

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia



**Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional en Estudiantes Universitarios,
Arequipa, 2020.**

Tesis presentada por el Bachiller:

Cisneros Esquivel, Adriana Angela

ORCID: 0009-0000-5500-3872

Para optar el grado académico de:

Maestro en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de la Familia.

Asesor (a):

Dra. Nuñez Ocola, Anika Maria

ORCID: 0000-0003-1723-8480

Arequipa - Perú

2024

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ESCUELA DE POSTGRADO
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 19 de Diciembre del 2023

Dictamen: 001180-C-EPG-2023

Visto el borrador del expediente 001180, presentado por:

2017006852 - CISNEROS ESQUIVEL ADRIANA ANGELA

Titulado:

**DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS,
AREQUIPA, 2020.**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29201360 - VILLANUEVA SALAS JOSE ANTONIO
DICTAMINADOR**



**21457019 - ANCHANTE HERNANDEZ ELVA ELVIRA
DICTAMINADOR**



**29553971 - PAREDES SAN ROMAN SANDRA IRENE
DICTAMINADOR**



Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional en Estudiantes Universitarios, Arequipa, 2020.

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
5	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	1library.co Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

Dedicado a mi mamá y papá porque son mi mayor inspiración, mi motivación diaria para ser mejor, que son mi ejemplo de honestidad, perseverancia, valentía y dedicación por quienes me esfuerzo para que se sientan orgullosos como agradecimiento a su amor incondicional.

A mi hermana, que es mi mayor orgullo, mi compañera y pilar fundamental de vida que me guía y sostiene.

A mis abuelitos en el cielo y a mi Papá Lolito que con sus consejos me guía, que con su experiencia me orienta y que con su amor me motiva.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la familia que me regaló, por las personas buenas que ha puesto en mi camino, por las oportunidades académicas y laborales que van forjando y cumpliendo mis metas.

Agradezco a mis padres que se han esforzado por mí, que día a día me han dado amor y apoyo incondicional. Que me han hecho sentir que puedo lograrlo todo, que me han enseñado a ser una mujer fuerte, independiente y amorosa.

Agradezco a mi hermana por impulsarme a ser mi mejor versión, por creer en mí, por quererme y siempre hacerme reír.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN.....	1
HIPÓTESIS.....	3
OBJETIVOS.....	3
CAPÍTULO I.....	4
Marco Teórico.....	5
1. Distorsiones Cognitivas.....	5
1.1. Modelos teóricos de distorsiones cognitivas.....	6
1.1.1 Teoría de Terapia Racional Emotiva.....	6
1.1.2. Teoría Cognitiva Conductual.....	7
1.1.3. Teoría del Psicoanálisis.....	7
1.1.4. Teoría Cognitiva de Aaron Beck.....	8
1.2. Dimensiones.....	8
1.3. Causas de distorsiones cognitivas.....	11
2. Dependencia Emocional.....	12
2.1. Perfiles de dependientes emocionales.....	12
2.2. Dimensiones.....	13
3. Relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional.....	14
CAPÍTULO II.....	15
Metodología.....	16
1. Técnica e instrumentos de verificación	16

2.Campos de verificación.....	19
3.Estrategia de recolección de datos.....	20
CAPÍTULO III	21
Resultados.....	22
Discusión.....	52
Conclusiones.....	55
Recomendaciones.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS.....	61
Anexo 1: Consentimiento informado	
Anexo 2: Instrumento: Inventario de Pensamientos Automáticos	
Anexo 3: Cuestionario de Dependencia Emocional	
Anexo4: Dictamen favorable del Comité de Ética de la Universidad	
Anexo 5: Matriz de sistematización de datos	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la población.....	22
Tabla 2. Distribución de la muestra.....	23
Tabla 3. Distribución de los estudiantes según edad.....	24
Tabla 4. Distribución de los estudiantes según género.....	25
Tabla 5. Distribución de los estudiantes según estado civil.....	26
Tabla 6. Dimensión: Filtraje.....	27
Tabla 7. Dimensión: Pensamiento Polarizado.....	28
Tabla 8. Dimensión: Sobregeneralización.....	29
Tabla 9. Dimensión: Interpretación del pensamiento.....	30
Tabla 10. Dimensión: Visión catastrófica.....	31
Tabla 11. Dimensión: Personalización.....	32
Tabla 12. Dimensión: Falacia de control.....	33
Tabla 13. Dimensión: Falacia de justicia.....	34
Tabla 14. Dimensión: Razonamiento emocional.....	35
Tabla 15. Dimensión: Falacia de cambio.....	36
Tabla 16. Dimensión: Etiquetas globales.....	37
Tabla 17. Dimensión: Culpabilidad.....	38
Tabla 18. Dimensión: Deberías.....	39
Tabla 19. Dimensión: Falacia de razón.....	40
Tabla 20. Dimensión: Falacia de recompensa divina.....	41
Tabla 21. Niveles de distorsiones cognitivas.....	42
Tabla 22. Dimensión: Miedo a la soledad.....	43
Tabla 23. Dimensión: Ansiedad de separación.....	44
Tabla 24. Dimensión: Búsqueda de atención.....	45
Tabla 25. Dimensión: Expresión afectiva de la pareja.....	46

Tabla 26. Dimensión: Expresión limite	47
Tabla 27. Dimensión: Modificación de planes	48
Tabla 28. Niveles de Dependencia Emocional	49
Tabla 29. Pruebas de normalidad Kolmogórov-Smirnov	50
Tabla 30. Análisis correlativo entre variables.....	50
Tabla 31. Relación entre Dependencia emocional y Distorsiones Cognitivas.....	51



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución de la población	22
Figura 2. Distribución de la muestra	23
Figura 3. Distribución de los estudiantes según edad.....	24
Figura 4. Distribución de los estudiantes según género	25
Figura 5. Distribución de los estudiantes según estado civil.....	26
Figura 6. Dimensión: Filtraje.....	27
Figura 7. Dimensión: Pensamiento Polarizado.....	28
Figura 8. Dimensión: Sobregeneralización	29
Figura 9. Dimensión: Interpretación del pensamiento.....	30
Figura 10. Dimensión: Visión catastrófica	31
Figura 11. Dimensión: Personalización.....	32
Figura 12. Dimensión: Falacia de control	33
Figura 13. Dimensión: Falacia de justicia	34
Figura 14. Dimensión: Razonamiento emocional	35
Figura 15. Dimensión: Falacia de cambio	36
Figura 16. Dimensión: Etiquetas globales.....	37
Figura 17. Dimensión: Culpabilidad	38
Figura 18. Dimensión: Deberías.....	39
Figura 19. Dimensión: Falacia de razón.....	40
Figura 20. Dimensión: Falacia de recompensa divina.....	41
Figura 21. Niveles de distorsiones cognitivas	42
Figura 22. Dimensión: Miedo a la soledad.....	43
Figura 23. Dimensión: Ansiedad de separación	44
Figura 24. Dimensión: Búsqueda de atención.....	45
Figura 25. Dimensión: Expresión afectiva de la pareja.....	46

Figura 26. Dimensión: Expresión limite.....	47
Figura 27. Dimensión: Modificación de planes.....	48
Figura 28. Niveles de Dependencia Emocional	49
Figura 31. Relación entre Dependencia emocional y Distorsiones Cognitivas.....	51



Lista de abreviaturas

- OMS : “Organización Mundial de la Salud”
- APA : “Asociación Americana de Psiquiatría”
- RAE : “Real Academia Española”
- TREC : “Terapia Racional Emotiva Conductual”



RESUMEN

La presente investigación tiene como meta determinar la relación que existe entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional. Por esta razón la metodología utilizada para cumplir con los objetivos radica en un estudio básico con un diseño correlacional. Con respecto a la recolección de la información, que posteriormente recibió tratamiento estadístico, se ha empleado el Inventario de Pensamientos Automático elaborado por Ruiz y Luján así como el Cuestionario de Dependencia Emocional elaborado por Lemas y Londoño. La muestra con la cual se trabajó estuvo conformada por 350 alumnos que cursan sus estudios universitarios en una universidad del ámbito privado de la ciudad de Arequipa. Los resultados ponen en evidencia una correlación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Asimismo, se encontró que los niveles de dependencia en la muestra estudiada se encuentran en un 57% en nivel bajo, 33% en nivel medio y un 9% en nivel alto. Por último, con respecto a las distorsiones cognitivas se evidencian que tanto filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiquetas globales y culpabilidad se encuentran en un nivel medio entre el 85% y 93 %.

Palabras claves: dependencia emocional, pareja, distorsiones cognitivas, estudiantes, pareja y violencia.

ABSTRACT

The present study aims to determine the relationship between cognitive distortions and emotional dependence. For this reason, the methodology used to meet the objectives is based on a basic study with a correlational design. Regarding the collection of information, which later received statistical treatment, the Automatic Thought Inventory prepared by Ruiz and Luján and the Emotional Dependency Questionnaire prepared by Lemas and Londoño were used. The sample with which we worked was made up of 350 students from a private university in Arequipa. The results show a statistically significant correlation between emotional dependence and cognitive distortions. Likewise, it was found that the levels of dependency in the sample studied are 57% at a low level, 33% at a medium level and 9% at a high level. Finally, with respect to cognitive distortions, it is evident that both filtering, polarized thinking, overgeneralization, interpretation of thought, catastrophic vision, personalization, control fallacy, justice fallacy, emotional reasoning, fallacy of change, global labels, and guilt are found. at an intermediate level with a percentage ranging between 85% and 93%.

Keywords: emotional dependence, partner, cognitive distortions, students, partner and violence.

INTRODUCCIÓN

Desde los albores de la evolución, las relaciones interpersonales han sido uno de los aspectos más significativos en el proceso de desarrollo de la humanidad. Las cuales se han transformado con la globalización, la tecnología y ciencia, enfocando interés en perpetuar y mejorar los vínculos. Surgen muchas investigaciones que tienen como centro de atención las relaciones de pareja e intentan explicar cómo influyen en la forma como nos desenvolvemos en las diversas áreas de crecimiento personal.

Tanto la estabilidad, seguridad y gratificación son promotores de bienestar personal y se encuentran directamente relacionadas a vínculos afectivos sanos que podrían establecerse en relaciones de pareja para que estas sean funcionales generando la sensación de bienestar psicológico y felicidad. Sin embargo, Diener y Diener refieren que cuanto más énfasis ponen las personas en sus relaciones, especialmente en el ámbito de la pareja, mayor es la probabilidad de que experimenten una dependencia excesiva y, por ende, disfuncional. Esta condición se ha identificado como dependencia emocional (1).

Este término se describe como un patrón duradero de necesidades emocionales que se buscan satisfacer de manera inapropiada a través de las interacciones con otras personas. Se caracteriza por demandas afectivas excesivas y relaciones de pareja desequilibradas, donde uno de los miembros tiende a idealizar al otro y se muestra sumiso ante él o ella (2).

Una de las variables que los investigadores han encontrado que converge con la dependencia son las distorsiones cognitivas, que son definidas por Navas como errores en el razonamiento debido a la operación cognitiva empleada para arribar a una conclusión (3). La investigación actual pretende estudiar los conceptos anteriormente mencionados dentro de una población de estudiantes universitarios, ya que por lo general es en el ámbito universitario en donde se establecen los primeros vínculos y experiencias en pareja lo cual podría instaurar patrones según la vivencia tanto positiva como negativa y se fijan concepciones del amor romántico, necesidades y expectativas.

Por otra parte, la justificación del estudio surge de varias aristas desde un interés personal, importancia social, relevancia científica, viabilidad y coyuntural. Dichos aspectos serán profundizados a continuación.

El interés personal sobre este tema nace por el conocimiento acerca de las dificultades por las que transitan las relaciones de pareja durante la etapa universitaria, estos se presentan como parejas disfuncionales, alargando la relación innecesariamente, esto llega a influir dentro del rendimiento académico, la conducta, la personalidad, las relaciones sociales y su bienestar emocional. De esta manera también se sabe que como consecuencia de la relación fallida los estudiantes comienzan a consumir antidepresivos y ansiolíticos, consumo de alcohol, como medios para poder superar la situación de conflicto, pero esta no es una solución adecuada al problema que se ha presentado. Es por esto por lo que se debe conocer cómo se encuentra esta población para poder trabajar planes de acción que puedan llegar a influir en el pensamiento o perspectiva que tienen acerca de sus relaciones.

La importancia social del estudio tiene como punto de partida la coyuntura que vive el Perú y de los cual somos testigos por los medios de comunicación de muchas situaciones de violencia de pareja, que concluyen en agresiones físicas, feminicidios, suicidios y otros. Por ello, se considera necesario identificar las distorsiones cognitivas y cómo estas se relacionan con la dependencia emocional para poder diseñar estrategias de tutoría y consejería psicológica, de manera que se ayude a los estudiantes a superar las razones que los llevan a mantener relaciones disfuncionales que le generan malestar, ansiedad, depresión y otros sucesos ajenos al bienestar humano.

Este estudio aborda un problema frecuente en nuestra sociedad, y a pesar de ello no se encuentra variedad en literatura científica, son escasas las investigaciones locales que estudian estas variables, por ello, a través del desarrollo de la investigación se aportará información reciente, ya que se elaborará un marco teórico actualizado que permita tener mejores conocimientos sobre el tema y, sobre todo, mejorará la capacidad de atención a los jóvenes que presentan dependencia emocional y distorsiones cognitivas. Siendo así, esta investigación puede motivar al desarrollo de nuevos estudios.

El presente trabajo investigativo es viable ya que se tiene acceso al grupo poblacional y campo asignado. Así mismo es de actualidad debido a la problemática creciente que viven muchos jóvenes, dado el incremento en la incidencia de relaciones disfuncionales que conllevan a la dependencia emocional y esto, se asocia al incremento de problemas sociales y de salud mental tales como violencia, feminicidios, de los cuales, el Perú tiene una tasa elevada.

HIPÓTESIS

Dado que las distorsiones cognitivas son errores de razonamiento en la concepción de la realidad.

Es probable que exista relación significativa y directamente proporcional entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes universitarios.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes universitarios, Arequipa, 2022.

Objetivo específico

Identificar las distorsiones cognitivas que presentan los estudiantes universitarios, Arequipa, 2022.

Identificar los niveles de dependencia emocional en los estudiantes universitarios, Arequipa, 2022.



MARCO TEÓRICO

Marco Conceptual

1. Distorsiones cognitivas

Beck, Rus, Shaw y Emery entienden que las distorsiones cognitivas son errores en el proceso de interpretar la información y como consecuencia son los causantes de emociones y conductas perturbadores. El sujeto al momento de interpretar la realidad lo hace de una manera totalmente inadecuada, llega a conclusiones sin la evidencia necesaria, asimismo, señalan que estas distorsiones tienen su origen en los esquemas disfuncionales, estos se forman como resultado de las primeras experiencias del sujeto y con el pasar del tiempo se van afianzando. Estos esquemas guían el procesamiento de la información, pero al venir sesgados influyen al momento de interpretar la realidad, generando así las distorsiones cognitivas (6).

Cuando se producen distorsiones cognitivas, la percepción de la situación por parte del individuo se ve distorsionada, de modo que se refuerza el esquema subyacente al resaltar la información que confirma dicho esquema, al mismo tiempo que se minimiza o niega la información que lo contradice. A pesar de que los esquemas destructivos brindan a las personas una sensación de seguridad y previsibilidad, resisten abandonarlos ya que son fundamentales para su sentido de identidad. Se llevaron a cabo investigaciones que exploraron las distorsiones cognitivas y su relación con el comportamiento antisocial y la falta de expresión emocional. Los hallazgos indican que las distorsiones cognitivas, la carencia de empatía y la frialdad emocional están vinculadas al comportamiento antisocial en adolescentes. Los resultados de este estudio resaltan la importancia de continuar investigando la influencia de las distorsiones cognitivas en la conducta antisocial, así como implementar intervenciones terapéuticas que se enfoquen en estos factores de vulnerabilidad para promover un comportamiento adaptativo. Rojas refiere que en aquellos trastornos en los que se presentan las distorsiones cognitivas como es el trastorno de ansiedad existe una maximización de la percepción de amenaza, la realidad es percibida como amenazante, y debido a ello se empiezan a generar pensamientos distorsionados, tales como: “no podré realizarlo”, “me puede ocurrir algo”, “todo irá mal”, “no podré tener otra pareja después”, “ya nadie me va querer”, “todo me irá mal” y así se nubla la capacidad de afrontar dicha situación (9).

1.1 Modelos teóricos de las distorsiones cognitivas

1.1.1. Teoría de la Terapia Racional Emotiva

Navas señala que el objetivo de la TREC es entrenar al sujeto en diferentes técnicas para que este pueda interpretar la realidad de una manera más funcional y adaptativa. La TREC entiende que todas las personas tienen un sistema de creencias muy arraigado los cuales guían su conducta y les permite interpretar la realidad. Este modelo propone su conocido esquema A-B-C donde el primero es el activador, el segundo la creencia que se tiene sobre A y C es la consecuencia de la interpretación. En este sentido, las situaciones activadoras pueden influir en las emociones, pero estas no son determinadas por ellas sino por las creencias (3).

Ellis, Grieger y Marañón refiere que las distorsiones, son los pensamientos que evitan que la persona puedan desarrollar sus metas personales y se caracterizan por ser poco realistas y disfuncionales. Mencionan que son absolutismos, resultando terrible para las personas tener que pasar por esas situaciones y tienden a ser situaciones poco toleradas, cuando el resultado no es el que ellos esperan, entonces pasan a ser blanco de reprobación en consecuencia todo lo que se exige tiene que ser cumplido generando así un conjunto de creencias anticipatorias (10).

Ellis postula que su enfoque se sustenta en el modelo A-B-C, donde A es la situación activadora, B es la creencia o distorsión que se tiene sobre A y C es la consecuencia de la interpretación sobre A, consecuencias tanto conductuales, emocionales y fisiológicas. Por ejemplo, ante una prueba para la cual estudió y aun así se obtiene una nota desaprobativa, se produce una emoción de tristeza, cólera, frustración y la persona piensa que no hace nada bien, y es muy probable que para el próximo examen no estudie, porque pensará que la causa por la cual está triste o tiene los sentimientos antes señalados, lo llevará a pensar que no hace nada bien. En ese sentido, siguiendo los postulados de Ellis es el pensamiento de inutilidad lo que genera la emoción de tristeza, puesto que todas las personas podrían desaprobado un examen, pero no todos se perturban considerablemente por ello. En referencia a lo dicho, no es la situación lo que genera la perturbación sino el pensamiento (10).

