



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES  
DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA  
METROPOLITANA 2018

**Línea de investigación:**

**Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con  
mención en Psicología Clínica

**Autora:**

Gonzales Alcalá, Maryena Vanessa

**Asesor:**

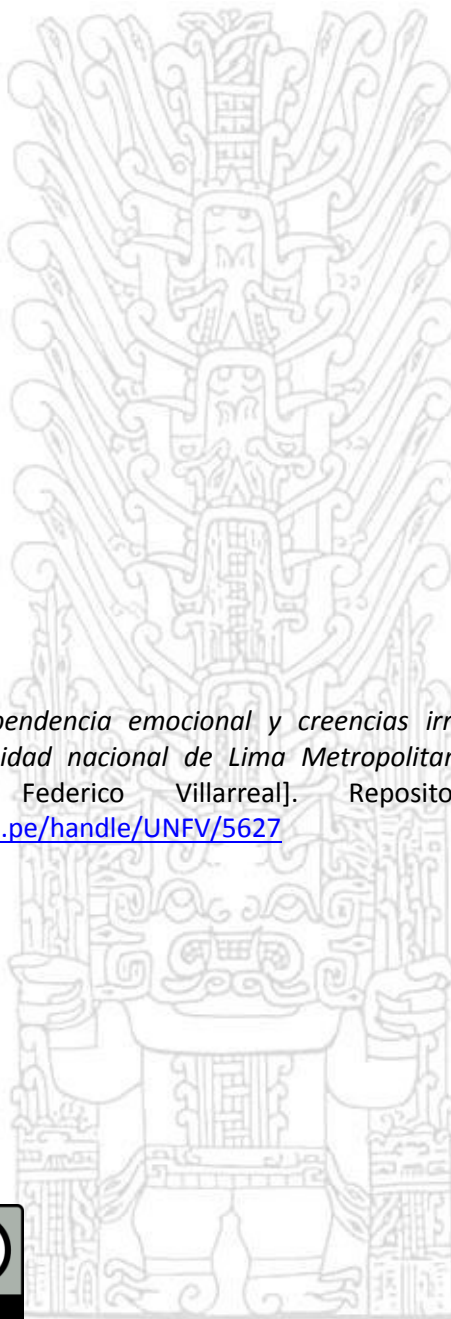
Anicama Gómez, José Carlos  
(ORCID: 0000-0003-1046-8099)

**Jurado:**

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero  
López Odar, Dennis Rolando  
Henostroza Mota, Carmela Reynalda

**Lima - Perú**

**2021**



**Referencia:**

Gonzales, M. (2021). *Dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5627>



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y CREENCIAS IRRACIONALES EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA  
METROPOLITANA 2018**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en  
Psicología Clínica

**Autora:**

Gonzales Alcalá, Maryena Vanessa

**Asesor:**

Anicama Gómez, José Carlos

(ORCID: 0000-0003-1046-8099)

**Jurado:**

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

López Odar, Dennis Rolando

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

**Lima-Perú**

**2021**

## **Pensamientos**

“Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”.

San Francisco de Asís

“No podemos cambiar el pasado, así que cambiemos cómo las personas piensan, sienten y se comportan hoy”.

Albert Ellis

### **Dedicatoria**

A Dios, por guiarme y brindarme fortaleza para ser una mejor persona y profesional.

A mis padres, por su amor y apoyo incondicional; son mi mayor motivación.

A mi abuelita Ena, por cuidar siempre de mí y ser el centro de nuestra familia.

## **Agradecimientos**

A mi familia, por enseñarme a permanecer siempre unidos y apoyarnos incondicionalmente, gracias por confiar en mi capacidad de superación. Expreso mi afecto hacia ustedes y me comprometo a seguir esforzándome hoy y siempre.

A mis asesores y profesores, por su paciencia y disposición para guiarme en todo momento y encaminarme a realizar con éxito esta investigación.

A la Mg. Maria Rosa Luza Quispe, por su cariño y enseñanzas a nivel personal y profesional durante mi etapa de internado. Mi gratitud eterna hacia Ud.

A mis amigos, por todo su afecto y soporte, por nuestros momentos juntos y todos los que aún nos faltan vivir. Mi cariño a ustedes, por ser mi segunda familia.

## Índice

Carátula	i
Pensamientos	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Índice	v
Lista de tablas	vii
Lista de Figuras	viii
Resumen	ix
Abstrac	x
<b>I. Introducción</b>	<b>11</b>
1.1. Descripción y formulación del problema	12
1.2. Antecedentes	15
1.2.1 Antecedentes internacionales	15
1.2.2 Antecedentes nacionales	17
1.3. Objetivos	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4. Justificación	21
1.5. Hipótesis	22
1.5.1 Hipótesis general	22
1.5.2 Hipótesis específicas	22
<b>II. Marco Teórico</b>	<b>25</b>
2.1. Dependencia emocional	25
2.1.1 Modelo conductual cognitivo	26
2.1.2 Teoría de la vinculación afectiva	30
2.1.3 Características de la dependencia emocional	32
2.1.4 Comorbilidad asociada a la dependencia emocional	33
2.1.5 Factores asociados a la dependencia emocional	34
2.1.6 Causas de la dependencia emocional	35

2.1.7	Consecuencias de la dependencia emocional	35
2.2	Creencias irracionales	36
2.2.1	Bases teóricas de la Terapia Racional Emotiva (TREC)	36
2.2.2	Modelo explicativo ABC de la TREC	38
2.2.3	Origen de las creencias irracionales	40
2.2.4	Características de las creencias irracionales	41
2.2.5	Tipos de creencias irracionales	41
<b>III.</b>	<b>Método</b>	<b>45</b>
3.1.	Tipo de investigación	45
3.2.	Ámbito temporal y espacial	45
3.3.	Variables	45
3.3.1	Dependencia emocional	45
3.3.2	Creencias irracionales	46
3.4.	Población y muestra	46
3.4.1	Criterios de inclusión	47
3.4.2	Criterio de exclusión	48
3.5.	Instrumentos	48
3.5.1	Escala de Dependencia Emocional (ACCA)	48
3.5.2	Escala de Registro de Opiniones. Forma A (REGOPINA)	51
3.6.	Procedimiento	55
3.7.	Análisis de datos	55
<b>IV.</b>	<b>Resultados</b>	<b>57</b>
4.1.	Propiedades psicométricas	57
4.2.	Contrastación de hipótesis de investigación	62
<b>V.</b>	<b>Discusión de resultados</b>	<b>72</b>
<b>VI.</b>	<b>Conclusiones</b>	<b>84</b>
<b>VII.</b>	<b>Recomendaciones</b>	<b>87</b>
<b>VIII.</b>	<b>Referencias</b>	<b>88</b>
<b>IX.</b>	<b>Anexos</b>	<b>102</b>



## Lista de tablas

<b>Número</b>		<b>Página</b>
1	Características de la muestra, según año de estudios y sexo	47
2	Características de la muestra, según edad y estado civil	47
3	Detalle Psicométrico de la escala de Dependencia Emocional (ACCA)	58
4	Detalle de puntuaciones de Correlación-ítem-test de la escala de Dependencia Emocional (ACCA)	58
5	Detalle Psicométrico de la escala de Registro de Opiniones – Forma A (REGOPINA)	60
6	Detalle de puntuaciones de Correlación-ítem-test de escala de Registro de Opiniones – Forma A (REGOPINA)	61
7	Análisis de contrastación de variables mediante la prueba de bondad de ajuste para las variables del estudio	62
8	Relación entre dependencia emocional y creencias irracionales	63
9	Niveles de dependencia emocional; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.	64
10	Niveles de creencias irracionales; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.	65
11	Relación entre la dimensión ansiedad por la separación de la dependencia emocional y creencias irracionales	66
12	Relación entre la dimensión miedo a la soledad y/o abandono de la dependencia emocional y creencias irracionales	66
13	Relación entre la dimensión apego a la seguridad y/o protección de la dependencia emocional y creencias irracionales	67
14	Relación entre la dimensión expresiones límites de la dependencia emocional y creencias irracionales	68
15	Relación entre la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás de la dependencia emocional y creencias irracionales	68
16	Relación entre la dimensión búsqueda de aceptación y atención de la dependencia emocional y creencias irracionales	69
17	Relación entre la dimensión percepción de su autoestima inadecuada de la dependencia emocional y creencias irracionales	70
18	Relación entre la dimensión percepción de su autoeficacia inadecuada de la dependencia emocional y creencias irracionales	70
19	Relación entre la dimensión idealización de la pareja de la dependencia emocional y creencias irracionales	71

<b>Número</b>	<b>Figura</b>	<b>Página</b>
1	Concepción de la dependencia emocional como “clase de respuesta”	27

# **Dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana - 2018**

Facultad de Psicología

Universidad Nacional Federico Villarreal

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en una muestra compuesta por 278 estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, mediante un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo correlacional. Se empleó el Registro de opiniones-Forma A (Guzmán, 2009) y la Escala de dependencia emocional (Anicama *et al.*, 2013). Los resultados evidenciaron que existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las creencias irracionales ( $p < .05$ ), presentando mayor intensidad con las creencias de Incontrolabilidad e Influencia del pasado; además, se reportó diferencias descriptivas en relación al sexo, edad, año de estudio y estado civil de los participantes. Por último, se identificó que cada una de las dimensiones de la dependencia emocional obtuvo correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con cada una de las creencias irracionales.

*Palabras clave:* dependencia emocional, creencias irracionales, estudiantes universitarios.

**Emotional dependency and irrational beliefs in psychology students from a national university of Metropolitan Lima – 2018**

Facultad de Psicología

Universidad Nacional Federico Villarreal

**Abstract**

The present research work aimed to determine the relationship between emotional dependence and irrational beliefs in a sample composed of 278 psychology students from a national university of Metropolitan Lima, through a quantitative approach, non-experimental design and correlational type. The Opinion Registry-Form A (Guzmán, 2009) and the Emotional Dependence Scale (Anicama et al., 2013) were used. The results showed that there is a positive and statistically significant correlation between emotional dependence and irrational beliefs ( $p < .05$ ), presenting a greater intensity with beliefs of Uncontrollability and Influence of the past; furthermore, descriptive differences were reported in relation to sex, age, year of study and marital status of the participants. Finally, it was identified that each of the dimensions of emotional dependence obtained statistically significant, positive and low correlations with each of the irrational beliefs.

*Keywords:* emotional dependence, irrational beliefs, university students.

## I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio considera dos variables poco estudiadas pero presentes en problemáticas visibles en nuestra sociedad: la dependencia emocional y las creencias irracionales.

En el capítulo I: Problema, se describe el planteamiento haciendo referencia a ambas variables dentro del contexto clínico, incluyendo elementos del ámbito educativo, propio de la población de estudio; generando la interrogante ¿Cuál es la relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018?

En el capítulo II: Marco teórico, se presenta la conceptualización de términos claves en la investigación, considerando la dependencia emocional como una clase de respuesta expresada a través de un nivel autonómico, emocional, motor, social y cognitivo, y las creencias irracionales como interpretaciones ilógicas que generan emociones no saludables y conductas inadecuadas.

En el capítulo III: Método, se redactan las características específicas de los participantes, considerando a estudiantes universitarios de primer a quinto año de la carrera de psicología. Asimismo, se detalla el tipo de investigación y la ficha técnica de los instrumentos utilizados.

En el capítulo IV: Resultados, se exponen las propiedades psicométricas de los instrumentos y la contrastación de hipótesis de investigación.

En el capítulo V: Discusión, se confrontan los resultados obtenidos con diversos marcos teóricos y con otras investigaciones; facilitando una postura crítica ante la problemática presentada.

### **1.1. Descripción y formulación del problema**

Se conoce que una característica básica del ser humano es la necesidad de vincularse, con el fin de establecer lazos duraderos e intensos (Urbiola y Estévez, 2015), sin embargo, actualmente se presenta una constante problemática que atenta a la estabilidad emocional, alterando la percepción, la forma y el desarrollo de vinculación entre las personas (Castelló, 2006); evidenciándose así, la dependencia emocional. En un inicio, se concebía como un fenómeno psicológico presente en las relaciones de pareja (Castelló, 2005), pero diversas investigaciones en el presente, sostienen que es un rasgo de la personalidad, constituyéndose como un patrón conductual adquirido por aprendizaje, que se expresa mediante cinco niveles comportamentales que emiten respuestas disfuncionales (Anicama, 2014).

En diversos casos de dependencia emocional, se expone que las personas no tienen un marco de referencia en el cual una pareja intercambie respeto y afecto, por ello atribuyen que deben esperar a una persona ideal y especial que acabará con su soledad y traerá felicidad (Anicama, 2013) evadiendo su individualidad y su propia responsabilidad con la vida, aceptando una relación distorsionada, que carece de vínculo afectivo igualitario (Villa y Sirvent, 2009). Esta situación resulta más notoria al encontrarse directamente relacionada con la violencia en la pareja, es así que la OMS (2017) lo considera una problemática de salud pública a nivel mundial, lo cual es visible en nuestro país, pues INEI (2017) sostiene que en Perú, el 65% de las mujeres sufrieron algún tipo de violencia por parte de sus parejas, y lo que resulta realmente preocupante es que el 40% de mujeres maltratadas, refiere que retomaría una relación con sus

agresores si tuviera la posibilidad (INSM-HDHN, 2013); realidad que se evidencia en las personas dependientes, pues se tiene conocimiento que presentan limitaciones en sus propios recursos que impiden terminar la relación y solicitar asesoría (Deza, 2012) que le permita generar diversas estrategias de afrontamiento que reduzcan la probabilidad de recaer en la misma o en otra relación no saludable.

Asimismo, se identifican algunas características como priorizar al otro, demandar afecto, permitir ser parte de un vínculo desequilibrado, manifestar una necesidad excesiva de estar junto al otro y aislarse socialmente (Moral *et al.* 2012); además, Sánchez (2010) postula que existe baja autoestima, miedo constante al abandono, a estar solos, a ser uno mismo y a su libertad, también se experimentan inseguridades en su sexualidad, presentan dificultades para tomar de decisiones, manifiestan ciertos niveles de angustia, ira, depresión y culpa, necesidad de aprobación y problemas para direccionar su vida, así como sumisión, tolerancia y normalización de diversas conductas de humillación (Román, 2011). Por ello, cuando existe una ruptura, el dependiente se encuentra totalmente inestable, alterando diversos aspectos de su vida como el familiar, social, emocional y laboral (Llano y López, 2017); es en ese momento cuando recién recurre a ayuda profesional, solicitando consulta psicológica, acerca de eso, Olid (2016) refiere que actualmente la mayoría de las atenciones se relacionan a problemas de pareja, donde se registra dependencia en niveles muy altos, deteriorando notablemente la integridad de las personas.

La dependencia emocional también involucra aspectos cognitivos (Lemos y Londoño, 2006), pues se conoce que presentan diversos patrones de creencias irracionales (Aiquipa, 2015) relacionados a la percepción de sí mismo y otras personas, demandas sobre el compromiso y expectativas altas (Cid, 2009). Al respecto, Ellis (1982) argumenta

que las creencias irracionales son interpretaciones ilógicas, sin evidencias y limitantes para el ser humano; se caracterizan por su inflexibilidad, ser catastróficas y polarizadas, expresándose como una necesidad o demanda y generando una serie de emociones relacionadas al sufrimiento (Ellis, 1958) como la cólera, depresión, ansiedad, culpa, entre otros (Ellis, 1993), que originan conductas contraproducentes y autodestructivas que interfieren con la felicidad y el bienestar emocional (Ellis y Grieger, 1990).

Es importante analizar la problemática mencionada, debido a que tanto la dependencia emocional como las creencias irracionales, involucran aspectos emocionales y cognitivos, factores importantes que aseguran la calidad de vida y estabilidad en las personas. Además, resulta interesante centrarse en una población joven, pues la mayoría de éstos casos se producen en la adultez temprana; tomando en cuenta esto, González-Ortega *et al.* (2008) precisan que si en esa etapa se establece un vínculo afectivo inadecuado, esto repercute de manera negativa a lo largo de su vida, determinando la manera de actuar y comportarse con la pareja. Por ello, obtener datos de una muestra universitaria aportaría información valiosa como medida preventiva a posibles conductas de riesgo que comprometan la salud mental y la integridad de los estudiantes, limitando su desarrollo personal y profesional. A partir de lo expresado, formulo la siguiente interrogante.

¿Cuál es la relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018?



## **1.2 Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes internacionales***

En Ecuador, Llerena (2017) realizó un estudio de tipo correlacional, con el objetivo de determinar la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en estudiantes de Medicina, evaluando a 120 universitarios, con un rango de edad entre 18 a 21 años; se utilizó el Test de creencias irracionales (Ellis, 1980) y el Cuestionario de dependencia emocional (Lemos y Londoño, 2006). Se determinó una correlación significativa y positiva entre ambas variables, evidenciándose que las creencias de ansiedad, perfección y castigo obtenían mayor relación con la dependencia emocional; asimismo, la creencia irracional predominante era la de perfección (30,83%) y se observó dependencia emocional leve (58.33%) entre los estudiantes.

Páez y García (2018) desarrollaron una investigación a fin de analizar los factores que generaban dependencia emocional en las mujeres que mantienen una relación destructiva con su pareja. El estudio se realizó en México, con una muestra de mujeres de 15 a 25 años y empleando un enfoque cualitativo; descubriendo que la dependencia emocional no era un indicador exclusivo de las mujeres, sino que se presentaba en ambos sexos, sin embargo, el contexto cultural de su país visibilizaba los casos femeninos, además se expone que la mayoría de mujeres figuraba como codependiente emocional y los varones como codependientes controladores, factor asociado a la crianza familiar y a la baja autoestima.

En México, Rodríguez y Barraza (2017) realizaron un estudio correlacional que pretendía estudiar las variables de autoeficacia académica y dependencia emocional, abarcando una muestra de 341 estudiantes con una edad promedio de 19 años. Se empleó el Inventario de expectativas de autoeficacia académica (Barraza, 2007) y el Instrumento

de dependencia emocional (Rodríguez y Barraza, 2007), teniendo como resultado una correlación inversa débil, pues a niveles altos de autoeficacia se presentaban bajos niveles de dependencia emocional, por otro lado, también se evidenció que los estudiantes con niveles altos de autoeficacia tenían mayor facilidad para procesar información y una capacidad cognitiva superior.

Castro (2015) ejecutó una investigación en Ecuador, con la finalidad de analizar la influencia de los estilos parentales en la dependencia emocional hacia la pareja, considerando una muestra de 50 madres adolescentes entre 15 a 18 años. El diseño utilizado fue de tipo no experimental correlacional, apoyándose en el Cuestionario de dependencia emocional (Lemos y Londoño, 2006) y la Escala de estilos de socialización parental para adolescentes (Musitu y García, 2001); observándose que el 58% de la muestra presentaba dependencia emocional en un nivel significativo y determinándose que los estilos parentales influían en el desarrollo de la dependencia emocional, también se concluyó que existía influencia de la dependencia emocional en el embarazo adolescente.

