2020) quien llevó a cabo una tesis de grado acerca de la Dependencia Emocional y las Distorsiones Cognitivas en hombres y mujeres adolescentes de una institución educativa de Villa el Salvador, la cual tuvo como objetivo establecer la relación entre ambas variables antedichas. La muestra estuvo conformada por 358 estudiantes de tercer y quinto año de secundaria cuyas edades oscilaban entre los 14 y 18 años. Se aplicaron los siguientes instrumentos: Escala de Dependencia Emocional (Anicama, 2013) e Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Luján, 1991). Al respecto cabe citar que los análisis acerca de las Distorsiones Cognitivas en función del sexo no arrojaron resultados significativos en Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación de Pensamiento, Visión Catastrófica, Personalización, Falacia de Control, Falacia de Justicia, Razonamiento Emocional, Falacia de Cambio, Etiqueta Global, Culpabilidad, Falacia del Deber Ser, Falacia de Razón y Falacia de Recompensa.

6.3 Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre las Distorsiones Cognitivas y la Dependencia Emocional en adultos bonaerenses?

1.4 Justificación

1.3.1 Teórica

La relevancia teórica de esta investigación radica en brindar un aporte teórico de ambas variables en el ámbito local, ya que si bien existen antecedentes que vinculen ambos constructos, no se han encontrado antecedentes realizados en Argentina.

1.3.2 Práctica

La importancia práctica de esta investigación radica en que la dependencia emocional es un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de diferentes trastornos psicológicos, tales como depresión, ansiedad, e incluso también trae aparejado intentos o ideación suicida, razón por la cual su abordaje terapéutico resulta indispensable.

De todos modos, su manifestación dentro de límites adecuados da cuenta de salud mental, pero su expresión excesiva constituye un factor de riesgo para el sujeto, lo cual lo predispone a padecer psicopatologías. Por tal motivo, resulta interesante abordar la temática para el conocimiento y la prevención de dichos trastornos y de otros que puedan surgir a partir de esta problemática, buscando brindar diversas herramientas a los profesionales de la salud mental para ello.

1.3.3 Social

Con esta investigación se apunta a poder generar conciencia sobre esta problemática y a partir de ello desarrollar tareas de prevención y abordaje de la temática, con el objetivo de brindar información acerca de relaciones no patológicas en pos de una mejora en la calidad de vida de las personas con respecto a sus relaciones conyugales y de pareja, así como mitigar los efectos de una mala gestión emocional y los trastornos aparejados.

6.3 Objetivos

1.5.1 General

- Analizar la relación entre las Distorsiones Cognitivas y la Dependencia Emocional en sujetos adultos bonaerenses.

1.5.2 Específicos

- Conocer las Distorsiones Cognitivas predominantes en los sujetos de la muestra.
- Conocer los niveles de Dependencia Emocional de los sujetos de la muestra.
- Caracterizar las Distorsiones Cognitivas según variables sociodemográficas tales como sexo, edad, nivel de educación y pareja actual.
- Caracterizar la Dependencia Emocional y sus dimensiones según las variables sociodemográficas descriptas en el objetivo anterior.

1.4 Hipótesis

1.4.1 Hipótesis general

- Existe una relación positiva entre los niveles de Dependencia Emocional, y las Distorsiones Cognitivas Deberías y Falacia de Control.

1.4.2 Hipótesis específicas

- Las Distorsiones Cognitivas predominantes en los sujetos de la muestra son: Filtraje, Falacia de Cambio, Sobregeneralización, Deberías, Falacia de Recompensa Divina, Falacia de Razón y Culpabilidad.
- Los niveles de Dependencia Emocional en los adultos de la muestra se espera que sean bajos.
- Los hombres presentan mayor Dependencia Emocional que las mujeres. En cuanto a las Distorsiones Cognitivas no se espera encontrar diferencias entre los sexos.

- Existe una relación negativa entre la variable sociodemográfica Edad y Dependencia Emocional, mientras que con Distorsiones Cognitivas no se espera hallar relaciones significativas.
- A mayor nivel de educación, menores son las puntuaciones obtenidas en Dependencia Emocional.
- Los puntajes obtenidos en Dependencia Emocional no varían significativamente en sujetos que se encuentran en pareja con respecto a quienes no.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Dependencia Emocional

Según Castelló (2000) se entiende por dependencia emocional a una necesidad afectiva (extremista) crónica que el sujeto siente hacia otro en el desarrollo de una relación de pareja. Sin embargo, el carácter crónico de la misma no depende de las diferentes relaciones que vaya experimentando el sujeto, sino que el dependiente emocional lo es también cuando no se encuentra en una relación amorosa de pareja; aunque por lo general, su patología lo incita a buscar desesperadamente otro acompañante afectivo, por lo que resulta extraño que se encuentre solo durante mucho tiempo.

Por su parte, Moral y Sirvent (2009) señalan a la dependencia emocional como un padecimiento que se da de manera crónica, en donde el sujeto genera gran cantidad de demandas hacia otro, buscando que las mismas sean satisfechas rápidamente. Por lo general, lo determinante es que se presenta en relaciones que tienen como principal componente un apego patológico.

May (2000) plantea que la dependencia emocional es una manera de vincularse caracterizada por ser dolorosa e insana, generalmente basada en el desequilibrio y la desigualdad: una de las partes es sometida, debido a que para ella es más importante la compañía de su pareja por sobre todas las cosas, generando un ambiente abusivo, posesivo e inaccesible.

Castelló (2005) comenta que la persona que presenta dependencia emocional lleva consigo un patrón de actuar, sentir y pensar donde se expresan comportamientos de subordinación y sumisión hacia la pareja, miedos referentes a la culminación de la

relación, priorización de la pareja por sobre las demás cosas, entre otras características disfuncionales.

También define la dependencia emocional como un rasgo de personalidad disfuncional, que consiste básicamente en una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra, en este caso, su pareja (Castelló, 2000).

Thoele (1996) plantea que la dependencia emocional es la necesidad de encontrarse involucrado emocionalmente con otra persona, para poder sentirse seguro. La persona dependiente, por lo general, presenta una baja autoestima, sacrifica lo que realmente desea por miedo a ser abandonado.

Según Beck (2011) el origen de la dependencia emocional tiene raíz en los esquemas desadaptativos que se van generando durante la infancia, los cuales se consolidarán en la adolescencia y juventud posteriores.

En línea con los esquemas desadaptativos planteados por el autor mencionado en el párrafo anterior, se puede mencionar a Riso (2008), quien expone que la dependencia emocional tiene su origen en la infancia, producto de una sobreprotección del sujeto por parte de sus cuidadores, los cuales mediante esa protección no le permiten enfrentarse a la frustración o el estrés, generando la creencia en el sujeto de que el mundo es hostil y cruel. Es por ello que el acabar una relación genera miedo, malestar, apego y carencia de autocontrol.

Ya que el presente trabajo se enfoca en las relaciones vinculares de pareja, se cree necesario dar cuenta de características y formas de vincularse que se dan en las relaciones interpersonales. Castelló (2000) plantea las siguientes:

- *Necesidad de aprobación de los demás:* si el vínculo es más significativo para el sujeto, esta necesidad será mayor, pero, de todos modos, también se presenta una necesidad de ser aprobado por desconocidos, teniendo una buena apariencia y demandando atención y afecto.
- *Relaciones exclusivas y parasitarias*, el dependiente emocional necesita disponer continuamente de la presencia de otra persona.
- *Anhelo de tener pareja:* los sujetos se ilusionan y fantasean fácilmente con una relación, por más que la persona no sea alguien cercano o conocido.
- *Posición subordinada en las relaciones:* sus relaciones son, por lo general, asimétricas, ya que soportan maltratos, desprecios y humillaciones para poder preservar la relación. Esta subordinación es un medio por el cual los dependientes se entregan para recibir.
- *La ruptura implica un trauma:* a pesar de que terminar una relación de pareja es vivenciado como un trauma, buscan pareja rápidamente, debido a los grandes deseos que presentan de tener una relación.
- *Estado de ánimo disfórico:* presentan fluctuaciones, sus preocupaciones se basan básicamente en el miedo a la separación o a sentimientos de desvalimiento emocional. Estos estados anímicos son generados por la baja autoestima que poseen, además de sus necesidades emocionales insatisfechas.

En congruencia con esto, García (2014) plantea que los sujetos con dependencia emocional establecen relaciones que se caracterizan por la sumisión, presentando un anhelo para preservarlas más allá del coste que implique. Es clara la baja autoestima y un autoconcepto que, además de ser negativo, no se ajusta a la realidad, y asimismo es frecuente la comorbilidad con la ansiedad y la depresión.

Si bien la expresión de la dependencia emocional no necesariamente es patológica, sí lo es en activación excesiva, es decir, la manifestación de ésta, siempre y cuando tenga límites y ellos sean adecuados, es signo de salud mental, pero si su expresión es excesiva resulta un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de psicopatologías (Lemos Hoyos et al., 2012).

Entonces… ¿cómo dar cuenta de la diferencia entre la manifestación sana –con límites- y la patológica? Castelló (2005) plantea que "la diferencia entre el amor normal –que de por sí implica un cierto componente de necesidad- y la dependencia emocional, es meramente cuantitativa, es la distancia que hay entre querer y necesitar" (p. 18).

En cuanto a la etiología o génesis de la dependencia emocional, Castelló (2005) plantea que, si bien no pueden especificarse exactamente las causas originarias, sí existen hipótesis que con el paso del tiempo son cada vez más compartidas por los expertos en el tema. Este autor plantea *factores causales* y *factores mantenedores* de la dependencia emocional, explicados a continuación:

2.1.1 Factores causales

(1) *Carencias afectivas y relaciones insatisfactorias en fases tempranas de la vida*: las experiencias tempranas tienen incidencia en los esquemas que se conformarán luego, por lo que si éstas resultan insatisfechas, se conformará un esquema personal donde el sujeto comience a tener un concepto de sí mismo negativo –comienza a minusvalorarse de la misma manera que lo hace su entorno interpersonal- derivando luego en una falta grave de autoestima.