1.1.2. Terapia cognitiva conductual

Ruiz et al. (36) señalan que la terapia cognitiva conductual es la segunda etapa de la evolución de la terapia de conducta, el cual empezó con la corriente conductista y al ser este modelo insuficiente para explicar conductas internas, ya no se centran exclusivamente en la conducta observable sino también en la conducta interna, la cognición. En ese sentido Minici, Rivadeneira y Dahab postulan cuatro fundamentos esenciales que sustentan la terapia cognitivo-conductual: condicionamiento clásico, condicionamiento operante, aprendizaje social y modelo cognitivo. En el primero, el condicionamiento clásico, respaldado por Pávlov, se postula que el aprendizaje se desarrolla a través de la cantidad de ensayos, es decir, cuantos más ensayos realice una persona, más arraigada se vuelve una conducta. Otro exponente de este pilar es Watson, quien aplicó este concepto en tratamientos de fobias, demostrando cómo la asociación de estímulos puede generar respuestas similares.

En el segundo pilar, el condicionamiento operante de Skinner, se sostiene que las conductas se fortalecen o disminuyen en función de las consecuencias que les siguen, ya sea refuerzo o castigo. En este sentido, ciertas conductas pueden persistir o extinguirse en base a las experiencias de recompensa o castigo.

El tercer pilar, el aprendizaje social o vicario propuesto por Bandura, destaca la importancia del aprendizaje a través de la observación e imitación de las conductas de figuras significativas y experiencias previas. Este enfoque subraya la influencia de las interacciones sociales en el desarrollo de comportamientos.

El cuarto pilar, el modelo cognitivo, destaca la relevancia de los procesos internos como pensamientos, supuestos, creencias e imágenes. A través de la terapia cognitiva, se busca modificar estos procesos internos distorsionados y abordar los trastornos clínicos de manera efectiva (10).

1.1.3. Teoría Psicoanalítica de las distorsiones cognitivas

Al hablar de psicoanálisis es imposible no hablar de Freud, quien se refiere a la etapa inicial que está relacionado con la manera cómo opera la mente de forma inconsciente y se encuentra dirigido por el placer, el proceso secundario se caracteriza por ser consciente y en este proceso se encuentran las funciones cognitivas. Por otro lado, Karen Horney menciona que la tiranía del deber es el resultado del conflicto entre el menor, sus deseos y el miedo a ser apartado por lo que las demandas de los deberías es para compensar ese deseo (37).

Según Villarubia Sullivan utiliza la paratáxica para hacer referencia a los pensamientos y emociones que se desarrollan en etapas tempranas (primeros años de la infancia) ello se forma gracias a la influencia de los padres o de personas significativas para el infante (10).

1.1.4. Terapia cognitiva de Aaron Beck

Beck y Greember indican que la terapia cognitiva inicialmente estaba orientado a tratar la depresión, con el pasar del tiempo y gracias a las investigaciones este modelo se pudo expandir a otras patologías, como los trastornos de personalidad, terapia de pareja y los cuadros ansiosos. Beck al crear la terapia cognitiva su principal interés fue la cognición, de los cuales según él derivan las perturbaciones que generan una disfuncionalidad en el individuo. Es así que desarrolló el modelo de los trastornos ansiosos que se sustenta en la forma como se percibe y va estructurándose la experiencia del sujeto en función de sus conductas y su sentir. La forma como el sujeto percibe e interpreta los eventos influirá como se sentirá y actuará (8). Cuando la persona evalúa una situación como amenazante automáticamente se genera una respuesta de malestar, dichas episodios pueden ser: pérdida de su actividad laboral, eventos que afecten sus derechos, víctimas de situaciones que no sean justas, planes frustrados. Estos acontecimientos causan malestar en la persona, ello será evaluado como tal según los antecedentes y de acuerdo con la asociación de emociones, ese procesamiento o evaluación cuenta con tres componentes principales: pensamientos automáticos, esquemas intermedios y esquemas nucleares (10).

Beck y Clark ponen de manifiesto que los pensamientos se basan en actitudes, reglas y supuestos originados en experiencias previas. Son estructuras de conocimiento que tiene su origen en experiencias tempranas y son más o menos permanentes; estos guían todo el procesamiento de información: la búsqueda, codificación, almacenamiento y recuperación de la información (7).

1.2 Dimensiones de las distorsiones cognitivas

Según Beck, Rus, Shaw y Emery señalan que las ideas irracionales son los errores en la forma como se procesa la información, que surgen debido a los esquemas disfuncionales que la persona ha construido en función de sus experiencias tempranas, en un primero momento se mencionaban solo 6 distorsiones cognitivas, posterior a esto se fue ampliando (6). Vallirubia menciona la lista ampliada (10).

Visión catastrófica caracterizado porque la persona evalúa el futuro como catastrófico, es decir, asume que todo lo que venga en futuro será desagradable, es decir siempre se espera lo peor de las situaciones. Utilizan frases como: “ y si ...”, “ pero puedes ser que...”, “ no lo voy a conseguir”, etc.

Sobre-generalización que son evaluaciones extremas que el sujeto hace de la realidad basada en un solo evento, luego de ello se extiende dicha experiencia a varios contextos. Donde no se aplica la razón para evaluar la situación simplemente se dejan guiar por la experiencia inicial. Es muy característico decir en estas personas: “ todos son malos”, “ nadie me quiere” y “ todos los hombres son iguales”, etc.

Pensamiento Polarizado referido a las personas que evalúan la situación en blanco y negro, no existe el gris para ellos. Todo se evalúa en función de : es o no es. También se le conoce como pensamiento dicotómico. Estas ideas producen que las personas fluctúen de emociones muy rápidamente.

La dimensión de filtraje también se le conoce con el nombre de visión en túnel, debido a que solo se centra en lo negativo de la experiencia dejando de lado los aspectos positivos que la conforman. Son afirmaciones como: “todo me sale mal”, “ siempre me pasa lo malo” , “ no sirvo para nada”, etc. Todas ellas son afirmaciones negativas y en todas ellas no reconoce lo positivo.

Interpretación del pensamiento cuando sin tener evidencia de lo que dice, él asume que puede inferir lo que las otras personas están diciendo o pensando de él; es más hasta son capaces de inferir las reacciones que los demás tendrán.

La distorsión falacia de cambio describe al sujeto asume que su felicidad está determinada por el cambio que la otra persona pueda realizar, es decir el otro tiene que cambiar para yo poder ser feliz o estar bien.

La dimensión Deberías son demandas o reglas que las personas atribuyen a los demás y a sí mismo. De no cumplir los demás o ellos mismos con dichas demandas se enojan o sienten culpa. La siguientes afirmaciones ponen de manifiesto lo que hemos señalado: “ no debería sentirme mal”, “ no deberían de tratarme así “, “ debería de saber que esto iba a pasar”, etc.

Al hablar de Personalización encontramos que en esta distorsión hay una gran cantidad de egocentrismo, la persona asume todo de manera personal, se considera el centro de la galaxia y las conversaciones. Todo lo que se dice o se hace es referente a él o contra él.

Falacia de control, en esta alteración el individuo asume que tiene que tener el control de todo, de no ser así desencadena una serie de respuestas emocionales que perturban a la persona. Se perciben a sí mismos como controladores y únicos responsables de lo que ocurra en su entorno. Expresiones como las siguientes ponen de manifiesto lo dicho: “tengo que controlar mis emociones”, “si no tengo control de la situación, algo malo sucederá”, etc.

La dimensión de Culpabilidad se refiere a las personas que creen que son los demás los que tienen responsabilidad sobre su sufrimiento, es decir los demás tienen la culpa de que yo me sienta así, es por ellos que yo me siento así. Por otro parte, también se culpan de los problemas de los demás. Las siguientes expresiones son muy comunes en ellos “por mi culpa te robaron”, “té me haces sentir ansiedad”, “si no fuera por mi nada de esto hubiese ocurrido”.

Falacia de justicia, son reglas de justicia que el mismo sujeto pone tanto para él mismo como para los demás. Se caracterizan por oscilar entre lo que debe de ser y lo que no debe de ser. Frases como las siguientes es muy propio de ellos: “si me quisiera, me llamaría”, “si creyera que soy buen alumno, no me jalaría”, etc.

La dimensión de Razonamiento emocional se refiere a asumir la emoción como evidencia de la realidad, es decir si yo me siento aburrida, es porque soy aburrida; si me siento enojada, es porque soy una mala persona, etc.

Otra dimensión de pensamiento automático es la conocida como Falacia de razón que describe como la mayoría de las veces, el sujeto tiende a probar que sus argumentos son los más correctos y que es el otro quien está equivocado. Incluso llegan a pensar ello a pesar de que el otro debe excelentes argumentos. Se manejan con frases muy similares a las siguientes: “yo tengo la razón, tú no”, “cállate, lo mío está bien, tú no sabes nada”, etc.

Falacia de recompensa divina, asumen que los esfuerzos que la persona hace tienen que ser recompensados, ya sea por la vida o por los demás. Actúan como si alguien llevará las cuentas de todos los esfuerzos que hace. Estas personas tienen frases como: “yo hice todo por ti y así me pagas”, “no reconoces todo el esfuerzo que hago por ti”, etc.

Por último, la dimensión de Etiquetas globales en la cual los sujetos que tienen esta distorsión generalizan un aspecto en función de una característica de la persona y posteriormente emiten un juicio negativo total. Frases como las siguientes es muy frecuente en ellos: “todos los que sacan buenas notas, son inteligentes”, “todos los que lloran, son débiles”, etc.

1.3 Causas de las distorsiones cognitivas

El entorno de la familia es la interacción inicial del menor con el mundo, es ahí donde se aprenden conductas, ideas y es también ahí donde el niño va generando un concepto de sí mismo, del mundo y de los demás. Es así como se va formando los esquemas cognitivos los cuales tienen a ser estables en el tiempo y de difícil acceso a la consciencia. Estos se irán afianzando en función de las experiencias que el niño vaya teniendo a lo largo de su vida (12).

Matute plantea que la distorsión en la cognición es el resultado de todo un proceso de cómo se gestiona la información que ocurre de manera subyacente y que no es accesible a la consciencia del sujeto. Los esquemas guían la interpretación de la realidad, generando así la distorsión en la cognición, los cuales son errores en el proceso de interpretar la información. Ese procesamiento es un sistema que se retroalimenta y ello es la causa de que perdure en el tiempo generando malestar y disfuncionalidad (12)

2. Dependencia emocional

Esta variable es un conjunto de conductas crónicas que se caracteriza por necesidades y demandas emocionales insatisfechas que se camuflan en las relaciones de pareja. Los individuos con este cuadro tienen un fuerte miedo al rechazo, son propensas al rechazo, temen perder el amor o sienten menos prioridades. Es una actitud aferrada y compulsiva de dominar a otros sujetos y vinculaciones, consecuencia de sus propias inseguridades así como de la necesidad. Parecido a la sensación que se tiene de que la otra persona tiene una enfermedad o dolencia que es crónica, pero hay esperanza de que pueda curarse (26).

En la dependencia convergen una serie de aspectos que juntos configuran el cuadro dependiente, estos aspectos son tanto cognitivos, emocionales, comportamentales, creencias erróneas sobre las relaciones de pareja, distorsiones acerca del amor. Todo ello es derivado de necesidades afectivas no resueltas (15).

Siguiendo a Sirvent y Moral la dependencia emocional es entendida como un foco causal de la violencia intrafamiliar; debido a las características arriba señaladas las personas caen fácilmente en este círculo vicioso de la violencia, todo ello con el objetivo de satisfacer sus carencias emocionales (15).

Según Redding, Ruiz, Fernández y Guijarro (17); Echeburúa (18); Loinaz (19) ponen de manifiesto que las clasificaciones que existen sobre los hombres violentos, en mucho de

ellos, hay características similares tales como: patrones de pensamientos y conductas relacionales. Dichos aspectos según Jaramillo (38) al converger con las características dependientes de la pareja, tarde o temprano llegan a configurar un círculo de violencia caracterizado por el abuso físico, sexual, emocional, etc.

Loainaz (19) señala que los agresores tienen como característica cognitiva la negación del problema, es decir le restan importancia a los actos violentos que cometen o en su defecto responsabilizan a la pareja de tales actos. Estas características tienen un papel predominante sobre otras variables que se conoce intervienen en el tópico de la violencia y la dependencia, por ejemplo: estilos de apego, empatía, autoestima. Según Verdú (20) lo señalado se fundamenta en una desigualdad emocional, desregulación desde el punto de vista afectivo, sometimiento, minusvalía y relaciones de poder son características que se han descrito en personas con dependencia emocional.

Con todo ello se encuentra las múltiples causas del tema investigado y el nexo entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas, debido a su trascendencia en las manifestaciones de violencia tanto en la vinculación de pareja como en las agresiones en particular Bringas et al. (21); García et al. (22); Momeñe et al. (23); Valle et al. (24).

2.1. Perfil de los dependientes emocionales

Los trabajos realizados por Sirvent et al (24) permiten describir las características de estas personas y de esta manera tener un perfil de los dependientes emocionales. En primer lugar, tienen desajustes afectivos que se expresan en sentimientos negativos tales como: soledad, tristeza, abatimiento, desánimo, culpa, etc. Además, tienen un enorme vacío emocional y junto a ello, deseos de autodestrucción. Estas personas les cuestan salir de las relaciones porque se sienten encerrados en el vínculo y la imposibilidad de poder escapar, sensación que es más grande que ellos. En segundo lugar, la subordinación que este tipo de personas muestra es tan evidente que su entorno más cercano se lo hace saber. Por otro lado, tienen un anhelo, que en muchos casos llega a ser una obsesión, por estar con el ser amado. Cuando la persona no puede estar cerca de la persona que depende, en muchas ocasiones se desarrollan síntomas similares a los cuadros de abstinencia. En tercer lugar, la persona dependiente sufre constantemente de vacío en el tema de emoción y sensación perpetua de estar poco satisfecho; sumado a ello, temor a la soledad, poca tolerancia a la frustración y una tendencia a estar aburrido. En cuarto lugar, estas personas tienen a dejar su vida de lado con tal de estar pendiente de la vida del ser amado o del ser del que dependen. Es decir, ya

no viven su propia vida, se convierten en un anexo del otro. Estas conductas se conocen con el nombre de auto negligencia. En quinto lugar, son personas que tienen a sintonizar con las conductas del otro, con los gustos del otro, con ideas del otro, etc. Todo ello con el objetivo de mantener la relación, estas conductas son conocidas como acomodación. En sexto lugar, tienen una escasa o nula conciencia del problema, es decir para ellos la forma en como están viviendo es normal. No hay conciencia de enfermedad, no es consciente de las consecuencias que su dependencia le trae. Es muy probable que las personas de su alrededor le hagan saber y le den hechos concretos del por qué piensan así, pero ello no es suficiente, la dependiente se ha autoengañado. Y por último, muchos de ellos tienen historia de privaciones afectivas, violencia familiar, padres con historial psiquiátrico y problemas de adicción.

2.2. Dimensiones

La Ansiedad por separación se manifiesta por emociones de terror ante la posible ruptura de la relación, generando preocupaciones intensas y constantes por la pérdida y ruptura de con el individuo con quien tiene un fuerte vínculo. Este tipo de ansiedad conduce a patrones interpersonales de dependencia, donde el sujeto se aferra excesivamente a quien es su pareja, asignándole un valor exagerado y percibiéndola como indispensable para su felicidad y tranquilidad. Esta ansiedad puede surgir incluso ante distancias temporales en la rutina del hogar, provocando nula confianza en el retorno del ser amado y activando pensamientos automáticos de extraviar el vínculo y la desolación. Cuando nos referimos a expresión afectiva, nos encontramos con el afán extenuante de varias muestras de afecto por parte del ser amado para reafirmar la pasión y calmar la inseguridad. El dependiente emocional demanda expresiones continuas de afecto como garantía de ser amado, evidenciando desconfianza hacia el amor de su compañero afectivo y la exploración de un afecto incondicional.

La dimensión, modificación de planes aborda la diversidad de acciones y conductas para cumplir los deseos del ser amado o la posibilidad de pasar más momentos juntos. La pareja se torna como el principal enfoque, relegando a segundo plano a uno mismo, a la descendencia y el núcleo familiar. Este comportamiento también refleja el deseo de exclusividad, donde ambas personas deben dejar de lado otras actividades para sentirse satisfechas.

El miedo a la soledad está caracterizado por el terror de desvincularse con él o la compañera amoroso o a sentir desamor. La pareja se percibe como un elemento crucial para mantener el equilibrio y la seguridad, considerando la soledad como algo aterrador.

Dentro de la dependencia emocional también se encuentra la dimensión de expresión límite, la cual está relacionada a la posibilidad catastrófica ante la ruptura de la relación, llevando al individuo a accionar impulsivamente con agresiones contra si mismo como estrategia de aferramiento al sujeto que quiere. Este miedo a la pérdida se manifiesta a través de experiencias antiguas, la percepción actual de uno y creencias acerca de opciones para conservar al otro.

La dimensión búsqueda de atención, implica la exploración activa de la atención para tener la certeza de la permanencia en el vínculo y convertirse en el único foco de su existencia. Esto traducido en una necesidad psicológica del dependiente hacia su pareja, manifestada a través de acciones destinadas a captar constantemente la atención exclusiva de la pareja.

3. Relación entre Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional

Las variables mencionadas, han sido ampliamente estudiadas por separado a fin de dar respuesta a las conductas y reacciones que tenemos los seres humanos frente diversas situaciones. Si bien es cierto han sido investigadas, son limitados los postulados sobre el tópico en cuestión que han buscado encontrar relación entre ambas variables. La presente exploración ha comprobado la existencia de nexo estadísticamente significativo tanto en las distorsiones cognitivas y dependencia emocional en alumnos universitarios de una institución superior particular en Arequipa los cuales presentaron niveles medios tanto de distorsiones cognitivas como dependencia emocional.



CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

1. Técnicas, instrumentos y materiales de verificación

1.1. Técnica

Para ambas variables se empleó la técnica de Cuestionario.