López (2015) desarrolló una investigación transversal en Ecuador, con el objetivo de determinar la influencia de las creencias irracionales en conductas agresivas, en una muestra de 258 estudiantes de bachillerato, con edades entre 14 y 18 años. Los instrumentos seleccionados fueron el Test de creencias irracionales (Jones, 1968) y el Cuestionario de agresión-versión reducida (Colet *et al.*, 2005); se evidenció que la totalidad de la muestra presentaba creencias irracionales, dentro de las cuales predominaban las creencias relacionadas a ansiedad por amenaza y en relación a la agresividad, el 98% expresaba conductas hostiles. Finalmente, se señaló que las creencias irracionales no influían en las conductas agresivas de los evaluados.

En Ecuador, Rodríguez (2015) estudió cómo las creencias irracionales generan problemas psicoafectivos en adolescentes embarazadas; en la investigación correlacional se empleó el Test de creencias irracionales (Ellis, 1980) y el Cuestionario de problemas psicoafectivos (Rodríguez, 2015) en una muestra compuesta por 20 adolescentes que asistían a un centro de salud comunitario. En conclusión, se observó que la creencia irracional más frecuente era la necesidad de aprobación y afecto mientras que en relación a los problemas afectivos, el 40% de la población registraba niveles altos y baja autoestima; por último, se confirmó que si existía influencia de una variable hacia otra.

### **1.2.2. Antecedentes nacionales**

En lo que respecta a estudios realizados en nuestro país, Lázaro (2018) ejecutó una investigación correlacional, teniendo como objetivo establecer la relación entre las variables de creencias irracionales y dependencia emocional. La muestra contempló a 150 mujeres gestantes de un Centro materno infantil de Lima Sur, a las cuales se aplicó el Registro de opiniones-Forma A (Guzmán, 2009) y la Escala de dependencia emocional (Anicama *et al.*, 2013). Se determinó que existe una correlación inversa significativa entre ambas variables; además, la principal creencia irracional fue la de influencia del pasado y en su mayoría, las gestantes presentaron un nivel de dependencia emocional promedio.

Acerca de las investigaciones que consideran a la variable dependencia emocional, se presenta a Gutiérrez (2018), quien consideró un diseño descriptivo y correlacional, para estudiar las variables dependencia emocional y comunicación padres-hijos, asociadas al éxito académico. La muestra estaba conformada por 60 alumnos, beneficiarios del Programa Beca 18 y se utilizó la Escala de dependencia emocional (Anicama *et al.*, 2013) y la Escala de comunicación padres-hijos (Olson y Barnes, 1982);

a modo de conclusión, se determinó que no existe correlación significativa entre éxito académico y dependencia emocional, tampoco entre éxito académico y comunicación padres-hijos.

Rivera (2017) investigó la relación entre dependencia emocional y agresividad, estudiando a una muestra de 500 alumnos de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Sur. El diseño implementado fue descriptivo y correlacional, se evaluó con la Escala de dependencia emocional (Anicama *et al.*, 2013) y el Cuestionario de agresión (Matalinares *et al.*, 2012). Los resultados precisaron que no existe una correlación significativa entre ambas variables; asimismo, el 24% de los estudiantes registraron dependencia emocional y el 51% de ellos, agresividad en un nivel promedio.

Aponte (2015) desarrolló una investigación de tipo correlacional, con el propósito de determinar la relación entre dependencia emocional y felicidad; trabajando con una muestra de 347 estudiantes universitarios, con un rango de edad entre 17 y 45 años, a quienes se aplicó la Escala de dependencia emocional (Anicama *et al.*, 2013) y la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 20016). Su principal resultado señaló que no existe correlación entre ambas variables; asimismo, la muestra registraba dependencia emocional en un nivel promedio, teniendo puntajes altos en el área de ansiedad por la separación, mientras que en la variable felicidad, los estudiantes obtuvieron un nivel promedio, con mayor puntuación en el área de satisfacción con la vida.

Asimismo, en relación a estudios sobre creencias irracionales, Castillo (2019) realizó una investigación de tipo correlacional, con las variables creencias irracionales y dimensiones de la personalidad. La muestra estuvo constituida por 721 estudiantes del I al XI ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Sur, con

edades entre 16 a 45 años, quienes fueron evaluados con el Registro de opiniones-Forma A (Guzmán, 2009) y la Escala de personalidad de Eysenk-Forma B (Eysenk y Eysenk, 1964). Los resultados refieren una correlación significativa positiva entre la variable creencias irracionales y la dimensión extraversión-introversión, del mismo modo con la dimensión estabilidad-inestabilidad emocional; además, el 67% de los estudiantes presentaba tendencia racional y el 28% de los evaluados expresaba rasgos de personalidad estable emocionalmente.

Finalmente, se menciona a Martínez (2018), quien estudió la relación entre creencias irracionales y habilidades sociales en una muestra compuesta por 233 estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, con edades oscilantes entre 18 y 30 años. La investigación empleó el Registro de opiniones-Forma A (Guzmán, 2009) y la Lista de chequeo de habilidades sociales modificada (Lescano *et al.*, 2003); hallándose el resultado principal de una relación significativa inversa entre las habilidades sociales y las creencias irracionales de perfeccionismo y catastrofismo, además, el 67% de los estudiantes presentaron buen nivel de habilidades sociales, mientras que la creencia irracional predominante fue la de catastrofismo.

### **1.3. Objetivos**

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

Determinar la relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

### ***1.3.2. Objetivos específicos***

1. Reportar las evidencias psicométricas de los instrumentos de medición de dependencia emocional y creencias irracionales, en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
2. Describir los niveles de dependencia emocional en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.
3. Describir los niveles de creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.
4. Determinar la relación entre la dimensión ansiedad por la separación de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
5. Determinar la relación entre la dimensión miedo a la soledad y/o abandono de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
6. Determinar la relación entre la dimensión apego a la seguridad y/o protección de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
7. Determinar la relación entre la dimensión expresiones límites de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

8. Determinar la relación entre la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
9. Determinar la relación entre la dimensión búsqueda de aceptación y atención de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
10. Determinar la relación entre la dimensión percepción de su autoestima inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
11. Determinar la relación entre la dimensión percepción de su autoeficacia inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
12. Determinar la relación entre la dimensión idealización de la pareja de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

#### **1.4. Justificación**

Esta investigación se realiza con el fin de establecer la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional; obteniendo aportes a nivel teórico que servirán como antecedente y fuente de conocimiento para futuras investigaciones, pues son escasos los estudios reportados que incluyan ambas variables de estudio.

Asimismo, a partir de los resultados, es necesario que se fortalezca el concepto de relación saludable; debido a que en los últimos años los índices de violencia se han incrementado de manera alarmante en nuestro país, atribuyéndose de manera directa a la

dependencia emocional. Por ello, a nivel social, se pretende generar diversas herramientas de psicoeducación, políticas de prevención y promoción en salud mental, que consoliden una convivencia saludable entre las personas.

Por otro lado, a nivel práctico, en el área clínica se promoverá la importancia de incluir el aspecto cognitivo dentro del proceso terapéutico de una persona dependiente, de modo que se genere un abordaje que no sólo se limite en el aspecto emocional; así se podrá implementar una intervención integral, que facilite comprender pensamientos, emociones y conductas. Además, en el área educativa, al trabajar con una muestra universitaria, los datos obtenidos resultan significativos para implementar estrategias psicopedagógicas entre los estudiantes, con el objetivo de disminuir factores de riesgo que puedan interferir en su proceso de aprendizaje.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Hipótesis general***

Existirá relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

### ***1.5.2. Hipótesis específicas***

1. Existirán diferencias descriptivas en los niveles de dependencia emocional en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.
2. Existirán diferencias descriptivas en los niveles de creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.



3. Existirá relación entre la dimensión ansiedad por la separación de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
4. Existirá relación entre la dimensión miedo a la soledad y/o abandono de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
5. Existirá relación entre la dimensión apego a la seguridad y/o protección de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
6. Existirá relación entre la dimensión expresiones límites de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
7. Existirá relación entre la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
8. Existirá relación entre la dimensión búsqueda de aceptación y atención de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
9. Existirá relación entre la dimensión percepción de su autoestima inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

10. Existirá relación entre la dimensión percepción de su autoeficacia inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.
11. Existirá relación entre la dimensión idealización de la pareja de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Dependencia emocional

Sirvent y Moral (2007) consideran que es una conducta desadaptada ante relaciones de tipo afectivo en cual existe una persona dependiente, quien percibe una estabilidad errónea al inicio de la unión, experimenta una necesidad inmediata de relacionarse con el otro y solicita constantes pruebas de fidelidad ante un posible riesgo de ruptura; conductas que deterioran el vínculo y muestran que la base de la relación es permanecer juntos por temor a la soledad. Por este motivo, los autores sostienen que la dependencia emocional debe ser abordada como un rasgo disfuncional de la personalidad relacionado a un componente afectivo; la misma idea comparte Sánchez (2010) refiriendo que es un indicador de trastorno de la personalidad, pues la persona dependiente se desvaloriza a sí mismo y desconfía de sus recursos personales, lo cual motiva a buscar seguridad en otras personas, se muestra sumiso e intenta complacer a los demás por temor a ser excluido y siente atracción por personas aparentemente seguras y dominantes, llegando a sentir cierta culpabilidad si en algún momento enfrenta la relación no saludable.

La dependencia emocional se evidencia cuando una persona forma parte de un vínculo patológico, en el que percibe un próximo futuro ideal que incluye la protección de la pareja ante sus propias inseguridades; estas relaciones son tormentosas por las constantes señales de amenaza que perturban su estado emocional, limitando al dependiente en todo sentido (Bucay, 2010).

Izquierdo y Gómez (2013) precisan que la dependencia afectiva condiciona las conductas de las personas, deteriorando sus relaciones interpersonales. Por ello, se afirma que existe una disfunción en la pareja, pues el dependiente arriesga su desarrollo social,

descuida su entorno familiar y compromete su salud con tal de priorizar a la pareja, quien presenta rasgos dominantes y a pesar que son frecuentes episodios de humillación, éstos son tolerados por temor a la soledad (Álvarez, 2018). Asimismo, Reyes (2018) complementa este concepto, agregando que en el dependiente surge una percepción de abandono, originando conductas de retención a la pareja (amenazas), deteriorando aún más la relación conflictiva.

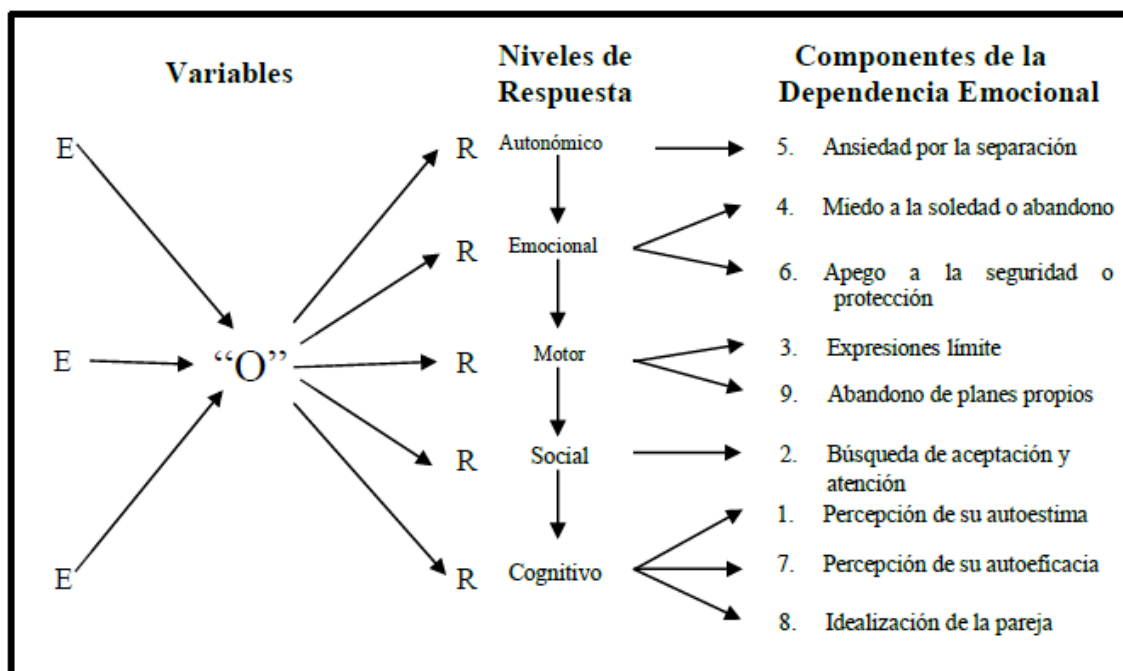
### ***2.1.1. Modelo Conductual Cognitivo***

Este modelo conceptual es facilitado por Anicama (2014) quien argumenta que la dependencia es una conducta que debido a su complejidad, no resulta apropiado considerarla como conducta específica, sino como una clase de respuesta, que es postulada inicialmente por Skinner (1957, como se citó en Anicama, 2016); la cual se canaliza mediante cinco niveles (autonómica, emocional, motor, social y cognitivo) en constante interacción con el ambiente y se expresa a través de nueve componentes (Anicama *et al.* 2013).

Considerando lo expuesto, Anicama (2016) sustenta que la dependencia emocional se aprende de forma jerárquica, a través de cuatro niveles de complejidad; se inicia con el primer nivel, que comprende ciertas respuestas específicas incondicionadas y operantes, que al encontrarse a constantes exposiciones, se fortalecen y contribuyen a la formación de un hábito (segundo nivel). Luego, se apertura el tercer nivel, cuando se relacionan varios hábitos del mismo contexto, constituyéndose un rasgo; al final, se establece el cuarto nivel, donde se encuentran nueve rasgos que conforman la Dimensión Autonomía Emocional/ Dependencia Emocional.

**Figura 1**

*Concepción de la dependencia emocional como “clase de respuesta”*



*Nota.* Anicama, J. (2013). *Construcción de una escala de evaluación de la dependencia emocional en universitarios de Lima.* <http://bit.ly/2i2xUqJ>

Con respecto a las conductas propias de la dependencia emocional, Anicama (2010) postula que se manifiestan mediante cinco niveles de respuesta, las cuales se presentan de forma jerárquica, en simultáneo y en diversa intensidad. A propósito, se detallan las características de cada nivel:

**2.1.1.1 Nivel autonómico.** Surge cierto nivel de ansiedad que actúa como una respuesta ante constantes pensamientos relacionados a una posible separación, desencadenando la activación de todo el organismo; el componente característico de este nivel es la ansiedad por separación.

**2.1.1.2 Nivel emocional.** Se caracteriza por el miedo que se experimenta ante la exposición a la soledad, asimismo, se resalta el apego que mantiene a ciertas personas con rasgos dominantes que le brinden seguridad y protección, reduciendo sus sentimientos de falta de control debido a escasez de recursos personales.

**2.1.1.3 Nivel motor.** Se evidencian diversas expresiones límites que el dependiente utiliza como estrategia para frenar un posible abandono por parte de la pareja, dentro de las cuales resaltan las constantes amenazas hacia su propia vida; también es propio de este nivel, el abandono de su plan de vida y de ciertas actividades sociales cotidianas para menguar la ansiedad por separación.

**2.1.1.4 Nivel social.** Se identifican por iniciar relaciones de pareja desde muy temprana edad, lo cual podría sustentarse en su búsqueda constante de seguridad, aprobación, atención y aceptación.

**2.1.1.5 Nivel cognitivo.** La persona dependiente emocionalmente estructura la percepción sobre sí mismo, asignándose una imagen personal totalmente desvalorizada e ineficaz, idealizando y atribuyendo una personalidad competente y protectora a su pareja.

En lo que concierne a la evaluación, Anicama (2016) afirma que se realiza mediante nueve componentes, que se presentan a continuación:

**A. Ansiedad por la separación.** En este componente se evidencian las emociones, en la cual predomina la ansiedad y el miedo ante la probabilidad de no contar con el apoyo o compañía de la pareja, debido a un abandono, distanciamiento o separación.

**B. Miedo a la soledad y/o abandono.** Se manifiesta un temor excesivo a perder a la otra persona, pues el dependiente experimenta la necesidad de tener a su pareja constantemente a su lado, sintiendo un vacío si no se encuentran juntos, propio de su visión distorsionada de la soledad.

**C. Apego a la seguridad y/o protección.** Se visualiza la necesidad de protección y seguridad que percibe el dependiente, la cual busca en reiteradas oportunidades en su pareja o en su entorno.

**D. Expresiones límites.** Se origina cuando el dependiente emocional utiliza recursos desesperados para retener a la pareja y continuar con la relación, llegando al extremo de causarse daño físico a sí mismo o a los demás.

**E. Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás.** Ocurre cuando el dependiente se limita en sus actividades cotidianas, puede posponer, modificar o hasta renunciar a sus planes (aunque esto no resulte satisfactorio), con el objetivo de obtener la aprobación de su pareja o de los demás.

**F. Búsqueda de aceptación y atención.** Se produce una búsqueda desmedida de la atención de la pareja o personas de su entorno, exigiendo a su vez, una atención exclusiva. En caso de no lograrlo, su estado emocional puede resultar comprometido.

**G. Percepción de su autoestima inadecuada.** El dependiente emocionalmente realiza una autoevaluación, enfocándose en su autoestima, siendo percibida como desvalorada por no cumplir sus metas (por enfocarse sólo a complacer a su pareja).

**H. Percepción de su autoeficacia inadecuada.** Se concibe como una persona totalmente deficiente e incompetente, se cuestiona el incumplimiento de sus metas y su falta de resolución de problemas; incluso critica su aspecto físico, considerando que es poco atractivo(a) o interesante como para gustarle a otra persona.

**I. Idealización de la pareja.** En este componente se expone la percepción que tiene el dependiente sobre su pareja, idealizando sus conductas y fortaleciendo su profunda admiración, reafirmando la necesidad de permanecer a su lado.

### ***2.1.2. Teoría de la Vinculación afectiva***

Esta teoría es propuesta por Castelló (2005), quien describe la dependencia emocional como una necesidad emocional excesiva que experimenta una persona hacia su pareja (a lo largo de sus diferentes relaciones), se presentan conductas de sumisión, ideas obsesivas y sentimientos intensos de miedo al abandono; donde se prioriza al otro ante todo y se idealiza la relación a tal punto de subordinarse para agradarle, pues sus pensamientos producen emociones negativas, que generan disfuncionalidad en sus conductas, expresándose en la toma de decisiones sobre sus actividades cotidianas.

El mismo autor señala, que el dependiente emocional expresa la necesidad de establecer y mantener un vínculo permanente con una pareja que muestre ciertas características en su personalidad como la arrogancia y rasgos de egocentrismo, pues se perciben como habilidades interpersonales, que suelen ser acompañadas por algunas excentricidades y un sentido del humor constante (Castelló, 2005). Estos rasgos son considerados en la primera etapa de la relación, sin embargo, conforme se desarrolle través del tiempo, tendrán otro tipo de connotación en etapas posteriores. Al respecto, se describen las siguientes fases de desarrollo de dependencia emocional:

**2.1.2.1 Fase inicial de euforia.** Referida a los comienzos de la unión, inicia cuando ambas personas se conocen y se proyectan a una relación, la cual se basa en una ilusión desmedida, ya que existe una admiración absoluta hacia la pareja; el/ la dependiente adopta una conducta sumisa, priorizando en su totalidad a la otra persona para mantener y consolidar el vínculo, desencadenando una necesidad excesiva hacia el otro.



