



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN  
ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN PREUNIVERSITARIA PRIVADA DE LIMA  
METROPOLITANA, 2024

**Línea de investigación:**

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

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con  
mención en psicología clínica

### **Autor**

Bernabel Mamani, Jhon Edgard

### **Asesor**

Del Rosario Pacherras, Orlando

ORCID: 0000-0003-0981-9808

### **Jurado**

Valdez Sena, Lucia Emperatriz

Ardiles Bellido, José Edilberto

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

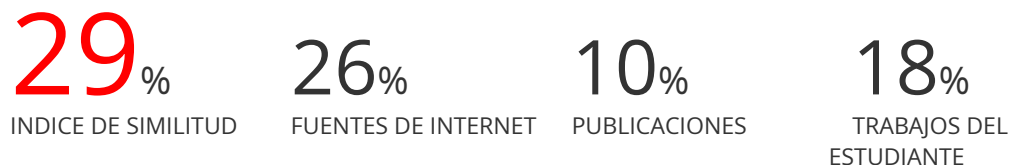
**Lima - Perú**

**2025**



# DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN PREUNIVERSITARIA PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2024

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
2	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	www.redalyc.org Fuente de Internet	1%
5	dspaceapi.uai.edu.ar Fuente de Internet	1%
6	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%
10	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	repositorio.unfv.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

### **DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN PREUNIVERSITARIA PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA, 2024**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con mención en psicología  
clínica

#### **Autor**

Bernabel Mamani, Jhon Edgard

#### **Asesor**

Del Rosario Pacherras, Orlando  
ORCID: 0000-0003-0981-9808

#### **Jurado**

Valdez Sena, Lucia Emperatriz  
Ardiles Bellido, José Edilberto  
Henostroza Mota, Carmela Reynalda

**Lima- Perú**

**2025**

## **Pensamientos**

“Dar produce más felicidad que recibir, no por que sea una privación, sino por que el acto de dar ésta la expresión de mi vitalidad”

Erich Fromm

“Cuando más te conoces a ti mismo, más paciencia tienes para lo que ves en los demás”

Erik Erickson

### **Dedicatoria**

A Dios, a quien confío mi vida y agradezco por todas las cosas que me da y me dará.

A mi padre, Manuel, por enseñarme el significado de la familia y por todo su amor y consejos que en vida compartió con sus hijos. A mi valerosa madre, Modesta, por su apoyo incondicional y por su gran esfuerzo en educarme. A Paola y Antonella, las dos grandes razones que alegran mis días, y son mis fortalezas para emprender mi vida profesional.

### **Agradecimientos**

A mi alma mater la “Universidad Nacional Federico Villarreal” por la formación de vida y profesional. A todos mis maestros, por sus enseñanzas, y los funcionarios de trabajan en la institucional por servicios, a mis compañeros y amigos que encontré y que no olvidare por tantos momentos compartidos, alegrías y risas. A mi asesor Orlando Del Rosario Pacherres, que desde el primer momento confió en mi capacidad y me brindó las herramientas y su disposición en guiarme en la elaboración de mi investigación, mi gratitud eterna maestro.

## ÍNDICE

Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
1.1. Descripción y formulación del problema.....	4
1.2. Antecedentes.....	8
<i>1.2.1. Antecedentes Nacionales.....</i>	<i>8</i>
<i>1.2.2. Antecedentes Internacionales.....</i>	<i>12</i>
1.3. Objetivos.....	16
<i>1.3.1. Objetivo General.....</i>	<i>16</i>
<i>1.3.2. Objetivos Específicos.....</i>	<i>16</i>
1.4. Justificación.....	17
1.5. Hipótesis.....	18
<i>1.5.1. Hipótesis General.....</i>	<i>18</i>
<i>1.5.2. Hipótesis Específicos.....</i>	<i>18</i>
<b>II MARCO TEÓRICO</b>	<b>20</b>
2.1. Bases teóricas de la variable de investigación.....	20
<b>III. MÉTODO</b>	<b>58</b>
3.1. Tipo de Investigación.....	58

3.2. Ámbito temporal y espacial.....	59
3.3. Variables.....	59
3.4. Población y muestra.....	63
3.5. Instrumentos.....	64
3.6. Procedimientos.....	73
3.7. Análisis de datos.....	74
...3.8. Consideraciones éticas.....	76
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>78</b>
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>90</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>97</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>99</b>
<b>VIII. REFERENCIAS.....</b>	<b>100</b>
<b>IX. ANEXOS.....</b>	<b>109</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de la variable Distorsiones Cognitivas.....	60
Tabla 2.	Operacionalización de la variable Dependencia Emocional.....	62
Tabla 3.	Distribución de la muestra, según sexo, edad y tiempo de relación	64
Tabla 4.	Índices de ajuste de las puntuaciones del IPA mediante análisis factorial confirmatorio.....	67
Tabla 5.	Fiabilidad por consistencia interna e intervalos de confianza al 95% de las puntuaciones del IPA.....	69
Tabla 6.	Índices de ajuste de las puntuaciones del CDE mediante análisis factorial confirmatorio.....	72
Tabla 7.	Fiabilidad por consistencia interna e intervalos de confianza al 95% de las puntuaciones del CDE.....	73
Tabla 8.	Análisis de normalidad de la variable distorsiones cognitivas.....	75
Tabla 9.	Análisis de normalidad de la variable dependencia emocional.....	76
Tabla 10.	Distorsión cognitiva de filtraje en relación con la dependencia emocional.....	78
Tabla 11.	Distorsión cognitiva de pensamiento automatizado en relación con la dependencia emocional.....	79
Tabla 12.	Distorsión cognitiva de sobregeneralización en relación con la dependencia emocional.....	79