1.2 Instrumento

Para la primera variable se utilizó el inventario de distorsiones cognitivas elaborado por Ruiz y Luján y para variable numero dos el cuestionario de dependencia emocional de Lemos Hoyos y Londoño Arredondo.

Inventario de Distorsiones Cognitivas

El instrumento originalmente denominado inventario de pensamientos automáticos fue desarrollado por Ruiz y Luján (32). Se trata de una escala auto-administrada compuesta por 45 ítems, diseñada con el propósito de encontrar los pensamientos automáticos negativos predominantes y 15 tipos específicos de distorsiones cognitivas presentes en los individuos. Estas distorsiones incluyen conceptos como filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación de pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, falacia de cambio, razonamiento emocional, etiquetas globales, culpabilidad, deberías, falacia de razón y falacia de recompensa divina. Cada distorsión cognitiva está representada por 3 ítems, totalizando así las 15 distorsiones cognitivas.

La administración del inventario puede llevarse a cabo de manera particular o en grupo, utilizando un periodo estimado de 15 minutos. Para calificar el instrumento se debe determinar la continuidad de los pensamientos aversivos a través del puntaje total, obtenido al sumar las puntuaciones de cada ítem. Cada ítem presenta cuatro opciones para responder con puntos que varían entre 0 y 3 puntos: Nunca pienso eso (0 puntos), algunas veces lo pienso (1 punto), bastantes veces lo pienso (2 puntos), con mucha frecuencia lo pienso (3 puntos).

Adicionalmente, el cálculo de puntaje para las 15 distorsiones cognitivas sumando las puntuaciones de los 3 ítems correspondientes. Este puntaje varía entre 0 a 9 puntos. Los rangos de diagnóstico se establecen considerando las puntuaciones directas: puntuaciones más bajas indican ausencia de distorsiones cognitivas, por otro lado, las puntuaciones elevadas sugieren una tendencia a experimentar estas distorsiones.

La fiabilidad del instrumento fue evaluada por (33) en el programa de Psicología de la institución de estudios superiores César Vallejo de Trujillo, Perú. Se utilizó el método Split Half de Guttman para calcular el coeficiente de correlación de Pearson considerando las mitades de ítems pares e impares. El resultado, 0.9339, fue corregido mediante la fórmula de Spearman Brown, resultando en un coeficiente de 0.9658, indicando así la confiabilidad del instrumento. Respecto a la validez, esta fue establecida a través del análisis de correlación ítems-test empleando el coeficiente de Pearson, demostrando que los 45 ítems de la primera versión son válidos, con un índice de validez igual o superior a 0.20 (34).

Cuestionario de dependencia emocional

El cuestionario, desarrollado en 2006 por María Antonia Lemos Hoyos y Nora Londoño Arredondo, tiene como objeto la construcción y validación de un instrumento que evalúe la dependencia emocional. Se fundamenta en la teoría del modelo de terapia cognitiva de Beck y la teoría de Castelló. Compuesto por 23 ítems distribuidos en seis factores, estos son: ansiedad por separación, conformado por 7 ítems (2,6,7,8,13,15,17); expresión afectiva a la pareja, compuesto por 4 ítems (5,11,12,14); modificación de planes, compuesto por 4 ítems (16,21,22,23); miedo a la soledad, compuesto por 3 ítems (1,18,19); expresión límite, compuesto por 3 ítems (9,10,20); y la búsqueda de atención, conformado por dos ítems (3 y 4). Puede ser aplicado en grupos, particular o auto aplicado, con el empleo estimado de 15 a 20 minutos. Para obtener los resultados se suma el total de los ítems, utilizando una escala Likert de 6 puntos (donde 1=completamente falso de mí y 6= me describe perfectamente).

La confiabilidad del cuestionario fue evaluada mediante la consistencia interna utilizando el Alfa de Cronbach, obteniendo un alfa total de la escala de 0.950. Al evaluar la confiabilidad de las sub-escalas, se encontraron alfas aceptables que oscilan entre 0.671 y 0.871 (35). La validez se estableció mediante el análisis factorial de exploración, ejecutado con el cuestionario inicial de 66 ítems. La varianza de la prueba se sitúa en 64.7% con un total de 23 ítems y seis factores. A pesar del reducido número de ítems, estos cargaron con valores entre 0.65 y 0.87, lo cual respalda su consideración (31,35).

Cuadro de coherencia

VARIABLES	INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO	ESTRUCTURA DE INSTRUMENTO
V. I. Distorsiones cognitivas	Filtraje	Cuestionario	Inventario de distorsiones cognitivas	1, 16, 31
	Pensamiento Polarizado			2, 17, 32
	Sobregeneralización			3, 18, 33
	Interpretación del pensamiento			4, 19, 34
	Visión catastrófica			5, 20, 35
	Personalización			6, 21, 36
	Falacia de control			7, 22, 37
	Falacia de justicia			8, 23, 38
	Razonamiento Emocional			9, 24, 39
	Falacia de cambio			10, 25, 40
	Etiquetas globales			11, 26, 41
	Culpabilidad			12, 27, 42
	Deberías			13, 28, 43
	Falacia de razón			14, 29, 44
	Falacia de recompensa divina			15, 30, 45
V. D. Dependencia emocional	Miedo a la soledad	Cuestionario	Cuestionario de dependencia emocional	1,18,19
	Ansiedad de separación			2,6,7,8,13,15,17
	Búsqueda de atención			3,4
	Expresión afectiva de la pareja			5,11,12,14
	Expresión limite			9,10,20
	Modificación de planes			16,21,22,23

2. Campo de verificación

2.1. Ubicación Espacial

La investigación fue realizada en la Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades de una Universidad particular en Arequipa.

2.2. Ubicación Temporal

El presente es un estudio se realizó durante los meses de Octubre a Noviembre del 2022.

2.3. Unidades de estudio

La unidad de estudio está constituida por estudiantes universitarios en una universidad particular de Arequipa.

2.4. Universo

Conformado por 2613 estudiantes de la Facultad de ciencias y tecnologías sociales y humanidades de una universidad particular en Arequipa. La distribución de la población es de 131 alumnos para la carrera de Educación, 38 estudiantes para la profesión de Teología, 424 alumnos para Comunicación social, 1140 estudiantes de Psicología, 98 alumnos de Turismo y 148 estudiantes en la profesión de Trabajo social.

2.5. Muestra

El muestreo empleado en este estudio es no probabilístico de tipo intencional, según Hernández et al. (40) significa que la muestra fue elegida en función de la accesibilidad, siendo el resultado una muestra de 350 alumnos de una universidad particular arequipeña.

2.6. Criterios de inclusión

Estudiantes con edades comprendidas desde los 16 años en adelante, de sexo femenino y masculino que se hallen en la nómina de matrícula en el semestre.

Jóvenes que acepten participar en la investigación mediante consentimiento informado.

Alumnos que tengan y/o hayan tenido pareja.

2.7. Criterios de exclusión:

Alumnos que no acepten participar.

3. Estrategia de recolección de datos

3.1. Organización

El presente estudio fue revisado por el comité de ética de la universidad, la misma que aprobó la ejecución de la investigación. Se solicitó a los diversos programas profesionales la autorización a fin de desarrollar la investigación con los alumnos, coordinando con los docentes quienes brindaron las facilidades del caso. Al tener contacto con los alumnos, se les explicó de manera verbal todo lo concerniente a la investigación, así como su participación, a su vez se les entregó la hoja de consentimiento informado la misma que fue llenada y firmada por todo aquel que decidió participar de la investigación.

Los instrumentos empleados fueron el Inventario de distorsiones cognitivas, así como el cuestionario de dependencia emocional, a su vez se les entregó la ficha sociodemográfica.

La aplicación del material empleó de 30 a 40 minutos aproximadamente, tiempo en el cual se resolvieron las dudas concernientes a los cuestionarios.

Se recibieron los datos y resultados del material entregado es que se procedió a sistematizar dicha información estadísticamente.

3.2. Estrategia para manejo de resultados

Después de recopilar la información, se realizó la organización de instrumentos mediante la creación de una base de datos en Excel. El análisis estadístico se realizó con el software SPSS 24 y se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo con el propósito de evaluar diversas medidas centrales y de dispersión para las variables cuantitativas. Este proceso incluyó la determinación de la media, mediana, moda, desviación estándar, así como los valores mínimos y máximos. Para las variables cualitativas, se realizó un análisis de frecuencias y porcentajes.

Con el fin de examinar posibles relaciones entre las variables, se utilizó la correlación de Spearman. La significancia de las diferencias se estableció considerando un umbral de $p < 0.05$ (5%). Como paso final, los hallazgos obtenidos se presentan de manera organizada en tablas para facilitar la interpretación y comprensión de los resultados.



CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSION

Tabla 1

Distribución de la población

Carrera	F	%
Educación	131	5%
Teología	38	1%
Com. Social	424	16%
Publicidad	634	24%
Psicología	1140	44%
Turismo	98	4%
Trabajo Social	148	6%
Total	2613	100%

La tabla 1, precisa que el 44% de los participantes de la investigación pertenecen a la escuela profesional de psicología, seguido por la escuela profesional de publicidad con el 24%, la escuela profesional de comunicación social con el 16%, a su vez la escuela profesional de trabajo social con el 6%, seguido por la escuela profesional de educación con el 5%, finalizando con la escuela profesional de turismo con el 4 % y teología con el 1%.

Figura 1

Distribución de la población

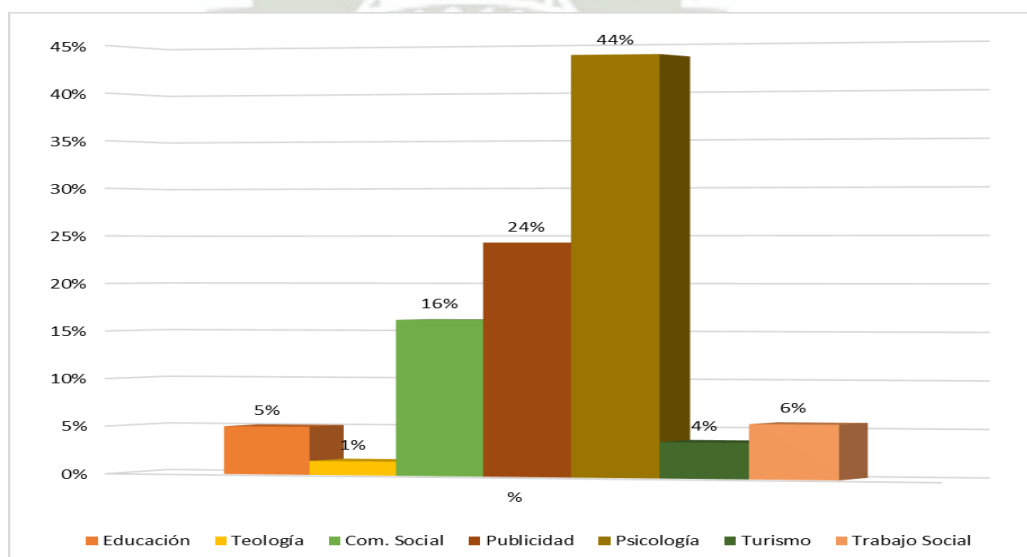


Tabla 2
Distribución de la muestra

Carrera	F	%
Educación	18	5%
Teología	7	2%
Com. Social	42	12%
Publicidad	89	25%
Psicología	155	44%
Turismo	15	4%
Trabajo Social	24	7%
Total	350	100%

La tabla 2 evidencia que la muestra está conformada por el 44% de alumnos de la carrera de Psicología, el 25 % estudian Publicidad y Multimedia, seguido por el 12 % participantes del programa de Comunicación Social, el 7 % está conformado por alumnos de Trabajo Social, el 5% por alumnos de Educación, por último, el 4% lo conforman los estudiantes de Turismo y el 2% alumnos de Teología.

Figura 2
Distribución de la muestra

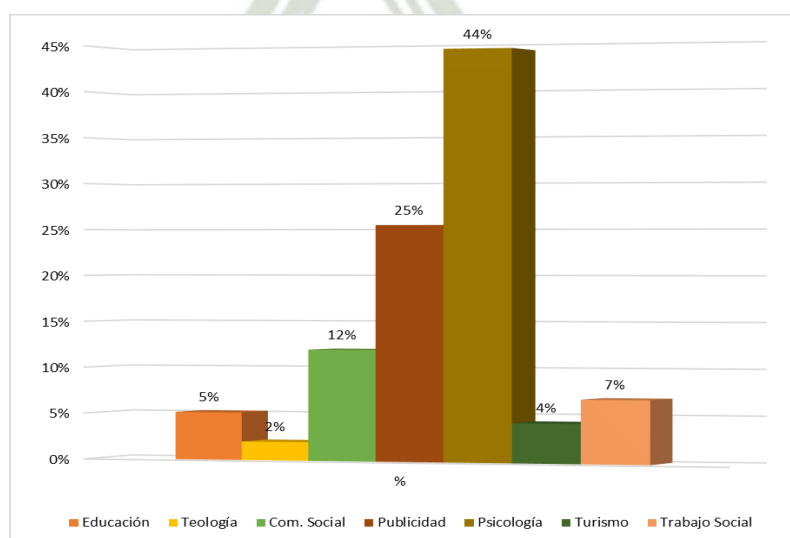


Tabla 3
Distribución de los estudiantes según edad

Edad	F	%
16 – 20	269	77%
21 – 30	76	22%
31 – 40	5	1%
Total	350	100%

En la tabla 3 se aprecia que el 77% de los alumnos universitarios participantes en la investigación poseen edades oscilantes en 16 y 20 años, el 22% entre 21 y 30 años y por último el 1% con edades de 31 a 40.

Figura 3
Distribución de los estudiantes según edad

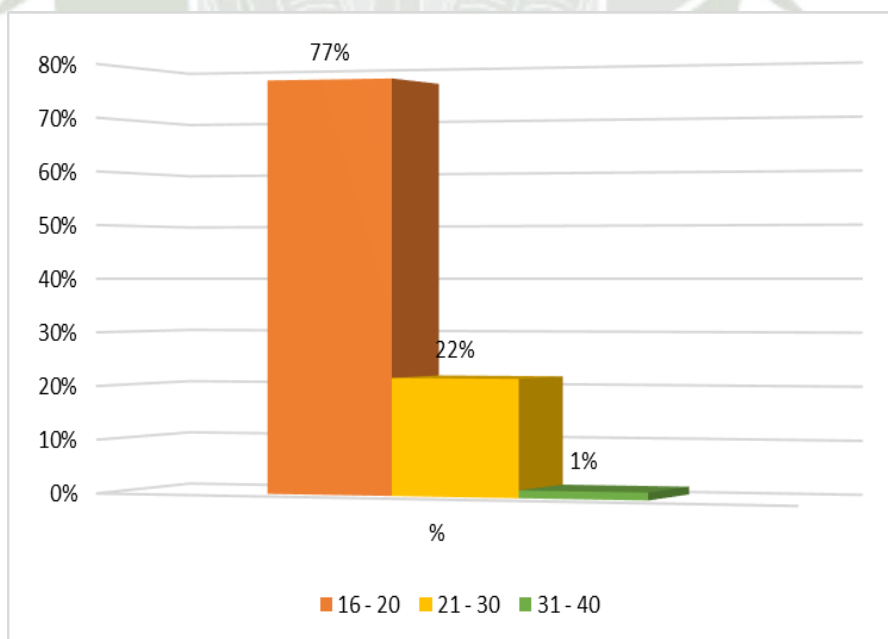


Tabla 4
Distribución de los estudiantes según género

Género	F	%
Masculino	179	51%
Femenino	171	49%
Total	350	100%

La tabla 4 evidencia que el 51% de los universitarios participantes de la investigación, pertenecen al género masculino seguido por el 49 % que corresponde al género femenino.

Figura 4
Distribución de los estudiantes según género

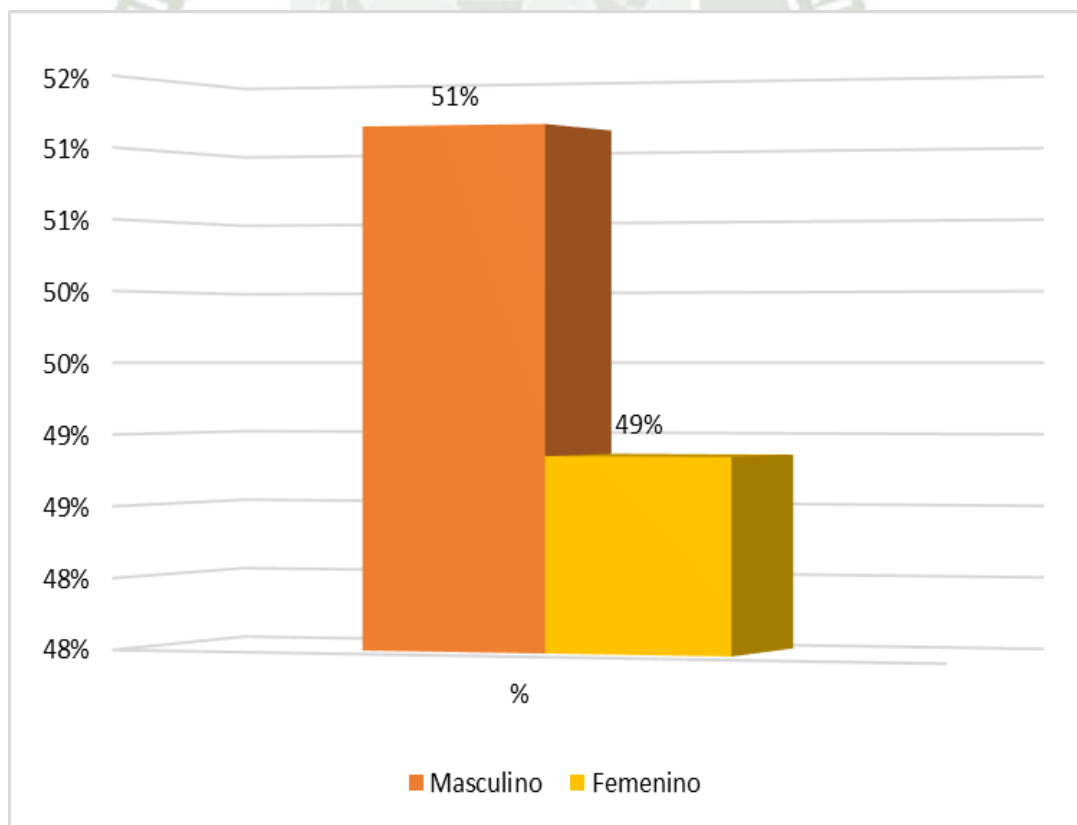


Tabla 5

Distribución de los estudiantes según estado civil

Estado Civil	F	%
Soltero	189	54%
Casado	95	27%
Conviviente	66	19%
Total	350	100%

En la tabla 5 se aprecia que el 54 % de los estudiantes encuestados están solteros, seguido por el 27 % cuyo estado civil es de casados y por último el 19% que son convivientes.