**2.1.2.2 Fase de subordinación.** Se fortalece la subordinación del dependiente y la dominancia de la pareja (de manera voluntaria), como estrategia para satisfacerla y evitar posibles rupturas, se justifica su idealización hacia el otro, considerándolo como lógica e indiscutible.

**2.1.2.3 Fase de deterioro.** En esta etapa se afianza la subordinación, mientras que la dominancia es mucho más notoria; a diferencia que esta situación produce sufrimiento en el/la dependiente, desencadenando episodios de ansiedad y depresión.

**2.1.2.4 Fase de ruptura con síndrome de abstinencia.** Considerando la fase anterior, correspondería que el dependiente proponga la alternativa de culminar la relación, sin embargo, es el dominante quien la finaliza; originando que el dependiente intente evitar la ruptura o reanudar la relación, es así que se genera el “síndrome de abstinencia”, donde los dependientes emocionales presentan cuadros de ansiedad, episodios depresivos severos y culpabilidad intensa.

**2.1.2.5 Fase de relaciones de transición.** El/la dependiente intenta desarrollar recursos personales para afrontar el estado de soledad percibido; sin embargo, cree que no lo consigue, por ese motivo, busca a la otra persona para intentar reducir los efectos de la abstinencia. También suele ocurrir que, para evitar prolongar la soledad, se involucra en otras relaciones (de transición) pero resultan pasajeras aunque sean funcionales.

**2.1.2.6 Recomienzo del ciclo.** Al culminar la etapa de síndrome de abstinencia y tras eventuales relaciones de transición, el dependiente encuentra a otra persona con perfil dominante, a quien vuelve a idealizar y se comienza con un nuevo ciclo de relación desequilibrada.

Finalmente, Castelló (2005) considera que dentro de las relaciones de pareja es frecuente que surja el sentimiento de ser correspondido y valorado, pero cuando esto se presenta de manera muy intensa, se trata de dependencia emocional. Sin embargo, para constituir una vinculación afectiva saludable, ambas personas deben mantener presente la igualdad y la individualidad, de tal manera que puedan compartir espacios juntos y de manera separada, sin que esto signifique un posible abandono o desinterés.

### ***2.1.3. Características de la dependencia emocional***

Castelló (2005) realiza un estudio sobre las características de los dependientes emocionalmente, agrupando ciertos rasgos en tres áreas: Relaciones de pareja, relaciones con el entorno interpersonal y por último, autoestima y estado de ánimo.

A continuación, se detalla cada uno de éstos grupos y se especifican sus componentes:

**2.1.3.1 Área de las relaciones de pareja.** Presenta diversas particularidades de los dependientes, abarca los indicadores que buscan los dependientes en una pareja, la percepción de la relación una vez iniciada y la percepción distorsionada de la pareja. Se incluye: Necesidad excesiva del otro y el deseo constante hacia la pareja, deseos de exclusividad en la relación, el priorizar a la pareja sobre cualquier otra cosa, idealizar a la pareja, las relaciones basadas en la sumisión y subordinación, la historia de antiguas relaciones desequilibradas, miedo a la ruptura y la asunción del sistema de creencias de la pareja.

**2.1.3.2 Área de las relaciones con el entorno interpersonal.** Referida a ciertos recursos sociales que resultan comprometidos a partir de la priorización excesiva de la

pareja. Se considera: Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas, necesidad de agradar y al déficit en habilidades sociales.

**2.1.3.3 Área de autoestima y estado de ánimo.** Relacionada a las competencias emocionales del dependiente, que en la mayoría de veces resultan deterioradas por la actitud dominante de la pareja. Conformada por la baja autoestima, el miedo e intolerancia a la soledad y constante estado de ánimo negativo y las comorbilidades existentes propias de una relación no saludable.

#### ***2.1.4. Comorbilidad asociada a la dependencia emocional***

En este aspecto, se considera que la dependencia emocional está relacionada a ciertos trastornos psicológicos por el riesgo a la integridad de las personas al exponerse a diversos factores dentro de una relación conflictiva; además, se asocia a ciertos trastornos al considerarse como un componente distorsionado de la personalidad, por algunos autores. Es así que Sánchez (2010) menciona algunos trastornos psicológicos asociados como la depresión, ansiedad y bulimia, por otro lado señala algunas deficiencias en el área emocional, como baja autoestima y miedo relacionado al abandono, a la soledad, a ser uno mismo e inclusive a la libertad, conductas sumisas que aceptan y normaliza abusos, episodios de ira, angustia y culpa excesiva; de igual manera, se presentan dificultades a nivel social como dificultad en la toma de decisiones, excesiva necesidad de aprobación e incapacidad para ser responsable de sus propios actos, por último, el ámbito sexual se basa en la represión y la inseguridad. La comorbilidad de estos trastornos y deficiencias genera sufrimiento emocional y físico, limitando el desarrollo de estrategias de afrontamiento para sobrellevar la dependencia.

### **2.1.5. Factores asociados a la dependencia emocional**

En esta investigación se consideran los siguientes tres factores:

**2.1.5.1 Sexo.** Según Lazo (como se citó en Aiquipa, 2012), diversos estudios señalan que las mujeres presentan niveles altos de dependencia emocional, información que es corroborada por Castelló (2005), quien postula que los varones tienen mayor facilidad para desvincularse emocionalmente de otra persona; a diferencia de las mujeres, pues en su mayoría, persisten en mantener el vínculo con la pareja. Por ese motivo, se infiere que se marca diferencia entre un sexo y otro, debido a factores culturales y biológicos.

**2.1.5.2 Edad.** Bornstein (como se citó en Lemos y Londoño, 2006) argumenta que la dependencia emocional se mantiene estable a lo largo del desarrollo de una persona, pues se verifica que, si este sujeto desarrolla diversos test relacionados a esta variable, en momentos distintos de su vida, los puntajes se mantienen al margen de la etapa evolutiva en la que se encuentre. Debido a que las investigaciones longitudinales son escasas, es necesario continuar analizando este factor para contrastar la información obtenida hasta este momento.

**2.1.5.3 Carrera profesional.** De acuerdo a las características de personalidad postuladas por Holland (como se citó en Martínez y Valls, 2008), éstas se pueden relacionar con ciertas carreras profesionales, es así que sostiene que los estudiantes de Ingeniería (pertenecientes a la categoría Realista, según su teoría) presentan características compatibles al perfil del dependiente, al registrar déficit en sus habilidades sociales; aumentando la probabilidad de desarrollar el rol de dependiente emocional en una relación de pareja.

### ***2.1.6. Causas de la dependencia emocional***

A nivel familiar, Castelló (2000) refiere que es necesario que los padres motiven y brinden oportunidad de desarrollar la independencia y autonomía a sus hijos desde etapas muy tempranas, de lo contrario, la persona tendría alta probabilidad de presentar dependencia en su adolescencia y adultez. Además, argumenta que existe cierta carga genética, así como ciertos factores biológicos relacionados a un sexo y otro, que al sumarlos con un factor cultural, podrían desencadenar dependencia emocional (Castelló, 2005).

### ***2.1.7. Consecuencias de la dependencia emocional***

Castelló (2005) menciona que se manifiestan diversas consecuencias, debido a que en una relación no saludable predomina la inestabilidad, producto de la dominación y sumisión, por lo cual se determina que la violencia en la pareja es un componente de la dependencia emocional; situación que no resulta ajena a nuestra actual realidad, pues se tiene conocimiento que a nivel mundial, el 35% de mujeres presentan o presentarán algún episodio de este tipo de violencia en su vida (OMS, 2016).

Continuando con esta perspectiva, Villegas y Sánchez (2013) investigaron las consecuencias de la dependencia emocional en un grupo de mujeres víctimas de maltrato, encontrando que en ellas existían expresiones límite al concebir la ruptura con la pareja como un episodio catastrófico, también se evidenciaron conductas impulsivas, percepción de la soledad como intolerable, conductas de evitación, ansiedad por separación y cambios en sus planes de vida (al intentar retener a la pareja para cumplir un plan de vida compartido).

## **2.2. Creencias irracionales**

Ellis (1982) postula que las creencias irracionales son interpretaciones o creencias que no resultan lógicas, al no presentar evidencias de ser reales, lo cual dificulta el cumplimiento de metas establecidas por el individuo; mientras que las creencias racionales son interpretaciones basadas en datos reales y lógicos que permiten cumplir propósitos deseados. Asimismo, se precisa que se identifican por ser inflexibles, catastróficas, polarizadas y dramáticas, siendo expresadas como una necesidad, exigencia o demanda, desencadenando emociones no saludables intensas y conductas desadaptadas (Ellis, 2006) como discusiones o situaciones conflictivas con otros individuos que pudieron ser evitadas (Ellis y Harper, 2003) y cierto aislamiento social e indecisión que resulta perjudicial para la persona (Ellis y Grieger, 1990).

Dryden y Yankura (2000) sostienen que las creencias irracionales actúan como una distorsión de la realidad, realizando interpretaciones ilógicas en torno a sí mismo, produciendo una carga emocional no saludable duradera, dificultando el cumplimiento de propósitos. Asimismo, Jervis (2004) fundamenta que trabajan como un filtro que evalúa e interpreta diversas situaciones, originando debilidades personales que conllevan a un estado depresivo, ansioso y baja tolerancia a conflictos con su entorno. Una postura similar, es presentada por Oblitas (2008), quien refiere que las creencias se presentan como una característica de los pensamientos del individuo, describiéndose como diversas deducciones erróneas que originan emociones y conductas desadaptadas.

### **2.2.1. Bases teóricas de la Terapia Racional Emotiva (TREC)**

Esta teoría fue desarrollada por Albert Ellis, quién después de trabajar por largo tiempo bajo un modelo psicoanalítico, determina que los resultados en sus pacientes no cubrían sus expectativas (Ellis, 2006). Por ello, analiza esta situación y determina que sus

pacientes obtenían resultados significativos, cuando monitoreaba y modificaba ciertas cogniciones disfuncionales que se presentaban en su trastorno (Yankura y Dryden, 1994). Siendo así, que en el año 1955 crea su Terapia Racional, basándose en los postulados de filósofos estoicos como Epícteto y Marco Aurelio e incluyendo la perspectiva psicológica de reconocidos terapeutas cognitivos como Adler, Cové y Dubois (Ellis y Grieger, 1990).

El nombre de este modelo terapéutico tuvo diversos cambios a lo largo del tiempo. En un primer momento, se le denominó Terapia Racional; luego se decidió nombrarlo Terapia Racional Emotiva y, por último, se estandarizó el nombre Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), nombre establecido a nivel mundial (Ellis, 2006). Es importante precisar, que la TREC se destaca por incluir en su trabajo a los procesos cognitivos, emocionales y conductuales, considerando una perspectiva integral del ser humano (Ellis y Harper, 2003). De igual manera, es reconocido por realizar un debate filosófico y utilizar diversas técnicas como la reestructuración cognitiva, desensibilización en vivo, refuerzos, entrenamiento de habilidades e implementar tareas para garantizar un aprendizaje en el individuo (Ellis, 1956; Ellis y Harper, 1961).

Por otro lado, el modelo terapéutico TREC es reconocido por su eficacia en diversos campos; se evidencia su validez en el área clínica, trabajando numerosos trastornos y en varias poblaciones como niños, adolescentes, adultos, parejas y padres, también es reconocido en otras áreas como la educativa, comunitaria y organizacional (Ellis y Grieger, 1977; Oblitas, 2010).

Se precisa que el enfoque TREC se basa en cuatro premisas que sustentan sus principios. El primero, sostiene que los seres humanos constituyen un sistema de creencias que forman una línea base para producir inferencias, diversas interpretaciones

y ciertas valoraciones sobre eventos o personas. El segundo principio, menciona que diversas situaciones de nuestras vidas no tienen un propio significado, sino que nosotros le otorgamos un determinado valor mediante nuestros pensamientos. Asimismo, en relación a los componentes ABC, el tercer principio refuerza la idea que la situación activadora (A) no determina las consecuencias (C). Por último, el cuarto refiere que son los pensamientos (B) los que ocasionan nuestras emociones y conductas (Ellis y Grieger, 1977).

En lo que respecta a las metas psicoterapéuticas de la TREC, Ellis y Dryden (1989) aseguran que se tiene como objetivo brindar ayuda a las personas para evidenciar sus creencias irracionales y reemplazarlas por unas racionales. Se agrega a esta meta principal, tres adicionales: brindar soporte a las personas para que disfruten de una vida larga (reduciendo problemas emocionales), educar para evitar desencadenar emociones no saludables en contextos innecesarios y conducir a los individuos a autoanalizarse periódicamente e identificar conductas inadecuadas. A su vez, se desprenden tres sub-metas, las cuales se basan en promover pensamientos racionales, exteriorizar emociones adecuadamente y realizar conductas funcionales que sean consecuentes a metas personales (Ellis y Grieger, 1990).

### ***2.2.2. Modelo explicativo ABC de la Terapia Racional Emotiva (TREC)***

Ellis (como se citó en Borda *et al.*, 2003) en su Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC), propone una estructura denominada ABC en la cual establece que las cogniciones se encuentran relacionadas a trastornos emocionales y conductuales, pues los acontecimientos y sucesos del ambiente (A) no producen directamente las consecuencias cognitivas, emocionales y/o conductuales (C) sino que son los



pensamientos, actitudes y creencias (B) relacionados a tales eventos o situaciones (A) los que producen y determinan las consecuencias o conductas (C).

La TREC plantea que el Modelo ABC no sólo aporta explicando el origen de los problemas emocionales sino que presenta las bases para una intervención terapéutica que prioriza el tipo de pensamiento del individuo sobre él mismo, las personas y el mundo en general (Ellis y Grieger, 1981). Por ello, a fin de obtener un mayor conocimiento acerca de esta estructura, se detalla lo siguiente:

**2.2.2.1 Evento activador (A).** Se refiere a un evento (situación activante) en la vida de una persona, influye lo que sucedió y cómo esto fue percibido, también se analiza cómo se evaluó lo sucedido (sistema de creencias del individuo). Es así que, se presenta una comparación entre la realidad objetiva (lo que realmente sucedió) y la percibida (bajo la perspectiva del sujeto) (Lega *et al.*, 1997).

**2.2.2.2 Creencias irracionales (B).** Son evaluaciones de una determinada realidad del individuo, se basa en los pensamientos relacionados a los “debería” y “tendrías que” de una rutina diaria (Ellis, 1962). Asimismo, Ellis y Grieger (1990) sostienen que se constituye como un sistema de creencias, compuesto por pensamientos, imágenes, inferencias, supuestos, etc. direccionados a sí mismo, los demás o al mundo.

**2.2.2.3 Consecuencias (C).** Se trata de la consecuencia emocional o conductual. La TREC pretende diferenciar entre emociones saludables y no saludables, pues una emoción no saludable puede interferir en la capacidad de una persona para cumplir sus metas y realizar conductas funcionales (Lega *et al.*, 1997).

Se complementa el Modelo ABC, incluyendo los elementos D (Debate) y E (Nuevos pensamientos). En lo que respecta al “Debate”, se refiere al proceso en el cual se discuten las creencias detectadas, con el fin de exponer su naturaleza irracional; esto nos permite ingresar a la última etapa, en la cual el terapeuta (en consenso con el individuo) establece una reestructuración, proponiendo “Nuevos pensamientos” (creencia racional) que permitan generar una emoción saludable y cambios favorables en la conducta.

### ***2.2.3. Origen de las creencias irracionales***

Ellis (1976) refiere que el origen de las creencias irracionales contiene un factor biológico básico, que se encuentra en interacción constante con algunas condiciones ambientales. Se afirma que todos los seres humanos producen creencias irracionales y al interactuar en el día a día con diversas experiencias dentro de una sociedad, se facilita que oriente estas ideas hacia sí mismo, hacia los demás o al mundo que lo rodea. Posteriormente, bajo este lineamiento, se menciona la existencia de una denominada segunda tendencia biológica básica, que contempla la capacidad de elección y determinación de una persona para trabajar esas creencias irracionales, mediante ciertas técnicas cognitivas, emocionales y conductuales (Ellis, 1973; Ellis y Bernard, 1983).

Años después, Ellis (2006) complementa su teoría, explicando que también existe un factor familiar, social y cultural. En relación al factor familiar, se precisa que los padres influyen de una manera determinada en la vida de sus hijos, por lo cual, las creencias irracionales son aprendidas (condicionadas), por ser transmitidas de padres a hijos. Con respecto al factor social, se precisa que la sociedad (de manera indirecta o directa) determina ciertas creencias irracionales que las personas conciben como correctas.

Finalmente, se refiere que el factor cultural en la mayoría de veces, es fijado por la influencia de los medios de comunicación en el individuo.

#### ***2.2.4. Características de las creencias irracionales***

Bernard *et al.* (como se citó en Calvete y Cardeñoso, 1999) sostienen que las creencias irracionales presentan cuatro características propias de su naturaleza. En primer lugar, se precisa que son falsas, pues no se ajustan a una realidad objetiva, ya que la mayoría de veces surgen como una premisa inadecuada que carece de evidencias y tiene como base una sobregeneralización. En segundo lugar, se expone que actúan como órdenes o mandatos, por manifestarse como demandas, deberes e incluso necesidades. En tercer lugar, se enfatiza que las creencias irracionales conducen a emociones y conductas no saludables. Por último, propio de su disfuncionalidad, no contribuyen a cumplir diversos objetivos y metas personales.

#### ***2.2.5. Tipos de creencias irracionales***

Ellis y Grieger (1981) clasifican las creencias irracionales en tres ideologías denominadas necesidad-perturbadora, presentadas en el siguiente orden:

**2.2.5.1 Primera ideología.** Se centra en que el individuo tiene la responsabilidad (debe) de actuar bien y como consecuencia, obtener aprobación; en caso de ocurrir lo contrario, esta persona puede ser considerada como inútil.

**2.2.5.2 Segunda ideología.** Refiere que las personas “deben” tener un trato considerado y amable, que se ajuste a lo que se desea; de lo contrario, si no lo tienen, la sociedad debe condenarlos, censurarlos y castigarlos por esa falta de consideración hacia su persona.

**2.2.5.3 Tercera ideología.** Se sostiene que las condiciones en las que vive deben prestarse para obtener todo lo que se quiere, resultando cómodo, rápido y fácil; asimismo, no debe ocurrir nada de lo que no se desea.