Tabla 13.	Distorsión cognitiva de interpretación del pensamiento en relación con la dependencia emocional.....	80
Tabla 14.	Distorsión cognitiva de visión catastrófica en relación con la dependencia emocional.....	80
Tabla 15.	Distorsión cognitiva de personalización en relación con la dependencia emocional.....	81
Tabla 16.	Distorsión cognitiva de falacia de control en relación con la dependencia emocional.....	81
Tabla 17.	Distorsión cognitiva de falacia de justicia en relación con la dependencia emocional.....	82
Tabla 18.	Distorsión cognitiva de razonamiento emocional en relación con la dependencia emocional.....	82
Tabla 19.	Distorsión cognitiva de falacia de cambio en relación con la dependencia emocional.....	83
Tabla 20.	Distorsión cognitiva de etiquetas globales en relación con la dependencia emocional.....	83
Tabla 21.	Distorsión cognitiva de culpabilidad en relación con la dependencia emocional.....	84
Tabla 22.	Distorsión cognitiva de deberías en relación con la dependencia emocional.....	84
Tabla 23.	Distorsiones cognitivas más predominantes en relación con la dependencia emocional.....	85
Tabla 24.	Nivel de dependencia emocional.....	86

Tabla 25. Prueba de contraste de U de Mann Whitney para muestras independientes de la dependencia emocional según sexo.....	86
Tabla 26. Prueba H de Kruskall Wallis la dependencia emocional según tiempo de relación.....	87
Tabla 27. Prueba de contraste de U de Mann Whitney para muestras independientes de la dependencia emocional según edad.....	87
Tabla 28. Análisis de correlación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.....	88
Tabla 29. Análisis de correlación entre las distorsiones cognitivas y la expresión afectiva de la pareja de la dependencia emocional.....	88
Tabla 30. Análisis de correlación entre las distorsiones cognitivas y modificación de planes de la dependencia emocional. ....	89
Tabla 31. Análisis de correlación entre las distorsiones cognitivas y miedo a la soledad de la dependencia emocional.....	89

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Aspectos importantes en el desarrollo de patrones disfuncionales del pensamiento.....	25
Figura 2.	Percepción de la dependencia emocional como clase de respuesta.....	36
Figura 3.	Características de los dependientes emocionales.....	48
Figura 4.	Esquema metodológico.....	58

## Resumen

Este estudio buscó comprender cómo se relacionan las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana. Para ello, se trabajó con 249 jóvenes, hombres y mujeres, de entre 15 y 24 años. La investigación se realizó con un diseño correlacional y de corte transversal, sin intervenir directamente en las variables, lo que permitió observar sus vínculos tal como se presentan en la realidad. Se aplicaron el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Luján, 1991) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2006), adaptado por Caycho y Ventura (2016). Los resultados mostraron que la mayoría de estudiantes (77.1% ) presentaba un nivel moderado de dependencia emocional. Entre las distorsiones cognitivas más destacadas fueron las etiquetas globales, la falacia de control, la culpabilidad y la personalización, las cuales tuvieron un impacto significativo en la dependencia emocional. Se encontró una correlación estadísticamente significativa entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional ( $p = .000$ ;  $Rho = .523$ ). En otras palabras, a mayor presencia de distorsiones cognitivas, se asocia con una mayor tendencia a la dependencia emocional. Asimismo, se identificaron diferencias significativas entre las distorsiones cognitivas y los factores expresión afectiva de la pareja, modificación de planes y miedo a la soledad (todos  $p = .000$ ). Sin embargo, variables como el sexo, la edad y el tiempo de relación, no mostraron relación con la dependencia emocional, lo que sugiere que, en la muestra analizada, estas características no influyen en su aparición.

*Palabras clave:* dependencia emocional, distorsiones cognitivas, miedo a la soledad

## Abstract

This study aimed to understand the relationship between cognitive distortions and emotional dependency among students from a private pre-university institution in Metropolitan Lima. The research involved 249 young men and women aged between 15 and 24 years. A correlational, cross-sectional, and non-experimental design was used, allowing the observation of these variables as they naturally occur, without direct manipulation. The Automatic Thoughts Inventory (Ruiz and Luján, 1991) and the Emotional Dependency Questionnaire (Lemos and Londoño, 2006), adapted for Peru by Caycho and Ventura (2016), were applied. The findings revealed that most students (77.1%) showed a moderate level of emotional dependency. The most prominent cognitive distortions were global labeling, control fallacy, guilt, and personalization, all of which had a significant impact on emotional dependency. A statistically significant correlation was found between cognitive distortions and emotional dependency ( $p = .000$ ;  $Rho = .523$ ). In other words, higher levels of cognitive distortions were associated with a greater tendency toward emotional dependency. Additionally, significant differences were found between cognitive distortions and the factors partner's affective expression, modification of plans, and fear of loneliness (all  $p = .000$ ). However, variables such as sex, age, and length of relationship showed no significant relationship with emotional dependency, suggesting that, within this sample, these characteristics did not influence its presence.

*Keywords:* emotional dependence, cognitive distortions, fear of loneliness

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, es más común encontrar relaciones de pareja desequilibradas, en las cuales se presentan pensamientos automáticos disfuncionales o imágenes de manera continua, espontánea y aprendida. Estos procesos alteran la interpretación de los hechos y se vinculan con estados emocionales intensos. De esta forma, se configuran las distorsiones cognitivas, entendidas como pensamientos sistemáticos que alteran la lectura de la realidad y que se manifiestan a través de emociones y conductas irracionales respecto de uno mismo, de los demás y del futuro.

Dentro de las alteraciones emocionales en las relaciones de pareja, se encuentra la dependencia emocional, la cual se conceptualiza como una necesidad afectiva intensa hacia la pareja. Esta se manifiesta mediante expresiones exageradas de afecto, conductas de sumisión, cambios en los propios planes y miedo separación, tanto en la relación actual como en las futuras. Dicha necesidad afectiva se relaciona con la carencia emocional en los primeros años de vida, lo que favorece a la formación de un esquema de búsqueda constante de afecto.