Figura 5

Distribución de los estudiantes según estado civil

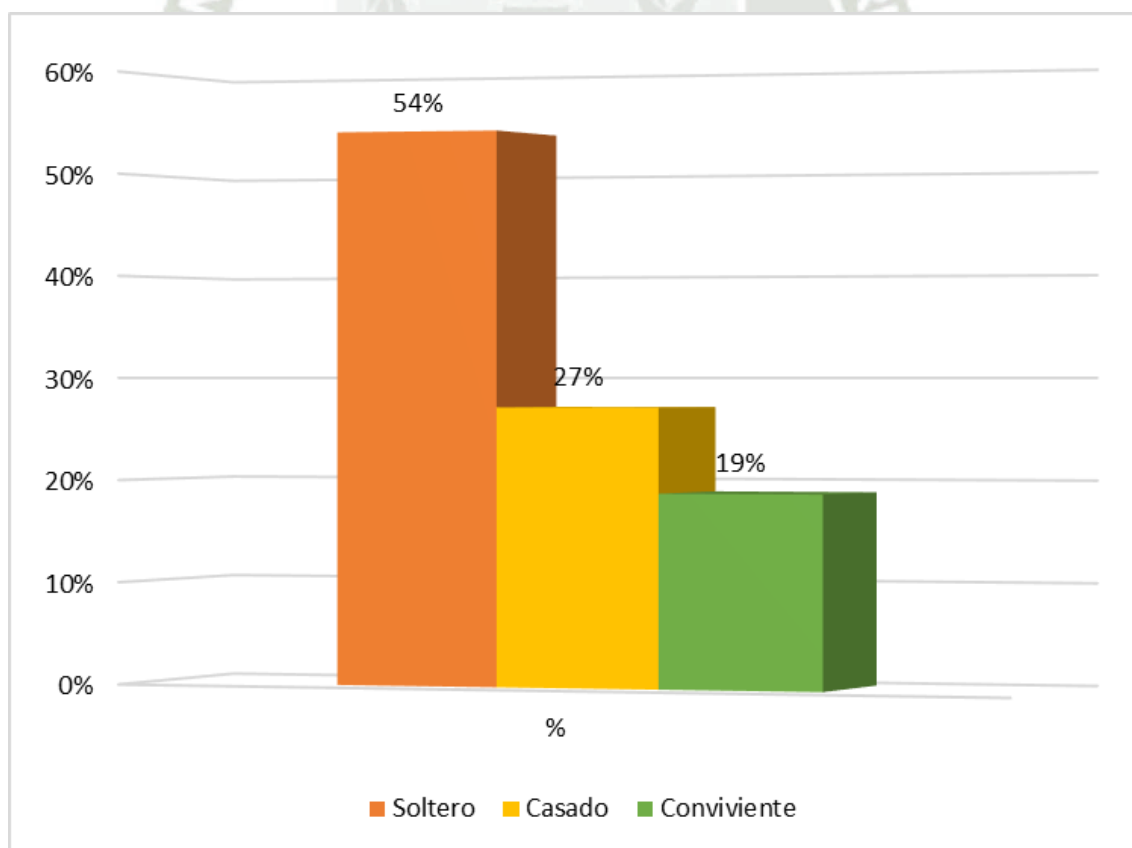


Tabla 6

Distorsiones Cognitivas

Dimensión: Filtraje

Niveles	F	%
Bajo	137	39%
Medio	162	46%
Alto	51	15%
Total	350	100%

En la tabla 6 se observa que el 39 % de los estudiantes presentan nivel bajo en la dimensión de filtraje, seguido por el 46% que posee nivel medio y por último el 15% se ubica en el nivel alto.

Figura 6

Dimensión: Filtraje

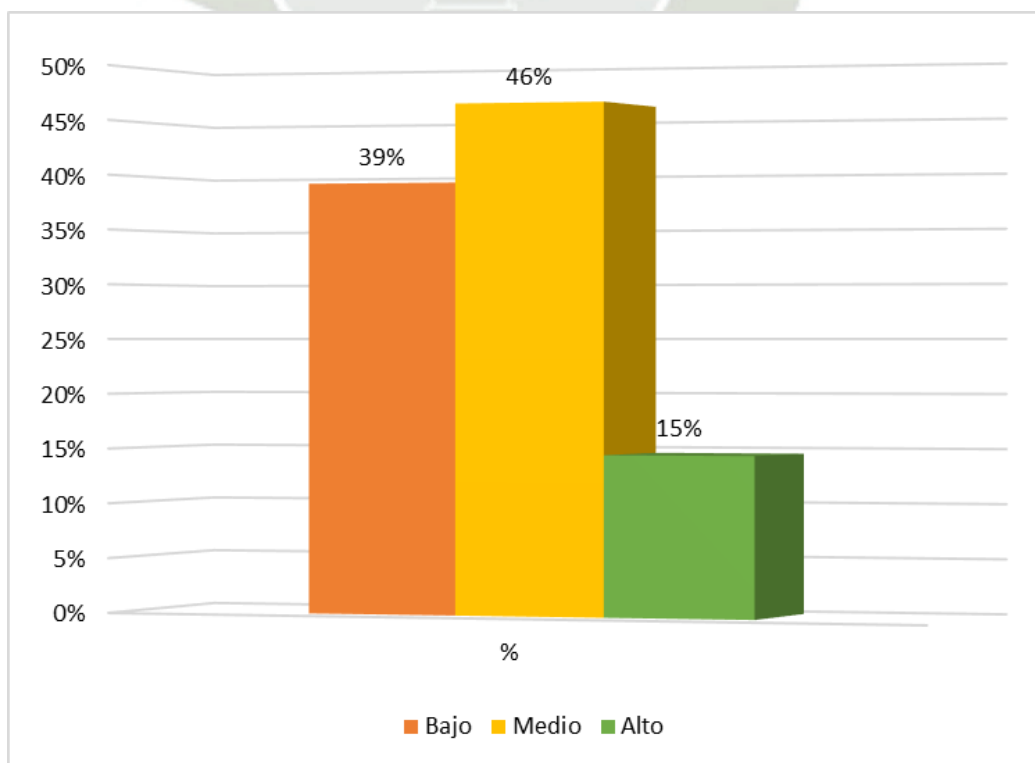


Tabla 7
Dimensión: Pensamiento Polarizado

Niveles	F	%
Bajo	190	54%
Medio	121	35%
Alto	39	11%
Total	350	100%

En la tabla 7 se puede apreciar que el 54 % de la muestra poseen nivel bajo en pensamiento polarizado, continuando con el 35 % que se ubica en el nivel medio y finalizando con el 11 % que presentan nivel alto.

Figura 7
Dimensión: Pensamiento Polarizado

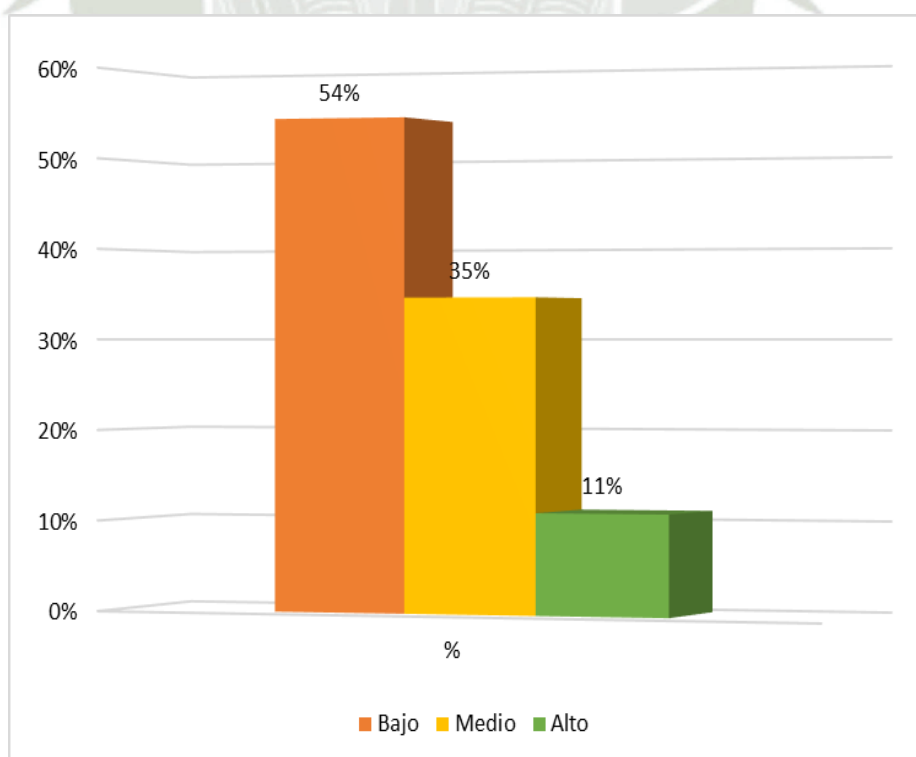


Tabla 8
Dimensión: Sobregeneralización

Niveles	F	%
Bajo	183	52%
Medio	131	37%
Alto	36	10%
Total	350	100%

La tabla 8 muestra que el 52% de los alumnos encuestados proyectan bajo en la dimensión de sobre-generalización, seguido por el 37% en nivel medio y finalizando con 10 % que posee niveles altos.

Figura 8
Dimensión: Sobregeneralización

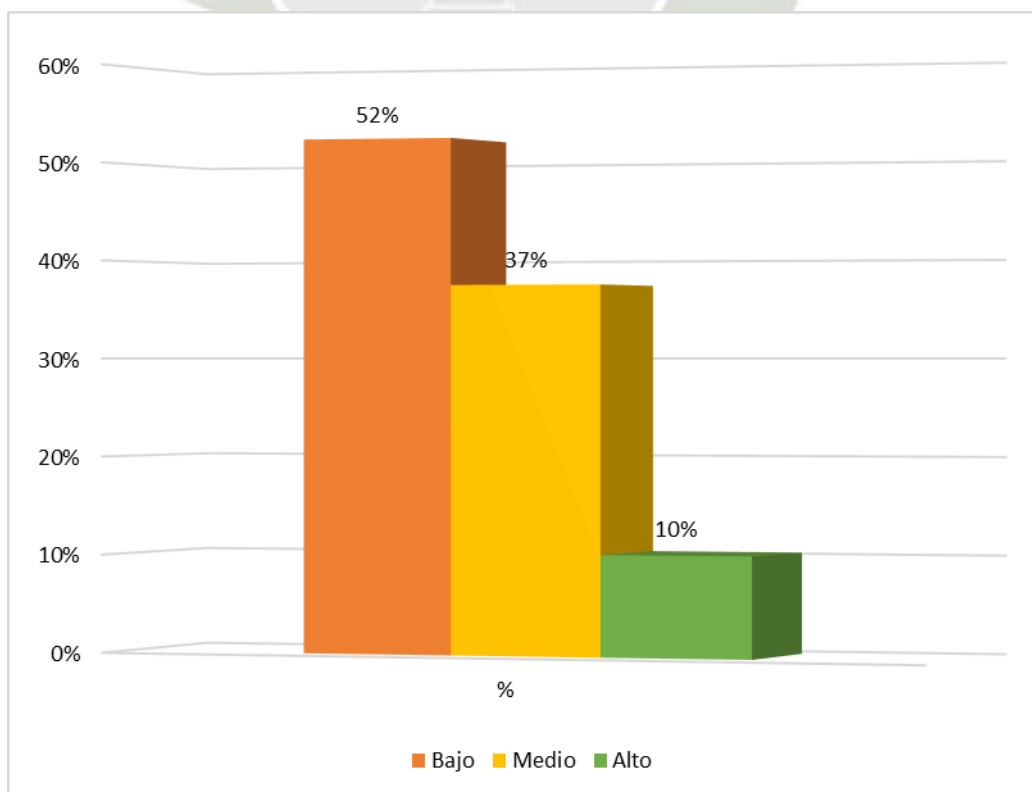


Tabla 9

Dimensión: Interpretación del pensamiento

Niveles	F	%
Bajo	172	49%
Medio	144	41%
Alto	34	10%
Total	350	100%

La tabla 9 evidencia que el 49 % de de los estudiantes que participaron en la investigación, presentan niveles bajos en Interpretación del pensamiento, continuando con el 41% que se encuentra en el nivel medio y concluyendo con el 10 % con niveles altos.

Figura 9

Dimensión: Interpretación del pensamiento

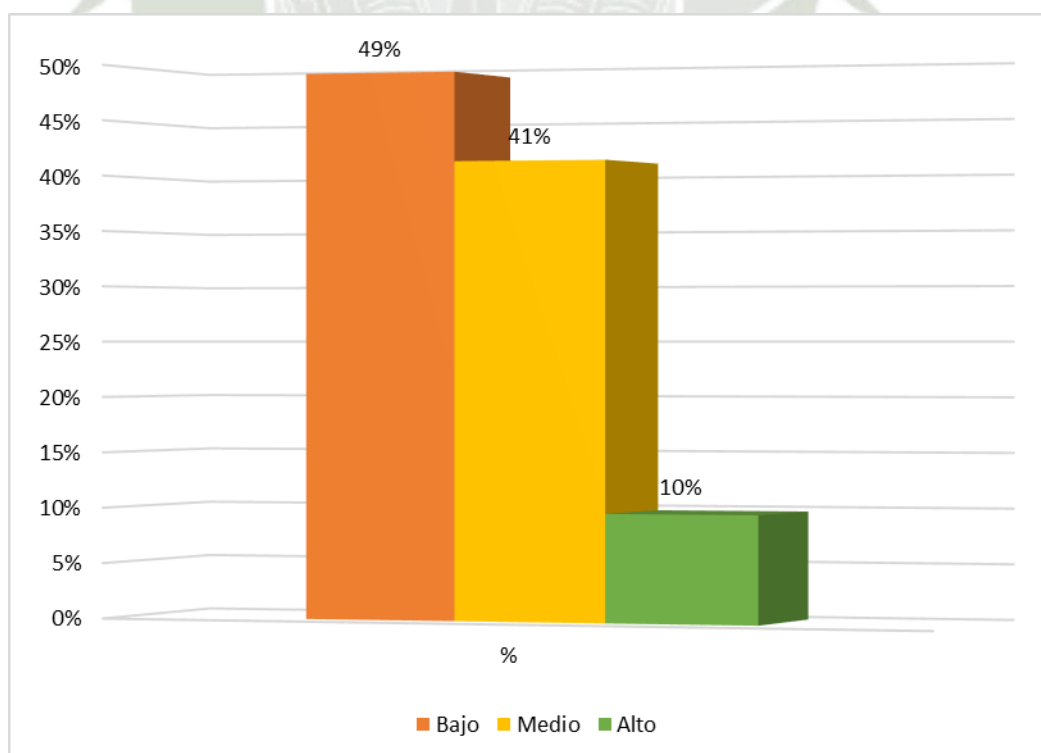


Tabla 10

Dimensión: Visión catastrófica

Niveles	F	%
Bajo	177	51%
Medio	149	43%
Alto	24	7%
Total	350	100%

La tabla 10 reconoce que el 51 % de los participantes presentan niveles bajos de visión catastrófica, el 43 % nivel intermedio y por último el 7 % que presentan nivel alto.

Figura 10

Dimensión: Visión catastrófica

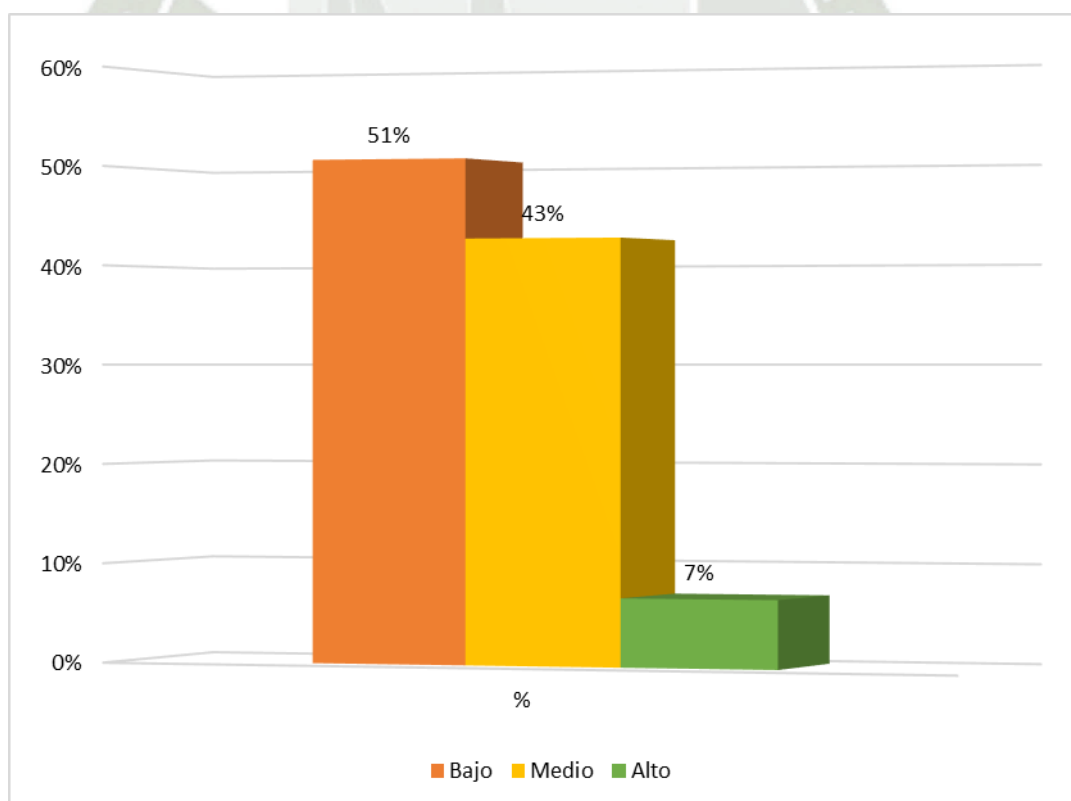


Tabla 11***Dimensión: Personalización***

Niveles	F	%
Bajo	171	49%
Medio	153	44%
Alto	26	7%
Total	350	100%

En la tabla 11 se muestra que el 49 % de los estudiantes que son parte de la investigación, puntúan bajo en la dimensión de personalización, 44% posee nivel medio y finalizando con 7 % en nivel alto.