Años después, Ellis (2006) establece once creencias irracionales basadas en las ideologías mencionadas anteriormente, estas se mencionan a continuación:

- a. Resulta sumamente necesario para un individuo adulto ser querido y tener la aprobación de todas las personas significativas en su vida.
- b. Ser considerado como valioso implica que debemos evidenciar competencia, suficiencia y capacidad en todas las áreas y aspectos posibles.
- c. Algunas personas son viles, malvadas e infames y por ello, deben ser duramente culpadas y castigadas.
- d. Es tremendamente catastrófico que las cosas o personas no resulten o sean como a uno le gustaría que fueran.
- e. Las tristezas y desgracias de las personas son originadas por circunstancias externas, por lo cual resultan imposibles de manejar.
- f. Si alguna situación se percibe como peligrosa, una persona se debe sentir terriblemente ansiosa por ello, pensando constantemente en la probabilidad de ocurrencia.
- g. Es mejor y más sencillo escapar de ciertas dificultades y responsabilidades que enfrentarse directamente a ellas.
- h. Todos debemos depender de alguien más fuerte y confiable.
- i. El pasado de una persona determina su presente, por tanto, si algo ocurrió en el pasado esto lo deberá seguir afectando por siempre.
- j. Se debe sentir preocupación por las perturbaciones y problemas ajenos.

- k. Existe una única y precisa solución, perfecta y correcta para las situaciones adversas; en caso de no encontrarla, es inminente la ocurrencia de algo catastrófico.

De acuerdo a lo expuesto, para esta investigación se considera una lista de seis creencias irracionales predominantes (Ellis, 1962; Davis *et al.*, 1982; Guzmán 2009), las cuales son:

**A. *Es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno (Necesidad de aprobación).*** Se cree que es necesario obtener reconocimiento y aprobación por parte de personas que se consideran importantes; en caso contrario, interpreta que no es valioso y/o califica a esas personas como desconsideradas, por brindarle un trato injusto.

**B. *Debemos ser totalmente competentes, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles de la vida (Perfeccionismo).*** Surge una exigencia absoluta en relación a competencias y eficacia de la persona, omitiendo que los seres humanos son falibles y pueden cometer ciertos errores a lo largo de su vida.

**C. *Ciertos actos no sólo son malos, sino que son considerados condenables o viles, y la gente que los realiza debería sentirse avergonzada y ser castigada (Condenación).*** La persona considera que es viable otorgarle un valor a la persona en función a sus conductas, omitiendo la aceptación incondicional; además genera una exigencia de condena como consecuencia por lo cometido.

**D. *Es terrible y catastrófico que las cosas y las personas no sean como a uno le gustaría que fueran (Catastrofismo).*** Manifiesta la visión catastrófica que se expresa ante ciertos eventos o conductas de algunas personas, las cuales no esperaban y resultan intolerables o difíciles de sobrellevar.

***E. La infelicidad humana es causada por los eventos externos, nos es impuesta por personas y los acontecimientos (Incontrolabilidad).*** Se concibe la idea de que toda adversidad es ocasionada por una situación específica, en vez de reconocer que esto lo determinan los pensamientos que se generaron en torno a ese evento. Es así que al visualizar que no se pudo controlar la “situación” muestra una alteración no saludable en sus emociones.

***F. Si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando (Influencia del pasado).*** La persona no concibe las experiencias pasadas como parte de un aprendizaje, por el contrario, se aferra y permite que esto influya en su presente; le resulta difícil comprender que los eventos pasados no se pueden modificar (por más que esto resulte ideal) y que es en su presente donde resultaría favorable generar recursos de afrontamiento.

### III. MÉTODO

#### 3.1 Tipo de investigación

Esta investigación presenta un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, ya que no se manipularon las variables de estudio, siendo abordadas en su contexto natural, para luego analizarlas. El tipo de diseño es correlacional, debido a que este estudio tiene como propósito determinar la relación entre la variable dependencia emocional y creencias irracionales; asimismo, se incluyen elementos descriptivos, al identificar ciertas características de una población específica. Además, se precisa que es una investigación transversal, pues los datos se obtuvieron en un determinado espacio y tiempo (Hernández *et al.*, 2014).

#### 3.2 Ámbito temporal y espacial

La presente investigación se realizó en la Facultad de Psicología, ubicada en el Anexo N° 7 de la Universidad Nacional Federico Villarreal, en la provincia de Lima-Perú. Con respecto al ámbito temporal, la aplicación de los instrumentos se realizó en el mes de diciembre del 2018.

#### 3.3 Variables

##### 3.3.1 *Dependencia emocional*

**3.3.1.1 Definición conceptual.** Es el tipo de respuesta que emite un organismo en interacción con el ambiente, a nivel autonómico, emocional, motor, social y cognitivo; las cuales se manifiestan a través de nueve componentes (Anicama, 2013).

**3.3.1.2 Definición operacional.** Obtenida a través de la puntuación directa de los estudiantes, tras realizar la Escala de dependencia emocional (Anicama *et al.*, 2013) que incluye nueve dimensiones, entre las cuales podemos mencionar: Miedo a la soledad o abandono, Expresiones límite, Ansiedad por la separación, Búsqueda de aceptación y atención, Percepción de su autoestima inadecuada, Apego a la seguridad y protección, Percepción de su autoeficacia inadecuada, Idealización de la pareja y Abandono de planes propios para satisfacer planes de los demás.

### **3.3.2 Creencias irracionales**

**3.3.2.1 Definición conceptual.** Son ciertas interpretaciones o creencias que resultan ilógicas, no tienen evidencias de ser verdaderas y dificultan lograr metas establecidas por el individuo, siendo generadoras de emociones relacionadas al sufrimiento y a conductas no adecuadas (Ellis, 1982).

**3.3.2.2 Definición operacional.** Adquirida mediante el puntaje de cada participante evaluado con la Escala de Registro de Opiniones, Forma A (Guzmán, 2009), la cual considera seis creencias irracionales: Necesidad de aprobación, Perfeccionismo, Condenación, Catastrofismo, Incontrolabilidad e Influencia del pasado.

## **3.4 Población y muestra**

La población estuvo conformada por 1163 estudiantes de primer a quinto año de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal; cuyas edades oscilaban entre 16 y 43 años de edad y se encontraban matriculados en el periodo lectivo del año 2018.



Se selecciona un muestreo no probabilístico de tipo intencional, debido a que el rango de edad de los participantes (16 a 34 años) abarca la adultez, etapa en la cual se consolidan los procesos cognitivos y emocionales de las personas (Hernández *et al.* 2014). Es por ello, que la muestra de esta investigación estuvo constituida por 278 estudiantes, observándose las siguientes características:

**Tabla 1**

*Características de la muestra, según año de estudios y sexo.*

	Año de Estudio					Sexo	
	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto	Quinto	Mujeres	Varones
Frecuencia	61	57	68	59	33	211	67
Porcentaje	22	21	24	21	12	76	24

**Tabla 2**

*Características de la muestra, según edad y estado civil.*

	Edad				Estado Civil			
	16-20	21-25	26-30	31-34	Soltero	Con Pareja	Conviviente	Casado
Frecuencia	109	147	17	5	163	107	6	2
Porcentaje	39	53	6	2	59	38	2	1

### **3.4.1 Criterios de inclusión**

- a. Alumnos matriculados entre primer y quinto año, durante el periodo lectivo 2018 de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
- b. Voluntad para participar en la investigación.

### 3.4.2 *Criterio de exclusión*

- a. Alumnos pertenecientes a otro año de estudio (sexto año), debido a que esa población se encontraba realizando Internado en diversas especialidades e Instituciones.
- b. Estudiantes que deseen participar en días distintos a los considerados dentro de la programación de evaluación.
- c. Participantes que no cumplan con resolver todas las preguntas de los instrumentos de evaluación o presenten inconsistencias en sus respuestas.

Resulta importante mencionar que, en una primera instancia, durante el proceso de evaluación se trabajó con 322 estudiantes, sin embargo, al realizar la calificación de las pruebas, se evidenciaron criterios de inconsistencia, por lo que se procedió a retirar la participación de 44 alumnos para garantizar la validez de este estudio.

## 3.5 Instrumentos

### 3.5.1 *Escala de Dependencia Emocional (ACCA)*

#### 3.5.1.1. Ficha técnica

**A. Autor.** Anicama *et al.* (2013).

**B. Objetivo.** Medir la dependencia emocional como una clase de respuesta inadaptada del sujeto hacia el ambiente.

**C. Dimensiones.** Distribuida en 9 componentes (37 ítems), se adicionan 5 ítems relacionados a la deseabilidad social (escala de mentira); siendo en total 42 ítems.

**D. Ámbito de aplicación.** Adolescentes y adultos en un rango de edad de 15 a 60 años.

**F. Forma de aplicación.** Colectiva o individual, considerando un tiempo de 15 a 20 minutos (en promedio).

**3.5.1.2 Descripción.** Anicama (2014) refiere que este instrumento tiene como base teórica al modelo Cognitivo Conductual; pues se define a la dependencia emocional como una respuesta emitida por el organismo, en relación a cinco componentes de interacción con el ambiente: autonómico, emocional, motor, social y cognitivo, que se expresan a través de las siguientes nueve dimensiones:

**A. Miedo a la soledad y/o abandono.** Temor a la pérdida de la pareja o al exponerse a la soledad; se encuentra en los ítems 1, 2, 3 y 4.

**B. Expresiones límites.** Conductas de riesgo como recurso para continuar con una relación; se sitúa en los ítems 6, 7, 8, 9 y 10.

**C. Ansiedad por la separación.** Emoción originada ante el riesgo de un distanciamiento; localizada en los ítems 11, 12 y 13.

**D. Búsqueda de aceptación y atención.** Necesidad de obtener reconocimiento de su entorno; conformada por los ítems 15, 16 y 17.

**E. Percepción de su autoestima inadecuada.** Análisis de la valoración que se otorga a sí mismo; presente en los ítems 18, 19, 20 y 21.

**F. Apego a la seguridad y/o protección.** Necesidad de encontrarse bajo la protección de su entorno; compuesta por los ítems 23, 24, 25 y 26.

**G. Percepción de su autoeficacia inadecuada.** Análisis subestimado de sus competencias personales; se localiza en los ítems 27, 28, 29, 30 y 31.

**H. Idealización de la pareja.** Percepción distorsionada de ciertas características de la pareja; situada en los ítems 33, 34 y 35.

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

Dependiente renuncia a sus actividades personales con el fin de ser aceptado por su entorno; se encuentra en los 36, 37, 38, 39, 40 y 41.

**3.5.1.3 Validez.** La escala presenta validez de contenido por método de jueces, fue evaluada por 10 expertos, quienes consideraron oportuno retirar 12 de los 54 ítems iniciales, quedando un total de 42 ítems. Se utilizó el estadístico “V” de Aiken, obteniendo valores entre 0.80 a 1.00 ( $p < .001$ ); además, se registra una validez de constructo con el método de correlaciones ítem- test, registrando correlación de 0.278 a 0.635 ( $p < 0.001$ ) ( $p < 0.01$ ).

Se obtiene la validez externa, encontrando alta correlación con todos los componentes de la Escala de Dependencia de Lemos y Londoño ( $p < .001$ ) y también con el factor búsqueda de atención ( $p < .01$ ); por otro lado, cuando se relaciona esta escala con el Inventario Eysenck de Personalidad EPI - B, se evidencia que ante un mayor nivel de neuroticismo se reporta mayor dependencia emocional  $r = 0.653$  ( $p < .001$ ), así como una correlación moderada para introversión ( $p < .01$ ), por último, en el puntaje total se obtiene una correlación altamente significativa ( $r = 0.50$ ).

**3.5.1.4 Confiabilidad.** Se realizó la prueba de consistencia interna Alfa de Cronbach, en cada una de las escalas se registraron resultados que oscilan entre 0.730 a 0.779; mientras que en la escala total se obtiene 0.786, siendo altamente significativo en ambos casos ( $p < .01$ ). De igual manera, se aplicó la prueba de mitades de Guttman, resultando 0.826, lo cual indica un alto nivel de confiabilidad en los datos del instrumento.

**3.5.1.5 Calificación.** En primer lugar, se identifican los ítems correspondientes al área de Deseabilidad social (mentiras): 5, 14, 22, 32 y 42; si la respuesta emitida por el

evaluado coincide con la clave de respuestas de estos ítems, se considera como “un punto” (interpretándolo como una mentira), entonces, si los puntajes exceden más de “tres puntos”, la prueba del sujeto debe ser considerada como inválida. Por el contrario, si la prueba tiene sólo tres puntos o menos, se procede a sumar la puntuación de los otros ítems propios de cada dimensión, de acuerdo a las claves de respuestas de la escala; posteriormente se determina su ubicación en los percentiles, considerando los baremos de la prueba. Finalmente, se ubica el puntaje obtenido en la categoría diagnóstica correspondiente, la cual se menciona a continuación: Dependiente (20 a más puntos), Tendencia a dependencia (9 a 19 puntos), Estable emocionalmente (4 a 8 puntos) y Muy estable (1 a 3 puntos).

### **3.5.2 Escala de Registro de Opiniones. Forma A (REGOPINA)**

#### **3.5.2.1 Ficha técnica**

**A. Autor.** Davis *et al.* (1982).

**B. Adaptación.** Guzmán (1988, 2009).

**C. Objetivo.** Exponer las ideas irracionales que contribuyen (de manera encubierta) a originar y mantener posibles desajustes emocionales y conductuales.

**D. Escalas.** Compuesto por 6 escalas (10 ítems cada una) que evalúan 6 creencias irracionales, más una escala de consistencia de respuestas (5 ítems); siendo en total 65 ítems.

**E. Ámbito de aplicación.** Adolescentes y adultos a partir de los 14 años, con el primer año de educación secundaria (como mínimo).

**F. Forma de aplicación.** Grupal o individual, en un tiempo de 20 minutos (aproximadamente).

**3.5.2.2 Descripción.** En un inicio, Ellis (1958) propone en su teoría, la existencia de 12 creencias irracionales, pero años después realiza una revisión y en 1962, determina que son 11 creencias irracionales. Teniendo en cuenta esto, Davis *et al.* (1982) elaboran un registro de opiniones inicial considerando 10 creencias irracionales distribuidas en 100 ítems, pero éste carecía de un protocolo de respuestas, de validez y confiabilidad.

Guzmán (1988) en un estudio realizado en el Hospital Nacional Hipólito Unanue (Lima) realiza la validez y adaptación del test, con el objetivo de incluirlo como parte de los instrumentos utilizados para la práctica clínica, en beneficio de los usuarios externos del hospital, considerando los siguientes cambios: reduce la cantidad de ítems de 100 a 60 para mayor practicidad y precisión, agrega una escala de consistencia compuesta por 5 ítems que no se incluyó en una elaboración inicial, refrasea (cambio o adición de palabras en algunos ítems para mayor claridad y así evitar ambigüedad) los ítems 3, 9, 11, 14, 32, 64, 74 y 89 (registro inicial), siendo ahora los ítems 3, 6, 7, 10, 20, 40, 46 y 54 (en la versión modificada), cambia la clave en el ítem 22 (ahora ítem 14 en el registro modificado) por un posible error al momento de tipear, sustituye palabras en los enunciados de respuesta, pues se modificó “No estoy de acuerdo” y “Estoy de acuerdo” consignados en el registro original, por “Verdadero” y “Falso” para una mayor comprensión; finalmente, se reestablece las instrucciones del instrumento para una adecuada ejecución del mismo, lo cual se complementa con la elaboración de un protocolo de respuestas para registrar los datos obtenidos de los sujetos, facilitando la verificación de su consistencia, la posterior calificación y clasificación de categoría.

Tiempo después, Guzmán (2009) realiza una nueva revisión en base a las modificaciones que se mencionaron anteriormente, concluyendo que era necesario reformular 22 ítems y reemplazar 2 ítems para garantizar el objetivo del instrumento;

manteniendo las 6 escalas (compuestas por 10 ítems cada una) y la escala de inconsistencia (últimos 5 ítems).

A continuación, se detalla la composición de las 6 escalas del instrumento:

**A. Necesidad de aprobación.** Basado en la búsqueda de la aceptación por parte de los demás, compuesta por los ítems 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49 y 55.

**B. Perfeccionismo.** En referencia a las exigencias sobre la eficacia de las competencias personales, se ubica en los ítems 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50 y 56.

**C. Condenación.** Se califica a las personas en base a sus comportamientos, asignándoles una valoración y consecuencia negativa si no cumplen ciertas normas sociales, conformada por los ítems 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51 y 57.

**D. Catastrofismo.** Intolerancia hacia situaciones inesperadas o que no pueden controlarse, ubicada en los ítems 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52 y 58.

**E. Incontrolabilidad.** Se cree que ciertos eventos causan una emoción no saludable, en vez de aceptar que en realidad es producto de sus pensamientos, se ubica en los ítems 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53 y 59.

**F. Influencia del pasado.** Catastrofización en relación a ciertos eventos pasados y su aparente incapacidad para afrontarlos en el presente, se sitúa en los ítems 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54 y 60.

**3.5.2.3. Validez.** Se obtuvo mediante el criterio de seis jueces con suma experiencia en Terapia Racional Emotiva, estableciéndose un coeficiente de V de Aiken (Escurra, 1988) para sus seis escalas, con puntajes que oscilan entre 0.92 y 0.98; además, se demostró que la prueba en su totalidad alcanza una puntuación de 0.95, lo cual

determina que estos resultados son consistentes y permiten realizar una adecuada medición de la variable en estudio (Guzmán, 2009).

**3.5.2.4. Confiabilidad.** Se aplica el Registro de Opiniones en una población de 276 adolescentes (varones y mujeres) con un rango de edad entre 14 a 18 años en Lima-Perú; hallando un Alfa de Cronbach de 0.61, valoración aceptada para estudiar la variable del instrumento (Aiken, 1996; Watkins *et al.*, 2001; Quintana, 2009). En relación a la confiabilidad por mitades, se reporta un Coeficiente de Spearman-Brown de 0.610 y un Coeficiente de Guttman de 0.604, siendo semejantes. Asimismo, al establecer las correlaciones ( $r$ ) entre las 6 escalas y el puntaje total de la prueba, se encontró que estos oscilan entre 0.44 y 0.68, resultando significativas 0.01 (bilateral); mientras que la correlación ítem-test se correlacionan de manera significativa (nivel 0.01) con los otros 10 ítems, identificando sólo los ítem 26 y 27 (2 de 60 ítems) con niveles significativos menores.

**3.5.2.5. Calificación.** En un inicio, se compara las respuestas de la escala de consistencia, ubicadas en los 5 últimos ítems (61, 62, 63, 64 y 65) con las respuestas de los ítems 2, 12, 17, 38 y 53, considerándose inconsistente cuando sean iguales, ante lo cual se asigna un punto, se realiza el mismo procedimiento con los demás ítems y se procede a sumar el total; invalidando una prueba cuando tiene 4 o más respuestas inconsistentes. Después, con ayuda de la plantilla de calificación, se obtiene el puntaje total de cada escala de las 6 creencias irracionales y se ubican en su respectiva categoría: Altamente irracional (puntaje mayor o igual a 34), Irracional (29 a 33 puntos), Tendencia irracional (25 a 28 puntos), Tendencia racional (21 a 24 puntos), Racional (15 a 20 puntos) y Altamente racional (menos de 14 puntos).