En el Perú, diversos estudios han abordado la relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en la población juvenil. Picoy (2022) encontró que la mayoría de los participantes universitarios presentaba un nivel bajo (59 %) de dependencia emocional, siendo la distorsión más frecuente la falacia de recompensa divina. Por su parte, Romani (2020) halló que el 22.6 % de estudiantes de 14 a 18 años, reportó niveles altos de dependencia emocional; además, respecto a las distorsiones cognitivas, se obtuvieron mayores puntuaciones en filtraje o abstracción selectiva (19.3 %), sobregeneralización (19.8 %), falacia de cambio (19.0 %), etiquetas globales (18.4 %), culpabilidad (19.0 %) y falacia de razón (22.6 %). En Lima Norte, Marín (2019) reportó que el 26.2 % de los estudiantes preuniversitarios de 17 a 35 años, manifestó

dependencia emocional. Asimismo, en el distrito de Carabaylo, Montes (2018) evidenció que, de 249 adolescentes con pareja, el 21.7 % presentó un nivel alto de dependencia emocional. En esa misma línea, Gonzales (2017) evidenció que, en San Juan de Lurigancho, los adolescentes con mayores niveles de dependencia emocional tienden a mostrar conductas más agresivas en sus relaciones de pareja.

En esta investigación aborda el estudio de las variables distorsiones cognitivas y la dependencia emocional, y tiene como pregunta central ¿Cuál es la relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana, 2024?

El objetivo general de este estudio es establecer la relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana. Para ello se empleó un diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal.

La población participante de la presente investigación está conformada por 700 estudiantes preuniversitarios de la academia Pitágoras, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 15 y 24 años. La muestra representativa es de 249 estudiantes, se calculó mediante una fórmula estadística, con un intervalo de confianza de 95%, y un margen de error de 5%. Así mismo se empleó un muestreo no probabilístico, de tipo intencional por conveniencia particular del investigador, podemos concluir que la representatividad de la muestra es subjetiva (Sánchez y Reyes, 2006), debido a que se esperó la participación voluntaria de los participantes según su disposición y tiempo.

En la investigación se encontró una relación significativa y de magnitud moderada entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en la muestra analizada ( $p = .000$ ;  $Rho = .523$ ). En cuanto a los objetivos específicos, se identificó que las distorsiones cognitivas predominantes con mayores puntuaciones fueron las etiquetas globales, la

falacia de control, la culpabilidad y la personalización, las cuales tuvieron un impacto considerable en la dependencia emocional. Asimismo, los resultados mostraron que el 77.1 % de los participantes presentó un nivel moderado de dependencia emocional. Del mismo modo, se evidenció una relación positiva de magnitud moderada entre las distorsiones cognitivas y la expresión afectiva de la pareja, lo cual refleja en los estudiantes la creencia de necesitar continuas muestras de afecto para sentirse amados. También se encontró una relación positiva, aunque de magnitud débil, entre las distorsiones cognitivas y la modificación de planes, lo que sugiere que estas distorsiones, como factor general, pueden asociarse con la tendencia a cambiar metas u objetivos con el fin de complacer a la pareja. De otro modo, se evidencio una relación positiva, de magnitud débil, entre las distorsiones cognitivas y el miedo a la soledad, interpretado como el miedo a quedarse sin pareja o a sentirse sin amor. Finalmente, no se evidenció una relación significativa entre la dependencia emocional y las variables sexo, edad y tiempo de relación, concluyéndose que dichas variables no interfieren en la dependencia emocional dentro de la muestra analizada.

En el presente trabajo se estructura en nueve apartados. El primer capítulo aborda la introducción del estudio, en la que se desarrolla la descripción y formulación del problema, los antecedentes nacionales e internacionales de las variables, junto con los objetivos generales y específicos, la justificación y las hipótesis que orientan la investigación. En el segundo capítulo desarrolla las bases teóricas de las variables distorsiones cognitivas y dependencia emocional, en esta sección encontramos definición, modelos teóricos, características y factores. El tercer capítulo se desarrollan los aspectos metodológicos, donde se detallan el tipo y diseño de investigación, el ámbito temporal y espacial, la descripción de las variables, la población y muestra, los instrumentos

empleados, procedimientos aplicados, análisis de datos y las consideraciones éticas que guiaron la investigación.

Posteriormente, en el cuarto capítulo presenta los resultados obtenidos tras el análisis estadístico y descriptivo de las variables. En el apartado cinco se desarrolla la discusión de los resultados, comparando con las teorías y las investigaciones propuestas. Luego las conclusiones de los resultados, finalmente las recomendaciones de la investigación, con el propósito de que esta investigación contribuya con los conocimientos y sirva como referencia para futuras investigaciones, y en brindar ayuda a los problemas encontrados en la muestra analizada.

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

La dependencia emocional se concibe como un patrón relacional que integra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y conductuales orientados hacia otra persona, generalmente la pareja. Este patrón se caracteriza por la presencia de creencias erróneas acerca del amor, la convivencia y la propia valía personal. Dichas creencias conducen a pensar que la vida solo tiene sentido dentro de una relación, incluso cuando esta genera dolor o insatisfacción emocional. Esta necesidad afectiva surge de carencias emocionales no resueltas o de sentimientos de inseguridad respecto a la disponibilidad del otro, lo que conduce a establecer vínculos desequilibrados en los que se depende de manera excesiva de la pareja. Este fenómeno, conocido como dependencia emocional, afecta principalmente la afectividad hacia la otra persona y se asocia con factores como la edad, el sometimiento, la coerción, la madurez cognitiva, la autonomía y la autoestima (Castelló, 2005; Lemos, 2012).

Ayquipa (2012) señala que, en una relación de pareja, especialmente durante la etapa del enamoramiento, suele experimentarse una necesidad afectiva intensa hacia la otra persona. Sin embargo, conforme la relación se estabiliza, este deseo tiende a

disminuir, dando lugar a una vinculación más madura, en la que el amor y sus componentes alcanzan un equilibrio que favorece el desarrollo personal de ambos miembros de la pareja (Avendaño y Sánchez, 2002; Riso, 2003). No obstante, cuando ese deseo de fusión se mantiene inalterado con el paso del tiempo e incluso se intensifica debido a una necesidad afectiva excesiva de estar con la pareja, llegando a recurrir a conductas que pueden resultar perjudiciales para alguno de los miembros, la dependencia emocional pasa a convertirse en la principal, e incluso única, razón de permanencia en la relación (Ayquipa, 2012).