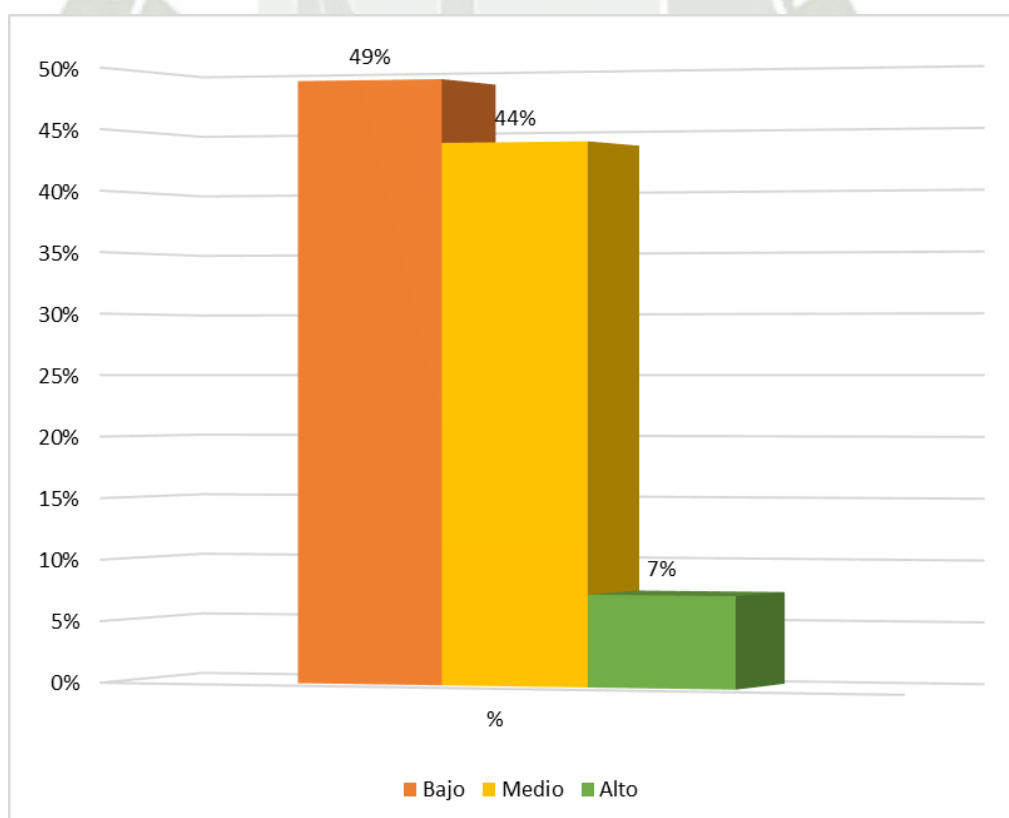
Figura 11***Dimensión: Personalización***

Tabla 12

Dimensión: Falacia de control

Niveles	F	%
Bajo	183	52%
Medio	144	41%
Alto	23	7%
Total	350	100%

La tabla 12 evidencia que el 52 % de los participantes de la investigación, posee bajos niveles en la dimensión de Falacia de control, a su vez el 41 % que presenta nivel medio y el 7% presenta niveles altos.

Figura 12

Dimensión: Falacia de control

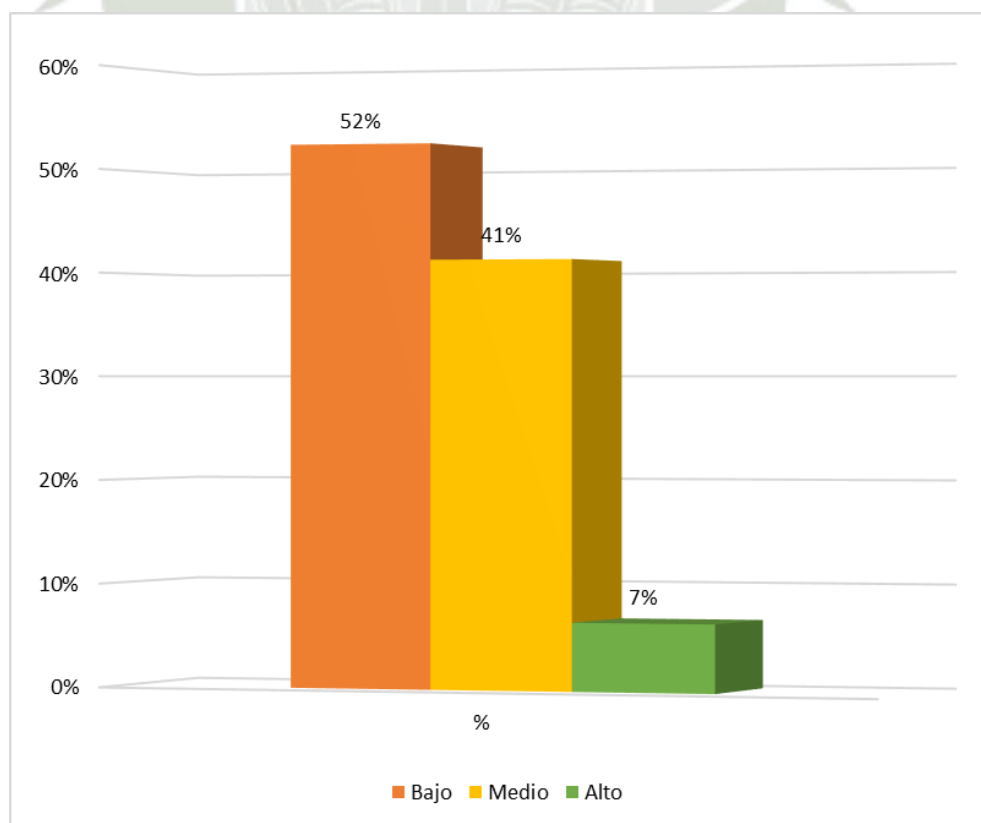


Tabla 13

Dimensión: Falacia de justicia

Niveles	F	%
Bajo	135	39%
Medio	170	49%
Alto	45	13%
Total	350	100%

En la tabla 13 se aprecia que el 39 % de los estudiantes que fueron parte de la investigación, evidencian niveles bajos en la dimensión Falacia de justicia, continuando con el 49% que presenta nivel intermedio y finalizando con el 13 % que presenta nivel alto.

Figura 13

Dimensión: Falacia de justicia

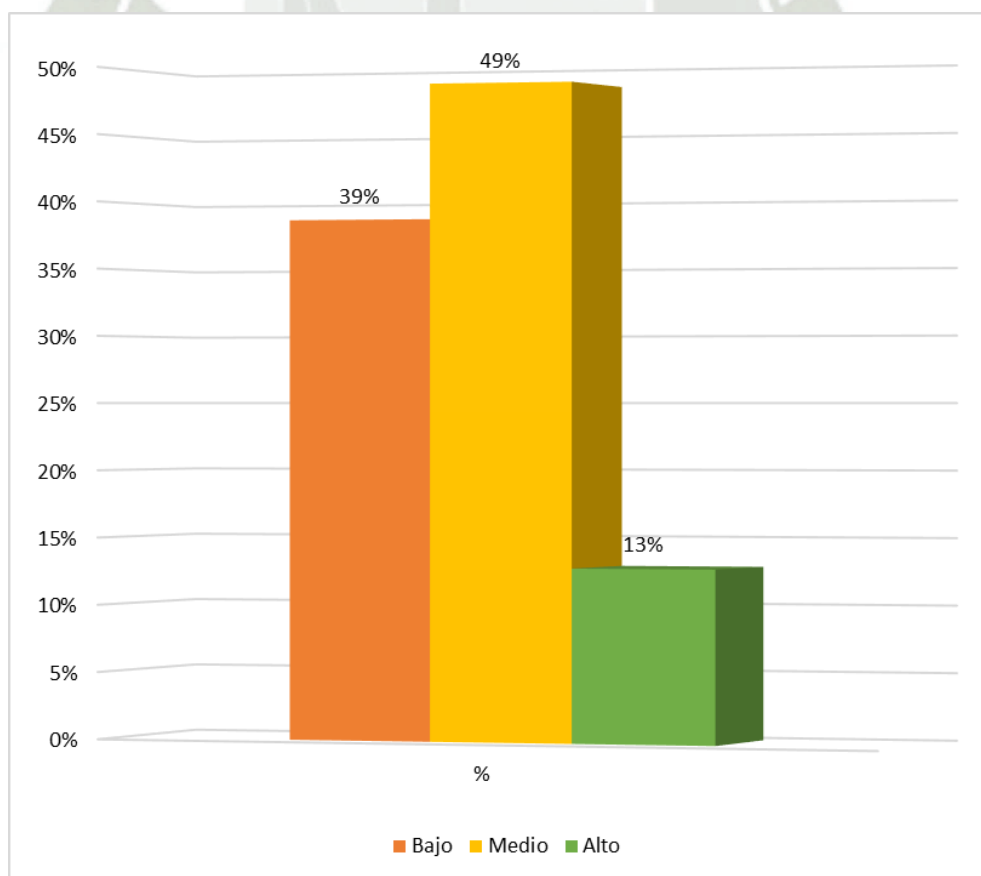


Tabla 14

Dimensión: Razonamiento emocional

Niveles	F	%
Bajo	201	57%
Medio	123	35%
Alto	26	7%
Total	350	100%

La tabla 14 se puede apreciar que 57 % reportan bajo en la dimensión de Razonamiento emocional, 35 % posee nivel medio seguido por el 7% que configura el nivel bajo.

Figura 14

Dimensión: Razonamiento emocional

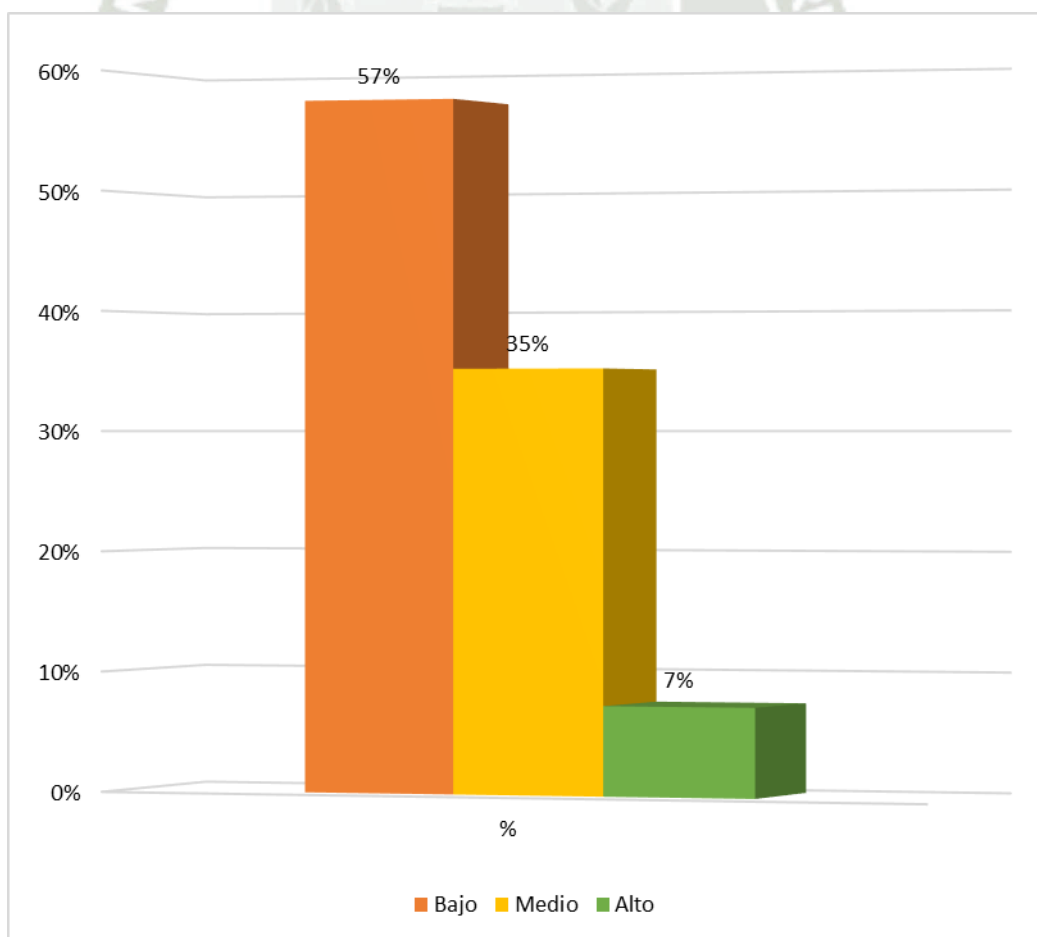


Tabla 15

Dimensión: Falacia de cambio

Niveles	F	%
Bajo	167	48%
Medio	147	42%
Alto	36	10%
Total	350	100%

La tabla 15 reporta 48% de las personas encuestadas que poseen nivel bajo en esta dimensión, el 42% que presenta nivel medio, concluyendo con el 10 % de nivel alto.

Figura 15

Dimensión: Falacia de cambio

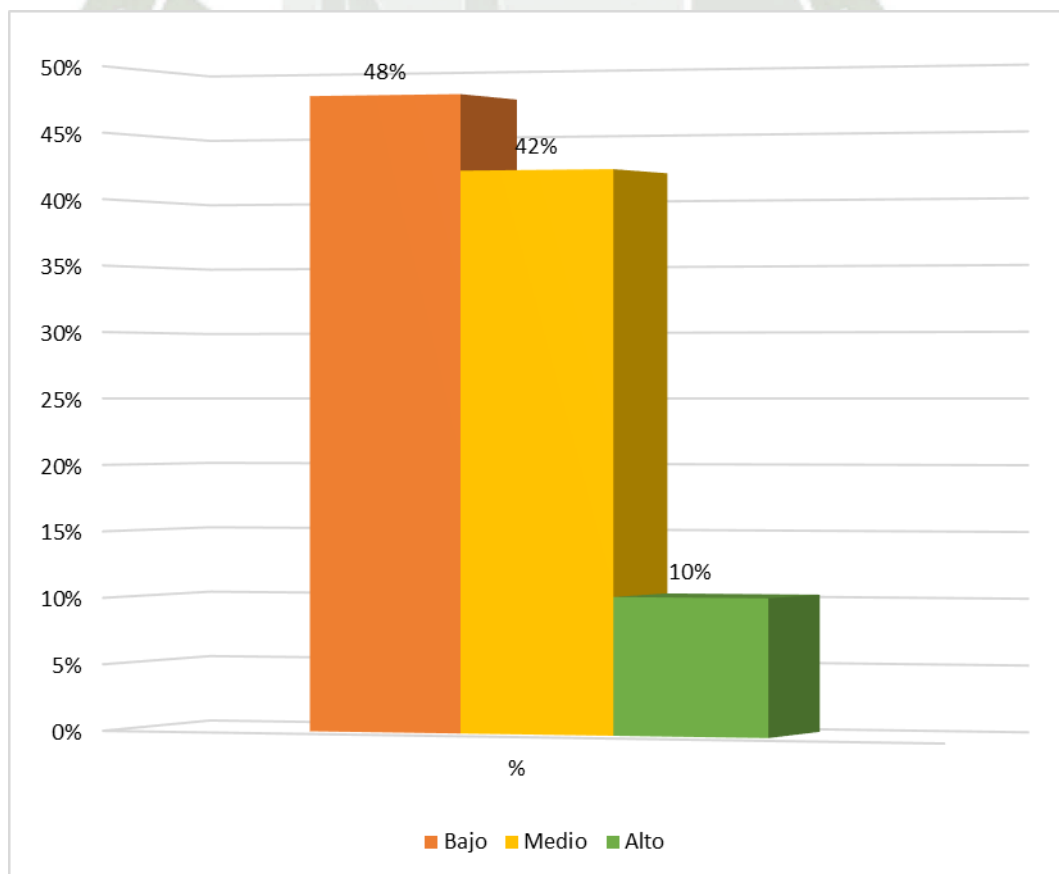


Tabla 16

Dimensión: Etiquetas globales

Niveles	F	%
Bajo	158	45%
Medio	155	44%
Alto	37	11%
Total	350	100%

La tabla 16 concluye que el 45% de participantes, presenta nivel bajo en etiquetas globales, continuando con el 44 % en nivel medio y el 11 % comprende el nivel alto.