### **3.6 Procedimiento**

Al principio, se estableció que las variables seleccionadas para esta investigación serían dependencia emocional y creencias irracionales, y se determinó el trabajar con estudiantes universitarios de la carrera profesional de Psicología. Después, se realizó la revisión detallada de la literatura, la elaboración del marco teórico conceptual y la búsqueda de los instrumentos que permitan evaluar las variables mencionadas. Luego, se ejecutaron las coordinaciones con las autoridades respectivas de la Institución y se solicitó la autorización de los participantes para realizar la evaluación con ellos; es así que, en coordinación con las autoridades a cargo, se organizó un calendario con los horarios disponibles de los estudiantes, de forma que se programen las fechas de evaluación en función a la disponibilidad de éstos.

En relación al proceso de evaluación, se llevó a cabo dentro de la Institución en los días y horarios acordados con los estudiantes; al inicio, la investigadora se presentó y explicó el motivo de la evaluación, la confidencialidad, el anonimato de los resultados y la importancia de su participación en la investigación, se les facilitó el consentimiento informado para que puedan completarlo, luego se les brindó las instrucciones necesarias para la resolución de los instrumentos y para concluir, se comunicó que al terminar de resolver el instrumento, se podían acercar a devolver los formatos de evaluación, con el propósito de revisar si todos los datos solicitados y los ítems de las pruebas se encontraban resueltos.

### **3.7 Análisis de datos**

Al culminar el proceso de evaluación, se procedió a crear una base de datos en el programa Microsoft Excel 2018, siendo exportada a los programas estadísticos SPSS v. 25 y Jamovi v. 1.1.9 para ejecutar procedimientos que permitieron obtener resultados

descriptivos de los rasgos sociodemográficos de la muestra y de los puntajes obtenidos en los instrumentos de evaluación de dependencia emocional y creencias irracionales.

Con respecto a las propiedades psicométricas de los instrumentos, se comprobó la confiabilidad de ambas escalas mediante Omega de Mc Donald, tanto en puntaje general como en cada una de sus dimensiones; asimismo, se determinó la validez de ambos constructos mediante el análisis de correlación-ítem-test de la Escala de Dependencia Emocional (ACCA) y la Escala de Registro de Opiniones-A (REGOPINA).

Posteriormente, se realizó la prueba de normalidad Shapiro-Wilk para estudiar la distribución de los datos de ambas variables y sus respectivas dimensiones, la cual reportó distribuciones no paramétricas ( $p < .05$ ) en todos los casos. Por otro lado, para el análisis de correlación se utilizó el coeficiente por rangos de Spearman para dar respuestas a las hipótesis de investigación. Por último, de acuerdo a lo señalado, se elaboró la interpretación mediante tablas ajustadas a la normativa de APA 7ma edición que facilitaron su comprensión.

## IV. RESULTADOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos mediante el análisis de datos que se recolectaron de la muestra de estudio, se detallan las propiedades psicométricas que respaldan las evidencias de los instrumentos utilizados y posteriormente, se brinda respuesta a las hipótesis de investigación planteadas para esta tesis.

### 4.1 Propiedades Psicométricas

El análisis de la tabla 3, reporta la evidencia psicométrica entorno a las respuestas del ítem, es así que se examinó la escala general y las dimensiones componentes de la escala de dependencia Emocional; con respecto al puntaje global, se reportó valores descriptivos ( $M = 1.64$ ;  $DE = .223$ ), que refirieron puntuaciones orientadas hacia el “NO”, asimismo el análisis de consistencia interna ( $\alpha = .900$ ;  $\omega = .901$ ) expresó valores aceptables para afirmar que el instrumento compuesto por 37 reactivos es pertinente de ser utilizado, así también se puede precisar que el intervalo de confianza (IC = 95%) reportó valores admisibles (.876 - .921) con lo que se corroboró la eficacia del instrumento. Por otro lado, en relación al análisis de las dimensiones, se encontró valores poco aceptables de fiabilidad ( $< .70$ ), los cuales se sugieren tomar con precaución para posteriores análisis.

**Tabla 3**

*Detalle Psicométrico de la escala de Dependencia Emocional (ACCA) en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018*

Variables	N° ítem	M (DE)	Alfa ( $\alpha$ )	Omega ( $\omega$ )	IC (Li – Ls)
Escala General	37	1.64 (.223)	.900	.901	95% (.876 - .921)
Dimensión 1	4	1.64 (.297)	.465	.504	95% (.411 - .587)
Dimensión 2	5	1.70 (.253)	.428	.435	95% (.334 - .526)
Dimensión 3	3	1.70 (.303)	.366	.393	95% (.289 - .488)
Dimensión 4	3	1.61 (.335)	.440	.455	95% (.356 - .544)
Dimensión 5	4	1.59 (.286)	.354	.355	95% (.248 - .454)
Dimensión 6	4	1.58 (.295)	.399	.412	95% (.309 - .505)
Dimensión 7	5	1.32 (.293)	.611	.617	95% (.538 - .685)
Dimensión 8	3	1.61 (.354)	.546	.564	95% (.478 - .639)
Dimensión 9	6	1.64 (.260)	.523	.528	95% (.438 - .608)

Nota. n = 278; M = Media, DE = Desviación Estándar; Li = Límite Inferior, Ls = Límite Superior; Omega > .70, estimación aceptable.

El análisis de reactivos presentados en la tabla 4, muestra el comportamiento de todos los ítems componentes de la escala de evaluación para la dependencia emocional (37 ítems), dentro de los cuales se ubicaron 11 ítems inversos (\*); se precisó que en todos los casos las correlaciones del ítem-test expresaron valores aceptables (>.20), por lo que se pudo afirmar que comparten correspondencia con el constructo analizado.

**Tabla 4**

*Detalle de puntuaciones de Correlación-ítem-test de la escala de Dependencia Emocional (ACCA)*

ítem	Descriptivos			Fiabilidad si se elimina el ítem	
	M	DE	R-itc	Alfa ( $\alpha$ )	Omega ( $\omega$ )
it1	1.65	0.477	0.453	0.897	0.898
it2	1.6	0.491	0.286	0.900	0.900
it3	1.62	0.487	0.444	0.897	0.898
it4	1.7	0.46	0.419	0.898	0.898

it6	1.71	0.452	0.396	0.898	0.899
it7	1.71	0.454	0.353	0.899	0.899
it8	1.71	0.456	0.435	0.897	0.898
it9	1.69	0.464	0.413	0.898	0.899
it10	1.67	0.471	0.378	0.898	0.899
it11	1.65	0.479	0.399	0.898	0.899
it12	1.67	0.472	0.409	0.898	0.899
it13	1.78	0.413	0.433	0.898	0.898
it15	1.6	0.49	0.391	0.898	0.899
it16	1.64	0.482	0.528	0.896	0.897
it17*	1.6	0.492	0.45	0.897	0.898
it18	1.59	0.493	0.413	0.898	0.899
it19*	1.54	0.499	0.407	0.898	0.899
it20	1.64	0.481	0.403	0.898	0.899
it21*	1.6	0.49	0.395	0.898	0.899
it23*	1.64	0.481	0.365	0.899	0.899
it24*	1.54	0.499	0.485	0.897	0.897
it25*	1.59	0.492	0.342	0.899	0.9
it26	1.53	0.5	0.381	0.898	0.899
it27*	1.68	0.466	0.36	0.899	0.899
it28*	1.65	0.478	0.5	0.896	0.897
it29*	1.68	0.466	0.541	0.896	0.897
it30*	1.64	0.48	0.484	0.897	0.897
it31*	1.72	0.451	0.466	0.897	0.898
it33	1.64	0.481	0.487	0.897	0.897
it34	1.58	0.494	0.479	0.897	0.898
it35	1.6	0.49	0.454	0.897	0.898
it36	1.64	0.482	0.374	0.898	0.899
it37	1.61	0.488	0.315	0.899	0.900
it38	1.65	0.479	0.418	0.898	0.898
it39	1.62	0.487	0.401	0.898	0.899
it40	1.62	0.486	0.434	0.897	0.898
it41	1.72	0.449	0.457	0.897	0.898

Nota. n = 278; M = Media, DE = Desviación Estándar; R-ite = Correlación ítem-test-;  $\alpha$  = Coeficiente de Alfa,  $\omega$  = Coeficiente de Omega > .70, estimación aceptable; (\*) ítem inverso.

En la tabla 5, se registra la evidencia psicométrica entorno a las respuestas del ítem, se estudió la escala general y las dimensiones propuestas para la medición de las creencias irracionales; en su totalidad, el análisis del instrumento reportó valores de consistencia interna aceptables ( $\alpha = .797$ ;  $\omega = .800$ ) con IC (95%) de rangos por encima

de lo requerido para admitir el instrumento ( $Li = .753$ ,  $Ls = .839$ ), con lo que se comprobó la fiabilidad de las puntuaciones extraídas en torno a los 60 ítems. Además, con respecto al análisis de las 6 dimensiones de la escala, los valores de consistencia interna fueron menores a lo determinado (.70) por lo que se sugiere estudiar con cuidado la generalización de las mismas en análisis independientes.

**Tabla 5**

*Detalle Psicométrico de la escala de Registro de Opiniones – Forma A (REGOPINA) en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018*

Variables	N° ítem	M (DE)	Alfa ( $\alpha$ )	Omega ( $\omega$ )	IC (Li – Ls)
Escala General	60	1.45 (.136)	.797	.800	95% (.753 - .839)
Creencia 1	10	1.46 (.201)	.478	.495	95% (.401 - .579)
Creencia 2	10	1.44 (.186)	.354	.377	95% (.271 - .474)
Creencia 3	10	1.58 (.184)	.325	.332	95% (.223 - .433)
Creencia 4	10	1.54 (.201)	.438	.447	95% (.348 - .536)
Creencia 5	10	1.52 (.186)	.319	.333	95% (.224 - .434)
Creencia 6	10	1.46 (.222)	.560	.572	95% (.487 - .646)

Nota.  $n = 278$ ; M = Media, DE = Desviación Estándar; Li = Límite Inferior, Ls = Límite Superior; Omega  $> .70$ , estimación aceptable.

El análisis de reactivos presentados en la tabla 6, muestra el comportamiento de los participantes del estudio, se precisó que en la mayoría de los casos las correlaciones del ítem-test expresaron valores aceptables ( $> .20$ ), por lo cual se afirma que comparten correspondencia con el constructo analizado; asimismo los reactivos que no presentaron niveles de correlación por encima del .20, no fueron eliminados pues no afectaron significativamente la estimación de fiabilidad global del instrumento.

**Tabla 6**

*Detalle de puntuaciones de Correlación-ítem-test de escala de Registro de Opiniones – Forma A (REGOPINA)*

Ítem	Puntuaciones descriptivas de los ítems						
	M (DE)	R-itc	( $\alpha$ ) / ( $\omega$ )	Ítem	M (DE)	R-itc	( $\alpha$ ) / ( $\omega$ )
It1	1.22 (.41)	.192	.453 / .472	It4	1.47 (.50)	.264	.378 / .390
It7	1.51 (.50)	.034	.505 / .515	It10	1.40 (.49)	.279	.374 / .378
It13	1.65 (.48)	.129	.473 / .489	It16	1.38 (.48)	.124	.430 / .440
It19	1.40 (.49)	.193	.452 / .473	It22	1.38 (.48)	.088	.442 / .451
It25	1.60 (.49)	.146	.468 / .487	It28	1.40 (.49)	.137	.425 / .435
It31	1.31 (.46)	.389	.387 / .399	It34	1.53 (.50)	.141	.424 / .434
It37	1.51 (.50)	.139	.471 / .487	It40	1.53 (.50)	.231	.391 / .401
It43	1.33 (.47)	.243	.436 / .457	It46	1.43 (.49)	.169	.414 / .424
It49	1.43 (.49)	.273	.425 / .443	It52	1.43 (.49)	.232	.391 / .402
It55	1.59 (.49)	.241	.436 / .458	It58	1.59 (.49)	.067	.450 / .457
It2*	1.48 (.50)	-.024	.396 / .411	It5	1.57 (.49)	.119	.299 / .315
It8	1.49 (.50)	.209	.295 / .322	It11	1.56 (.49)	.259	.228 / .239
It14	1.24 (.43)	.121	.334 / .358	It17*	1.45 (.49)	.029	.335 / .347
It20	1.59 (.49)	.117	.336 / .363	It23	1.41 (.49)	.153	.279 / .296
It26	1.32 (.46)	.191	.304 / .333	It29	1.48 (.50)	.049	.326 / .340
It32	1.46 (.49)	.118	.335 / .363	It35	1.47 (.50)	.044	.329 / .340
It38*	1.50 (.50)	.004	.384 / .403	It41	1.49 (.50)	.127	.291 / .307
It44	1.32 (.46)	.303	.255 / .281	It47	1.47 (.50)	.133	.288 / .308
It50	1.46 (.49)	.202	.298 / .324	It53	1.56 (.49)	.078	.313 / .328
It56	1.50 (.50)	.100	.343 / .366	It59	1.37 (.48)	.181	.267 / .283
It3	1.34 (.47)	.183	.272 / .289	It6	1.50 (.50)	.186	.550 / .563
It9	1.34 (.47)	.121	.301 / .311	It12	1.52 (.50)	.126	.566 / .578
It15	1.31 (.46)	.083	.316 / .326	It18	1.47 (.50)	.209	.544 / .559
It21	1.40 (.49)	.088	.315 / .323	It24	1.42 (.49)	.193	.548 / .564
It27	1.45 (.49)	.170	.277 / .291	It30	1.45 (.49)	.275	.526 / .541
It33	1.47 (.50)	.070	.324 / .331	It36	1.42 (.49)	.291	.522 / .539
It39	1.47 (.50)	.181	.272 / .283	It42	1.44 (.49)	.201	.546 / .558
It45	1.43 (.49)	.051	.332 / .303	It48	1.36 (.48)	.356	.505 / .513
It51	1.48 (.50)	.125	.298 / .303	It54	1.41 (.49)	.416	.487 / .491
It57	1.49 (.50)	.109	.306 / .313	It60	1.48 (.49)	.225	.540 / .554

Nota. n = 278; M = Media, DE = Desviación Estándar; R-itc = Correlación ítem-test-;  $\alpha$  = Coeficiente de Alfa,  $\omega$  = Coeficiente de Omega > .70, estimación aceptable; (\*) ítem inverso.

En la tabla 7, el análisis inferencial de la distribución de los datos de dependencia emocional y sus dimensiones, así como para las creencias irracionales, reportó que todas las variables expresaron organización no paramétrica ( $p < .05$ ), por lo cual se optó por la

correlación por rangos de Spearman ( $r_s$ ) a fin de brindar respuestas a las hipótesis de investigación planteadas en este estudio.

**Tabla 7**

*Análisis de contrastación de variables mediante la prueba de bondad de ajuste para las variables del estudio*

Variables	Descriptivos				Inferencial Shapiro-Wilk ( $p$ )
	M	DE	Q1	Q2	
Dependencia Emocional	60.7	8.24	-.438	-1.14	<.001
Dimensión 1	6.57	1.19	-.497	-.739	<.001
Dimensión 2	8.50	1.27	-.555	-.626	<.001
Dimensión 3	5.10	.908	-.601	-.677	<.001
Dimensión 4	4.84	1.00	-.466	-.852	<.001
Dimensión 5	6.37	1.15	-.321	-.802	<.001
Dimensión 6	6.30	1.18	-.232	-.853	<.001
Dimensión 7	8.38	1.46	-.557	-.774	<.001
Dimensión 8	4.83	1.06	-.363	-1.14	<.001
Dimensión 9	9.85	1.56	-.246	-.954	<.001
Creencia 1	14.6	2.01	.150	-.302	<.001
Creencia 2	14.4	1.86	.182	-.443	<.001
Creencia 3	14.2	1.84	.275	.128	<.001
Creencia 4	14.6	2.01	.150	-.202	<.001
Creencia 5	14.9	1.83	.219	-.168	<.001
Creencia 6	14.6	2.22	.164	-.626	<.001

Nota. M = Media; DE = Desviación Estándar; Q1 = asimetría, Q2 = curtosis;  $p$  (significancia),  $p < .05$  (no paramétrico)

#### 4.2 Contrastación de Hipótesis de Investigación

El análisis de la tabla 8 expone la correlación manifiesta entre la dependencia emocional y las creencias irracionales; se registraron correlaciones positivas y bajas con las creencias Perfeccionismo (.235\*\*) y Catastrofismo (.285\*\*), al igual que correlaciones positivas y moderadas con las creencias Necesidad de aprobación (.337\*\*\*), Condenación (.303\*\*\*), Incontrolabilidad (.392\*\*\*), e Influencia del pasado (.356\*\*\*), siendo estadísticamente muy significativas ( $p < .05$ ), apreciándose mayores



tamaños del efecto (TE) en la creencia de Incontrolabilidad ( $r_s^2 = .153$ ) e Influencia del pasado ( $r_s^2 = .126$ ). Se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 8**

*Relación entre dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Dependencia Emocional	.337***	.235***	.303***	.285***	.392***	.356***

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 9, el estudio de los niveles de la dependencia emocional, según las variables de criterio; reflejó que en el caso del sexo, los varones registraron mayor porcentaje en los niveles Tendencia a dependiente y Dependiente (58.2%) en relación a las mujeres (56.9%). Considerando la edad, se apreció que los mayores segmentos que puntuaron hacia la dependencia se encontraron en los grupos de 16 a 20 años (82.6%) y 21 a 25 años (41.5%); asimismo, en cuanto al análisis por año de estudios, se determinó que los puntajes de Primer año (70.4%) y Segundo año (75.4%) evidenciaron mayor Tendencia y Dependencia. Finalmente, se observó que en la variable estado civil, los participantes que reportaron tener pareja también registraron mayores niveles de dependencia (82.2%).

**Tabla 9***Niveles de dependencia emocional; según sexo, edad, año de estudios y estado civil*

Criterios de agrupación		Niveles de Dependencia Emocional			
Variable	Grupos	Muy estable	Estable	Tendencia a Dependiente	Dependiente
Sexo	Mujeres (n = 211)	15 (7.1%)	76 (36.0%)	53 (25.1%)	67 (31.8%)
	Varones (n = 67)	7 (10.4%)	21 (31.3%)	15 (22.4%)	24 (35.8%)
Edad	16 a 20 años (n = 109)	3 (2.8%)	16 (14.7%)	40 (36.7%)	50 (45.9%)
	21 a 25 años (n = 147)	13 (8.8%)	73 (49.7%)	23 (15.6%)	38 (25.9%)
	26 a 30 años (n = 17)	5 (29.4%)	6 (35.3%)	4 (23.5%)	2 (11.8%)
	31 a 34 años (n = 5)	1 (20.0%)	2 (40.0%)	1 (20.0%)	1 (20.0%)
Año de estudios	1er año (n = 61)	3 (4.9%)	15 (24.6%)	19 (31.1%)	24 (39.3%)
	2do año (n = 57)	3 (5.3%)	11 (19.3%)	24 (42.1%)	19 (33.3%)
	3er año (n = 68)	8 (11.8%)	23 (33.8%)	15 (22.1%)	22 (32.4%)
	4to año (n = 59)	3 (5.1%)	32 (54.2%)	6 (10.2%)	18 (30.5%)
	5to año (n = 33)	5 (15.2%)	16 (48.5%)	4 (12.1%)	8 (24.2%)
Estado Civil	Soltero/a (n = 163)	20 (12.3%)	80 (49.1%)	36 (22.1%)	27 (16.6%)
	Con pareja (n = 107)	2 (1.9%)	17 (15.9%)	32 (29.9%)	56 (52.3%)
	Conviviente (n = 6)	---	---	---	6 (100.0%)
	Casado (n = 2)	---	---	---	2 (100.0%)

N = 278 participantes

En la tabla 10, el estudio de los niveles de creencias irracionales registró tendencias orientadas hacia el tipo Altamente Racional y Racional, el análisis según sexo reportó que los varones mostraron alta racionalidad para la creencia Necesidad de aprobación (56.7%), Perfeccionismo (56.7%) y Catastrofismo (50.7%), considerando la edad, el grupo de 16 a 20 años evidenció mayores Tendencias de Altamente Racional en todas las creencias analizadas; en cuanto al año de estudios se observó que para el grupo de Primer año se obtuvo Alta Racionalidad en las creencias Perfeccionismo (60.7%), Catastrofismo (62.3%), Incontrolabilidad (52.5%) e Influencia del Pasado (60.7%) mientras que en el caso del Segundo año, se apreció Alta Racionalidad para la creencia Necesidad de aprobación (56.1%) y Condenación (61.4%), por último, según el estado civil, se determinó que los estudiantes que conviven con sus parejas obtuvieron mayores tendencias de Alta Racionalidad.