El niño asumirá que las figuras significativas no tienen por qué quererlo y respetarlo, por lo que luego aceptará humillaciones, rechazos o maltratos físicos. Los

sujetos tienen una elección de perfil, es decir, eligen relacionarse con personas que estén acordes a su búsqueda persistente de afecto y atención. En síntesis, Castelló plantea que

> Las experiencias adversas tempranas configuran los esquemas y pautas de los dependientes emocionales de la siguiente forma: idea de ellos mismos como personas que no merecen estima, que no valen lo suficiente, concepto de los demás significativos basado en que son inaccesibles, que están en un plano superior y que son hostiles, fríos y rechazantes; pautas de interacción con ellos fundamentadas en la permanente búsqueda de su atención mediante la sumisión, con una continua necesidad de agradarles como objetivo prioritario de la vida. (p. 123)

Es necesario tener en cuenta que la gravedad de la dependencia irá en proporción a las carencias que haya padecido el sujeto en sus etapas iniciales.

(2) *Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima*: el niño no es un ser pasivo, sino que realiza una interpretación acerca de las experiencias ambientales, ya sean éstas positivas o negativas, por lo que, del tipo de reacciones que se produzcan dependerán las pautas de interacción con los terceros, esquemas personales, relaciones presentes y futuras.

En el caso de los dependientes emocionales, donde las experiencias no han sido positivas, sino negativas, puede decirse que el niño se encuentra en una búsqueda continua de afecto y atención por parte de aquella figura significativa, por lo que, como consecuencia se producirá una excesiva focalización en los demás, provocando falta de atención sobre sí mismo, y con despliegue de estrategias tales como sumisión y entrega para congraciarse con ellos. Este tipo de vinculación quedará fijada en las pautas de interacción y se extenderá hacia las futuras relaciones importantes que tenga el sujeto.

El sujeto dependiente tiene una vinculación afectiva muy fuerte, ya que consiste en la búsqueda del otro, queriendo agradar y proclamando atención. Esta fuerte vinculación produce una interiorización de sentimientos negativos de las personas con las que se encuentra vinculado, por lo que dichos sentimientos negativos terminan introyectándose en el individuo, generando baja autoestima, minusvaloración de sí mismo y autodesprecio.

Esta baja autoestima será la base que sostendrá la futura dependencia emocional. El esquema que se adquiere a partir de esto se caracteriza por frialdad, hostilidad, rechazo e inaccesibilidad emocional, favoreciendo la aparición de la idealización hacia la figura significativa.

En síntesis, de esta manera se daría la conformación de las pautas de interacción y los esquemas del niño dependiente, como consecuencia de las graves carencias afectivas vivenciadas y del mantenimiento de la vinculación hacia sus personas significativas.

(3) *Factores del tipo biológico:* el temperamento y la dotación genética conforman un papel importante en la manifestación de la dependencia emocional. Existirán sujetos que posean una mayor predisposición (en comparación con otros) para mantener la vinculación afectiva en circunstancias no favorables; o también aquellas personas susceptibles a las carencias emocionales tempranas, por lo que estos sujetos presentarán más posibilidades, dadas las mismas circunstancias, de presentar dependencia emocional.

Debido a la comorbilidad de la dependencia emocional con trastornos del estado del ánimo puede decirse que los factores biológicos propios de estados ansiosos o depresivos dan lugar a la baja autoestima y a la persistencia de la dependencia

emocional. Esta sintomatología ansiosa es cotidiana en la vida de los sujetos con dependencia emocional, por lo que da lugar a fortalecer la baja autoestima, lo que conlleva a la persistencia de dicha dependencia.

En consecuencia, estos factores biológicos nombrados con anterioridad, los cuales pueden ser producto de un ambiente altamente estresante y que brinda insatisfacción constante al sujeto, y que, además pueden implicar posibilidades de surgimiento de determinadas psicopatologías, dan lugar a la aparición y el curso de la dependencia emocional.

(4) *Factores socioculturales y de género asociados a la dependencia emocional:* la cultura occidental remarca diferencias entre los géneros masculino y femenino, en donde se le asigna el rol que cumplen cada uno de ellos (el hombre será más individualista, agresivo y competitivo; mientras que la mujer será más comprensiva, con mayor tendencia a la empatía o al cuidado, a la afectividad y con mayor interés de conformar pareja). Sean ciertos o no, estos estereotipos y prejuicios de la cultura influyen en el comportamiento de los sujetos, por lo que la mujer recibe influencias socioculturales que la aproximan a la dependencia emocional, sin olvidar que esto debe darse en combinación con factores causales imprescindibles para la aparición de la misma, tales como carencias afectivas tempranas.

A partir de esto, el autor plantea que la combinación entre factores biológicos y socioculturales le brinda al género femenino mayor posibilidad de padecer la dependencia emocional, siempre y cuando los demás factores necesarios se manifiesten. No obstante, hay controversias en este último punto, ya que existen investigaciones nombradas con anterioridad, tales como Valdivia Castillo y Vargas Longhi (2017) y

Urbiola y Estévez (2015) que demuestran justamente lo contrario, es decir que son los hombres quienes desarrollan mayor dependencia emocional.

2.1.2 Factores mantenedores

Por otra parte, debe tenerse en cuenta que la dependencia emocional es un conjunto de rasgos que son considerados como disfuncionales, por lo que son persistentes y constantes en el tiempo y diversos factores dan lugar a la perpetuación de los mismos.

Las carencias afectivas no sólo se darán al principio, sino que se mantendrán en el sujeto con dependencia emocional. De todos modos, es lógico que el dependiente emocional se encuentre con personas afectuosas en el transcurso de su vida, pero éstas no serán consideradas como significativas para él. Las características desfavorables en la dinámica relacional harán que el dependiente interiorice conductas tales como dominación, menosprecio, hostilidad y dichas carencias afectivas tenderán a persistir en el tiempo, por lo que, esta cronicidad producirá un efecto mantenedor de la dependencia emocional.

El mantenimiento de la vinculación no sucede sólo en las edades iniciales tempranas, sino que se van renovando continuamente cuando se generan relaciones interpersonales nuevas, por lo que el sujeto sigue recibiendo un bajo aporte emocional del ambiente.

Por otro lado, los factores de orden biológico podrían someterse a variaciones según el ambiente en el que se desenvuelve la persona, es decir, pueden darse cambios en las disfunciones neuroquímicas, que serán producto de las circunstancias que atraviese el sujeto.

Además, la dinámica desequilibrada que se genera en las relaciones de pareja, perjudica cada vez más la autoestima del sujeto dependiente, lo cual es considerado un factor adicional que da lugar al mantenimiento y exacerbación de la dependencia emocional.

Una vez explicitados los factores que causan y mantienen la dependencia, se presentarán a continuación las dimensiones de la dependencia emocional, las cuales fueron desarrolladas por Lemos Hoyos y Londoño Arredondo (2006):

a. *Ansiedad de separación*: reacciones o manifestaciones emocionales que presenta el sujeto frente a la percepción o el miedo de una posible ruptura de la relación, generando un gran temor a quedarse solo.
b. *Expresión afectiva*: el sujeto siente la necesidad de ser el centro de atención de su pareja, requiere recibir todo el tiempo expresiones de amor o afecto por parte de ésta, con el fin de reafirmar lo que siente y poder calmar sus inseguridades.
c. *Modificación de planes:* aquí el sujeto coloca en segundo plano sus metas o actividades, no brindado la valoración suficiente a estos, para poder satisfacer a la pareja, con la necesidad de compartir el mayor tiempo posible con ella.
d. *Miedo a la soledad:* temor a quedarse solo (sin pareja) y de esta manera no sentirse amado o querido, por lo cual buscan una pareja para poder sentirse más seguros.
e. *Expresión límite*: el sujeto frente a la separación o ruptura que no pudo evitar, se enfrenta a una situación altamente catastrófica debido a que se

deberá someter a la perdida y a la soledad, lo que lo lleva realizar acciones y expresiones impulsivas.

f. *Búsqueda de atención*: el sujeto busca ser el centro de atención de su pareja todo el tiempo.

Estas dimensiones son las que permitirán luego medir la dependencia emocional, debido a que dichos autores generaron un cuestionario a partir de ellas. A continuación, se procederá a la aproximación conceptual de las distorsiones cognitivas, constructo que en muchas investigaciones aparece ligado a la dependencia emocional.

2.2 Distorsiones Cognitivas

Mediante los procesos cognitivos se opera y manipula la información con el fin de generar productos cognitivos, si bien muchos de estos son adaptativos, ya que a partir de ellos el sujeto puede adaptarse al mundo e interpretar la realidad, otros pueden ser desadaptativos, ya que a partir de estos procesos, debido al principio de economía que rige, puede perderse información importante. Uno de estos tipos de procesos tiene que ver con las distorsiones cognitivas (Lemos Hoyos et al., 2007).

El origen conceptual de las distorsiones cognitivas proviene de los fundamentos teóricos desarrollados por Beck y Ellis. En la década del 60 el primer autor mencionado desarrolla y teoriza acerca de la terapia cognitiva, la cual presentó una gran difusión en diversos medios debido a la mirada que proponía frente a las perturbaciones emocionales y sobre todo en lo que refiere a la depresión y la ansiedad. Uno de los principales aportes de este enfoque tiene que ver con la identificación que hicieron de las distorsiones cognitivas (Pizarro & Lega, 2006).

Beck et al. (1979) comentan que diversas investigaciones dieron lugar a validar la idea de la distorsión que presentan los depresivos hacia una dirección negativa. Los depresivos plantean una visión global negativa del mundo, de sí mismo y de su futuro, lo que se expresa mediante las distorsiones cognitivas negativas.