Figura 16

Dimensión: Etiquetas globales

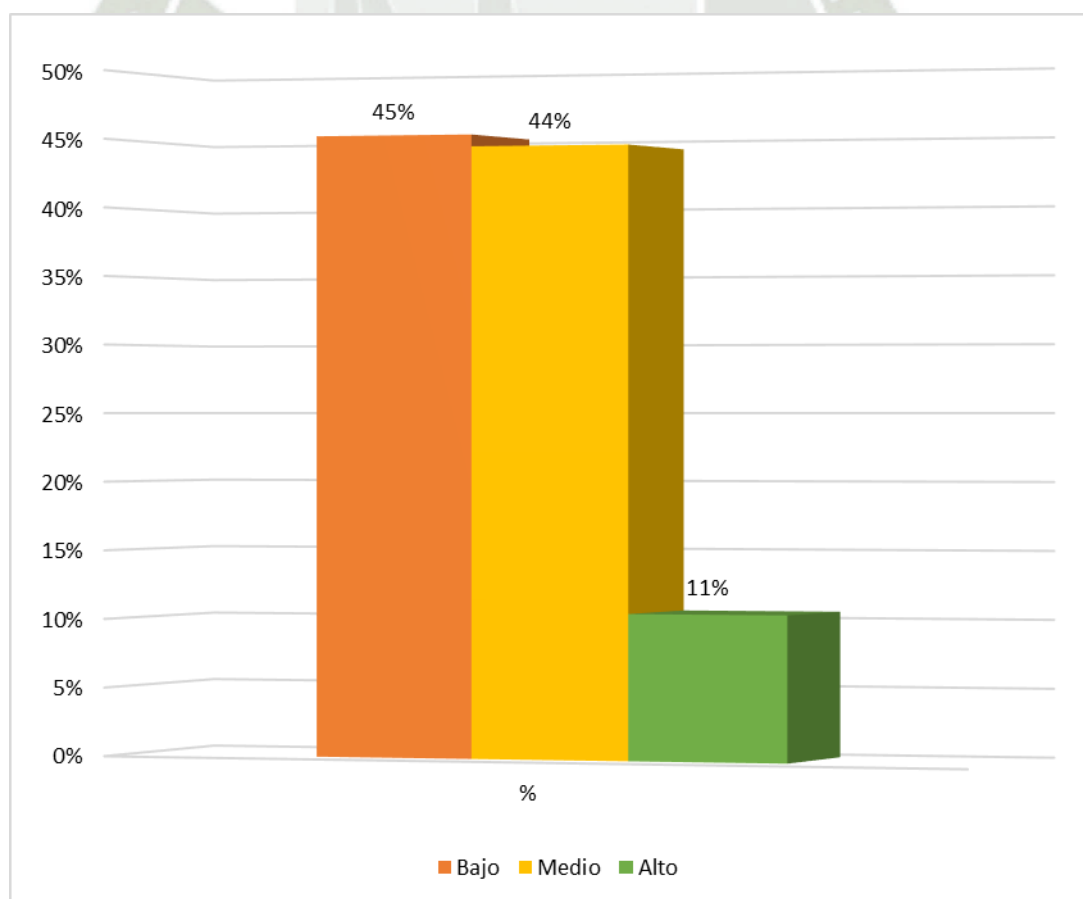


Tabla 17
Dimensión: Culpabilidad

Niveles	F	%
Bajo	165	47%
Medio	154	44%
Alto	31	9%
Total	350	100%

En la tabla 17 se aprecia que el 47% poseen niveles bajos en culpabilidad, seguido por el 44% con puntuación media y por último el 9% que presenta niveles altos.

Figura 17
Dimensión: Culpabilidad

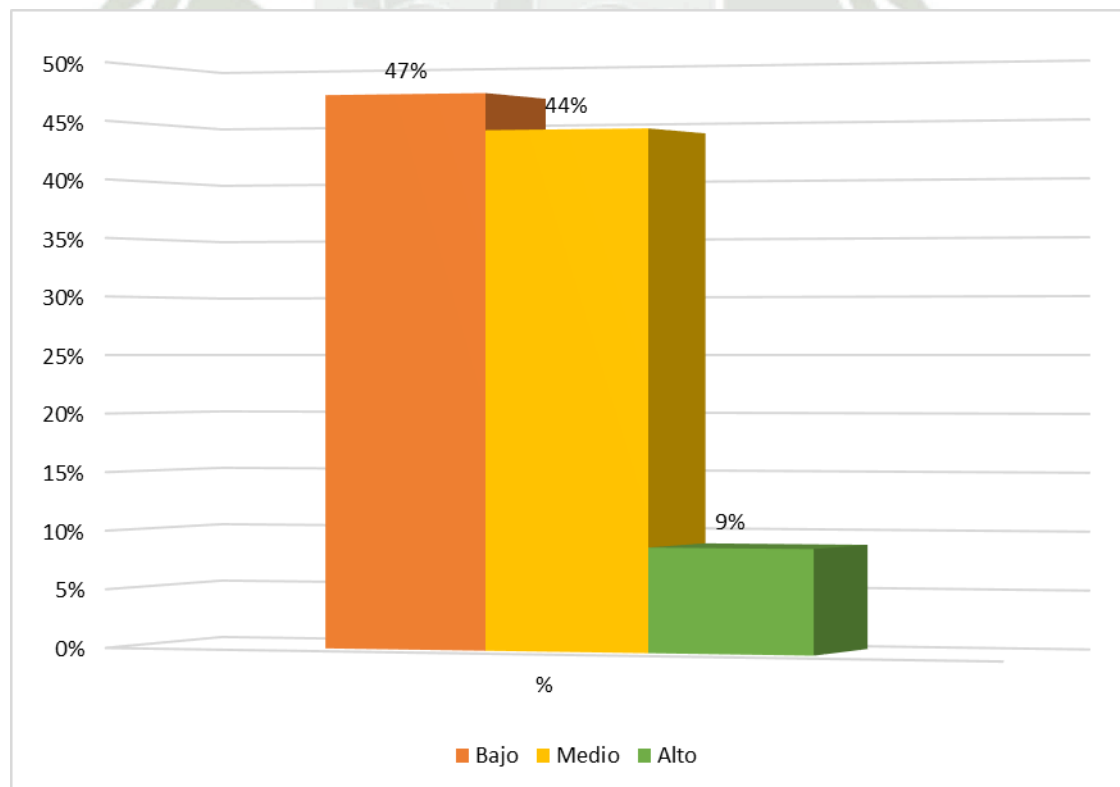


Tabla 18
Dimensión: Deberías

Niveles	F	%
Bajo	113	32%
Medio	181	52%
Alto	56	16%
Total	350	100%

La tabla 18 pone de manifiesto que el 52 % de los alumnos, presentan niveles medios en la dimensión de Deberías, seguido por el 32 % que poseen nivel bajo y por último el 16 % que presenta nivel alto.

Figura 18
Dimensión: Deberías

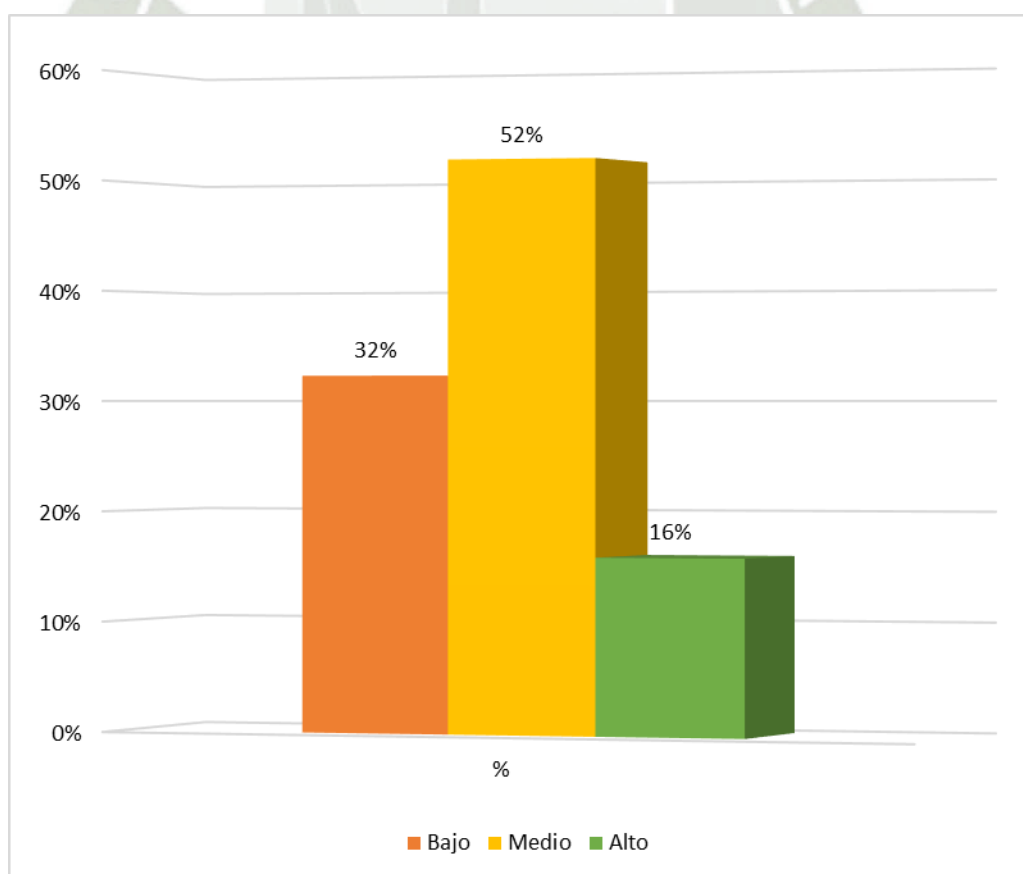


Tabla 19

Dimensión: Falacia de razón

Niveles	F	%
Bajo	138	39%
Medio	162	46%
Alto	50	14%
Total	350	100%

La tabla 19 evidencia que el 46 % presenta nivel medio en la dimensión de Falacia de razón, a su vez el 39 % posee nivel bajo, por último, el 14 % presenta nivel alto.

Figura 19

Dimensión: Falacia de razón

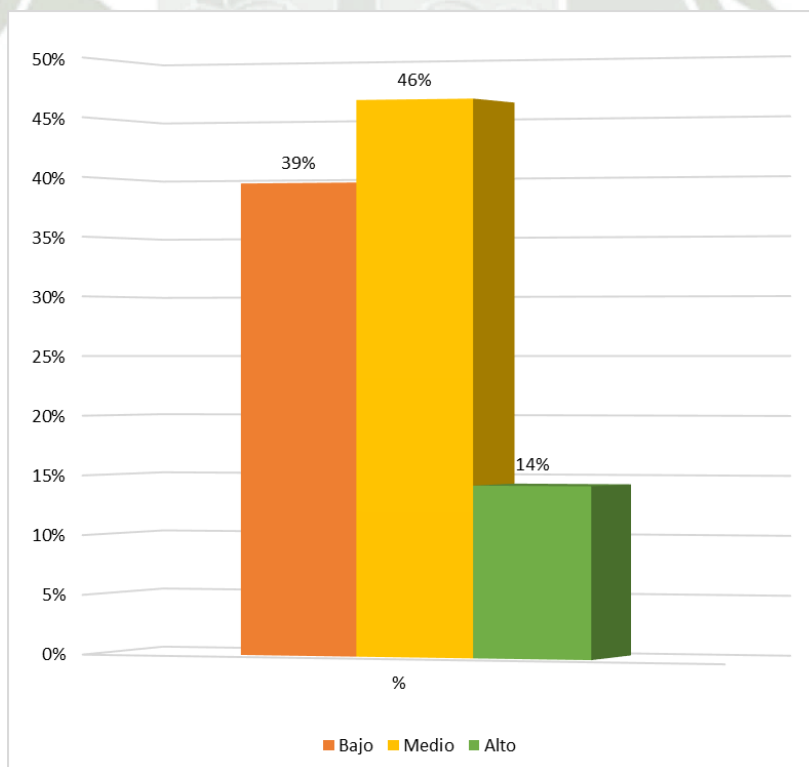


Tabla 20

Dimensión: Falacia de recompensa divina

Niveles	F	%
Bajo	90	26%
Medio	181	52%
Alto	79	23%
Total	350	100%

En la tabla 20 podemos apreciar que el 52 % de los alumnos presentan nivel medio en la dimensión de falacia de recompensa divina, seguido por el 26 % que posee nivel bajo y por último el 23% que engloba al nivel alto.

Figura 20

Dimensión: Falacia de recompensa divina

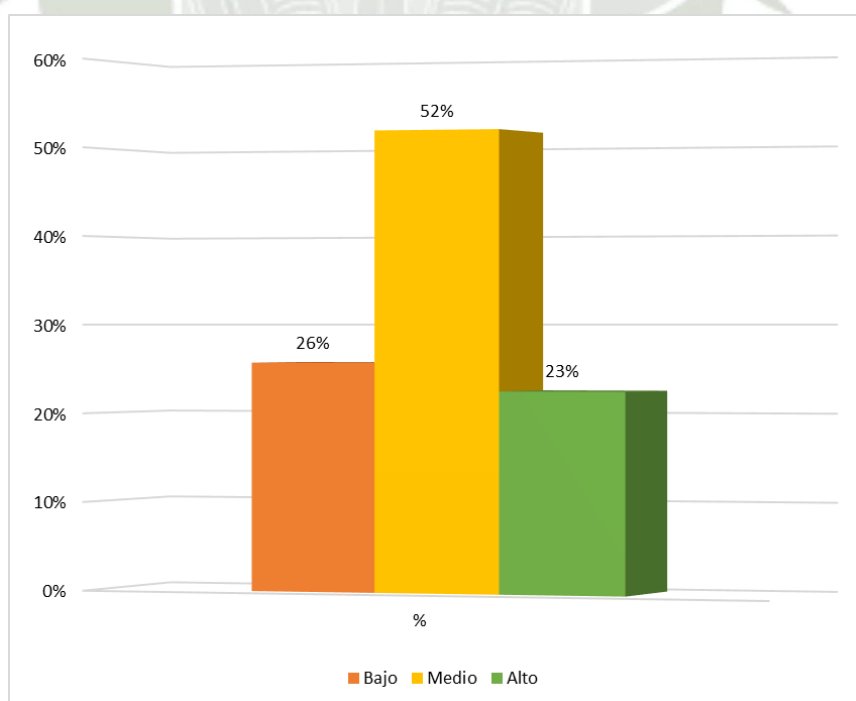


Tabla 21
Niveles de distorsiones cognitivas

Niveles	F	%
Bajo	195	56%
Medio	150	43%
Alto	5	1%
Total	350	100%

En la tabla 21 se observa que el 56% de los estudiantes que han participado de la investigación presentan bajo nivel de distorsiones cognitivas, seguido por el 43% que proyecta nivel medio de distorsiones cognitivas, concluyendo con el 1% que muestra altos niveles de distorsiones cognitivas.

Figura 21
Niveles de distorsiones cognitivas

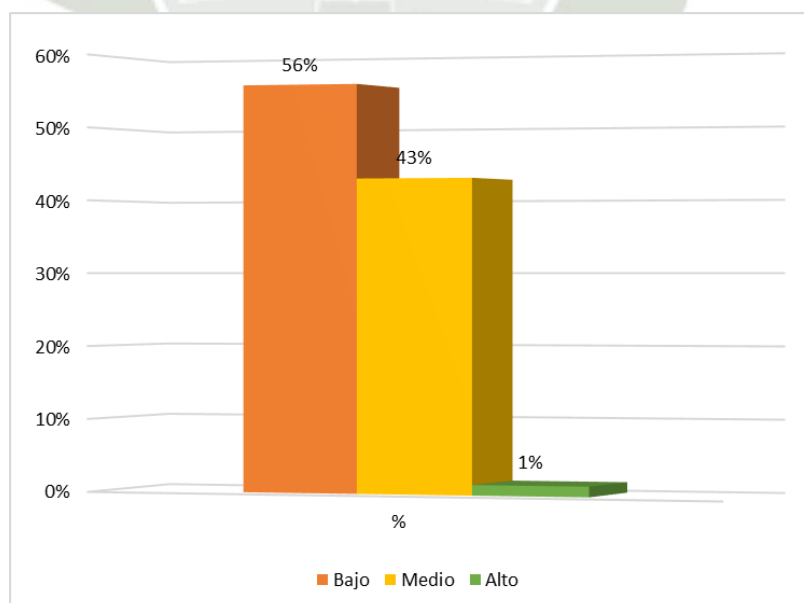


Tabla 22

Dependencia Emocional
Dimensión: Miedo a la soledad

Niveles	F	%
Bajo	232	66%
Medio	99	28%
Alto	19	5%
Total	350	100%

La tabla 22 evidencia que el 66 % de los participantes de la investigación presentan bajos niveles de miedo a la soledad, el 28 % que presentan nivel medio y por último el 5% que presenta nivel alto.

Figura 22

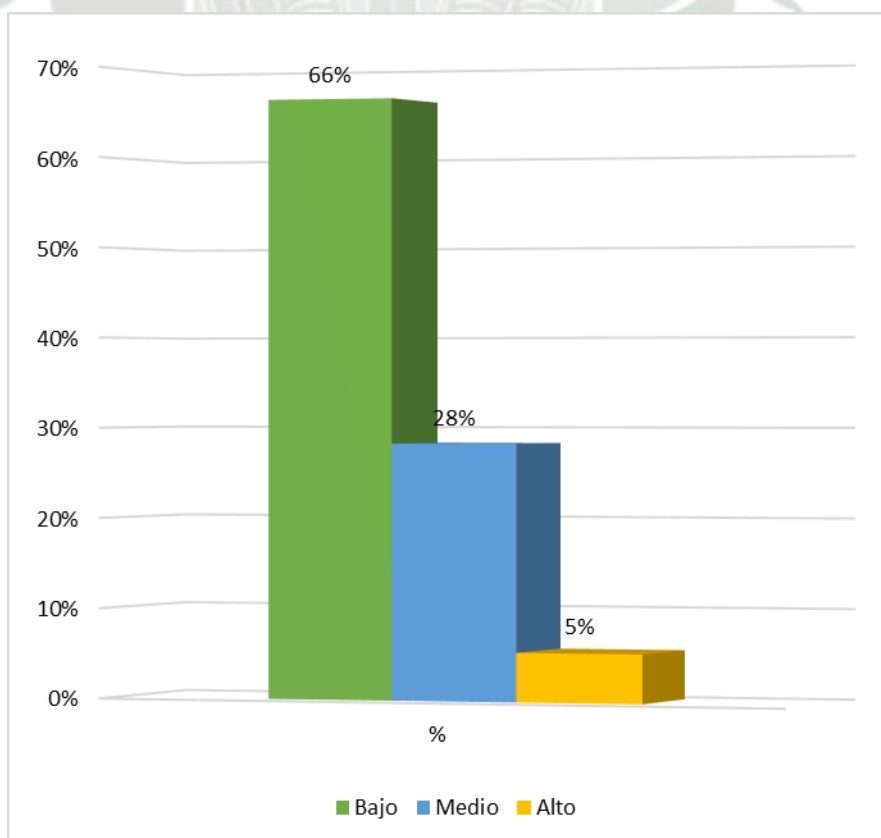
Dimensión: Miedo a la soledad

Tabla 23

Dimensión: Ansiedad de separación

Niveles	F	%
Bajo	211	60%
Medio	99	28%
Alto	40	11%
Total	350	100%

Mediante la tabla 23 identificamos que el 60% presentan niveles bajos de ansiedad de separación, el 28 % que posee nivel medio y finalizando con 11% ubicado en el nivel alto.