**Tabla 10**

*Niveles de creencias irracionales; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.*

Criterios de agrupación		Niveles de Creencias Irracionales (%)											
Variable	Grupos	Cr1		Cr2		Cr3		Cr4		Cr5		Cr6	
		AR	R	AR	R	AR	R	AR	R	AR	R	AR	R
Sexo	Mujeres	49.8	50.2	51.7	48.3	62.1	37.9	48.3	51.7	43.1	56.9	50.7	49.3
	Varones	56.7	43.3	56.7	43.3	47.8	52.5	50.7	49.3	40.3	59.7	47.8	52.2
Edad (años)	16 a 20	59.6	40.4	62.4	37.6	65.1	34.9	58.7	41.3	56.9	43.1	61.5	38.5
	21 a 25	50.3	49.7	51.0	49.0	57.8	42.2	46.3	53.7	36.1	63.9	44.2	55.8
	26 a 30	17.6	82.4	11.8	88.2	29.4	70.6	23.5	76.5	17.6	82.4	41.2	58.8
	31 a 34	20.0	80.0	40.0	60.0	40.0	60.0	0.0	100	0.0	100	0.0	100
Año de estudios	1er año	54.1	45.9	60.7	39.3	59.0	41.0	62.3	37.7	52.5	47.5	60.7	39.3
	2do año	56.1	43.9	56.1	43.9	61.4	38.6	45.6	54.4	49.1	50.9	54.4	45.6
	3er año	51.5	48.5	52.9	47.1	60.3	39.7	55.9	44.1	42.6	57.4	60.3	39.7
	4to año	57.6	48.5	52.5	47.5	61.0	39.0	44.1	55.9	35.6	64.4	35.6	64.4
	5to año	27.3	72.7	33.3	66.7	45.5	54.5	24.2	75.8	24.2	75.8	27.3	72.7
Estado Civil	Soltero/a	46.0	54.0	50.3	49.7	50.9	49.1	45.4	54.6	36.2	63.8	46.6	53.4
	Con pareja	57.9	42.1	56.1	43.9	71.0	29.0	53.3	46.7	51.4	48.6	55.1	44.9
	Conviviente	83.3	16.7	83.3	16.7	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	50.0	66.7	33.3
	Casado	50.0	50.0	0.0	100.0	50.0	50.0	100.0	0.0	50.0	50.0	0.0	100.0

Nota. AR = Altamente Racional; R = Racional; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 11 se expresa la relación entre la dimensión *ansiedad por la separación* de dependencia emocional y las creencias irracionales; se apreció correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con casi todas las creencias irracionales (Cr 1 = .207\*\*\*; Cr 3 = .141\*\*; Cr 4 = .154\*\*; Cr 5 = .210\*\*\*; Cr 6 = .147\*\*) a excepción de la creencia de Perfeccionismo (Cr 2 = .097), además se reportó mayor tamaño del efecto (TE) en la creencia de Incontrolabilidad ( $r_s^2 = .044$ ). Se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *ansiedad por la separación* de dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 11**

*Relación entre la dimensión ansiedad por la separación de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Ansiedad por la separación	.207***	.097	.141**	.154**	.210***	.147**

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 12 se precisa la relación entre la dimensión *miedo a la soledad y/o abandono* de dependencia emocional y las creencias irracionales; es así que se evidenció correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con todas las creencias irracionales (Cr 1 = .248\*\*\*; Cr 2 = .226\*\*\*; Cr 3 = .230\*\*\*; Cr 4 = .210\*\*\*; Cr 5 = .320\*\*\*; Cr 6 = .255\*\*\*), asimismo se observó mayores tamaños del efecto (TE) en la creencia de Incontrolabilidad ( $r_s^2 = .102$ ) e Influencia del pasado ( $r_s^2 = .065$ ). Se determinó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *miedo a la soledad y/o abandono* de dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 12**

*Relación entre la dimensión miedo a la soledad y/o abandono de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Miedo a la soledad y/o abandono	.248***	.226***	.230***	.210***	.320***	.255***

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 13 se detalla la relación entre la dimensión *apego a la seguridad y/o protección de dependencia emocional* y las creencias irracionales, se reportó correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con todas las creencias irracionales (Cr 1 = .244\*\*\*; Cr 2 = .143\*\*; Cr 3 = .196\*\*\*; Cr 4 = .176\*\*; Cr 5 = .210\*\*\*; Cr 6 = .255\*\*\*); se obtuvieron mayores tamaños del efecto (TE) en la creencia Necesidad de aprobación ( $r_s^2 = .059$ ) e Influencia del pasado ( $r_s^2 = .065$ ). Se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *apego a la seguridad y/o protección de dependencia emocional* y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 13**

*Relación entre la dimensión apego a la seguridad y/o protección de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Apego a la seguridad y/o protección	.244***	.143**	.196***	.176**	.210***	.255***

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 14 se expresa la relación entre la dimensión *expresiones límites de dependencia emocional* y las creencias irracionales; se estimó correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con todas las creencias irracionales (Cr 1 = .209\*\*\*; Cr 2 = .124\*; Cr 3 = .170\*\*; Cr 4 = .161\*\*; Cr 5 = .303\*\*\*; Cr 6 = .261\*\*\*) y se reportó mayores tamaños del efecto (TE) con la creencia de Incontrolabilidad ( $r_s^2 = .091$ ) e Influencia del pasado ( $r_s^2 = .068$ ). Se determinó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *expresiones límites de dependencia emocional* y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 14**

*Relación entre la dimensión expresiones límites de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Expresiones Límites	.209***	.124*	.170**	.161**	.303***	.261***

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 15 se presenta la relación entre la dimensión *abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás* de dependencia emocional y las creencias irracionales; se evidenció correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con todas las creencias irracionales (Cr 1 = .308\*\*\*; Cr 2 = .224\*\*; Cr 3 = .239\*\*\*; Cr 4 = .197\*\*; Cr 5 = .346\*\*\*; Cr 6 = .297\*\*\*) y se obtuvo mayores tamaños del efecto (TE) con la creencia de Necesidad de aprobación ( $r_s^2 = .094$ ) e Incontrolabilidad ( $r_s^2 = .119$ ). Se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás* de dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 15**

*Relación entre la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás	.308***	.224***	.239***	.197**	.346***	.297***

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 16 se precisa la relación entre la dimensión *búsqueda de aceptación y atención* de dependencia emocional y las creencias irracionales; se apreció correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con todas las creencias irracionales (Cr 1 = .164\*\*; Cr 2 = .121\*; Cr 3 = .247\*\*\*; Cr 4 = .171\*\*; Cr 5 = .233\*\*\*; Cr 6 = .170\*\*\*); además se reportó mayores tamaños del efecto (TE) con la creencia de Incontrolabilidad ( $r_s^2 = .054$ ) y Condenación ( $r_s^2 = .061$ ). Se determinó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *búsqueda de aceptación y atención* de dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 16**

*Relación entre la dimensión búsqueda de aceptación y atención de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Búsqueda de aceptación y atención	.164**	.121*	.247***	.171**	.233***	.170**

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 17 se detalla la relación entre la dimensión *percepción de su autoestima inadecuada* de dependencia emocional y las creencias irracionales; se obtuvo correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con todas las creencias irracionales (Cr 1 = .176\*\*; Cr 2 = .109\*; Cr 3 = .184\*\*; Cr 4 = .224\*\*; Cr 5 = .300\*\*\*; Cr 6 = .252\*\*\*) y se reportó mayores tamaños del efecto (TE) en la creencia de Incontrolabilidad ( $r_s^2 = .09$ ) e Influencia del pasado ( $r_s^2 = .063$ ). Se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *percepción de su autoestima inadecuada* de dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 17**

*Relación entre la dimensión percepción de su autoestima inadecuada de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Percepción de su autoestima inadecuada	.176**	.109*	.184**	.224**	.300***	.252***

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

En la tabla 18 se expone la relación entre la dimensión *percepción de su autoeficacia inadecuada* de dependencia emocional y las creencias irracionales; se registró correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con todas las creencias irracionales (Cr 1 = .203\*\*\*; Cr 2 = .114\*; Cr 3 = .222\*\*\*; Cr 4 = .262\*\*\*; Cr 5 = .261\*\*\*; Cr 6 = .237\*\*\*), asimismo se manifestó mayores tamaños del efecto (TE) en la creencia Catastrofismo ( $r_s^2 = .09$ ) e Influencia del pasado ( $r_s^2 = .056$ ). Se determinó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *percepción de su autoeficacia inadecuada* de dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 18**

*Relación entre la dimensión percepción de su autoeficacia inadecuada de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Percepción de su autoeficacia inadecuada	.203***	.114*	.222***	.262***	.261***	.237***

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.



En la tabla 19 se presenta la relación entre la dimensión *idealización de la pareja* de dependencia emocional y las creencias irracionales; se evidenció correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas con todas las creencias irracionales (Cr 1 = .309\*\*\*; Cr 2 = .220\*\*\*; Cr 3 = .265\*\*\*; Cr 4 = .362\*\*\*; Cr 5 = .337\*\*\*; Cr 6 = .263\*\*\*), se obtuvo mayores tamaños del efecto (TE) en la creencia Catastrofismo ( $r_s^2 = .131$ ), Incontrolabilidad ( $r_s^2 = .113$ ) y Necesidad de aprobación ( $r_s^2 = .095$ ). Se concluyó que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión *idealización de la pareja* de dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

**Tabla 19**

*Relación entre la dimensión idealización de la pareja de dependencia emocional y creencias irracionales*

Variables	Creencias Irracionales					
	Creencia 1	Creencia 2	Creencia 3	Creencia 4	Creencia 5	Creencia 6
Idealización de la pareja	.309***	.220***	.265***	.362***	.337***	.263***

Nota. Ho es correlación positiva; \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ; Cr 1 = Necesidad de aprobación; Cr 2 = Perfeccionismo; Cr 3 = Condenación; Cr 4 = Catastrofismo; Cr 5 = Incontrolabilidad; Cr 6 = Influencia del pasado.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana; el análisis empírico reportó correlaciones positivas y estadísticamente significativas ( $p < .05$ ), siendo más representativas las que se relacionaron con las creencias “Incontrolabilidad” (.392\*\*\*) e “Influencia del pasado” (.356\*\*\*). Estos datos coincidieron con lo manifestado por Mendoza (2017), quien reportó correlación positiva, moderada y estadísticamente muy significativa entre las variables ( $p < .05$ ), de igual manera, Guevara y Suarez (2018) encontraron relación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y las creencias irracionales de “Necesidad de Aprobación” ( $X^2 = 9,631$ ,  $p < .05$ ), “Perfeccionismo” ( $X^2 = 10,762$ ,  $p < .05$ ) y “Ausencia de autonomía” ( $X^2 = 11,218$ ,  $p < .05$ ); asimismo, en el estudio de Buiklece (2019) se determinó una relación positiva y estadísticamente significativa ( $p < 0,01$ ) entre la variable dependencia emocional y las creencias irracionales “Necesidad de amor y aprobación” y “Dependencia”, en una muestra con características semejantes. A nivel internacional, Llerena (2017) refirió que al evaluar estudiantes de medicina ecuatorianos, se registró correlación entre las variables ( $p < .05$ ); en la cual predominó dependencia leve relacionado a la creencia de “Perfección”. Por otro lado, en contraposición a todos los resultados, Lázaro (2018) encontró datos que denegaron la postura de correlación positiva [dimensión “Búsqueda de aceptación y atención” de dependencia emocional y la creencia irracional “Influencia del pasado” ( $r = -.161$ ), “Percepción de su autoestima” con la creencia “Necesidad de aprobación” ( $r = -.222$ ) y la dimensión “Idealización de la pareja” con la creencia “Incontrolabilidad” ( $r = -.197$ ) y ( $r = -.200$ )].

A nivel teórico, lo reportado encuentra respaldo en lo manifiesto por Ellis y Harper (2003) al sostener que las creencias irracionales se basan en procesos cognitivos que producen emociones y luego conductas, no son procesos individuales sino integrados, expresándose a través de ideas que resultan favorables o desfavorables hacia sí mismo, una situación o una persona; es así que Anicama (2010) refirió que el dependiente emocional se concibe a sí mismo como una persona desvalorizada, carente de competencias que requiere la protección de su pareja. Por su parte, Lemos *et al.* (2007) sostuvieron que la dependencia emocional se mantiene debido a distorsiones en los procesos cognitivos, predominando los debería y las falacias de control, que terminan reforzando la disfuncionalidad de la pareja, además Castelló (2005) afirmó que estas creencias irracionales están orientadas a la exclusividad, demandas afectivas desmedidas, abandonar planes o aislarse para obtener la aceptación y agrado de la pareja, siendo compatible por lo postulado por Gómez (2011) quien mencionó que el dependiente se percibe como víctima y merecedora absoluta de atención y protección en todo momento, en un ambiente que resulta amenazador o injusto, por ello Young *et al.* (2013) validaron lo expuesto, asegurando que surgen ideas de no ser amados ni comprendidos como ellos quisieran. Es así que estos argumentos afianzan la postura de que si la persona presenta dependencia emocional en una relación no saludable con su pareja, es muy probable que presente irracionalidad o tendencia a ella.

En relación al análisis estadístico del estudio, se estableció presentar evidencias psicométricas que avalen el uso de las escalas para la medición de la dependencia emocional y las creencias irracionales, es así que en la Escala de Dependencia Emocional (ACCA) se registró ( $\omega = .901$ ) y en la Escala de Registro de Opiniones - Forma A (REGOPINA) ( $\omega = .800$ ), resultando ambos moderadamente aceptables; estos valores

consideran lo argumentado por Ventura y Caycho (2017) al sostener que el coeficiente omega, brinda mayor aporte al ser una medida más exacta y estable de confiabilidad dentro de la metodología de investigación actual. Asimismo, los datos mencionados sobre la Escala de Dependencia Emocional (ACCA) se respaldan en lo manifiesto por Martínez (2019) quien descubrió un valor de ( $\alpha = .724$ ), resultados similares a Mendoza (2017) ( $\alpha = .732$ ) y Mallma (2014) ( $\alpha = .700$ ), siendo aceptables para la medición de la variable. Por otro lado, en lo que respecta a los valores obtenidos en la Escala de Registro de Opiniones - Forma A (REGOPINA), se validaron en lo expuesto por Marchena (2018) quien precisó ( $\alpha = .748$ ), Martínez (2018) con un valor aceptable ( $\alpha = .751$ ) y Mendoza (2017) con un coeficiente de ( $\alpha = .707$ ); es decir, se reportaron rangos por encima de lo esperado para aceptar la escala. En definitiva, se afirma que los datos refieren que es pertinente el uso de ambos instrumentos psicométricos para la medición de la dependencia emocional y creencias irracionales.

Considerando el análisis de la dependencia emocional, en relación al sexo de los participantes se precisó que los varones registraron mayores niveles de Tendencia a dependiente y Dependiente (58.2%) en relación a las mujeres (56.9%), datos que coincidieron con recientes investigaciones realizadas en muestras de estudiantes universitarios (Aquino y Briceño, 2016; Huamán y Mercado, 2018; Pasapera, 2018; Vigo, 2019), esta información conllevó a considerar lo expuesto por Moral y Sirvent (2009) quienes explicaron que los varones son manipulativos e inflexibles, utilizando chantaje emocional dentro de sus relaciones personales; por otro lado, estos resultados se contraponen a investigaciones que reportaron mayores niveles de dependencia en mujeres (Martínez, 2019; Anicama *et al.*, 2013), encontrando soporte teórico en Castelló (2005) quien precisó que existen ciertos factores biológicos y culturales que permiten atribuir un rol empático y protector a las mujeres, facilitando mayor tendencia a ser dependientes.

Asimismo, existen ciertos estudios que argumentaron que no existen diferencias estadísticamente significativas con respecto a esta variable (Mallma, 2014; Álvarez y Maldonado, 2017; Gutiérrez, 2018).

En cuanto a la edad, en estudiantes entre 16 a 20 años se reportaron altos niveles de dependencia emocional (82.6%), resultados que fueron avalados en estudios que señalaron el mismo rango de edad (Huamán y Mercado, 2018; Rivera, 2017; Mallma, 2014) y se diferencian a lo hallado por Martínez (2019) quien refirió puntajes altos y medios en universitarios con edades de 22 a 25 años (49.6%); con respecto a lo encontrado, Alarcón (2019) mencionó que los casos de dependencia emocional son frecuentes en la adultez, evidenciándose la falta de equilibrio emocional y control en situaciones conflictivas dentro de sus relaciones. En lo que concierne al año de estudios, los alumnos de segundo año estimaron mayores puntajes de dependencia emocional (75.4%), teniendo respaldo en estudios que afirmaron que los estudiantes de primeros años o ciclos tienden a tener mayor puntaje que los de últimos ciclos (Rivera, 2017; Mallma, 2014), lo cual guarda relación con el análisis de la edad que se precisó anteriormente. Por último, considerando el estado civil, los universitarios con pareja refirieron mayores niveles de dependencia (82.2%) siendo sostenido por Castelló (2005) quien expresó que en caso de terminar con una pareja, la propia condición del dependiente lo conlleva a iniciar una nueva relación no saludable al no tolerar la soledad.

Asimismo, estudiando las creencias irracionales, se evidenció que según sexo, los varones registraron Alta Racionalidad en relación a las mujeres, obteniendo mayor predominancia en Necesidad de aprobación (56.7%), Perfeccionismo (56.7%) y Catastrofismo (50.7%), siendo respaldado por estudios que precisaron que las mujeres suelen presentar mayores puntajes de irracionalidad en Catastrofismo (76.5%)

(Marchena, 2018; Albújar, 2019); por otra parte, estos resultados diferían de Castillo (2019), quien manifestó que no existen diferencias según sexo. Con respecto a la edad, el grupo comprendido de 16 a 20 años obtuvo mayor Tendencia a Altamente Racional, estos datos resultaron contradictorios a diversas investigaciones que sostuvieron que no existen diferencias al considerar esa variable (Mendoza, 2017; Castillo, 2019); lo cual podría sustentarse en Ellis y Grieger (1977) quienes argumentaron que las creencias irracionales se producen desde una adolescencia temprana y posteriormente se mantienen a lo largo de la vida de las personas, por lo cual la edad sería un factor independiente, pues no presenta vinculación a una menor o mayor irracionalidad (Guzmán, 2012).