A partir del importante papel que iban cobrando las distorsiones cognitivas en el desarrollo de la teoría planteada por Beck, se han ido desarrollando diversas técnicas para poder corregir dichas distorsiones, las cuales tenían fundamento en técnicas basadas en la aplicación de la lógica y reglas de evidencia que permitieran refutarlas (Pizarro & Lega, 2006).

La importancia de las distorsiones cognitivas en la terapia cognitivo conductual es tal, que mediante el tratamiento psicológico, se busca que el paciente logre darse cuenta de sus distorsiones cognitivas y pueda erradicarlas a través de someter a prueba este tipo de creencias falsas (Beck et al., 1979).

Beck et al. (1979) definen a dichas distorsiones como errores en el procesamiento de la información, y comentan que este error, en el pensamiento depresivo, permite validar los pensamientos negativos que manifiestan los sujetos acerca de sí mismos, los otros y su futuro.

En sintonía con los planteos de Beck et al. (1979), Lemos Hoyos et al. (2007) sostienen que las distorsiones cognitivas tienen que ver con errores que presentan los sujetos al momento de procesar la información, como consecuencia de esquemas cognitivos negativos. Dan lugar a los diferentes sesgos que se producen al momento de percibir el medio, por lo que la interpretación de un acontecimiento puede ser ambigua dependiendo del sujeto que lo experimenta.

Kendall (1991) desarrolla que las distorsiones cognitivas son errores en el procesamiento de la información que llevan al sujeto a percibir e interpretar los acontecimientos de una manera equivocada y atribuyéndole a la misma un sentido negativo.

Beck (1995) postula que las distorsiones cognitivas son errores en la manera de procesar la información, lo cual deriva de esquemas cognitivos o supuestos personales.

Si bien diversos autores han puntualizado distintos tipos de distorsiones cognitivas, se hará énfasis en las descriptas por el padre de la terapia cognitiva, quien ha llevado a cabo un innovador trabajo desde su labor científica, teórica y clínica; por lo que se desarrollarán a continuación las planteadas por Beck (1995):

1. **Filtraje o abstracción negativa:** en este tipo de distorsión, se selecciona sólo un aspecto de la situación, el cual se utiliza para la interpretación de toda la experiencia.
2. **Pensamiento polarizado:** los acontecimientos son valorados de manera extremista, es decir, sin existir puntos intermedios, por lo cual las cosas sólo pueden ser valoradas como "buenas o malas", "blancas o negras", obviando los grados intermedios.
3. **Sobregeneralización:** se forma una conclusión general a partir de un hecho en particular, sin que el mismo posea base suficiente para ser considerado de tal manera.
4. **Interpretación del pensamiento:** consiste en interpretar los pensamientos, sentimientos e intenciones ajenas sin fundamento. A veces, pueden basarse en el mecanismo de proyección (dónde el sujeto asigna a los demás sus propias motivaciones o emociones como si fueran similares a las propias).

5. **Visión catastrófica:** el sujeto adelanta acontecimientos y los interpreta de manera catastrófica para sus propios intereses personales.
6. **Personalización:** consiste en relacionar los hechos que ocurren en el entorno con uno mismo, sin fundamento o base suficiente.
7. **Falacia de control:** se trata de, por un lado, creerse responsables de todo lo que sucede a su alrededor, o en el otro extremo, pueden sentirse impotentes por creer que no tienen el control sobre determinados aspectos o hechos que ocurren.
8. **Falacia de justicia:** todo aquello que no coincide con los deseos del sujeto, es considerado como injusto.
9. **Razonamiento emocional:** tendencia a suponer que lo que siente un sujeto es cierto necesariamente, las emociones son tomadas como un hecho objetivo, no como una derivación de la interpretación de los hechos.
10. **Falacia de cambio:** la persona cree que los demás deben modificar su conducta, ya que de la misma depende su bienestar.
11. **Etiquetas globales:** generalización de una o dos cualidades bajo el verbo "ser" de una persona, surgiendo entonces, una visión del mundo y de los demás estereotipada y poco flexible.
12. **Culpabilidad:** se atribuye la responsabilidad de ciertos sucesos a uno mismo o a terceros, sin tener en cuenta otros factores que hayan podido influenciar en el evento.
13. **Deberías:** hábito de sostener ciertas reglas o exigencias sobre determinadas cosas, y en este sentido cualquier desviación es vivida por el sujeto como intolerable.

14. **Tener razón:** los argumentos ajenos son ignorados o poco escuchados, ya que el sujeto cree que siempre tiene la razón.
15. **Falacia de recompensa divina:** consiste en la ausencia de búsqueda de posibles soluciones a sus problemas, ya que se espera una solución "mágica" en un futuro.

Basándose en las distorsiones nombradas con anterioridad, Ruiz y Luján (1991) desarrollan el Inventario de Pensamientos Automáticos [IPA], el cual es un autoinforme que se emplea con frecuencia en diversas investigaciones, dando cuenta de su amplia aceptación dentro de la práctica clínica. Este instrumento pretende medir dos constructos provenientes de la terapia cognitivo conductual: el nivel de pensamientos automáticos negativos y los distintos tipos de distorsiones cognitivas (Moyano et al., 2011).

2.3 Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas

Castelló (2005) plantea que aquellos sujetos con niveles elevados en dependencia emocional, evidencian pensamientos automáticos negativos que llevan a generar conductas y emociones sumisas, lo cual desarrolla dependencia a largo plazo. Este autor afirma que los pensamientos automáticos negativos son distorsiones cognitivas, lo cual pone de manifiesto la relación existente entre las dos variables.

En la misma línea, Sánchez (2010) comenta que la dependencia emocional formaría parte de un trastorno de personalidad en el cual el sujeto tiene arraigada la creencia de sentirse insuficiente, lo que lo lleva a buscar seguridad en otros –en este caso, en la pareja-, además no confía en sus propios recursos ni criterios personales.

Por su parte, Beck et al. (1979) comentan que las distorsiones como el filtraje y la interpretación de pensamiento dan lugar a la aparición de conflictos dentro de una pareja con un vínculo caracterizado por la dependencia emocional. Esto sucede de la siguiente manera: el sujeto se enfocará solo en aquellas situaciones que lo hacen creer que no puede confiar en su pareja y al mismo tiempo considera que no puede manejar esta situación, dando lugar a deseos de culminar la relación; sin embargo, es sabido que su ambivalencia y miedo estar solo no se lo permitirá, cayendo de esta manera en una constante ambigüedad respecto a la relación. Las pruebas objetivas le demostrarán que el vínculo se sigue manteniendo, mientras que las distorsiones lo llevan a interpretar solo los aspectos negativos, percibiendo el deterioro de la relación.

Riofrío Cotrina y Villegas Cobeñas (2016) plantean, a partir de los resultados de diversas investigaciones, que aquellos sujetos que presentan niveles elevados de dependencia emocional son justamente quienes presentan mayores distorsiones cognitivas, poniendo de manifiesto que: a mayor presencia de distorsiones mayor probabilidad de dar cuenta de dependencia emocional.

Además, puede afirmarse que las distorsiones cognitivas plantean un adicional negativo para los sujetos dependientes, debido a que se dan en un procesamiento erróneo de la información que realiza el individuo frente al medio en el que se encuentra expuesto, entonces, al presentarse éstas en sujetos con altos niveles de dependencia emocional, dan mayores argumentos y fundamentos al sujeto dependiente sobre su inadecuada autoestima y autoeficacia (Bahamón, 2013).

Aliaga Quispe y Travezaño Huaman (2015) platean que cuanta mayor dependencia tenga un sujeto respecto a su relación de pareja, mayor cantidad de pensamientos

automáticos presentará, los cuales aparecerán espontáneamente acompañados de sensaciones emocionales negativas.

Lemos Hoyos et al. (2012) exponen que para una correcta comprensión de la dependencia emocional, se deben conocer las distorsiones cognitivas y los esquemas, debido a que éstas son las responsables de dar lugar a situaciones de dependencia emocional. Los sujetos que la padecen presentan un perfil cognitivo característico, el cual les permite procesar la información de una manera congruente con sus acciones dependientes.

Concretamente, Lemos Hoyos et al. (2007) hallaron que existe una manera distintiva de procesar la información en aquellos sujetos con dependencia emocional, debido a las diferencias significativas arrojadas por su estudio en cuanto a las distorsiones cognitivas, donde las más comunes fueron *deberías* y *falacia de control.*

Los sujetos dependientes emocionales se basan en los *deberías* como una manera de establecer reglas de tipo ideal, de cómo debería ser la relación romántica, lo cual lleva a exigir de manera constante atención por parte de su pareja, y cuando esto no es satisfecho, el sujeto siente haber fracasado (Castelló, 2005).

Castelló (2005) explica que: en un vínculo de pareja a partir de la distorsión cognitiva de *deberías*, los sujetos imponen reglas y mantienen supuestos que explicarían como deberían ser las relaciones, tales como reglas de exclusividad o control en la pareja, atención constante y control sobre la vida del otro. Es decir, el dependiente emocional instaura normas para poder cubrir necesidades insatisfechas y, de esa manera, sentirse mejor.

En cuanto a la *falacia de control*, los sujetos con dependencia emocional, a partir de esta distorsión, asumen la completa responsabilidad frente a diversos cambios en la pareja, como por ejemplo, de actitudes o comportamientos. El sujeto se posicionaría como "salvador" de la relación, planteando que todo lo que realiza sería en pos de mejorar la misma, por lo que, como consecuencia, se produce una falta en la construcción personal y una no aceptación del otro tal cual como es. Esta distorsión, además, en el momento de la ruptura, genera en el sujeto una angustia extrema al sentir que perdió el control, por lo que realiza diferentes cosas para poder recuperar el equilibrio, tales como intensas expresiones emocionales, entre otras (Castelló, 2005).