Figura 23

Dimensión: Ansiedad de separación

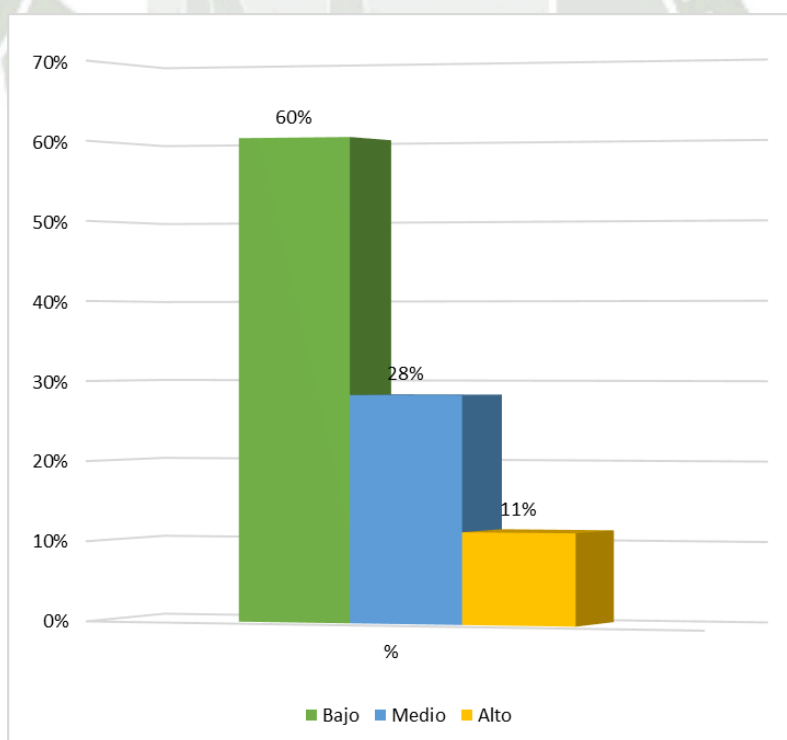


Tabla 24

Dimensión: Búsqueda de atención

Niveles	F	%
Bajo	147	42%
Medio	178	51%
Alto	24	7%
Total	350	100%

Los resultados de la tabla 24, permiten ver que el 51% de estudiantes, presentan nivel medio en búsqueda de atención, a su vez el 42% posee nivel bajo y finalizando con el 7% que posee nivel alto.

Figura 24

Dimensión: Búsqueda de atención

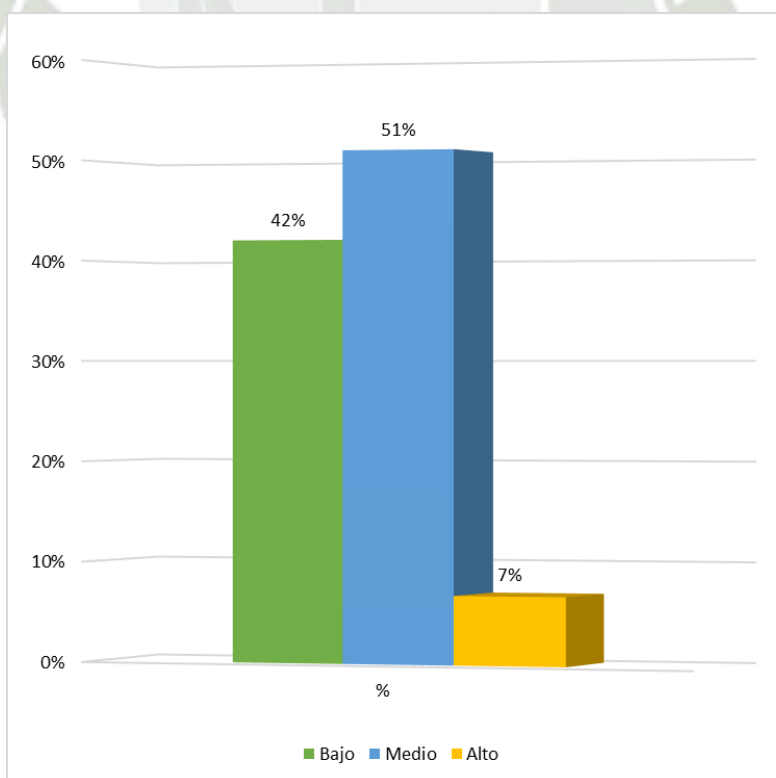


Tabla 25

Dimensión: Expresión afectiva de la pareja

Niveles	F	%
Bajo	168	48%
Medio	126	36%
Alto	56	16%
Total	350	100%

La tabla 25 muestra que el 48 % de encuestados poseen nivel bajo en expresión afectiva de la pareja, le sigue el 36 % que presenta nivel medio y por último el 16% que engloba el nivel alto.

Figura 25

Dimensión: Expresión afectiva de la pareja

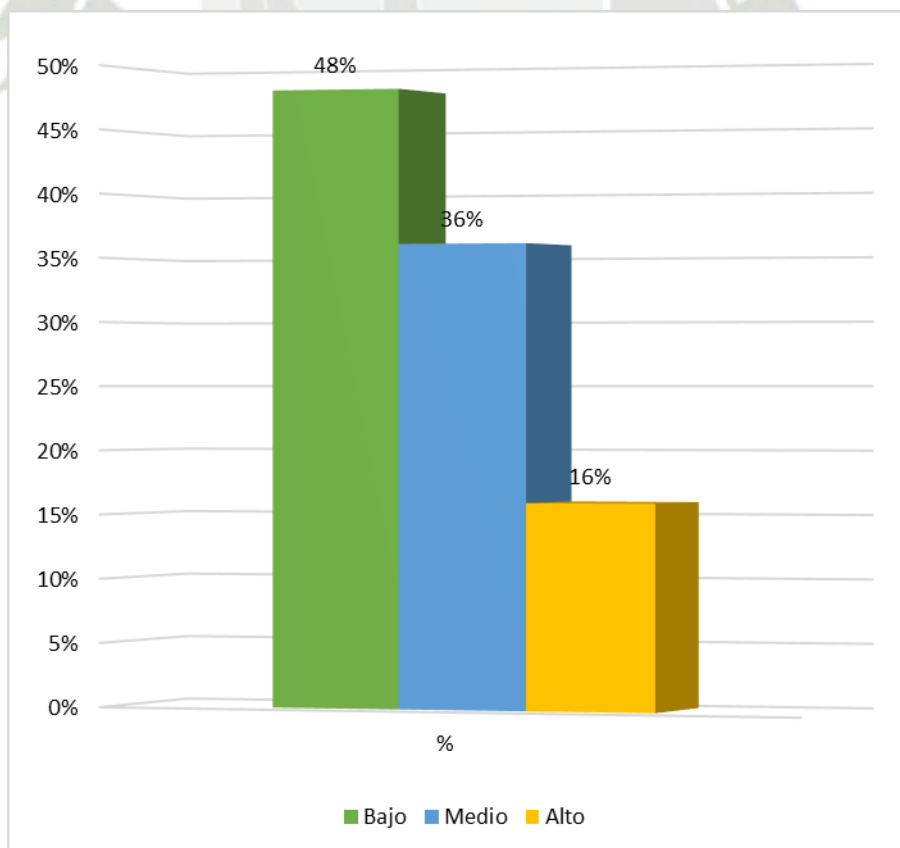


Tabla 26

Dimensión: Expresión límite

Niveles	F	%
Bajo	269	77%
Medio	67	19%
Alto	14	4%
Total	350	100%

En la tabla 26 se puede apreciar que el 77% de los estudiantes que participaron en la investigación, poseen nivel bajo de expresión límite, 19 % que presentan nivel medio y finalizando el 4% con nivel alto.

Figura 26

Dimensión: Expresión límite

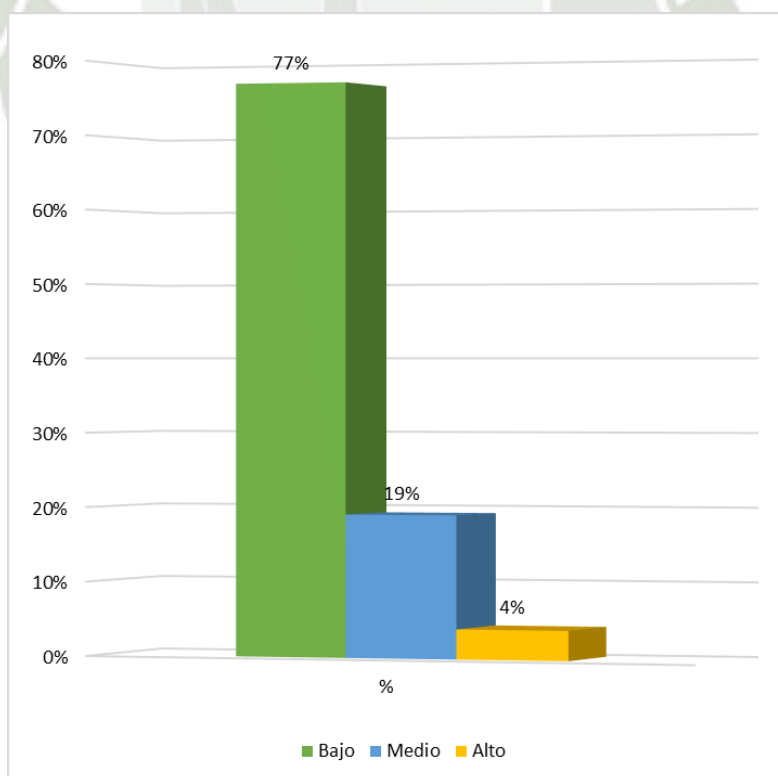


Tabla 27

Dimensión: Modificación de planes

Niveles	F	%
Bajo	224	64%
Medio	94	27%
Alto	32	9%
Total	350	100%

La tabla 27 permite ver que el 64 % de encuestados, presentan niveles bajos en cuanto a modificación de planes, el 27% que posee nivel medio, concluyendo con el 9% que se ubica en el nivel alto.

Figura 27

Dimensión: Modificación de planes

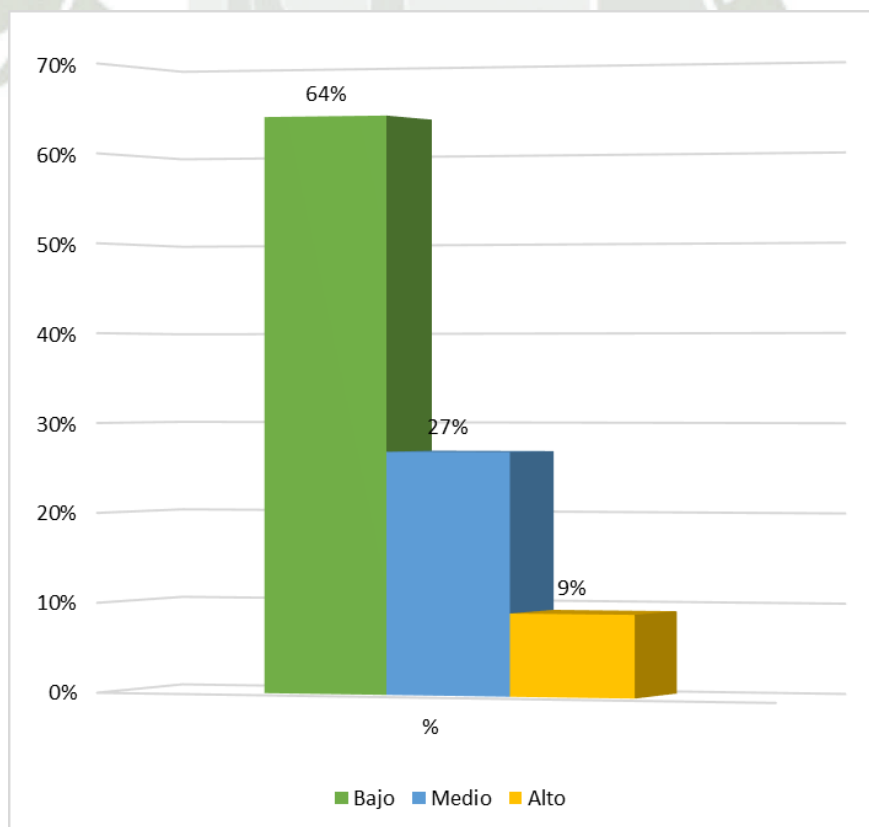


Tabla 28
Niveles de dependencia emocional

Niveles	F	%
Bajo	201	57%
Medio	117	33%
Alto	32	9%
Total	350	100%

La tabla 28 pone de manifiesto que el 57% proyecta términos bajos de dependencia emocional, el 33 % medio y por último se aprecia al 9% presentando nivel alto.

Figura 28
Niveles de dependencia emocional

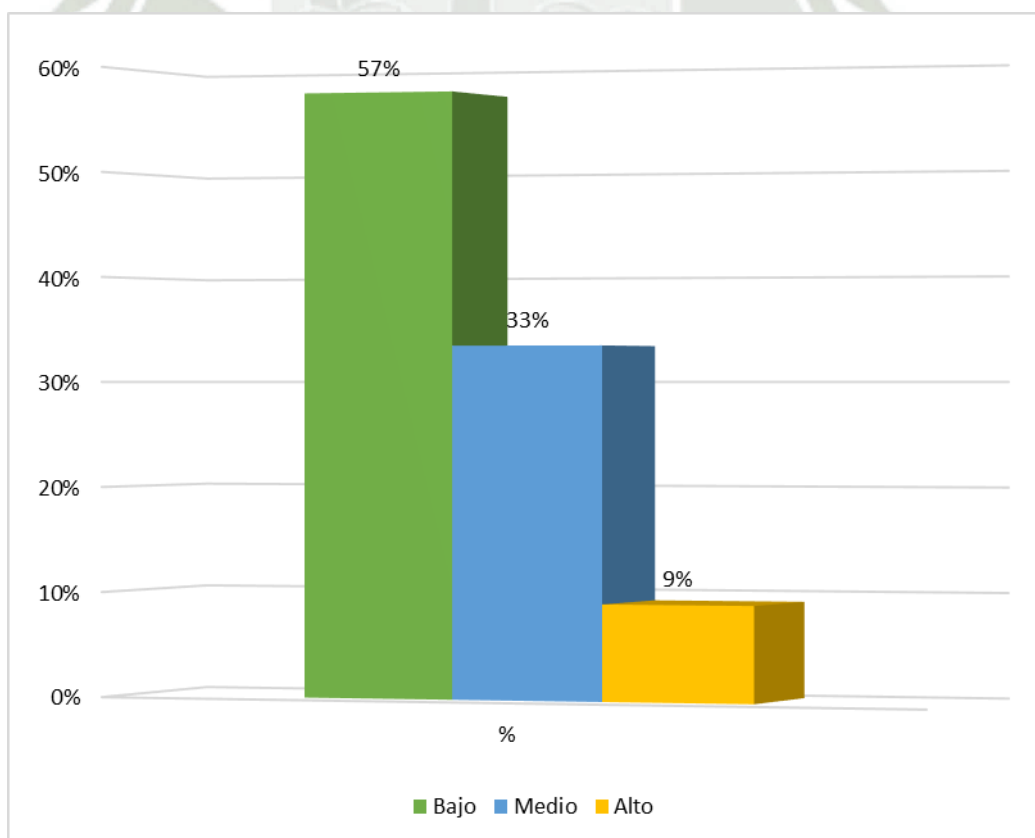


Tabla 29

Pruebas de normalidad Kolmogórov-Smirnov

	Estadístico	Gl	Sig.
Dependencia emocional	.122	350	.000
Distorsiones cognitivas	.068	350	.001

Como se aprecia en la tabla 29, se determina que ambas variables no presentan un comportamiento normal (Sig. < 0.05).

Tabla 30

Análisis correlativo Rho de Spearman entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional

Correlación	Distorsiones cognitivas	
	Coefficiente	,618**
Dependencia emocional	Sig. (bilateral)	0,000
	Obs.	350

La tabla 30, muestra la correlación entre las variables de estudio. El coeficiente de correlación resultante tuvo un valor de ,618 el valor de significancia fue de 0,000 (<0,05) lo cual sugiere que la correlación es altamente significativa.

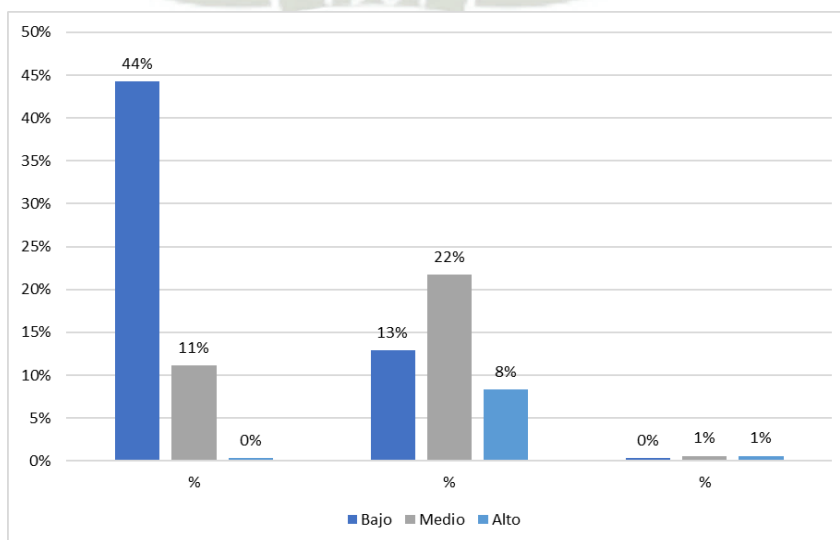
Tabla 31

Relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional

Distorsiones Cognitivas	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Dependencia Emocional								
Bajo	155	44%	45	13%	1	0%	201	57%
Medio	39	11%	76	22%	2	1%	117	33%
Alto	1	0%	29	8%	2	1%	32	9%
Total	195	56%	150	43%	5	1%	350	100%

Como se muestra en la tabla 31, mediante el análisis correlativo, si existe significancia a nivel medio, lo cual evidencia que se acepta la hipótesis general planteada la cual determina que existe relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en los estudiantes universitarios que participaron en la investigación.