En relación al año de estudios, los resultados indicaron que los estudiantes de Primer año obtuvieron mayores puntuaciones de Alta Racionalidad en Perfeccionismo (60.7%), Catastrofismo (62.3%), Incontrolabilidad (52.5%) e Influencia del Pasado (60.7%), siendo similar a lo encontrado por Castillo (2019) quien precisó que existen diferencias altamente significativas en la creencia de Incontrolabilidad e Influencia del pasado al considerar el ciclo académico ( $p < .001$ ) y discrepando con Mendoza (2017) al reportar que no existen diferencias en la mencionada variable; es así que lo manifestado permite referir a Medrano *et al.* (2010) quien sostuvo que las creencias irracionales pueden dificultar la adaptación y obstaculizar el cumplimiento de ciertas metas académicas, produciendo una posible deserción en los estudios. Por último, según el estado civil, los estudiantes que conviven con sus parejas registraron Alta Racionalidad, lo cual podría interpretarse como una etapa de consolidación dentro de la relación, en la cual se fortalece el compromiso con el objetivo de crecer dentro de una relación estable, basada en pensamientos, emociones y conductas saludables.

En lo que respecta a las correlaciones específicas, se tuvo como objetivo identificar la relación de cada una de las dimensiones de la dependencia emocional con las creencias irracionales; por ello, en primer lugar se reportó que existen correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la dimensión Ansiedad por la separación y casi todas las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .207\*\*\*; Condenación= .141\*\*; Catastrofismo= .154\*\*; Incontrolabilidad= .210\*\*\*; Influencia del pasado= .147\*\*), a excepción de la creencia de Perfeccionismo (.097), lo cual se fundamenta en que esta irracionalidad está orientada a la exigencias que generan las personas sobre sus competencias personales, aspecto que resulta aislado en relación a la etapa en la que el/la dependiente experimenta malestar al mantenerse distanciado de su pareja, este resultado se reafirmó en lo expuesto por Buiklece (2019) quien también encontró relación estadísticamente significativa y positiva entre la dimensión Ansiedad por la separación y la creencia de Incontrolabilidad (.254\*) y Necesidad de aprobación (.271\*\*). Ambos hallazgos se respaldan en lo referido por Anicama *et al.* (2013) al precisar que este miedo se origina en la idea de encontrarse solo y sin apoyo, además Castelló (2005) sostuvo que se desencadena temor ante una posible ruptura, pues cree que no puede vivir sin su presencia, reforzando la necesidad del otro en todo momento.

En segundo lugar, se observó correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la dimensión Miedo a la soledad y/o abandono y todas las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .248\*\*\*; Perfeccionismo= .226\*\*\*; Condenación= .230\*\*\*; Catastrofismo= .210\*\*\*; Incontrolabilidad= .320\*\*\*; Influencia del pasado= .255\*\*\*), siendo similar a lo encontrado por Buiklece (2019) quien identificó correlación positiva entre Miedo a la soledad y/o abandono de dependencia emocional y la creencia Necesidad de aprobación (.282\*\*). A nivel teórico, se corroboró lo mencionado, pues de acuerdo a Castelló (2005) el dependiente emocional presenta

intolerancia a la soledad, pues la percibe como una situación aterradora, por lo cual Moral y Sirvent (2009) afirmaron que esta cognición contamina el vínculo afectivo, otorgándole una posición vulnerable dentro de una relación no saludable.

En tercer lugar, se obtuvo correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la dimensión Apego a la seguridad y/o protección y las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .244\*\*\*; Perfeccionismo= .143\*\*; Condenación= .196\*\*\*; Catastrofismo= .176\*\*; Incontrolabilidad= .210\*\*\*; Influencia del pasado= .255\*\*\*); resultado que es avalado por el estudio de Buiklece (2019) quien reportó correlación entre la dimensión Apego a la seguridad y/o protección y la creencia Necesidad de aprobación (.232\*\*). Se sustentan estos hallazgos, en los aportes de Aiquipa (2012) quien manifestó que en esos casos existe una necesidad constante de permanecer con la pareja, llegando al extremo de otorgarle la responsabilidad de tomar decisiones de casi todas las áreas de su vida, comprometiendo el desenvolvimiento del dependiente en su entorno; además Castelló (2005) refirió que la persona se mantiene a la expectativa de obtener protección por parte de su pareja, esperando que le solucione todos sus problemas de rutina diaria.

En cuarto lugar, se determinó correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la dimensión Expresiones límites y todas las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .209\*\*\*; Perfeccionismo= .124\*; Condenación= .170\*\*; Catastrofismo= .161\*\*; Incontrolabilidad= .303\*\*\*; Influencia del pasado= .261\*\*\*); resultados que fueron compatibles con los hallazgos de Llerena (2017) quien obtuvo correlación entre Dependencia emocional leve y la creencia de Condenación ( $p < .05$ ), encontrando soporte en el estudio de Silva dos Santos (2016), quien argumentó que en cierta etapa de la relación, la persona dependiente sobregeneraliza ciertas conductas de su pareja y las considera imperdonables, ante lo cual castiga a su pareja mediante conductas



de riesgo (expresiones límite) si no logra satisfacer su demanda de considerar la relación como el centro de sus vidas. Ambas posturas difieren de lo expuesto por Guevara y Suárez (2018) quien identificó una correlación negativa entre la Dependencia emocional y la creencia irracional de Condenación (-.114), siendo defendido por los fundamentos de Lemos *et al.* (2007) al indicar que el dependiente teme una posible ruptura con su pareja, por lo cual tolera cualquier tipo de violencia o factor que altere su integridad; es decir, no consigna la probabilidad de condenación a su pareja por realizar una conducta inapropiada, por el contrario minimiza sus errores por temor a quedarse solo, asimismo Castelló (2005) sostuvo que los dependientes actúan de manera frenética, sin medir el peligro con tal de reanudar su relación ante una inminente ruptura.

En quinto lugar, se apreció correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la dimensión Abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás y todas las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .308\*\*\*; Perfeccionismo= .224\*\*; Condenación= .239\*\*\*; Catastrofismo= .197\*\*; Incontrolabilidad= .346\*\*\*; Influencia del pasado= .297\*\*\*); estos datos coincidieron con Buiklece (2019) quien registró correlación estadísticamente significativa y positiva entre la dimensión Abandono de planes de dependencia emocional y las creencias de Necesidad de aprobación (.378\*\*), Condenación (.210\*) e Incontrolabilidad (.229\*). Estas especificaciones obtienen base teórica en Sánchez (2010) quien explicó que los dependientes emocionales al centrarse exclusivamente en la pareja, tienden a restar importancia tanto a sus planes personales como a su entorno, es así que Castelló (2005) manifestó que suelen abandonar sus propios intereses, sacrifican ciertas etapas y renuncian a su espacio para satisfacer, dedicarse y acoplarse a su pareja; además Amor y Echeburúa (2010) señalaron que esta conducta es considerada como una demostración de amor hacia su pareja y la relación.

En sexto lugar, se evidenció que existen correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la dimensión Búsqueda de aceptación y atención y todas las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .164\*\*; Perfeccionismo= .121\*; Condenación= .247\*\*\*; Catastrofismo= .171\*\*; Incontrolabilidad= .233\*\*\*; Influencia del pasado= .170\*\*\*), este resultado se asemejó al de Buiklece (2019) quien afirmó que obtuvo correlación estadísticamente significativa y positiva entre el puntaje de Dependencia emocional total y la creencia Necesidad de aprobación (.323\*\*), siendo respaldado por Guevara y Suarez (2018) quienes también encontraron asociación estadísticamente significativa entre las mencionadas especificaciones ( $X^2 = 9,631$ ,  $p < .05$ ), al igual que lo estimado por Alcalde y Briones (2020) quienes refirieron la misma correlación estadísticamente significativa, positiva y baja (.334\*\*); por otro lado, el hallazgo de esta investigación se diferencia a lo manifestado por Lázaro (2018) quien reportó una correlación estadísticamente significativa y negativa entre la dimensión Búsqueda de aceptación y atención de dependencia emocional y la creencia irracional Influencia del pasado (-.161\*). La información detallada conlleva a considerar lo propuesto por Urbiola (2014) quien argumentó que las personas dependientes expresan una necesidad constante de afecto y aprobación por parte de los demás, en especial de su pareja; asimismo Castelló (2012) sostuvo que a nivel cognitivo, se generan pensamientos relacionados a ser el centro de atención en todo momento, por ello, tienden a realizar constantes demostraciones excesivas de cariño, con el fin de complacer a su pareja en absoluto.

En séptimo lugar, se estimó correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la dimensión Percepción de su autoestima inadecuada y todas las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .176\*\*; Perfeccionismo= .109\*; Condenación= .184\*\*; Catastrofismo= .224\*\*; Incontrolabilidad= .300\*\*\*; Influencia

del pasado= .252\*\*\*); a diferencia de la investigación de Lázaro (2018) donde los resultados revelaron que existe correlación negativa estadísticamente significativa entre la dimensión Percepción de su autoestima inadecuada y la creencia Necesidad de aprobación (-.222\*\*). Con respecto a estas interpretaciones, Anicama *et al.* (2013) describieron que en casos de dependencia, la persona tiene una percepción desvalorada de sí mismo, además se complementa la idea con lo referido por Lemos y Jaller (2009) quienes consideraron que se establecen creencias de no ser dignos de cariño, atención, respeto y aceptación, asimismo, Pérez (2011) detalló que los dependientes mantienen conductas de subordinación extremistas; es decir internalizan y validan las constantes críticas que reciben de su pareja con respecto a su físico, habilidades, círculo social, etc. y también se culpabilizan por los problemas que puedan ocurrir dentro de la relación (Castelló, 2005).

En octavo lugar, se reportó correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la Percepción de su autoeficacia inadecuada y todas las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .203\*\*\*; Perfeccionismo= .114\*; Condenación= .222\*\*\*; Catastrofismo= .262\*\*\*; Incontrolabilidad= .261\*\*\*; Influencia del pasado= .237\*\*\*); es así que de acuerdo a su semejanza, se consideró lo estimado por Llerena (2017) quien sostuvo que existe correlación entre Dependencia emocional leve y la creencia irracional de Perfeccionismo ( $p < .05$ ), lo cual puede sustentarse bajo la concepción de Borda *et al.* (2003) quienes explicaron que es posible que los dependientes alcancen altos niveles de exigencia con respecto a ser perfectos para sus parejas, motivándolos a realizar cualquier tipo de esfuerzo para obtenerlo, sin embargo, en caso de no lograrlo, pueden desarrollar conductas disfuncionales en sus relaciones interpersonales. Estos datos discrepan de lo manifestado por Alcalde y Briones (2020), quienes brindaron dos aportes con respecto a las variables en estudio, primero, reportaron que no existe correlación entre Dependencia

emocional y la creencia Perfeccionismo ( $p > .05$ ), lo cual resulta sostenido por Anicama *et al.* (2013) al mencionar que el dependiente emocional tiene una percepción inadecuada de sus competencias y de su eficacia, siendo complementado por Castelló (2005) quien aseguró que se mantiene el pensamiento de necesitar a alguien que si resulte hábil y fuerte, ya que no cuenta con recursos para afrontar problemas, pues predomina un sentimiento de inferioridad y cierto desprecio a sí mismo (Aiquipa, 2015); y segundo, los autores también determinaron que no existe correlación entre Dependencia emocional y la creencia Influencia del pasado ( $p > .05$ ), encontrando soporte en Mallor (2006) al señalar que la persona emocionalmente dependiente considera ser carente de habilidades, por lo cual desiste de sus objetivos personales y decide alejarse del entorno inicial en el cual creció, omitiendo un pasado aparentemente poco exitoso, para centrarse en un presente en el cual su pareja se convierte en lo más importante de su vida.

Por último, en noveno lugar se registró correlaciones estadísticamente significativas, positivas y bajas entre la dimensión Idealización de la pareja y todas las creencias irracionales (Necesidad de aprobación= .309\*\*\*; Perfeccionismo= .220\*\*\*; Condenación= .265\*\*\*; Catastrofismo= .362\*\*\*; Incontrolabilidad= .337\*\*\*; Influencia del pasado= .263\*\*\*); estos datos se acercan a lo obtenido por Alcalde y Briones (2020) quienes estimaron una correlación estadísticamente significativa y positiva entre la Dependencia emocional y la creencia irracional de Catastrofismo (.307\*), resultados que se contraponen a lo referido por Lázaro (2018) quien precisó que existe una correlación estadísticamente significativa y negativa entre la dimensión Idealización de la pareja y la creencia Incontrolabilidad (-.197\*). Estos datos adquieren respaldo en lo manifestado por Castelló (2006) quien afirmó que dentro de la relación, el dependiente idealiza a su pareja y asume un rol sumiso, además se añade lo señalado por Aiquipa (2015) al complementar que se cataloga al compañero como omnipotente y merecedor de priorización ante

cualquier otra actividad; en ese sentido, en caso de presentarse un posible quiebre en la relación, esto sería concebido como una situación absolutamente catastrófica y en consecuencia, podría tolerar episodios de maltrato con tal de evitar ese desenlace (Castelló, 2012), mientras experimenta cierta sensación de falta de control (Lemos y Londoño, 2006).

## VI. CONCLUSIONES

1. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, 2018 ( $p < .05$ ); registrando mayor intensidad con las creencias de Incontrolabilidad (.392\*\*\*) e Influencia del pasado (.356\*\*\*).
2. Los instrumentos utilizados reportan validez y confiabilidad para el análisis de dependencia emocional (Escala de Dependencia Emocional - ACCA;  $\omega = .901$ , IC 95% = .876 - .921) y creencias irracionales (Escala de Registro de Opiniones. Forma A – REGOPINA;  $\omega = .800$ , IC 95% = .753 - .839). Asimismo, es importante precisar que en ambas escalas, el análisis correspondiente a cada una de las dimensiones componentes de los instrumentos, se obtuvieron valores poco aceptables de fiabilidad ( $< .70$ ).
3. Se registran mayores niveles de dependencia emocional en varones (58.2%), en el grupo de 16 a 20 años (82.6%), en estudiantes de segundo año (75.4%) y en participantes con pareja (82.2%).
4. Se reportan mayores niveles de Alta Racionalidad en varones, en el grupo de 16 a 20 años, en estudiantes de primer año y en estudiantes convivientes.
5. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión ansiedad por la separación de dependencia emocional y las creencias irracionales, a excepción de la creencia de Perfeccionismo (.097); presentando mayor intensidad con la creencia de Incontrolabilidad (.210\*\*\*).

6. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión miedo a la soledad y/o abandono de dependencia emocional y las creencias irracionales, teniendo mayor intensidad con la creencia de Incontrolabilidad (.320\*\*\*).
7. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión apego a la seguridad y/o protección de dependencia emocional y las creencias irracionales, registrando mayor intensidad con la creencia de Influencia del pasado (.255\*\*\*).
8. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión expresiones límites de dependencia emocional y las creencias irracionales, mostrando mayor intensidad con la creencia de Incontrolabilidad (.303\*\*\*).
9. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás de dependencia emocional y las creencias irracionales, presentando mayor intensidad con la creencia de Incontrolabilidad (.346\*\*\*).
10. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión búsqueda de aceptación y atención de dependencia emocional y las creencias irracionales, teniendo mayor intensidad con la creencia de Condenación (.247\*\*\*).
11. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión percepción de su autoestima inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales, registrando mayor intensidad con la creencia de Incontrolabilidad (.300\*\*\*).

12. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión percepción de su autoeficacia inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales, mostrando mayor intensidad con la creencia de Catastrofismo (.262\*\*\*).
13. Existe correlación positiva y estadísticamente significativa entre la dimensión idealización de la pareja de dependencia emocional y las creencias irracionales, evidenciándose mayor intensidad con la creencia de Catastrofismo (.362\*\*\*).



## VII. RECOMENDACIONES

1. Reportar mayores evidencias sobre las propiedades psicométricas de las dimensiones componentes de los instrumentos Escala de Dependencia Emocional – ACCA y Escala de Registro de Opiniones. Forma A – REGOPINA, con el fin de ajustar o mejorar el análisis estadístico en posteriores investigaciones.
2. Brindar asesoría psicológica y facilitar diversos programas psicopedagógicos a los estudiantes, promoviendo la importancia del bienestar emocional a nivel cognitivo, emocional y conductual, así como la importancia de la formación de relaciones saludables.
3. Profundizar el estudio de las variables de dependencia emocional y creencias irracionales, considerando a estudiantes de otras carreras profesionales y con muestras de mayor tamaño; con el objetivo de recopilar información relevante para realizar comparaciones a favor de un mayor aporte teórico con respecto a posibles diferencias entre grupos de alumnos.
4. Investigar a profundidad las creencias irracionales, debido a que actualmente existen pocos antecedentes de estudio con respecto a esta variable; por ello se recomienda ampliar el análisis relacionándola con otros constructos como violencia de género, rendimiento académico, éxito académico, etc.