Por su parte, Beck (2000) en el desarrollo de las personas hay mandatos familiares y culturales que se impregnan como huellas en nuestras cogniciones, aquellas que perduran y que se relacionan en nuestras actividades funcionales, conocidas como creencias centrales, sobre sí mismas, en los otros y en un futuro. Los dependientes tienen creencias centrales de desvalorización de sí mismo; en relación a las creencias de la pareja, denominado objeto, según Castelló, permiten la idealización de la imagen del objeto, sobrevalorándolo e identificando en la pareja características que al dependiente le hacen falta como seguridad en sí mismo, amor propio y una sensación de superioridad, visualizando como un salvador, en un futuro la vinculación afectiva se transforma en dependiente de su pareja, es decir tiene la necesidad afectiva de estar con dicha persona y planificar un futuro con él o ella.

Las personas dependientes ante situaciones desbordantes como la ausencia de pareja o estar en soledad, tienen miedo a hacerse cargo de sí mismo, refugiándose en otras parejas. En referencia a la valoración de conceptos básicos de la triada (uno mismo, a los demás y su futuro), hay una desconfianza en sí misma, pérdida del control hacia la búsqueda contante de afecto, que intentan compensar a través de su pareja. No obstante, las personas con dependencia emocional suelen mantener un funcionamiento adecuado

en sus actividades cotidianas, con excepción del área afectiva, muestran desconfianza de los demás, solamente buscan a personas que le brinden seguridad, relaciones transitorias, pasajeras, familiares y/o amistades que alimenten su obsesión a su relación. Muestran una visión del futuro aparentemente definida, sin embargo, en lo afectivo, hay una secuencialidad de la búsqueda de personas, la cual apertura a una relación dependiente.

Tras la pandemia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reportó un aumento considerable en los problemas de salud mental, destacando un incremento del 25 % en los casos de ansiedad y depresión a nivel global, encontrándose que en uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, presentándose mayor incidencia de problemas emocionales en los adolescentes (Ponce et al., 2019). Entre los problemas emocionales más frecuentes destaca la dependencia emocional, que en España afecta al 49,3 % de la población, mientras que su forma más severa se presenta en un 8,6 %. Esta condición es más común en mujeres y muestra una mayor incidencia en jóvenes (Cabello, 2017).

En una investigación realizada en Ecuador, Burgos (2021), realizó un estudio con el objetivo de identificar la dependencia emocional y su influencia en las relaciones amorosas de los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro. Los resultados mostraron bajos niveles generales de dependencia emocional en la muestra. Sin embargo, al realizar un análisis diferenciado por género, se evidenció que los hombres presentaron niveles más altos de dependencia emocional en varios factores: modificación de planes (47,6 % en hombres frente a 10,2 % en mujeres), miedo a la soledad (47,6 % en hombres frente a 10,2 % en mujeres) y búsqueda de atención (52,4 % en hombres frente a 14,3 % en mujeres).

Otro estudio, realizado en Colombia y Chile (Álvarez et al., 2019) tuvo como propósito determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio

en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos. Los resultados revelaron una relación significativa entre ambas variables, identificándose como distorsiones predominantes el filtraje, la interpretación del pensamiento, el pensamiento polarizado y la sobregeneralización. Además, se encontró que la correlación entre los resultados de ambos grupos fue positiva y elevada, lo que sugiere patrones cognitivos similares en adolescentes de ambos países.

En nuestra realidad, la data empírica, nos muestran relaciones de pareja a temprana edad, iniciando tempranamente su actividad sexual en promedio a los 15 y 19 años, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, 2004).

En el contexto nacional, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2012) evidenció una realidad preocupante sobre las dinámicas de poder y control en las relaciones de pareja. El 66,3 % de las mujeres alguna vez unidas, ya sean casadas, convivientes, divorciadas, separadas o viudas, afirmó haber sido objeto de algún tipo de control por parte de su pareja. Además, el 21,7 % reportó haber sufrido violencia verbal, mientras que el 19,9 % mencionó haber recibido amenazas relacionadas con el abandono, la pérdida del apoyo económico o la separación de sus hijos. Aún más alarmante, el 37,2 % manifestó haber sido víctima de violencia física o sexual, que incluyó agresiones, amenazas con armas o coerción para mantener relaciones sexuales sin consentimiento. Estos datos reflejan una problemática estructural que puede vincularse con patrones de dependencia emocional y desequilibrio afectivo en las relaciones de pareja.

En el caso de la población universitaria, diversos estudios han evidenciado una presencia significativa de dependencia emocional. Casariego et al. (2017) encontraron que la mayoría de estudiantes limeños presentaba un nivel moderado de dependencia emocional (90,3 %), mientras que un 9,7 % mostró niveles bajos. De manera similar,

Ayquipa (2012) reportó que el 31,4 % de los universitarios evaluados presentaba indicadores de dependencia emocional. Por su parte, la investigación de Pérez et al. (2022), centrada en el papel de la dependencia emocional como predictor de la violencia en varones universitarios, reveló que el 48,4 % de los participantes presentaba dependencia emocional, y el 49,7 % manifestó haber sido víctima de algún tipo de violencia, siendo las formas más prevalentes la violencia verbal (44,6 %) y la prohibición (43,6 %).