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Diseño

Se realizó una investigación de tipo no experimental, ya que no se manipularon variables ni se trabajó con grupo experimental y control; de enfoque cuantitativo, puesto que se aplicó un procedimiento estructurado para medir las variables de la investigación, se partió de hipótesis como guía y se recurrió al análisis estadístico de resultados; su temporalidad fue transversal dado que los protocolos se administraron en un único momento y en cuanto a su alcance, éste fue correlacional, debido a que se relacionaron las dos variables en cuestión (Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional) y descriptivo-comparativo en cuanto al análisis de variables sociodemográficas se refiere.

3.2 Participantes

La muestra estuvo conformada por 230 adultos cuyas edades oscilaban entre los 18 y 55 años y la selección de los participantes se basó en un tipo de muestreo no probabilístico accidental debido a que los sujetos fueron seleccionados según su disponibilidad sin ningún juicio previo, tomándose en consideración los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

3.2.1 Criterios de inclusión

- Que sean adultos
- Que cumplan con el rango de edad establecido (entre 18 y 55 años)
- Que deseen participar en la investigación

3.2.2 Criterios de exclusión

- Sujetos con cuadro clínico de depresión
- Sujetos que estén atravesando un duelo

6.3 Instrumentos

La recolección de datos se llevó a cabo a partir de dos instrumentos, empleados para la operacionalización de las variables: Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas.

La variable Dependencia Emocional fue medida a través del Cuestionario de Dependencia Emocional [CDE] (Lemos Hoyos & Londoño Arredondo, 2006). Esta escala está conformada por 23 ítems, con 6 opciones de respuesta que oscilan desde *"Completamente falso"* hasta *"Me describe perfectamente"*. Se basa en 6 factores para llevar a cabo la medición: Ansiedad de Separación (ítems 2, 6, 7, 8, 13, 15 y 17), Expresión Afectiva de la Pareja (ítems 5, 11, 12 y 14), Modificación de Planes (ítems 16, 21, 22 y 23), Miedo a la Soledad (ítems 1, 18 y 19), Expresión Límite ítems 9, 10 y 20), y Búsqueda de Atención (ítems 3 y 4).

Para evaluar los niveles de Dependencia Emocional se consideran los siguientes puntos de corte: de 23 a 56 puntos implica baja dependencia emocional; de 57 a 91 moderada dependencia emocional y de 92 a 138 alta dependencia emocional.

En cuanto a la validación de la escala, el Alfa de Cronbach alcanzado por las sub-escalas estuvo entre 0,617 y 0,871, mientras que el de la escala total fue de 0,927.

Las Distorsiones Cognitivas, por su parte, fueron medidas a través del Inventario de Pensamientos Automáticos [IPA] (Ruiz & Luján, 1991; adaptación peruana: Riofrio Cotrina & Villegas Cobeñas, 2016). Dicho cuestionario consta de 45 ítems con opciones

de respuesta tipo Likert de 0 a 3, siendo 0= *"Nunca pienso en eso"* y 3= *"Con mucha frecuencia lo pienso"*. El IPA evalúa las siguientes distorsiones cognitivas: Abstracción Selectiva (ítems 1, 16 y 31), Pensamiento Polarizado (ítems 2, 17 y 32), Sobregeneralización (ítems 3, 18 y 33), Interpretación de Pensamiento (ítems 4, 19 y 34), Visión Catastrófica (ítems 5, 20 y 35), Personalización (ítems 6, 21 y 36), Falacia de Control (ítems 7, 22 y 37), Falacia de Justicia (ítems , 23 y 38), Falacia de Cambio (ítems 10, 25 y 40), Razonamiento Emocional (ítems 9, 24 y 39), Etiquetas Globales (ítems 11 26 y 41), Culpabilidad (ítems 1, 27 y 42), Deberías (ítems 13, 28 y 43), Tener Razón (ítems 14, 29 y 44) y Falacia de Recompensa Divina (ítems 15, 20 y 45).

Las puntuaciones de las dimensiones se calculan de manera directa, oscilando los valores entre 0 y 9 para cada una de ellas. Puntuaciones bajas implican escasas o nulas distorsiones cognitivas, mientras que puntuaciones elevadas marcan una tendencia a padecer dichas distorsiones. Concretamente, puntuaciones de 0 a 2 indican ausencia de la distorsión cognitiva correspondiente; de 3 a 5 significa que determinado tema le afecta al sujeto actualmente y de 6 a 9 implica una marcada tendencia a incomodarse por determinadas formas de interpretar los hechos.

En cuanto a criterios psicométricos, la confiabilidad fue determinada por Arriaga (2006), quien obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,83 en la escala general.

Asimismo cabe aclarar que además se utilizó un cuestionario sociodemográfico construido ad hoc en el cual se consignaron variables tales como Sexo, Edad, Nivel de Educación, Pareja Actual y Años de Pareja. Finalmente, también se realizaron preguntas concernientes a los criterios de exclusión.

3.4 Procedimiento

Los protocolos se administraron en forma virtual a través de la herramienta Google Forms. En la consigna que se les envió a los sujetos se especificó el rango etario al cual debían pertenecer y se les solicitó que completen los cuestionarios correspondientes. Se les explicó que la carga de las respuestas tendría un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos. Para que los sujetos no dejen ítems sin contestar, la mayoría de los campos a completar fueron ingresados como obligatorios.

Posteriormente, los datos obtenidos fueron tabulados, sistematizados y analizados con el Statistical Package for Social Sciences [SPSS] versión 25.0.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1 Caracterización de la muestra

Gráfico I**:** Distribución de la variable Edad.

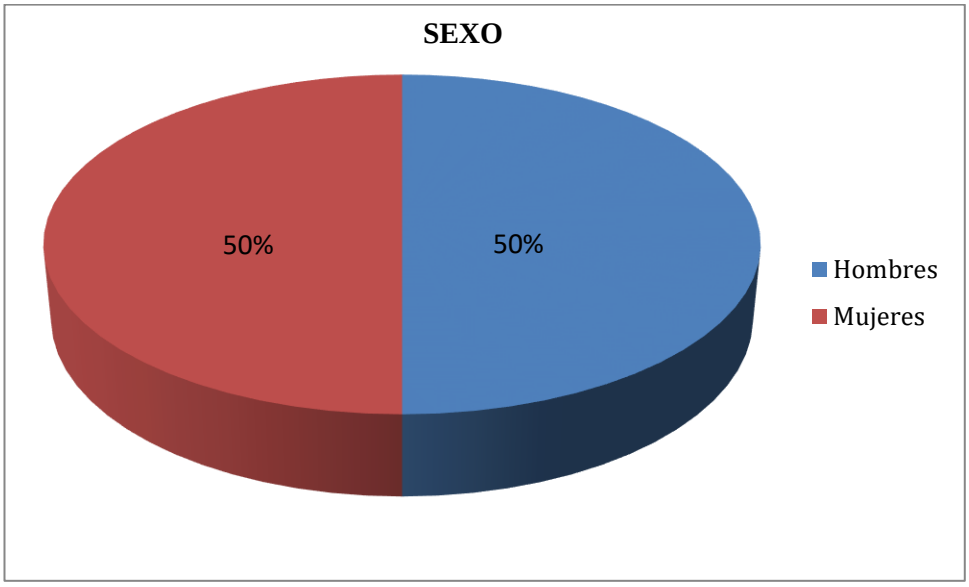


Gráfico II: Distribución de la variable Nivel de Estudios.

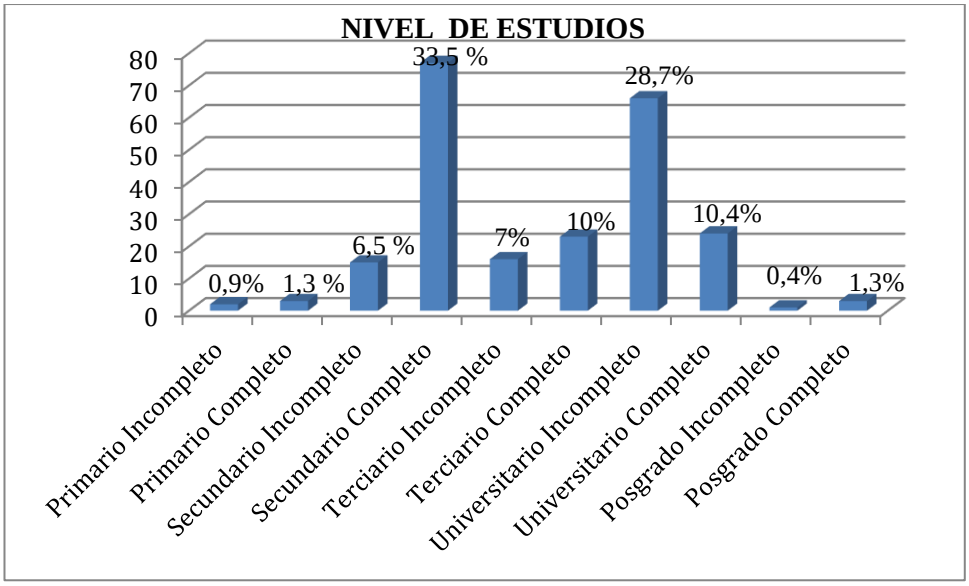
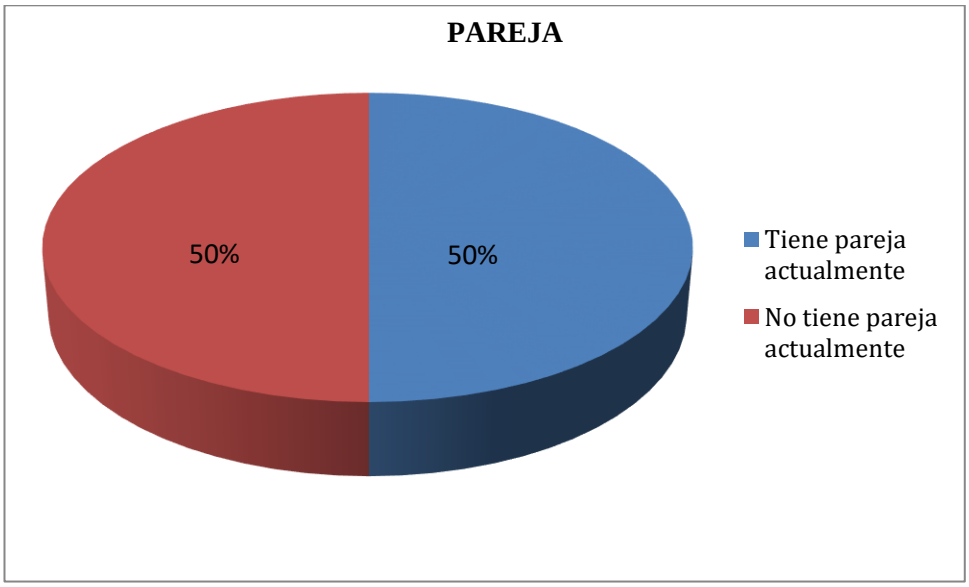


Gráfico III: Distribución de la variable Pareja Actual.