## VIII. REFERENCIAS

- Aiken, L. (1996). *Test psicológicos y evaluación*. Prentice Hall.
- Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional. *Revista IIPSI*, 15(1), 133- 145.
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología*, 33(2), 411-437.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Alarcón, A. (2019). *Dependencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes mujeres víctimas de violencia de pareja y no violencia de una gran unidad escolar* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/29874>
- Albújar, Z. (2019). *Creencias irracionales en estudiantes universitarios* [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3854>
- Alcalde, A. y Briones, E. (2020). *Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes mujeres de un Instituto de salud de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional de UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1422>
- Álvarez, S. y Maldonado, K. (2017). *Funcionamiento familiar y dependencia emocional en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/4785>

- Álvarez, J. (2018). *Dependencia emocional en parejas y dimensiones de la personalidad en miembros de una escuela de Oficiales PNP* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional de Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1425>
- Amor, P. y Echeburúa, E. (2010). Claves Psicosociales para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato. *Clínica Contemporánea*, 1(2), 97-104.
- Anicama, J. (2010). Análisis y modificación del comportamiento en la práctica clínica. *Asamblea Nacional de los Rectores*, 1(1), 409-430.
- Anicama, J. (2013). Construcción de una escala de evaluación de la dependencia emocional en universitarios de Lima. <http://bit.ly/2i2xUqJ>
- Anicama, J. (2014). La evaluación de la dependencia emocional: La Escala ACCA. En: J. Anicama y R. Briceño (eds.), *Memorias del Sexto Congreso Internacional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú* (pp. 151.176). Fondo Editorial Universidad Autónoma del Perú.
- Anicama, J. (2016). La evaluación de la dependencia emocional: la escala ACCA en estudiantes universitarios de Lima. *Acta Psicológica Peruana*, 1(1), 83-106.
- Anicama, J., Cirilo, I., Caballero, G., y Aguirre, M. (2013). Construcción y propiedades psicométricas de una escala de dependencia emocional en universitarios de Lima. *Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Nacional Federico Villarreal*.  
[http://www.unfv.edu.pe/vrin/images/exposiciones/II\\_conferencia\\_anual/11.00-Proy\\_Inv\\_Jos\\_Anicama.pdf](http://www.unfv.edu.pe/vrin/images/exposiciones/II_conferencia_anual/11.00-Proy_Inv_Jos_Anicama.pdf)

- Aponte, D. (2015). *Dependencia emocional y felicidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/140>
- Aquino, H. y Briceño, A. (2016). *Dependencia emocional y los niveles de funcionamiento familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2015* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional de Universidad Peruana Unión. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/536>
- Borda, M., del Rio, C. y Torres, I. (2003). Creencias irracionales en mujeres con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 65(1), 16-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=665043>
- Bucay, J. (2010). *El camino de la autodependencia*. Grijalbo.
- Buiklece, C. (2019). *Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4280>
- Calvete, Z. y Cardeñoso, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: resultados preliminares en el desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales abreviada. *Anales de Psicología*, 15(2), 179-190. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16715203.pdf>

- Castelló, J. (2000, 1 de enero). *Análisis del concepto "dependencia emocional"* [Ponencia]. I Congreso Virtual de Psiquiatría, Bogotá, Colombia.  
<http://psiqu.com/1-1023>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2006). Dependencia emocional y violencia doméstica. *Revistafuturos*. **4**(14), 1- 9.
- Castelló, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional*. Ediciones Corona Borealis.
- Castillo, J. (2019). *Creencias irracionales y dimensiones de la personalidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de Universidad Autónoma del Perú.  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/878>
- Castro, M. (2015). *La influencia de los estilos parentales en la dependencia emocional hacia la pareja en madres adolescentes de 15 a 18 años del hospital Gineco-Obstétrico "Isidro Ayora"* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional UCE.  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7477>
- Cid, A. (2009). *La dependencia emocional: una visión integradora*. Escuela Española de desarrollo transpersonal.

- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (1982). *Técnicas de autocontrol emocional*. Martínez Roca.
- Deza, S. (2012). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia?. *Avances en Psicología*, 20(1), 45-55.
- Dryden, W. y Yankura, J. (2000). *Terapia conductual racional emotiva (REBT)*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (1956). An operational reformulation of some of the basic principles of psychoanalysis. *Psychoanalytic Review*, 43(1), 163-180.
- Ellis, A. (1958). *Sex without guilt*. Hillman.
- Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. McGraw-Hill.
- Ellis, A. (1976). The biological basis of human irrationality. *Journal of Individual Psychology*, 32(1), 145-168.
- Ellis, A. (1982). Rational-emotive family therapy. En A. Horne y M. Olsen (eds.), *Family counseling and therapy* (pp. 302-328). Peacock.
- Ellis, A. (1993). Rational emotive imaginery: RET version. En M. Bernard & J. Wolfe (eds.), *The RET source book for practitioners* (pp.8-11). New York Institute for Rational emotive therapy.
- Ellis, A. (2006). *Reason and emotion in psycho-therapy (7a Ed.)*. Citadel.

- Ellis, A. y Bernard, M. (1983). *Rational-emotive approaches to the problems of childhood*. Plenum.
- Ellis, A. y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1977). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de la Terapia Racional Emotiva (2a Ed.)*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva (Vol. II)*. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. y Harper, R. (1961). *A guide to successful marriage*. Wilshire Books.
- Ellis, A. y Harper, R. (2003). *A new guide for a rational life*. Editions Obelisk.
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6 (1), 103-111.
- Gómez, E. (2011). *Distorsiones cognitivas como factor de riesgo en la insatisfacción marital*. [Tesis de pregrado, Universidad de San Buenaventura]. Universidad de San Buenaventura.
- González-Ortega, I., Echeburúa, E. y Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Behavioral Psychology*, 16(1), 207-225.
- Guevara, P. y Suárez, Y. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión].

Repositorio Institucional de Universidad Peruana Unión.  
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/992>

Gutiérrez, C. (2018). *Dependencia emocional y comunicación padres-hijos asociadas al éxito académico en estudiantes del programa Beca 18 de una universidad privada* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villarreal].

Repositorio Institucional de UNFV.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2402>

Guzmán, P. (1988). El Registro de Opiniones de Davis, McKay y Eshelman modificado. [Manuscrito no publicado]. Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Guzmán, P. (2009). Registro de Opiniones, forma A (REGOPINA) de Martha Davis, Matthew McKay y Elizabeth Eshelman [Manuscrito no publicado]. Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Guzmán, P. (2012). Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].  
Repositorio Institucional UNMSM.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/3302>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6a Ed.)*. McGraw-Hill.

Huamán, F. y Mercado, K. (2018). *Dependencia emocional y clima social familiar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional de Universidad Peruana Unión. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/989>



- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). *Informe de Perú, Encuesta Demográfica y de Salud Familiar – ENDES 2017 – Nacional y Departamental*.  
[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1525/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1525/index.html)
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (2013). Estudio epidemiológico de salud mental en Lima Metropolitana y Callao – replicación 2012. *Anales de Salud Mental*, 29(1), 20-43.  
<http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20EESM%20-LM.pdf>
- Izquierdo, S. y Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Avances de la disciplina*, 1(7), 81-91.
- Jervis, G. (2004). *La depresión, dos enfoques complementarios*. Editorial Fundamentos.
- Lázaro, D. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en gestantes del CMI César López Silva del distrito de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de Universidad Autónoma del Perú.  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/552>
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. Siglo XXI.
- Lemos, M. y Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia afectiva en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890212>

- Lemos, M., Londoño, N. y Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9(1), 55–69. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2263254&info=resumen&idoma=SPA>
- Lemos, M. y Jaller, C. (2009). Esquemas desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional. *Acta Colombiana de Psicología*. 12(2), 77-83. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79815640008>
- Llano, M. y López, J. (2017). La dependencia emocional: la adicción comportamental en los márgenes de la patología dual. *Revista de patología dual*, 4(2), 2-11.
- Llerena, S. (2017). *Creencias irracionales y dependencia emocional* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25175/2/>
- López, E. (2015). *Ideas irracionales y su influencia en las conductas agresivas de los estudiantes de los primeros cursos de bachillerato en los colegios fiscales urbanos de la Provincia de Tungurahua* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/9319>
- Mallma, N. (2014). *Relaciones intrafamiliares y dependencia emocional en estudiantes de psicología de un centro de formación superior de Lima Sur*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/96>

- Mallor, P. (2006). Relaciones de dependencia; ¿Cómo llevar un vacío existencial? *Revista de psicoterapia*, 16(68), 65-87.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2576794>
- Marchena, C. (2018). *Neuroticismo y creencias irracionales en estudiantes universitarios de una institución pública*. [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2621>
- Martínez, R. (2019). *Agresividad y dependencia emocional en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima norte*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana del Norte]. Repositorio Institucional de Universidad Peruana del Norte. <http://hdl.handle.net/11537/23137>
- Martínez, D. (2018). *Creencias irracionales y habilidades sociales en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2523>
- Martínez, J. y Valls, F. (2008). Aplicación de la teoría de Holland a la clasificación de ocupaciones: adaptación del inventario de clasificación de ocupaciones. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(1), 151- 164.
- Medrano, L., Galleano, C., Galera, M. y Del Valle, R. (2010). Creencias Irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *LIBERABIT* 16(2), 183-192. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a08v16n2.pdf>

- Mendoza, C. (2017). *Dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad pública* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Moral, M., Sirvent, C. y Blanco, P. (2012). *Autoengaño en adictos y dependientes emocionales*. Fundación Instituto Espiral.
- Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240. [https://www.researchgate.net/publication/45492426\\_Dependencia\\_Afectiva\\_y\\_Genero\\_Perfil\\_Sintomatico\\_Diferencial\\_en\\_Dependientes\\_Afectivos\\_Espanoles](https://www.researchgate.net/publication/45492426_Dependencia_Afectiva_y_Genero_Perfil_Sintomatico_Diferencial_en_Dependientes_Afectivos_Espanoles)
- Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. Cengage Learning.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida (3a Ed.)*. Cengage Learning.
- Olid, C. (2016). Dependencia emocional. ¿Una adicción destructiva?. *Revista de patología dual*, 2(1), 1-5.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Informe de violencia con la mujer: violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Informe de violencia contra las mujeres*. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

- Páez, J. y García, A (2018). *Dependencia emocional de las mujeres en las relaciones destructivas de pareja* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Moquegua]. Repositorio Institucional de UNAM. [https://repositorio.unam.mx/contenidos?c=Bd2wjX&d=false&q=:\\*:\\*&i=1&v=1&t=search\\_1&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos?c=Bd2wjX&d=false&q=:*:*&i=1&v=1&t=search_1&as=0)
- Pasapera, D. (2018). *Autoestima y dependencia emocional en alumnos de primer año de la facultad de psicología de una universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2650>
- Pérez, K. (2011). *Los efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja*. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional de Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/472/1/T-UCE-00071.pdf>
- Quintana, A. (2009). Metodología de investigación científica cualitativa. En A. Quintana y W. Montgomery (eds.), *Psicología: Tópicos de actualidad* (pp. 47-83). Editorial UNMSM.
- Reyes. S. (2018). *Dependencia emocional e Intolerancia a la soledad* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional de Universidad Rafael Landívar. <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Reyes-Sulma.pdf>
- Rivera, M. (2017). *Dependencia emocional y agresividad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del

Perú]. Repositorio de Universidad Autónoma del Perú.  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/418>

Rodríguez, J. (2015). *Creencias irracionales en adolescentes embarazadas con problemas psicoafectivos* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].  
Repositorio Institucional UCE.  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7118/1/T-UCE-0007-250c.pdf>

Rodríguez, A. y Barraza, A. (2017). *Autoeficacia académica y dependencia emocional en estudiantes de licenciatura* [Tesis de pregrado, Universidad Pedagógica de Durango].  
Repositorio Institucional UPD.  
<http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/autoeficaciaacademica.pdf>

Román, I. (2011). *La dependencia emocional en la depresión*. Instituto Superior de Estudios Psicológicos.

Sánchez, G. (2010). *La dependencia emocional, causas, trastornos y tratamiento*. Alianza.

Silva dos Santos, R. (2016). *Identificación de distorsiones cognitivas en parejas e intervención cognitivo-conductual* [Tesis de maestría, Universidad Metodista de São Paulo]. Universidad Metodista de São Paulo.

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

Urbiola, I. y Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Psicología Conductual*, 23(3), 571-587.

- Urbiola, I. (2014). *Violencia recibida, ejercida y percibida en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes* [Tesis de doctorado, Universidad de Deusto]. Repositorio Institucional de Universidad de Deusto. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=118066>
- Ventura, J. y Caycho, T. (2017). El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), 625-627. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627039.pdf>
- Vigo, C. (2019). *Clima social familiar y dependencia emocional en estudiantes de una universidad nacional de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3110>
- Villa, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43 (2), 230-240.
- Villegas, M. y Sánchez, N. (2013). Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciantes de maltrato de pareja. *Revista Textos & Sentidos*, 7(1), 10-29.
- Watkins, D., McInerney, D., Lee, C., Akande, A. y Regmi, M. (2001). *Motivation and learning strategies: a cross-cultural perspective*. Greenwich.
- Young, J., Klosko, J. y Weishaar, M. (2013). *Terapia de esquemas guía práctica*. Desclée de Brouwer.
- Yankura, J. y Dryden, W. (1994). *Doing RET: Albert Ellis in action*. Springer.

## ANEXOS

### Anexo A

#### Escala de Dependencia Emocional

Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre (2013)

*Tercera versión*

Sexo: Varón ( ) Mujer ( )

Año de estudios:

Edad:

Estado civil: Soltero ( ) Con pareja ( ) Casado ( ) Viudo ( )

#### Instrucciones

La presente escala contiene una lista de afirmaciones relacionadas con la forma de pensar, sentir y hacer las cosas de la vida diaria, en diferentes situaciones. Lea cada frase con cuidado y señale con una “X” si está de acuerdo o no con la afirmación escrita.

No hay respuestas correctas o erróneas, todas sus respuestas son válidas. No dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente responda lo que considere se ajusta mejor a su forma de actuar, pensar o sentir.

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



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

**Anexo B**  
**Registro de opiniones**

*Forma A - Regopina*

No es necesario que pienses mucho rato en cada frase. Marque con un aspa (X) en el recuadro de la columna **V**, si consideras que dicha afirmación es verdadera en usted o en la columna **F**, si consideras que dicha afirmación es falsa en usted.

		<b>V</b>	<b>F</b>
1	Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.		
2	Odio equivocarme en algo.		
3	La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.		
4	Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier situación.		
6	“Árbol que nace torcido, nunca su tronco endereza”.		
7	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar mi respeto a nadie.		
8	Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
9	Las personas malas deben ser castigadas.		
10	Las frustraciones y decepciones no me perturban.		
11	A la gente no le alteran los acontecimientos sino la percepción que tienen de estos.		
12	Es casi imposible superar la influencia del pasado.		
13	Quiero agradecerle a todo el mundo.		
14	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		
15	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.		
16	Las cosas deberían ser distintas a como son.		
17	Yo mismo provoco mi mal humor.		
18	Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.		
19	Me gusto a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.		
20	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.		
21	La inmoralidad debería castigarse severamente.		
22	A menudo me siento preocupado por situaciones que no me gustan.		
23	Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.		

24	La gente le da mucha importancia a la influencia del pasado.		
25	Si no le gusto a los demás es su problema.		
26	Para mi es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
27	Pocas veces culpo a la gente por sus errores.		
28	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		
29	Nadie está mucho tiempo de mal humor o molesto, a menos que quiera estarlo.		
30	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.		
31	Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.		
32	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.		
33	El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.		
34	Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.		
35	Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.		
36	No pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.		
37	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.		
38	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
39	Todo el mundo es esencialmente bueno.		
40	Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.		
41	Nada es preocupante por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.		
42	Somos esclavos de nuestro pasado.		
43	A menudo me preocupo que la gente me apruebe y me acepte.		
44	Me preocupa cometer errores.		
45	No es justo que “llueva igual sobre el bueno que sobre el malo”		
46	Yo disfruto tranquilamente de la vida.		
47	No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertas situaciones.		
48	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.		
49	Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.		
50	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
51	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.		
52	La gente es más feliz cuando tiene metas que alcanzar y problemas que resolver.		
53	No hay razón para permanecer preocupado por mucho tiempo.		

54	Básicamente, la gente nunca cambia.		
55	Ser criticado es algo incómodo pero no perturbador.		
56	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
57	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.		
58	Raras veces me perturban los errores de los demás.		
59	El hombre construye su propio infierno interior.		
60	No miro atrás con resentimiento.		
61	Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.		
62	Los acontecimientos negativos pueden ser superados.		
63	Hay gente que me altera el humor.		
64	Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.		
65	Hay tristezas que jamás se superan.		

## Anexo C

## Matriz de consistencia

Título: Dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Tipo y diseño de investigación
<p>¿Cuál es la relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reportar las evidencias psicométricas de los instrumentos de medición de dependencia emocional y creencias irracionales, en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</li> <li>2. Describir los niveles de dependencia emocional en</li> </ol>	<p><b>Hipótesis general</b> Existirá relación entre dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Existirán diferencias descriptivas en los niveles de dependencia emocional en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.</li> </ol>	<p><b>Dependencia emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Definición conceptual</b> Es el tipo de respuesta que emite un organismo en interacción con el ambiente, a nivel autonómico, emocional, motor, social y cognitivo; las cuales se manifiestan a través de nueve componentes (Anicama, 2013).</li> <li>• <b>Definición operacional</b> Obtenida a través de la puntuación directa de los estudiantes, tras realizar la Escala de dependencia emocional (ACCA; Anicama <i>et al.</i>, 2013) que</li> </ul>	<p>Esta investigación presenta un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y tipo correlacional; se incluyen elementos descriptivos y se precisa temporalidad transversal.</p>

	<p>estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.</p> <p>3. Describir los niveles de creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.</p> <p>4. Determinar la relación entre la dimensión ansiedad por la separación de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>5. Determinar la relación entre la dimensión miedo a la soledad y/o abandono de</p>	<p>2. Existirán diferencias descriptivas en los niveles de creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018; según sexo, edad, año de estudios y estado civil.</p> <p>3. Existirá relación entre la dimensión ansiedad por la separación de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>4. Existirá relación entre la dimensión miedo a la soledad y/o abandono de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p>	<p>incluye nueve dimensiones, entre las cuales podemos mencionar: Miedo a la soledad o abandono, Expresiones límite, Ansiedad por la separación, Búsqueda de aceptación y atención, Percepción de su autoestima inadecuada, Apego a la seguridad y protección, Percepción de su autoeficacia inadecuada, Idealización de la pareja y Abandono de planes propios para satisfacer planes de los demás.</p> <p><b>Creencias irracionales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Definición conceptual</b> Son ciertas interpretaciones o creencias que resultan ilógicas, no tienen</li> </ul>	
--	---	--	--	--

	<p>dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>6. Determinar la relación entre la dimensión apego a la seguridad y/o protección de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>7. Determinar la relación entre la dimensión expresiones límites de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>8. Determinar la relación entre la dimensión abandono de</p>	<p>5. Existirá relación entre la dimensión apego a la seguridad y/o protección de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>6. Existirá relación entre la dimensión expresiones límites de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>7. Existirá relación entre la dimensión abandono de planes propios para satisfacer los planes de los demás de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de</p>	<p>evidencias de ser verdaderas y dificultan lograr metas establecidas por el individuo, siendo generadoras de emociones relacionadas al sufrimiento y a conductas no adecuadas (Ellis, 1982).</p> <p>• <b>Definición operacional</b> Adquirida mediante el puntaje de cada participante evaluado con la Escala de Registro de Opiniones, Forma A (REGOPINA; Guzmán, 2009), la cual considera seis creencias irracionales: Necesidad de aprobación, Perfeccionismo, Condenación, Catastrofismo, Incontrolabilidad e Influencia del pasado.</p>	
--	---	---	--	--

	<p>planes propios para satisfacer los planes de los demás de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>9. Determinar la relación entre la dimensión búsqueda de aceptación y atención de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>10. Determinar la relación entre la dimensión percepción de su autoestima inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p>	<p>una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>8. Existirá relación entre la dimensión búsqueda de aceptación y atención de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>9. Existirá relación entre la dimensión percepción de su autoestima inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>10. Existirá relación entre la dimensión percepción de su autoeficacia inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de</p>		
--	---	--	--	--



	<p>11. Determinar la relación entre la dimensión percepción de su autoeficacia inadecuada de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>12. Determinar la relación entre la dimensión idealización de la pareja de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p>	<p>una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p> <p>11. Existirá relación entre la dimensión idealización de la pareja de dependencia emocional y las creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2018.</p>		
--	--	--	--	--