Presentar dependencia emocional hacia la pareja puede predecir la aparición de conductas violentas dentro de las relaciones de noviazgo, especialmente en estudiantes preuniversitarios. En este contexto, el sometimiento, o vivir para la otra persona, asociados a factores de riesgo, pueden tener consecuencias mortales. A partir de esta problemática, surge la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana, 2024?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1 Antecedentes Nacionales***

En el marco de las investigaciones que abordan la relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas, se identifican diversos estudios relevantes. Uno de ellos es el de Cervantes (2023), quien tuvo como propósito determinar la relación entre los esquemas desadaptativos tempranos y la dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. Asimismo, la investigación exploró las diferencias de estas variables según el sexo y la edad, además de analizar los tipos de esquemas desadaptativos tempranos y las dimensiones de la dependencia emocional. La muestra estuvo conformada por 375 estudiantes de pregrado de la Universidad Católica de Santa María, compuesta por 258 mujeres (68.8%) y 117 hombres (31.2%). Para la recolección

de datos, se emplearon una ficha sociodemográfica, el Cuestionario de Esquemas de Young - Forma Abreviada (YSQ-SF) y el Inventario de Dependencia Emocional (IDE). Metodológicamente, el estudio se enmarcó en un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y de tipo correlacional. Los resultados evidenciaron una relación positiva y significativa entre los esquemas desadaptativos tempranos y la dependencia emocional. Además, se halló que la dimensión más predominante de esta última fue la necesidad de acceso constante a la pareja.

En la ciudad de Lima, Picoy (2022) desarrolló un estudio con el objetivo de determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en una muestra no probabilística conformada por 278 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho, pertenecientes a ambos géneros. El estudio se enmarcó dentro de un diseño correlacional. Para la recolección de datos se emplearon el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) elaborado por Lemos y Londoño (2006) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) de Ruiz y Luján (1991). Los resultados revelaron la existencia de una relación estadísticamente significativa ( $p < 0.01$ ) entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en los participantes. Asimismo, se observó que la mayoría de los estudiantes (59%) presentaban un nivel bajo de dependencia emocional, siendo la falacia de recompensa divina la distorsión cognitiva más frecuente. Además, se identificaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de dependencia emocional, particularmente entre los niveles medio y alto, en función del maltrato recibido por la pareja. En este sentido, se observó que, dentro del grupo que reportó haber sufrido maltrato, el 50% presentó un nivel medio de dependencia emocional.

En una investigación desarrollada por Córdova (2022), se buscó determinar la relación entre la dependencia emocional (DE) y los esquemas

desadaptativos tempranos (EDT). El estudio empleó un diseño correlacional simple y contó con la participación de 406 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilaron entre los 17 y 30 años. Para la recolección de datos se utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006), validado en el contexto peruano por Ventura y Caycho (2016), y el Cuestionario de Esquemas Desadaptativos (YSQ-S3), elaborado por Young (2005) y adaptado para la población peruana por Matute (2019). Los resultados mostraron puntajes elevados en los esquemas de Abandono/Inestabilidad, Desconfianza/Abuso, Subyugación y Búsqueda de Aprobación. Asimismo, se evidenció que las mujeres obtuvieron mayores puntajes en la dimensión Miedo a la soledad y en el esquema Abandono/Inestabilidad, mientras que los varones destacaron en la dimensión Búsqueda de atención. En cuanto a la variable sociodemográfica relación sentimental, no se encontraron diferencias significativas. No obstante, se identificó que haber atravesado experiencias nocivas durante la infancia se asocia con niveles más altos de dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos. En síntesis, los hallazgos confirman la existencia de una correlación significativa entre la DE y los EDT, reforzando la idea de que los patrones cognitivos tempranos influyen en el desarrollo de vínculos emocionales dependientes.

En otro estudio, Bautista y Rengifo (2021) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia afectiva en mujeres víctimas de violencia de pareja en la ciudad de Chiclayo. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 600 mujeres víctimas de violencia en el distrito de Chiclayo, de las cuales se seleccionó una muestra aleatoria simple de 100 participantes. A ellas se les aplicaron dos cuestionarios de opción múltiple: el Cuestionario de Errores Cognitivos Negativos, compuesto por 24 ítems, y el

Cuestionario de Dependencia Emocional, conformado por 23 ítems. Ambos instrumentos fueron validados por juicio de tres expertos, obteniendo altos niveles de validez y confiabilidad. En el caso del Cuestionario de Errores Cognitivos Negativos, se alcanzó una V de Aiken de 0.98 y un coeficiente alfa de Cronbach de 0.968; mientras que el Cuestionario de Dependencia Emocional obtuvo una V de Aiken de 0.968 y un alfa de Cronbach de 0.982, lo que demuestra su consistencia interna adecuada para la aplicación en la investigación. El análisis estadístico descriptivo permitió interpretar los resultados, concluyéndose que existe una relación medianamente significativa entre las distorsiones cognitivas y la dependencia afectiva, con un coeficiente de correlación de 0.653.

En el estudio realizado por Romani (2020), se planteó como objetivo determinar la relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa del distrito de Villa El Salvador. La investigación se enmarcó dentro de un diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 358 estudiantes de tercer a quinto año de secundaria, con edades comprendidas entre 14 y 18 años. Para la recolección de datos se aplicaron la Escala de Dependencia Emocional (ACCA) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA). En cuanto a los resultados, se observó que el 22.6% de los participantes presentó niveles altos de dependencia emocional. Respecto a las distorsiones cognitivas, se evidenciaron puntajes más elevados en las categorías de filtraje o abstracción selectiva (19.3%), sobregeneralización (19.8%), falacia de cambio (19.0%), etiqueta global (18.4%), culpabilidad (19.0%) y falacia de razón (22.6%). Finalmente, los análisis estadísticos confirmaron la existencia de una relación significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en los adolescentes evaluados, lo que sugiere que los patrones de pensamiento distorsionados pueden influir directamente en la forma en que los jóvenes establecen vínculos emocionales con los demás.