4.2 Descripción de las variables

4.2.1 Descripción de la variable Distorsiones Cognitivas

Tabla I. Análisis de los valores promedio en Distorsiones Cognitivas.

Variable	Tipos	Media
Distorsiones Cognitivas	Falacia de Recompensa Divina	4,75
	Los Debería	2,48
	Filtraje	2,36
	Falacia de Razón	2,33
	Falacia de Justicia	2,18
	Visión Catastrófica	2,13
	Etiquetas Globales	2
	Falacia de Cambio	1,92
	Interpretación del Pensamiento	1,90
	Sobregeneralización	1,63
	Culpabilidad	1,53
	Pensamiento Polarizado	1,46
	Personalización	1,46
	Falacia de Control	1,44
	Razonamiento Emocional	0,91

Las distorsiones cognitivas que a nivel promedio presentan puntuaciones más elevadas en orden decreciente son: Falacia de Recompensa Divina, Los Debería, Filtraje, Falacia de Razón, Falacia de Justicia, Visión Catastrófica y Etiquetas Globales.

4.2.2 Descripción de la variable Dependencia Emocional

Tabla II. Análisis los niveles de Dependencia Emocional.

Variable	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Dependencia Emocional (DE)	Niveles Bajos	170	73,9%
	Niveles Medios	51	22,2%
	Niveles Altos	9	3,9%

La mayoría de los sujetos de la muestra presenta niveles bajos de DE.

4.3 Cruce de Variables

4.3.1. Análisis de normalidad

Tabla III. Prueba de normalidad.

Variables/Dimensiones	Significación
Ansiedad de Separación	< 0,001
Expresión Afectiva	< 0,001
Modificación de Planes	< 0,001
Miedo a la Soledad	< 0,001
Expresión Límite	< 0,001
Búsqueda de Atención	< 0,001
Dependencia Emocional	< 0,001
Filtraje	< 0,001
Pensamiento Polarizado	< 0,001
Sobregeneralización	< 0,001
Interpretación del Pensamiento	< 0,001
Visión Catastrófica	< 0,001
Personalización	< 0,001
Falacia de Control	< 0,001
Falacia de Justicia	< 0,001
Razonamiento Emocional	< 0,001
Falacia de Cambio	< 0,001
Etiquetas Globales	< 0,001
Culpabilidad	< 0,001
Los Debería	< 0,001
Falacia de Razón	< 0,001
Falacia de Recompensa Divina	< 0,001

Prueba utilizada: Kolmogorov-Smirnov.

Todas las dimensiones que conforman Dependencia Emocional y la escala total, así como también cada una de las Distorsiones Cognitivas, no siguen un patrón de distribución normal.

4.3.2 Análisis de la correlación entre variables

4.3.2.1 Análisis de la relación entre Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional.

Tabla IV. Relación entre Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional.

Distorsiones Cognitivas	Dependencia Emocional	Significación
Filtraje	0,475	< **0,001**
Pensamiento Polarizado	0,396	< **0,001**
Sobregeneralización	0,455	< **0,001**
Interpretación del Pensamiento	0,348	< **0,001**
Visión Catastrófica	0,358	< **0,001**
Personalización	0,300	< **0,001**
Falacia de Control	0,361	< **0,001**
Falacia de Justicia	0,365	< **0,001**
Razonamiento Emocional	0,332	< **0,001**
Falacia de Cambio	0,302	< **0,001**
Etiquetas Globales	0,234	< **0,001**
Culpabilidad	0,255	< **0,001**
Los Debería	0,365	< **0,001**
Falacia de Razón	0,184	< **0,001**
Falacia de Recompensa Divina	0,208	< **0,001**

Prueba utilizada: Rho de Spearman.

La Dependencia Emocional presentó relaciones estadísticamente comprobables y positivas con cada una de las Distorsiones Cognitivas.

4.3.3 Análisis de las variables sociodemográficas

4.3.3.1 Análisis de las Distorsiones Cognitivas en función de las variables sociodemográficas.

Tabla V. Análisis de las Distorsiones Cognitivas según la variable sociodemográfica Sexo.

Variable	Sexo	Rango Promedio	Significación
Filtraje	Femenino	130,10	**0,001**
	Masculino	100,90	
Pensamiento Polarizado	Femenino	127,67	**0,004**
	Masculino	103,33	
Sobregeneralización	Femenino	124,98	**0,026**
	Masculino	106,02	
Interpretación del Pensamiento	Femenino	125,97	**0,015**
	Masculino	105,03	
Visión Catastrófica	Femenino	127,91	**0,004**
	Masculino	103,09	
Personalización	Femenino	119,98	0,290
	Masculino	111,02	
Falacia de Control	Femenino	124,33	**0,037**
	Masculino	106,67	
Falacia de Justicia	Femenino	131,67	**0,001**
	Masculino	99,33	
Razonamiento Emocional	Femenino	120,45	0,225
	Masculino	110,55	
Falacia de Cambio	Femenino	130,11	**0,001**
	Masculino	100,89	
Etiquetas Globales	Femenino	115,97	0,912
	Masculino	115,03	
Culpabilidad	Femenino	115,02	0,910
	Masculino	115,98	
Los Debería	Femenino	119,93	0,305
	Masculino	111,07	
Falacia de Razón	Femenino	118,95	0,424
	Masculino	112,05	
Falacia de Recompensa Divina	Femenino	121,59	0,162
	Masculino	109,41	

Prueba utilizada: U de Mann Whitney.

Se observan diferencias estadísticamente significativas en las Distorsiones: Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Falacia de Control, Falacia de Justicia y Falacia de Cambio entre hombres y mujeres, obteniendo este último grupo puntuaciones más elevadas.

No se encontraron diferencias significativas con el resto de las distorsiones.

Tabla VI. Análisis de las Distorsiones Cognitivas según la variable sociodemográfica Edad.

Distorsiones Cognitivas	**Edad**	**Significación**
Filtraje	-0,164	**0,013**
Pensamiento Polarizado	-0,267	**0,001**
Sobregeneralización	-0,234	**0,001**
Interpretación del Pensamiento	0,002	0,976
Visión Catastrófica	-0,103	0,120
Personalización	-0,302	**0,001**
Falacia de Control	-0,041	0,536
Falacia de Justicia	-0,081	0,221
Razonamiento Emocional	-0,265	**0,001**
Falacia de Cambio	-0,064	0,331
Etiquetas Globales	-0,235	**0,001**
Culpabilidad	-0,197	**0,003**
Los Debería	-0,233	**0,001**
Falacia de Razón	-0,123	0,062
Falacia de Recompensa Divina	-0,220	**0,001**

Prueba utilizada: Rho de Spearman.

Se encontró una relación estadísticamente significativa entre la variable sociodemográfica Edad y las siguientes Distorsiones Cognitivas: Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Personalización, Razonamiento Emocional, Etiquetas Globales, Culpabilidad, Los Debería y Falacia de Recompensa Divina.

En todos los casos previamente referidos, la relación entre las variables es inversa, mientras que con el resto de las Distorsiones Cognitivas no se hallaron vínculos significativos.

Tabla VII. Análisis de las Distorsiones Cognitivas según la variable sociodemográfica Nivel Educativo.

Distorsiones Cognitivas	**Nivel Educativo**	**Significación**
Filtraje	0,258	**0,001**
Pensamiento Polarizado	0,133	**0,044**
Sobregeneralización	0,112	0,090
Interpretación del Pensamiento	0,173	**0,009**
Visión Catastrófica	0,189	**0,004**
Personalización	0,093	0,159
Falacia de Control	0,089	0,178
Falacia de Justicia	0,147	**0,026**
Razonamiento Emocional	0,113	0,088
Falacia de Cambio	0,252	**0,001**
Etiquetas Globales	0,174	**0,008**
Culpabilidad	0,204	**0,002**
Los Debería	0,185	**0,005**
Falacia de Razón	0,104	0,117
Falacia de Recompensa Divina	0,047	0,478

Prueba utilizada: Rho de Spearman.

Se halló una asociación estadísticamente significativa entre la variable sociodemográfica Nivel Educativo y las siguientes Distorsiones Cognitivas: Filtraje, Pensamiento Polarizado, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Falacia de Justicia, Falacia de Cambio, Etiquetas Globales, Culpabilidad y Los Debería.

En todos los casos previamente referidos, la relación entre las variables es directa, mientras que con el resto de las Distorsiones Cognitivas no se hallaron vínculos significativos.

Tabla VIII. Análisis de las Distorsiones Cognitivas según la variable sociodemográfica Pareja Actual.