Figura 31. Relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional



DISCUSIÓN

El propósito principal de este estudio ha sido investigar la conexión entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en universitarios de la facultad de Ciencias, Tecnologías y Humanidades en una universidad privada en Arequipa. Se buscó confirmar estadísticamente la hipótesis, revelando una relación significativa de nivel moderado. Esto implica que a medida que la dependencia emocional aumenta, también lo hacen las distorsiones cognitivas, y viceversa, según los resultados obtenidos.

El Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (42) ponen de manifiesto que la violencia que se vive en el Perú dentro de las relaciones de pareja ha ido aumentando de manera alarmante en los últimos tiempos, es por ellos que han desplegado una serie de estrategias para poder frenar ello. Debido a la coyuntura que el Perú atraviesa el presente estudio se trazó como objetivo determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y dependencia emocional en una muestra de estudiante de Arequipa y con mayor razón a raíz de los últimos eventos suscitados en una universidad de la ciudad que detonó en un feminicidio.

Tras el análisis de los resultados obtenidos se puede decir que guarda similitud con los resultados encontrados por Cobeñaz y Montenegro (29) quienes en una muestra de mujeres maltratadas encontró gran presencia de distorsiones cognitivas. Otro estudio que guarda similitud con la presente investigación es el de Aquino y Rodríguez (31) quienes encontraron que existe un nexo estadísticamente significativo entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en una población LGTB.

Por otra parte, en este estudio se encontró que tanto filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiquetas globales y culpabilidad se encuentran en un nivel intermedio, ello significa que los individuos suelen interpretar las situaciones que viven y experimentan a través de este tipo de distorsiones. Siguiendo a Beck (6) al interpretar la realidad con muchas distorsiones cognitivas genera en el sujeto un profundo malestar tanto en su entorno laboral, personal y sentimental. Estos hallazgos guardan relación con los reportados por Cobeñaz y Montenegro (29) quienes hallaron predominancia de las distorsiones cognitivas en una muestra de mujeres maltratadas, encontrándose las distorsiones cognitivas en un nivel moderado.

Los hallazgos de Cobeñaz y Montenegro (29) muestran altos niveles de dependencia emocional y distorsiones cognitivas esto difiere con los resultados de la presente investigación lo cual se debe a que la muestra empleada por los autores fueron mujeres maltratadas de un hospital nivel II , es decir personas que presentaban altos niveles de dependencia emocional cuando participaron en la investigación a diferencia de la muestra que se empleó en el presente estudio que han sido estudiantes universitarios sin patologías diagnosticadas previamente.

Existen investigaciones internacionales como la de Urbiola, E., Jauregui P., Londoño N. y Momeñe J (26) donde no se ubicaron diferencias en el grado de dependencia de los encuestados, ello se explica claramente porque la muestra procede de dos culturas totalmente distinta, colombiana y española.

El presente estudio pone de manifiesto una correlación estadísticamente significativa entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional. Sin embargo, es necesario que se siga realizando investigaciones para determinar que otras variables están inmersas a la dependencia emocional con el objetivo de generar mejoras en la población que la padece.

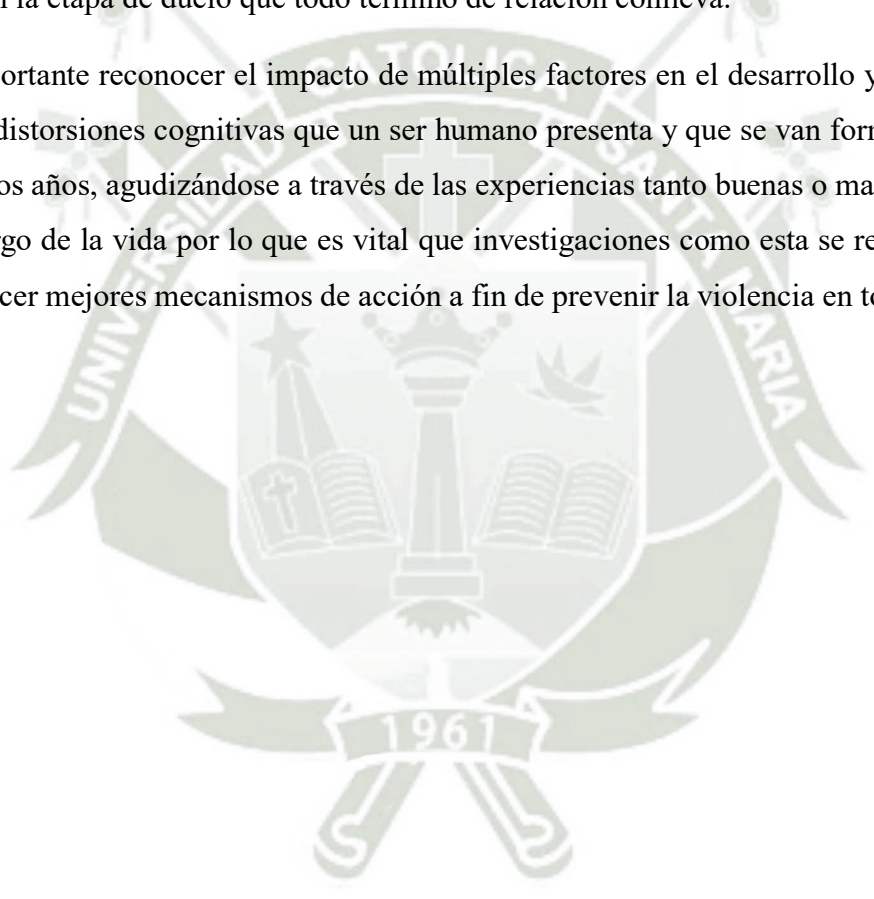
En relación a los objetivos específicos de este estudio sobre distorsiones cognitivas se encontró que el 56% muestra un bajo nivel en esta variable, lo que sugiere que estos individuos suelen ver las situaciones de una manera objetiva y realista. Sin embargo, el 43%, presenta un nivel medio de distorsiones cognitivas. Estas personas, aunque no están en un extremo, pueden ocasionalmente malinterpretar la realidad, lo que podría afectar sus respuestas emocionales y decisiones en ciertos escenarios. El 1%, compuesto muestra altos niveles de distorsiones cognitivas. Esta minoría podría estar enfrentando serias dificultades en su percepción de las situaciones y, por lo tanto, requiere atención y apoyo especializado.

Con respecto a la variable de dependencia emocional, la mayoría predominante del 57%, muestra bajos niveles de dependencia emocional. Lo que quiere decir que estas personas tienen una fuerte sensación de autonomía emocional y no se sienten excesivamente atadas o dependientes de las opiniones o emociones de otros para definir su autoestima o bienestar. Sin embargo, el 33% ha presentado niveles medios de dependencia emocional. Estos individuos podrían, en determinadas circunstancias o relaciones, sentir la necesidad de buscar validación o apoyo emocional en otros, lo que podría llevar a ciertos conflictos o insatisfacciones. En otro sentido el 9% de los encuestados muestra altos niveles de dependencia emocional por lo que podrían enfrentar constantes desafíos en mantener

relaciones equilibradas, sintiéndose a menudo en una posición de necesidad o carencia emocional.

Esta investigación reafirma que la dependencia emocional se encuentra altamente conectada a las distorsiones cognitivas que los individuos presentan, su forma de interpretar la realidad, su presente y por ende su futuro los puede llevar a tomar decisiones adversas para su desarrollo ya que mantienen relaciones de pareja que les generan malestar, disminuyen su valía o limitan su actuar pero aun así se mantienen en las mismas por temores y pensamientos irracionales que no les permiten ver con claridad las opciones que tienen ni permiten que asuman la etapa de duelo que todo término de relación conlleva.

Es importante reconocer el impacto de múltiples factores en el desarrollo y mantenimiento de las distorsiones cognitivas que un ser humano presenta y que se van formando desde los primeros años, agudizándose a través de las experiencias tanto buenas o malas que transitan a lo largo de la vida por lo que es vital que investigaciones como esta se repliquen a fin de establecer mejores mecanismos de acción a fin de prevenir la violencia en todas sus formas.



CONCLUSIONES

Primera. Los resultados de la investigación demuestran que las distorsiones cognitivas sí guardan relación estadísticamente significativa con la dependencia emocional en la muestra estudiada, comprobándose la hipótesis.

Segunda. Se identifica que las distorsiones cognitivas que presentan los estudiantes universitarios son filtraje, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, razonamiento emocional, falacia de cambio, etiquetas globales y culpabilidad los cuales se encuentran en un nivel intermedio.

Tercera. Se concluye que la población universitaria examinada presenta niveles reducidos de dependencia emocional, seguidos por niveles medios y, finalmente niveles altos. Es importante destacar que las edades de los individuos incluidos en esta muestra varían entre los 16 y los 40 años.

RECOMENDACIONES

Primera. Se sugiere que el decano de la Facultad de Ciencias, Tecnologías y Humanidades de la Universidad en la cual fue desarrollada la investigación, promueva a través de los directores de programa de la facultad, charlas mensuales sobre salud mental, en específico sobre la dependencia emocional y las implicancias que esto acarrea a la salud psicológica en las horas de tutoría.

Segunda. Se recomienda a los directores de facultad que, a través de la oficina de tutoría, desarrollen programas y/o talleres con el objetivo de informar sobre las desventajas de interpretar la realidad bajo estas distorsiones y sumado a ello brindarle herramientas para que puedan modificarlas. Para conocer el éxito de este se debe de tomar como punto de inicio los datos hallados en este estudio y luego de aplicado el programa realizar una nueva evaluación con el objetivo de medir el impacto del taller.

Tercera. Se sugiere al vicerrector de la oficina de investigación de la Universidad que promueva a través de concursos al personal docente y alumnado a que realicen investigaciones en muestras similares sobre dependencia emocional y distorsiones cognitivas con el objetivo de determinar variables que convergen con los constructos de la investigación realizada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Diener E, Biswas R. The Happiest Places on Earth: Culture and Well-Being. Malden: Blackwell; 2008.
2. Laca F, Mejía J. Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. Enseñanza e Investigación en Psicología;2017.
3. Navas J. Proceso e Innovaciones de la Terapia Racional-Emotiva Conductual (TREC) Santurce: Psypro; 1988.
4. Álvarez L, Ayala N, Bascuñán R. Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. Psicogente; 2019.
5. Ponce C, Aiquipa J, Arboccó M. Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. Propósitos y Representaciones; 2019.
6. Beck A, Rush J, Shaw B, Emery G. Terapia cognitiva de la depresión. 20th ed.: Decleé de Brouwer; 1979.
7. Beck A, Clark D. Anxiety and depression: An information processing perspective. Anxiety Research; 1988.
8. Beck A, Emery G, Greenberg R. Trastornos de ansiedad y fobias. Una perspectiva cognitiva Bilbao: Descleé De Brouwer, S.A.; 2014.
9. Rojas M. Distorsiones cognitivas y conducta agresiva en jóvenes y adolescentes: análisis en muestras comunitarias y de delincuentes. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid;2013.
10. Villarrubia C. Distorsiones cognitivas y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Continental; 2017.
11. Gutiérrez E. Relación entre clima social familiar y las creencias irracionales en estudiantes de la escuela profesional de Psicología ciclos I y II de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Piura; 2014.

12. Matute A. Distorsiones cognitivas presentes en las usuarias del Hospital Rafael Rodríguez Zambrano atendidas por intento suicida;2016.
13. Bornstein R. The dependent personality New York: Guilford Press; 1996.
14. American Psychiatric Association. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 Washington, DC: American Psychiatric Association; 2014.
15. Sirvent C, Moral J.. Construcción y validación del Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales (IRIDS-100). Health and Addictions;2018.
16. Batiza F. La violencia de pareja: Un enemigo silencioso. Archivos de Criminología, Seguridad Privada y Criminalística; 2017.
17. Redding E, Ruiz M, Fernández J, Guijarro-Garvi M. Gender inequality and violence against women in Spain, 2006-2014: Towards a civilized society. Gaceta Sanitaria; 2017.
18. Echeburúa E. La patología del amor en la relación de pareja. Crónica; 2010.
19. Loinaz I. Distorsiones Cognitivas en Agresores de Pareja: Análisis de una Herramienta de Evaluación. Terapia psicológica; 2014.
20. Verdú A. Género y conflicto en las relaciones de pareja heterosexuales: la desigualdad emocional. Cuestiones De género: De La Igualdad Y La Diferencia;2013.
21. Bringas C, Estrada C, Suárez J, Torres A, Rodríguez F, García E, et al. Actitud sexista y trascendente durante el noviazgo entre universitarios latinoamericanos. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud; 2017.
22. García V, Lana A, Fernández A, Bringas C, Rodríguez L, Rodríguez J. Actitudes sexistas y reconocimiento del maltrato en parejas jóvenes. Atención Primaria; 2018.
23. Momeñe J, Jaúregui P, Estévez A. El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. Behavioral Psychology. 2017.
24. Valle L, de la Villa Moral M. Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud; 2018.
25. Rubio F, López Á, Carrasco M, Amor P. Prevalencia de violencia en el noviazgo: una revisión sistemática. Papeles del Psicólogo; 2017.

26. Urbiola I, Estévez A, Jauregui P, Pérez Hoyos M, Londoño Arredondo N, Momeñe J. Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos: estudio comparativo entre España y Colombia en relaciones de noviazgo. *Ansiedad y Estrés*; 2019.
27. Puji I, Estévez A, Iruarrizaga I, Momeñe J, Jauregui P, Bilbao M, et al. Dependencia emocional en el noviazgo: papel mediador entre la autoestima y la violencia psicológica en jóvenes. *Revista Española de Drogodependencias*; 2019.
28. Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, Z. T. & De la Ossa, D. Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia; 2012.
29. Cobeñas J, Montenegro J. Niveles de dependencia emocional y tipos de distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas de un Hospital Nivel II-1 del distrito de Ferreñafe; 2017.
30. Rifai S. Relaciones Románticas y Dependencia Emocional en Estudiantes de dos Universidades Privadas de Lima Metropolitana; 2018.
31. Aquino F, Rodríguez J. Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en miembros de la comunidad LGTB víctimas de violencia de pareja, Arequipa ;2019.
32. Ruiz J, Lujan J. En Ruiz J, Imbernon J. Sentirse mejor: cómo afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva.: ESMD-UBEDA; 1996.
33. Arriaga N. Relación entre satisfacción familiar y distorsiones cognitivas en alumnos de psicología de la Universidad Cesar Vallejo-Trujillo; 2005.
34. Duque M. Influencia del acoso escolar en el desarrollo de distorsiones cognitivas en adolescentes; 2009.
35. Lemos M, Londoño N. Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*. 2006.
36. Ruiz A, Díaz M, Villalobos A. Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao: Desclee de Brouwer; 2012.
37. Cloninger S. Teorías de la personalidad. 3era Edición. EE. UU: Prentice Hall; 2003
38. Jaramillo J. Construcción de una escala de violencia intrafamiliar. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca*; 2014.

39. Sánchez H, Reyes C. Metodología de la investigación científica. 5ta edición. Lima: Busines Support Aneth; 2015.
40. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6ta Edición. México: Interamericana Editores; 2014.
41. Tirado P, Álvarez V, Chávez M , Holguín S, Honorio A, Moreno M , Sánchez N, Shimajuko A, Uribe M. Relación entre satisfacción familiar y distorsiones cognitivas en alumnos de psicología de la Universidad Cesar Vallejo-Trujillo; 2008.
42. Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables. Estadística del MIMP [Internet]. 2023 [consultado el 05 de julio 2023].
Disponible <https://www.mimp.gob.pe/omep/estadisticas-violencia.php>



ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento Informado

Lugar: Arequipa

Investigador: Cisneros Esquivel Adriana Angela

Título de la investigación: Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional en Estudiantes Universitarios, Arequipa 2022.

1.Procedimientos:

- a) Llenará una hoja con sus datos.
- b) Será participe de una evaluación sobre Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional en Estudiantes Universitarios. En ese sentido se le solicita ser lo más honesto(a) posible debido a que no existen respuestas buenas a malas, todo es con fines académicos.

2.Consideraciones:

a) Riesgos:

El estudio no vulnera ninguno de sus derechos y tampoco le genera ningún riesgo a su integridad. Por otra parte, usted tiene la potestad para poder retirarse del estudio en el momento que usted lo considere necesario.

b) Beneficios:

De ser solicitado los resultados por usted, se le hará entrega de los mismos con una explicación detallada de los datos obtenidos.

c) Confidencialidad:

El investigador garantiza su privacidad y la confidencialidad de sus datos no mostrando ningún tipo de información que pueda ayudar a identificarlo.

Firma

ANEXO 2

Inventario de Pensamientos Automáticos IPA

(Ruiz y Lujan, 1991)

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

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

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

ANEXO 3

Cuestionario de Dependencia Emocional CDE

(Lemos y Londoño, 2006)

Tengo pareja actualmente:

Tiempo que llevo con mi pareja:

Tiempo que he terminado:.....

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

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

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente
1. Me siento desamparado cuando estoy solo					1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja					1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla					1 2 3 4 5 6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja					1 2 3 4 5 6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja					1 2 3 4 5 6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo					1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado					1 2 3 4 5 6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme					1 2 3 4 5 6

9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1 2 3 4 5 6
10. Soy alguien necesitado y débil	1 2 3 4 5 6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	1 2 3 4 5 6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1 2 3 4 5 6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	1 2 3 4 5 6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1 2 3 4 5 6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone	1 2 3 4 5 6
16. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella	1 2 3 4 5 6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo	1 2 3 4 5 6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	1 2 3 4 5 6
19. No tolero la soledad	1 2 3 4 5 6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	1 2 3 4 5 6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	1 2 3 4 5 6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1 2 3 4 5 6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	1 2 3 4 5 6

COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM



DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

SUJETOS DE ESTUDIO:

Estudiantes de la Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa.

RIESGO DEL ESTUDIO:

Mínimo

OBSERVACIONES, SUGERENCIAS:

Debe proteger confidencialidad de la data sensible

DICTAMEN:

DICTAMEN FAVORABLE
112 - 2022



Águeda Muñoz del Carpio Toia
Comité Institucional de Ética de la Investigación UCSM

Cualquier duda comunicarse a: comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com

ANEXO 5

Matriz de sistematización de datos

LEYENDA

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

1961