En la zona de Lima Norte, Marín (2019) llevó a cabo un estudio con el propósito de analizar la relación entre la dependencia emocional y la autoestima en estudiantes de un centro preuniversitario. La población estuvo conformada por 172 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades fluctuaron entre 17 y 35 años. La investigación adoptó un diseño correlacional de corte transversal, y para el análisis inferencial se emplearon las pruebas estadísticas de Chi cuadrado y Kruskal Wallis, considerando un nivel de significancia menor o igual a 0.05. Para medir las variables de estudio, se utilizó la Escala de Dependencia Emocional (CDE) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados indicaron que el 26.2% de los estudiantes presentó dependencia emocional. Asimismo, se halló una relación significativa entre la dependencia emocional y la autoestima ( $p = 0.02$ ). De igual modo, se encontró relación entre la dependencia emocional y la edad ( $p = 0.03$ ), así como con el sexo ( $p = 0.00$ ). Por otra parte, se evidenció una relación significativa entre la autoestima y el estado civil ( $p = 0.04$ ), además del tipo de familia ( $p = 0.05$ ). En conclusión, se determinó que los estudiantes con una autoestima alta no presentan dependencia emocional, dado que muestran mayor seguridad, autovaloración y afecto personal, lo que reduce la necesidad de buscar estas cualidades en otras personas. Asimismo, se infirió que quienes no manifiestan relaciones dependientes suelen provenir de familias nucleares y se encuentran solteros, factores que podrían contribuir a un desarrollo emocional más equilibrado.

### **1.2.2 Antecedentes Internacionales**

En el contexto internacional, Ardila y Sierra (2022) realizaron un estudio en Colombia con el propósito de describir la relación entre la dependencia emocional y la salud mental en un grupo de mujeres del municipio de Tinjacá, Boyacá. La muestra estuvo conformada por 93 mujeres mayores de edad que mantenían una relación de pareja. El estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo no experimental, con un diseño transversal,

de alcance descriptivo y correlacional. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta sociodemográfica junto con dos instrumentos: el Inventario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (2006) y el General Health Questionnaire (GHQ-12) para la evaluación de la salud mental. En los resultados descriptivos, se observó que el 39% de las participantes tenía entre 18 y 27 años, el 39% contaba con formación profesional, el 37% se desempeñaba como empleada pública y el 37% convivía en unión libre. Respecto a la variable salud mental, se evidenció que una proporción considerable de las participantes no presentó niveles significativos de malestar emocional. Asimismo, se encontró que una parte importante de la muestra mostró bajo nivel de dependencia emocional. Finalmente, los análisis revelaron que el factor Ansiedad por separación, fue el que mejor explicó la dependencia emocional, mientras que el factor Miedo a la soledad, presentó un coeficiente de correlación de Pearson elevado, lo que demuestra una asociación fuerte. En términos generales, se identificó una correlación significativa entre los puntajes totales del GHQ-12 y del CDE, evidenciando la relación entre la dependencia emocional y la salud mental en las mujeres participantes.

En Argentina, Arroyo (2022) llevó a cabo un estudio con el propósito de evaluar el grado de dependencia emocional y su relación con las distorsiones cognitivas en adultos de la región del Gran Buenos Aires. Para ello, se reclutó a través de redes sociales una muestra de 157 adultos jóvenes pertenecientes a la población general, con una edad media de 34.06 años. Los participantes completaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2006), el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Luján, 1991) y un cuestionario sociodemográfico diseñado específicamente para la investigación. El análisis de los datos se realizó mediante estadísticos no paramétricos. Los resultados mostraron que las necesidades emocionales insatisfechas tienden a ser compensadas de forma desadaptativa a través de pensamientos automáticos, lo que

caracteriza la dependencia emocional y puede llegar a distorsionar la percepción de la realidad, generando conflictos en el modo de vida de los participantes. Si bien no se hallaron diferencias significativas en los niveles de dependencia emocional ni en las distorsiones cognitivas en función del vínculo marital, sí se identificaron diferencias de género. En este sentido, los varones mostraron una mayor búsqueda activa de atención por parte de la pareja, además de modificar actividades, planes y comportamientos en función de ella; mientras que las mujeres evidenciaron un mayor temor a no tener una relación de pareja. En conclusión, el estudio destacó que dentro de la población joven se observa una mayor propensión tanto a las distorsiones cognitivas como a la dependencia emocional, lo que sugiere una relación significativa entre los procesos cognitivos desadaptativos y los patrones afectivos disfuncionales.

En Paraguay, Bogarin et al. (2021) realizaron un estudio, con el objetivo de relacionar la dependencia emocional y distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia conyugal. Se trabajó con una muestra intencional de 42 mujeres con edades comprendidas entre 18 a 54 años víctimas de Violencia Doméstica quienes asisten a instituciones públicas que brindan asistencia jurídica y psicológica a estas personas. Se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional, así como el Inventario de Pensamientos Automáticos. Los resultados indican que existen relaciones positivas entre la mayoría de las dimensiones de dependencia emocional y los tipos de distorsiones cognitivas.

En Ecuador, Bermeo y Gonzales (2020) desarrollaron un estudio con el propósito de analizar el perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Terapia Física y Deportiva de la Universidad Nacional de Chimborazo durante el año 2020. La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, de tipo bibliográfico y de campo, con un diseño no experimental y transversal, con un nivel descriptivo y

correlacional. La población estuvo conformada por 425 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia de 228 participantes. En cuanto a los resultados, se halló que el 25% de los estudiantes presentó un nivel medio de dependencia emocional, mientras que el 0.9% alcanzó un nivel alto. Entre los factores predominantes de la dependencia emocional se destacaron la Ansiedad por separación y la Expresión afectiva de la pareja. Respecto a las distorsiones cognitivas más relevantes, se identificaron la Falacia de recompensa divina (23.24%), el Filtraje o abstracción selectiva (20.17%) y la Visión catastrófica (13.6%). Asimismo, los esquemas desadaptativos que obtuvieron mayores porcentajes fueron Autosacrificio (22.8%), Abandono (21.92%) y Desconfianza/Abuso (21.5%). Estos hallazgos evidencian la interacción entre los componentes cognitivos y emocionales en la configuración de la dependencia emocional, destacando la influencia de los esquemas y distorsiones cognitivas en la manera en que los jóvenes establecen sus vínculos afectivos.