Variable	Pareja	Rango Promedio	Significación
Filtraje	Con pareja	105,31	**0,018**
	Sin pareja	125,69	
Pensamiento Polarizado	Con pareja	99,23	**0,001**
	Sin pareja	131,77	
Sobregeneralización	Con pareja	101,33	**0,001**
	Sin pareja	129,67	
Interpretación del Pensamiento	Con pareja	105,50	**0,020**
	Sin pareja	125,50	
Visión Catastrófica	Con pareja	107,53	0,062
	Sin pareja	123,47	
Personalización	Con pareja	104,82	**0,012**
	Sin pareja	126,18	
Falacia de Control	Con pareja	111,47	0,342
	Sin pareja	119,53	
Falacia de Justicia	Con pareja	107,72	0,071
	Sin pareja	123,28	
Razonamiento Emocional	Con pareja	103,27	**0,003**
	Sin pareja	127,73	
Falacia de Cambio	Con pareja	110,01	0,200
	Sin pareja	120,99	
Etiquetas Globales	Con pareja	99,16	**0,001**
	Sin pareja	131,84	
Culpabilidad	Con pareja	104,01	**0,007**
	Sin pareja	126,99	
Los Debería	Con pareja	102,51	**0,003**
	Sin pareja	128,49	
Falacia de Razón	Con pareja	104,60	**0,012**
	Sin pareja	126,40	
Falacia de Recompensa Divina	Con pareja	104,47	**0,011**
	Sin pareja	126,53	

Prueba utilizada: U de Mann Whitney.

Se evidencian diferencias estadísticamente significativas en las Distorsiones: Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Personalización, Razonamiento Emocional, Etiquetas Globales, Culpabilidad, Los Debería, Falacia de Razón y Falacia de Recompensa Divina entre sujetos con y sin pareja, obteniendo este último grupo puntuaciones más elevadas.

No se encontraron diferencias significativas con el resto de las distorsiones.

4.3.3.2 Análisis de la Dependencia Emocional y sus dimensiones en función de las variables sociodemográficas.

Tabla IX. Análisis de la Dependencia Emocional según la variable sociodemográfica Sexo.

Variable	Sexo	Rango Promedio	Significación
Dependencia Emocional	Femenino	119,40	0,373
	Masculino	111,60	
Ansiedad de Separación	Femenino	118,83	0,446
	Masculino	112,17	
Expresión Afectiva	Femenino	125,86	**0,017**
	Masculino	105,14	
Modificación de Planes	Femenino	114,13	0,753
	Masculino	116,87	
Miedo a la Soledad	Femenino	126,78	**0,008**
	Masculino	104,22	
Expresión Límite	Femenino	115,67	0,965
	Masculino	115,33	
Búsqueda de Atención	Femenino	103,44	**0,005**
	Masculino	127,56	

Prueba utilizada: U de Mann Whitney.

Se encontraron diferencias significativas en Expresión Afectiva, Miedo a la Soledad y Búsqueda de Atención entre hombres y mujeres. En lo que respecta a Expresión Afectiva y Miedo a la Soledad, las puntuaciones son superiores en las mujeres, mientras que en Búsqueda de Atención en los hombres. No se presentaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en las otras dimensiones.

Tabla X. Análisis de la Dependencia Emocional según la variable sociodemográfica Edad.

	Edad	Significación
Dependencia Emocional	-0,222	**0,001**
Ansiedad de Separación	-0,194	**0,003**
Expresión Afectiva	-0,169	**0,010**
Modificación de Planes	-0,056	0,395
Miedo a la Soledad	-0,176	**0,008**
Expresión Límite	-0,178	**0,007**
Búsqueda de Atención	-0,325	**0,001**

Prueba utilizada: Rho de Spearman.

Se encontró una relación estadísticamente significativa inversa entre la variable sociodemográfica Edad y Dependencia Emocional, siendo que a mayor edad, menor Dependencia Emocional. Asimismo se hallaron relaciones significativas entre Edad y las siguientes dimensiones de Dependencia Emocional: Ansiedad de Separación, Expresión Afectiva, Miedo a la Soledad, Expresión Límite y Búsqueda de Atención.

En todos los casos previamente referidos, la relación entre las variables fue inversa, mientras que con Modificación de Planes no se halló un vínculo significativo.

Tabla XI. Análisis de la Dependencia Emocional según la variable sociodemográfica Nivel Educativo.

	Nivel Educativo	Significación
Dependencia Emocional	0,109	0,100
Ansiedad de Separación	0,080	0,225
Expresión Afectiva	0,126	0,057
Modificación de Planes	0,093	0,158
Miedo a la Soledad	0,121	0,066
Expresión Límite	0,113	0,089
Búsqueda de Atención	-0,008	0,909

Prueba utilizada: Rho de Spearman.

No hubo relaciones estadísticamente significativas entre Dependencia Emocional y sus dimensiones con el Nivel de Estudios de los participantes.

Tabla XII. Análisis de la Dependencia Emocional según la variable sociodemográfica Pareja Actual.

Variable	**Pareja**	**Rango Promedio**	**Significación**
Dependencia Emocional	Con pareja	106,77	**0,047**
	Sin pareja	124,23	
Ansiedad de Separación	Con pareja	112,13	0,441
	Sin pareja	118,87	
Expresión Afectiva	Con pareja	109,66	0,180
	Sin pareja	121,34	
Modificación de Planes	Con pareja	113,35	0,622
	Sin pareja	117,65	
Miedo a la Soledad	Con pareja	100,52	**0,001**
	Sin pareja	130,48	
Expresión Límite	Con pareja	108,16	0,053
	Sin pareja	122,84	
Búsqueda de Atención	Con pareja	107,80	0,075
	Sin pareja	123,20	

Prueba utilizada: U de Mann Whitney.

Existen diferencias significativas en: Miedo a la Soledad y Dependencia Emocional entre quienes están y no están en pareja, puntuando los segundos más alto en ambos casos.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

En esta investigación se partió de la hipótesis principal que planteaba que existe una relación positiva entre los niveles de Dependencia Emocional y las Distorsiones Cognitivas "Deberías" y "Falacia De Control".

Al respecto, los resultados encontrados permitieron no solamente confirmar dicha hipótesis, sino que además se halló un vínculo significativo entre Dependencia Emocional con cada una de las distorsiones.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Riofrío Cotrina y Villegas Cobeñas (2016) quienes manifiestan que los sujetos que presentan niveles elevados de dependencia emocional son también quienes poseen mayores distorsiones cognitivas, por lo cual, es adecuado afirmar que: a mayor presencia de distorsiones, mayor posibilidad de presentar dependencia emocional.

En la misma línea, Aliaga Quispe y Travezaño Huaman (2015), a partir de su investigación, encontraron una relación estadísticamente significativa y directa entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional, siendo las distorsiones cognitivas que aparecieron con mayor frecuencia: Filtraje, Falacia de Cambio, Sobregeneralización, Deberías y Culpabilidad.

Los autores mencionados en los últimos dos párrafos nos permiten dar cuenta que los resultados de la presente investigación coinciden con los antecedentes y estado del arte expuesto en el desarrollo de este trabajo. Por consiguiente, es correcto afirmar que la hipótesis principal fue confirmada.

En cuanto a las Distorsiones Cognitivas predominantes en los sujetos de la muestra, se planteó la hipótesis de que éstas serían: Filtraje, Falacia de Cambio,

Sobregeneralización, Deberías, Falacia de Recompensa Divina, Falacia de Razón y Culpabilidad.

Respecto a ello, los resultados coinciden parcialmente, ya que de todas las distorsiones anteriormente mencionadas, aquellas que ocuparon un lugar predominante en esta investigación fueron Falacia de Recompensa Divina, Deberías, Filtraje, Falacia de Razón (las cuales coinciden con la hipótesis) pero también ocuparon un lugar preponderante Falacia de Justicia, Visión Catastrófica y Etiquetas Globales.

Sin embargo, autores como Lemos Hoyos et al. (2007) hallaron que las distorsiones más comunes en su muestra fueron Deberías y Falacia de Control; en la misma línea Castelló (2005) también hace hincapié en dichas distorsiones, dando cuenta que los sujetos dependientes emocionalmente se basan en los Deberías como una manera de establecer reglas de tipo ideal, es decir, la manera en que debería ser la relación romántica, mientras que a partir de la Falacia de Control, estos sujetos asumen la responsabilidad frente a los cambios que se puedan presentar en la pareja, respecto a actitudes o comportamientos.

Por otra parte, en la hipótesis se planteaba que las distorsiones Falacia de Control y Culpabilidad ocuparían un lugar predominante junto a las otras distorsiones ya referidas, pero ello no ocurrió. La divergencia con los estudios de Lemos Hoyos et al. (2007) y Castelló (2005) realizados en Perú y España respectivamente, podrían deberse a diferencias culturales entre los participantes de una muestra y otra. Dicho sesgo cultural no se evidencia, en cambio, en la distorsión Deberías, la cual aparece presente en esta investigación y en las antedichas, lo cual daría a pensar que esta exigencia de establecer reglas ideales acerca de cómo debería ser la pareja es algo que trasciende los diferentes contextos.

En otra de las hipótesis específicas se mencionó que se esperaría que los niveles de Dependencia Emocional en los adultos de la muestra fueran bajos. Esta hipótesis se confirma, debido a que los resultados refieren que el 73,9% de los participantes, es decir más de dos tercios de la muestra, presentó niveles bajos de dependencia emocional.

Esto se condice con lo postulado por Urbiola y Estevez (2015), quienes realizaron una investigación que tuvo como objetivo analizar la dependencia emocional en función de diversas variables sociodemográficas, entre ellas la edad. Estos autores plantean que los jóvenes y adolescentes no poseen una gran experiencia sentimental, mientras que los adultos sí, generándose entonces una brecha entre éstos. Es decir, los adultos contarían con diversas herramientas que los adolescentes no poseen para el trámite de sus emociones, teniendo de esta manera posibilidades más funcionales de gestión emocional, y de allí la explicación de los niveles bajos de dependencia emocional en población adulta.

En lo que refiere al género, se partió de la hipótesis que los hombres presentan mayor Dependencia Emocional que las mujeres. En cuanto a las Distorsiones Cognitivas no se esperaba encontrar diferencias entre los sexos.

Los resultados obtenidos arrojaron que no existen diferencias significativas entre los géneros en cuanto a la Dependencia Emocional en general, pero sí en las dimensiones Expresión Afectiva, Miedo a la Soledad y Búsqueda de Atención, puntuando más alto, en las dos primeras el género femenino, y en la última, el masculino. Por consiguiente, sólo en lo que respecta a Búsqueda de Atención se vio confirmada la hipótesis y quedó rechazada en los otros casos.

En la literatura existen resultados contrapuestos en cuanto a la dependencia y el género; en tal sentido, algunas investigaciones reportan mayores puntuaciones de la

variable en cuestión en mujeres, mientras que otras en hombres. Evidentemente las diferencias se deben a las dimensiones de la dependencia que se analicen. En este aspecto, Urbiola y Estévez (2015) llegaron a los mismos hallazgos que el presente estudio en cuanto al hecho que los hombres presentan mayor Búsqueda de Atención que las mujeres, si bien no explicitan las razones acerca de por qué ello ocurre.

En cuanto a la mayor presencia de Miedo a la Soledad y Expresión Afectiva en mujeres, esto puede explicarse debido a los factores socioculturales y de género asociados a la dependencia emocional. El género femenino lleva asignado un rol que le es impuesto implícitamente: la mujer será más comprensiva, con mayor tendencia a la empatía y afecto (de ahí las puntuaciones más elevadas en Expresión Afectiva) y, por otra parte, también presenta mayor interés de formar pareja (Miedo a la Soledad). Estos factores causales, señalados por Castelló (2005), junto con los biológicos le darán a la mujer mayor posibilidad de padecer dependencia emocional.

Respecto a las Distorsiones Cognitivas, se planteó como hipótesis que no se esperaba hallar diferencias significativas entre los géneros.

Sin embargo, los resultados de esta investigación arrojaron diferencias entre los géneros siendo: Filtraje, Pensamiento Polarizado, Sobregeneralización, Interpretación del Pensamiento, Visión Catastrófica, Falacia de Control y Falacia de Justicia quienes brindaron resultados estadísticamente significativos respecto a la diferencia entre estos grupos, presentando puntuaciones más elevadas el género femenino en todas las distorsiones nombradas con anterioridad.

Esto nos permite afirmar que la hipótesis planteada es rechazada, debido a que se encontraron diferencias en las distorsiones cognitivas, puntuando las mujeres más elevado en varias de ellas.

Esta diferencia podría explicarse en armonía con los planteos de Castelló (2005) quien planteaba un mayor nivel de dependencia emocional en mujeres con respecto a los hombres y, si entendemos que la relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional es directa, es dable pensar que sean las mujeres quienes puntúen más alto en la mayoría de las distorsiones.

Respecto a la edad, se partió de la hipótesis que existe una relación negativa entre la variable sociodemográfica edad y la dependencia emocional, mientras que con las Distorsiones no se esperaba hallar diferencias significativas.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la hipótesis se confirma parcialmente, puesto que se halló una relación significativa entre la edad y ambos constructos: Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas. En las dimensiones de estas variables en las que se halló una relación significativa, la misma fue de tipo inverso, es decir, a mayor edad, menor presencia de distorsiones cognitivas y, concomitantemente, menor dependencia emocional.

Estos resultados son lógicos y coherentes con lo planteado por Riofrío Cotrina y Villegas Cobeñas (2016), ya mencionados con antelación, quienes explicitan el vínculo directo que se da entre Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional; de ahí que al disminuir las primeras, disminuye la segunda.

Por otra parte, en cuanto al hecho de que la manifestación de ambos constructos merme con la edad y el paso del tiempo es explicable desde lo planteado por Urbiola y Estévez (2015) quienes argumentan acerca de la mejor gestión emocional que presentan los adultos con respecto a los adolescentes en quienes los niveles de dependencia emocional tienden a ser altos.

En cuanto al nivel de instrucción de la muestra, se planteó que a mayor nivel de educación, menores serían las puntuaciones en Dependencia Emocional. Sin embargo, no hubo relaciones estadísticamente significativas entre Dependencia Emocional y sus dimensiones con el Nivel de Estudios de los participantes.

Lo anterior nos permite afirmar que esta hipótesis fue rechazada. Sin embargo, dicho resultado podría ser explicado nuevamente a partir de las teorizaciones de Urbiola y Estévez (2015) quienes atribuyen las variaciones en la dependencia emocional a las experiencias de vida de los sujetos, las cuales evidentemente priman por sobre su nivel de instrucción.

Por último, se planteó que los puntajes de dependencia emocional no variarían significativamente entre los sujetos que se encuentran en pareja y los que no. Esta hipótesis se rechaza, debido a que se obtuvieron diferencias significativas en los sujetos con y sin pareja, tanto en la dependencia emocional como en la dimensión Miedo a la Soledad, puntuando más alto los sujetos que se encuentran sin pareja.

Si bien no se hallaron antecedentes que permitan explicar dicho resultado, el mismo podría deberse a la situación que enfrenta un sujeto que, con el transcurrir del tiempo, se encuentra sin pareja durante un prolongado período: en la medida en que esta situación se cronifica, es esperable que sea mayor el Miedo a la Soledad y la subsiguiente Dependencia Emocional.

Se considera que la presente investigación ha presentado un aporte significativo al estado del arte debido a la consideración de las diversas variables sociodemográficas que presentan reconocida influencia en los antecedentes planteados al principio de este trabajo.

De todos modos, respecto a las limitaciones del presente estudio, puede mencionarse que no todas las variables sociodemográficas se han podido controlar de la misma manera, como consecuencia de ello, esto pudo haber repercutido sobre los resultados obtenidos.

A su vez, el número muestral podría haber sido más grande en cantidad para permitir una generalización mayor de los resultados obtenidos, así como un mayor equilibrio entre ciertas variables sociodemográficas.

Finalmente, otra de las limitaciones a tener en cuenta, fue el hecho de que ninguna de las dos escalas trabajadas en esta investigación tiene validación en el contexto local.

Por ello, para futuros trabajos se recomienda tener en cuenta las limitaciones expresadas con anterioridad, con el fin de obtener mayor veracidad y contraste con los datos aquí obtenidos.

CAPÍTULO VI

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aiquipa Tello, J. J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología 33*(2), 411-437. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0254-92472015000200007

Aliaga Quispe, D. S. & Travezaño Huaman, J. S. (2015). *Dependencia emocional y pensamientos automáticos en pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital psiquiátrico de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPeU. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/136/Diana_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anicama, J. (2013). La evaluación de la dependencia emocional: La escala ACCA en estudiantes universitarios. *Acta psicológica peruana 1*(1), 83-106. http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/47

Bahamón, M. (2013). Relación entre esquemas inadaptativos, distorsiones cognitivas y síntomas de ludopatía en jugadores de casinos. *Pensamiento Psicológico 11*(2), 89-102. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612013000200006

Bauman, Z. (2005). *Amor líquido, acerca de la fragilidad de los vínculos humanos.* Fondo de cultura Económica. https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/38/37846_Amor_liquido.pdf

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión.* Editorial Desclée de Brouwer. https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433006264.pdf

Beck, J. (1995). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Gedisa. https://www.academia.edu/35126840/Judith_Beck_Terapia_Cognitiva_Conceptos_B%C3%A1sicos_y_Profundizaci%C3%B3n

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Wroksheet Packet*. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. https://beckinstitute.org/tools-and-resources/professionals/cbt-basics-and-beyond-patient-worksheets/

Bornstein, R. F. (1993). *The Dependent Personality.* Guilford. https://cdn.mdedge.com/files/s3fs-public/Document/September-2017/0601CP_Article2.pdf

Bornstein, R. F. & O'Neill, R. M. (2000). Dependencia y Suicidio en pacientes psiquiátricos. *Journal of Clinical Psychology*, *56*(4), 463-473. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4%3C463::AID-JCLP2%3E3.0.CO;2-5

Brenlla, M. E., Carreras, M. A. & Brizzio, A. (2001). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Revista de Psicología de Buenos Aires*, *1*(3), 12-28. https://es.slideshare.net/KarinaOo/evaluacin-de-los-estilos-d-apego-en-adultos

Castañeda Carranza, E. M., Uron, S. & Emperatriz, L. (2019). Dependencia emocional y distorsiones cognitivas relacionadas con la violencia de pareja en jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla. [Tesis de maestría, Universidad

Simon Bolivar] Repositorio Institucional Unisimon. https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/4266

Castelló, J. (2000) Análisis del concepto de Dependencia Emocional, Buenos Aires, Argentina. *Congreso Virtual de Psiquiatría*. *5*(8), 45-52. http://www.robertexto.com/archivo8/depend_emocio.htm

Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional – Características y Tratamiento*. Alianza. https://www.academia.edu/37181679/Dependencia_emocional_Caracter%C3%ADsticas_y_tratamiento

Derogatis, L. R. (1997). *Administration, scoring and procedures manual*. Baltimore. https://www.worldcat.org/title/scl-90-r-symptom-checklist-90-r-administration-scoring-procedures-manual/oclc/45061147

Fernández Fuertes, A. A., Fuertes, A. & Pulido, R. F. (2006). Evaluación de la violencia en las relaciones de pareja de los adolescentes. Validación del Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory (CADRI)-versión española. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. *6*(2), 339-358. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1983727

García, C. (2014). Dependencia emocional ¿una adicción destructiva? *Revista Educación*. *30*(2), 101-109. https://psicopedia.org/2588/dependencia-emocional-una-adiccion-destructiva/

Goleman, D (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós. http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La.practica.de_.la_.inteligencia.emocional.pdf

Hermila Gonzales, E. & Leal Zavala, R. (2016). Dependencia Emocional como factor de riesgo para la violencia de pareja en mujeres del sector paraíso. *Revista tendencia en psicología*. *1*(2), 25-35. http://revistas.upagu.edu.pe/index.php/TP/article/view/332