En una investigación desarrollada en Colombia y Chile, Álvarez et al. (2019) llevaron a cabo un estudio con el propósito de determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos. El estudio adoptó un diseño descriptivo-correlacional, de tipo no experimental y transversal. El riesgo de suicidio fue evaluado mediante la Escala de Suicidalidad de Okasha, mientras que las distorsiones cognitivas se identificaron a través del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) de Ruiz y Luján. La muestra estuvo compuesta por 400 adolescentes, 200 chilenos del Colegio Alma Mater y 200 colombianos de la Institución Educativa Santa Librada, con edades comprendidas entre 13 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico e intencional. Los participantes fueron clasificados en dos grupos: un grupo experimental (con riesgo de suicidio) y un grupo control (sin riesgo de suicidio). Se realizó un análisis descriptivo de la muestra y

una comparación de las distorsiones cognitivas entre ambos grupos. El análisis inferencial reveló una relación estadísticamente significativa y de alta intensidad entre las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio, destacando como más frecuentes las de Filtraje, Interpretación del pensamiento, Pensamiento polarizado y Sobregeneralización. En conclusión, los resultados evidenciaron que las distorsiones cognitivas se asocian positivamente con el riesgo de suicidio en adolescentes, sugiriendo que su detección y tratamiento temprano podría contribuir a la prevención de conductas suicidas en las poblaciones chilena y colombiana.

### **1.3. Objetivos**

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

Establecer la relación entre Distorsiones cognitivas y Dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.

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

- Identificar los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en relación con la Dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.
- Identificar el nivel de Dependencia emocional en los estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.
- Determinar la relación entre Distorsiones cognitivas y el factor Expresión Afectiva de la pareja en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.
- Determinar la relación entre Distorsiones cognitivas y el factor Modificación de planes en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.

- Determinar la relación entre Distorsiones Cognitivas y el factor Miedo a la Soledad en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.
- Establecer si existen diferencias de la variable dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, según sexo, edad y tiempo de relación.

#### **1.4. Justificación**

Son varias las razones a investigar en el presente estudio, la utilidad que puede tener para la población preuniversitaria. En nuestro medio se conoce por los datos estadísticos la incidencia de casos de dependencia emocional, constituyendo un problema de salud pública, debido a la comorbilidad de los factores asociados que se presentan, inmadurez biológica, dependencia social, económica, formación de la personalidad, sistema de creencias personales y culturales disfuncionales, violencia de pareja y doméstica (Casarriego et al., 2017).

Las personas afectadas por dependencia emocional, constituyen un grupo clínico poco conocido por los profesionales de la salud, esto puede ser un causal de la inadecuada clasificación diagnóstica y la negligencia terapéutica al momento de abordar estos casos. En el campo Cognitivo-afectivos, los dependientes presentan problemas en la interpretación y creencias centrales de los individuos (Moral y Sirvent, 2008); una de las explicaciones de un punto de vista son las creencias culturales como las creencias del amor, la creencia machista, sumisión hacia la relación de pareja, y a esto la carencia de valores y de valía de sus derechos sexuales, esto tal sentido una alta relevancia para el investigador como al lector sobre todo para contribuir a la sociedad conociendo los sistemas de creencias personales y la dependencia emocional.

Así mismo el valor teórico que aporta en el sistema de creencias personales, reflejaría las hipótesis propuestas de Castello, como la necesidad emocional exagerada hacia la pareja, la cual le impide valorarse como persona digna, trayendo como consecuencia una carencia considerable en la toma de decisiones, en la sumisión, la baja autoestima, esto llevado en una población de estudiantes preuniversitarios nos develaría las implicancias de creencias; el cómo actuar como profesionales y sociedad a fin de revertir estos casos de dependencia emocional.

La investigación resulta de gran interés, por su relevancia social, porque a través de sus resultados podrá contribuir en la atención primaria, fortaleciendo la necesidad preventiva en relaciones conflictivas y/o violentas, identificando ciertos indicadores como el sistema de referencias que influyen en las creencias cognitivas y emocionales en los adolescentes y adultos con dependencia emocional. En el ámbito terapéutico es relevante conocer la funcionalidad de los dependientes y la psicoeducación a fin de favorecer una sexualidad responsable con recursos de afrontamiento en las relaciones afectivas de pareja.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1 Hipótesis General***

Existe relación positiva entre Distorsiones cognitivas y Dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.

### ***1.5.2 Hipótesis específicas***

- Existe relación positiva entre Distorsiones cognitivas y el factor Expresión Afectiva de la pareja en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.

- Existe relación positiva entre las Distorsiones cognitivas y el factor Modificación de Planes en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.
- Existe relación positiva entre las Distorsiones Cognitivas y el factor Miedo a la Soledad en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, 2024.
- Existen diferencias significativas de la variable dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, según sexo, edad y tiempo de relación.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas de la variable de investigación

En adelante la base teórica de las distorsiones cognitivas tiene como sustento la teoría de Beck y la teoría de Ruiz y Lujan. La base teórica de la dependencia emocional tiene como modelo conceptual de Anicama y el sustento teórico del diseño de la prueba Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño, que toma como referencia la teoría de Castelló.

#### 2.1.1. *Distorsiones cognitivas*

**Definición.** Beck (1963) explica que las distorsiones cognitivas nacen de errores en la forma en que las personas procesan la información. Estas cumplen dos funciones esenciales: por un lado, hacen que se interpreten como negativas situaciones que en realidad son neutras o poco significativas; y por otro, refuerzan pensamientos y creencias pesimistas sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el futuro. De esta manera, la manera en que se percibe la realidad se ve alterada, generando una visión distorsionada que puede influir directamente en las emociones y en la conducta.