Jaller Jaramillo, C. & Lemos Hoyos, M. (2009). Esquemas Desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con Dependencia Emocional. *Acta colombiana de Psicología. 12*(2), 77-83. https://www.redalyc.org/pdf/798/79815640008.pdf

Kendall, P. C. (1991). *Child and adolescent therapy: cognitive-behavioral procedures.* The Guildford Press. https://drmsimullick.com/wp-content/uploads/2020/07/Child-and-Adolescent-Therapy-Cognitive-Behavioral-Procedures.pdf

Lazarus, R. S. & Folkman S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company. https://www.perlego.com/book/1447856/stress-and-emotion-a-new-synthesis-pdf

Lemos Hoyos, M. & Londoño Arredondo, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana De Psicología.* *9*(2), 127-140. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552006000200012&script=sci_abstract&tlng=en

Lemos Hoyos, M., Londoño Arredondo, N. & Zapata Echavarría, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos de Colombia.* *9*(9), 55-69. https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/783

Lemos Hoyos, M., Jaller Jaramillo, C., González Calle, A., Díaz León, Z. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*. *11*(2), 395-404. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672012000200004&script=sci_abstract&tlng=es

May, D. (2000). *Codependencia: la dependencia controladora; la dependencia sumisa*. Descleé de Brower. https://pdfcoffee.com/codependencia-3-pdf-free.html

Moral, M. & Sirvent C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: perfil sintomático diferencia en dependientes españoles. *Revista Iberoamericana de psicología*. *43*(2), 230-240. https://www.redalyc.org/pdf/284/28412891004.pdf

Moral, M., García, A., Cuetos, G. & 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. https://www.redalyc.org/pdf/2451/245153986004.pdf

Moyano, M., Furlan, L. & 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*. https://www.aacademica.org/000-052/928.pdf

Papalia, D., Olds, S. & Feldman, R. (2010). *Desarrollo Humano.* McGraw-Hill. https://www.moodle.utecv.esiaz.ipn.mx/pluginfile.php/29205/mod_resource/content/1/libro-desarrollo-humano-papalia.pdf

Pizarro, C. & Lega, L. I. Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Educación. 30*(2), 101-109. https://www.redalyc.org/pdf/440/44030207.pdf

Radloff, L. (1997). The CES-D Scale: A self report depression scale for research in the general population. *Appl Psychol Meas 7*(l), 385-401. https://ci.nii.ac.jp/naid/10006373553/

Riofrío Cotrina, J. M. & Villegas Cobeñas, M. R. (2016). Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en estudiantes universitarios. *Paian. 7*(1), 1-14. http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/311

Riso, W. (2008). *¿Amar o depender*? Norma S.A. https://psicovivir.org/wp-content/uploads/2021/04/amar-o-depender-de-walter-risso-2.pdf

Rodríguez Franco, L., López C., Borrego, J., Rodríguez Díaz, F. J., Bringas Molleda, C., Antuña Bellerín, & Estrada Pineda, C. (2010). Validación del Cuestionario de Violencia entre Novios (CUVINO) en jóvenes hispanohablantes: Análisis de resultados en España, México y Argentina. *Anuario de psicología clínica y de la salud, 6*(1), 45-52. *http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_6_esp_45-52.pdf*

Romani Flores, D. F. (2020). *Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa el Salvador.* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio UAP. http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/1186

Romero, V. J. S., Olivos, M. A. A., Aparicio, L. A. S., Cuba, W. E. F. & Ulloa, S. Y. P. (2015). *Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia infligida por la pareja*. [Tesis de licenciatura. Universidad San Pedro] Repositorio USP. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57465302/INFORME_DE_INVESTIGACION_FINAL_PSICOLOGIA_DGI-USPkiara_y_doris-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1627872161&Signature=HruS-wuwac7gcb4BOSe4BBekqC1Ox2MTKT00K~~ZeuXll~gukA7OuaPpb1mcBmN4RpOUL7YSeHzC0XSoDUrp1DNMATgNn8VUhxZ9-yXS-zsR4wWiKaHLZ18xGiHcc6vTIuFtLbF0WkzS2cyLX381GAX~WTjxmKKLQzwRSY-X21srtSBraIpqkvlHmGRGWvvCyEFF-ANHmqa4PZrm8yOJL51veZ6v9vyJJga5YEPfhnwWLzdmXNJaA2iBLi7AS5tja~1lYogNv9c1L04YQd0OKzb4Rv2J10OdH4rzR8bhw4~DYBybPg-8fcyDUWc19LVj0e0zjVWrQa81CLdTRibtcg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjjh

Ruiz, J. & Luján, J. (1991). *Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos*. Psicología Online. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229739.pdf

Sanchez, G. (2010). La dependencia emocional: causas, trastornos, tratamiento. *Revisión teórica*. *2*(3), 34-45. http://www.escuelatranspersonal.com/wpcontent/uploads/2013/12/dependenciae-emocional-gemma.pdf

Sirvent, C. (2007). Presentación del TDS-100: Test de Dependencias Sentimentales de Sirvent y Moral. *Anales de Psiquiatría 23*(3), 94-95. https://fispiral.com.es/wp-content/uploads/2007/02/Presentacion-del-TDS-100.pdf

Thoele, S. P., (1996). *El coraje de ser tú misma: una guía para superar tu dependencia emocional y crecer interiormente*. EDAF S.L. https://www.edaf.net/libro/el-coraje-de-ser-tu-misma_104827/

Valdivia Castillo, C. A. & Vargas Longhi, E. (2017) *Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional de Pareja en Estudiantes Universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio UCSM. http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6618

Urbiola, I., Estévez, A., & Iraurgi, I. (2014). Dependencia emocional en el noviazgo de jóvenes y adolescentes (DEN): desarrollo y validación de un instrumento. *Ansiedad y Estrés*, *20*(1) 18-32. https://www.researchgate.net/publication/270048185_Dependencia_Emocional_en_el_Noviazgo_de_Jovenes_y_Adolescentes_DEN_Desarrollo_y_validacion_de_un_instrumento

Urbiola, I., & Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Behavioral Psychology. 23*(3), 571-587. https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=11329483&AN=111483157&h=z4UxHE3EXzy8S0qNwDMTJiP75X5U7pdeOS30W9FGnlMevY4SIBh8csh8U2FE4CR4FtGkkxkIQy0%2fpfSpgLiY%2fQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=Err

CrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d11329483%26AN%3d111483157

Young, J. (1990). *Cognitive Therapy for personality disorders: A Schemafocused approach*. Professional Resource Press. https://www.semanticscholar.org/paper/Cognitive-Therapy-for-Personality-Disorders%3A-A-Young/3927f441dea0a4bec39e108a7c7bc34fece17dfe

CAPÍTULO VII

7. ANEXOS

Mi nombre es Denisse Rocabado y soy estudiante de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. Estoy realizando mi tesis de grado, por lo que necesitaría de su colaboración para completar un cuestionario y la información que se solicita a continuación. Los datos obtenidos serán anónimos y confidenciales y sólo se utilizarán con fines académicos. No hay respuestas correctas o incorrectas. Desde ya, agradezco su participación.

Datos sociodemográficos:

Sexo: 1. Femenino ☐ 2. Masculino ☐ **Edad:** ……

Lugar de residencia: ……..

Nivel de educación:

1. Sin estudios ☐ 2. Primario incompleto ☐
3. Primario Completo ☐ 4. Secundario Incompleto ☐
5. Secundario Completo ☐ 6. Terciario Incompleto ☐
7. Terciario Completo ☐ 8. Universitario Incompleto ☐
9. Universitario Completo ☐ 10. Posgrado Incompleto ☐
11. Posgrado Completo ☐

Antes de proceder a completar el cuestionario que se presenta a continuación necesito que por favor responda las siguientes preguntas:

¿Tiene pareja actualmente? 1. Sí ☐ 2. No ☐

En el caso de ser afirmativa la respuesta anterior, ¿hace cuánto tiempo está en pareja? ……

¿Está usted actualmente transitando un cuadro de depresión? 1. Sí ☐ 2. No ☐

¿Está usted actualmente atravesando un proceso de duelo por algún tipo de pérdida significativa en su vida? 1. Sí ☐ 2. No ☐

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:

0 = Nunca pienso eso **1= Algunas veces lo pienso**

2 = Bastantes veces lo pienso **3= Con mucha frecuencia lo pienso**

	Nunca pienso eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
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.				

	Nunca pienso eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
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 tienen 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 tiempos mejores.				
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 le 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 merezco.				
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo.				
40. Si tuviera una mejor situación económica no tendría				

estos problemas.				
	Nunca pienso eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
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 dé la gana.				
45. Tarde o temprano, me irán las cosas mejor.				

Para finalizar, enumeradas aquí usted encontrará una serie de 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 = Completamente falso **2= Mayormente falso**

3=Ligeramente más verdadero que falso **4= Moderadamente verdadero**

5= Mayormente verdadero **6= Me describe perfectamente**

	Completamente falso	Mayormente falso	Ligeramente verdadero	Moderadamente verdadero	Mayormente verdadero	Me describe perfectamente
1. Me siento desamparado cuando estoy solo.						
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.						
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.						
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.						
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.						

	Completamente falso	Mayormente falso	Ligeramente verdadero	Moderadamente verdadero	Mayormente verdadero	Me describe perfectamente
6. Si mi pareja no me llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.						
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.						
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.						
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.						
10. Soy alguien necesitado y débil.						
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.						
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.						
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.						
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.						
15. Siento temor a que mi pareja me abandone.						
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.						
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.						
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.						
19. No tolero la soledad.						

	Completamente falso	Mayormente falso	Ligeramente verdadero	Moderadamente verdadero	Mayormente verdadero	Me describe perfectamente
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida por conservar el amor del otro.						
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.						
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.						
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.						