En esta línea, Ruiz y Luján (1991) señalan que las distorsiones cognitivas llevan a interpretar los hechos de manera inadecuada, generando múltiples consecuencias negativas. Estas interpretaciones erróneas dan lugar a alteraciones emocionales, que surgen como resultado de las creencias asociadas a pensamientos automáticos negativos. Dichos pensamientos no solo provocan malestar en la propia persona, sino también en sus relaciones con los demás (Lluglla, 2016).

Desde el enfoque cognitivo-conductual, estos pensamientos disfuncionales se reconocen como elementos fundamentales en la aparición y mantenimiento de los trastornos de personalidad. Tales patrones cognitivos interactúan constantemente en el

individuo, condicionando su modo de pensar, sentir y actuar, y dando lugar a respuestas desadaptativas frente al entorno (Cabezas, 2006; Aguirre, 2015).

Por su parte, Forward (2010) plantea que las distorsiones cognitivas constituyen un conjunto de errores en la recolección y análisis de la información que las personas obtienen a través de sus sentidos. Dichos errores conducen a la formación de interpretaciones erróneas sobre los acontecimientos del entorno, muchas veces influenciadas por la propia inseguridad personal. Esta inseguridad, según el autor, se manifiesta con mayor intensidad en las mujeres, quienes tienden a experimentar una percepción más negativa de sí mismas como resultado de sus distorsiones cognitivas. En el caso de los hombres, estas distorsiones se relacionan con dificultades en las relaciones interpersonales y una mayor propensión a responder de manera agresiva. En general, las distorsiones cognitivas están presentes en todas las personas; sin embargo, suelen hacerse evidentes ante situaciones de alto estrés, donde se acentúan las dificultades para interpretar adecuadamente los hechos y responder de forma adaptativa (Caro, 2011; Romani, 2020).

Echeburúa et al. (2016) destacan que las distorsiones cognitivas también se evidencian en las percepciones de los hombres maltratadores, quienes presentan sesgos o perturbaciones cognitivas vinculadas a sus creencias sobre los roles de género. Estos individuos tienden a considerar a las mujeres como seres inferiores y justifican el uso de la violencia como una forma legítima de resolver los conflictos en la relación. Dichas distorsiones refuerzan patrones de pensamiento irracional que perpetúan las conductas violentas y la desigualdad en las relaciones interpersonales.

**Pensamientos automáticos.** Los pensamientos automáticos constituyen una forma de diálogo interno o “charla mental” que las personas mantienen consigo mismas. Pueden manifestarse como palabras o imágenes mentales, y suelen estar vinculados a

estados emocionales intensos como la depresión, la ansiedad, la euforia o el miedo a la soledad. A menudo, estos pensamientos reflejan interpretaciones subjetivas y distorsionadas de los hechos, dando lugar a percepciones erróneas de la realidad. Por ello, se considera que los pensamientos automáticos están sustentados en distorsiones cognitivas. Cuando se repiten con frecuencia, llegan a consolidarse como la base de dichas distorsiones, influyendo de manera significativa en la forma en que la persona siente, piensa y actúa. Los pensamientos automáticos se caracterizan por:

- a. Son charlas internas que suelen centrarse en aspectos específicos de la vida cotidiana: Una persona que teme ser rechazada por otros se dice a si misma: “Si no estoy contigo no estoy con nadie”. Otra persona con temor al abandono: “Me siento incapaz de soportar la separación”
- b. Se presentan como expresiones cortas o "palabras claves": Un hombre estaba ansioso y pendiente de que en cualquier momento su corazón pudiera acelerarse y producir un infarto se imaginó tendido en el suelo desmayado y solo, y fugazmente se le paso por su mente el pensamiento "Me va a dar...". Un estudiante deprimido recordaba vivamente el día en que suspendió varias asignaturas y se le pasaba por su cabeza rápidamente pensamientos como: "Todo me sale mal..., fracasado.
- c. Los pensamientos automáticos son involuntarios: Entran de manera instantánea en la mente. No son pensamientos reflexivos ni productos del análisis o razonamiento de una persona sobre un problema. Al contrario, son "reacciones espontáneas" ante determinadas situaciones donde aparecen fuertes sentimientos.
- d. Con frecuencia se expresan en forma de palabras como "debería de, tendría que...". Aparecen a menudo como obligaciones que nos imponemos a nosotros o a los demás en forma de exigencias intolerantes. Un atleta en un entrenamiento

entro un segundo por debajo de su marca, y rápidamente pensó: "No debería haber tenido ese fallo", apretando sus puños y mandíbula y sintiéndose irritado consigo mismo.

- e. Suelen amplificar la gravedad de la situación o "exagerar las cosas". Tienden a proyectar escenarios negativos. Una persona se dispone a viajar y piensa ansiosamente: "Y si ocurre un accidente".
- f. Influyen en la forma en que cada persona interpreta la realidad. Los pensamientos automáticos actúan como un filtro o "cristal" a través del cual se perciben los acontecimientos de manera rígida y parcial. De este modo, ante una misma situación, cada individuo puede interpretarla según su propio esquema mental, convencido de "tener la razón", sin considerar otros puntos de vista o información que podría ofrecer una perspectiva más equilibrada.
- g. Son difíciles de controlar. Los pensamientos automáticos surgen de manera espontánea y sin un proceso racional o reflexivo previo. Por esta razón, suelen aceptarse como verdaderos sin contrastarlos con la realidad, lo que lleva a que la persona los crea fácilmente y actúe en función de ellos, reforzando así patrones de pensamiento disfuncionales.
- h. Son aprendidos. Los pensamientos automáticos reflejan actitudes y creencias que se adquieren, en gran medida, durante la infancia y la adolescencia, etapas en las que la capacidad crítica y analítica aún se encuentra en desarrollo. Estas ideas, interiorizadas a través de la familia, la escuela y el entorno social, permanecen almacenadas en la memoria y pueden activarse de manera automática ante situaciones con una fuerte carga emocional, influyendo en la forma en que se percibe y reacciona frente a los acontecimientos.

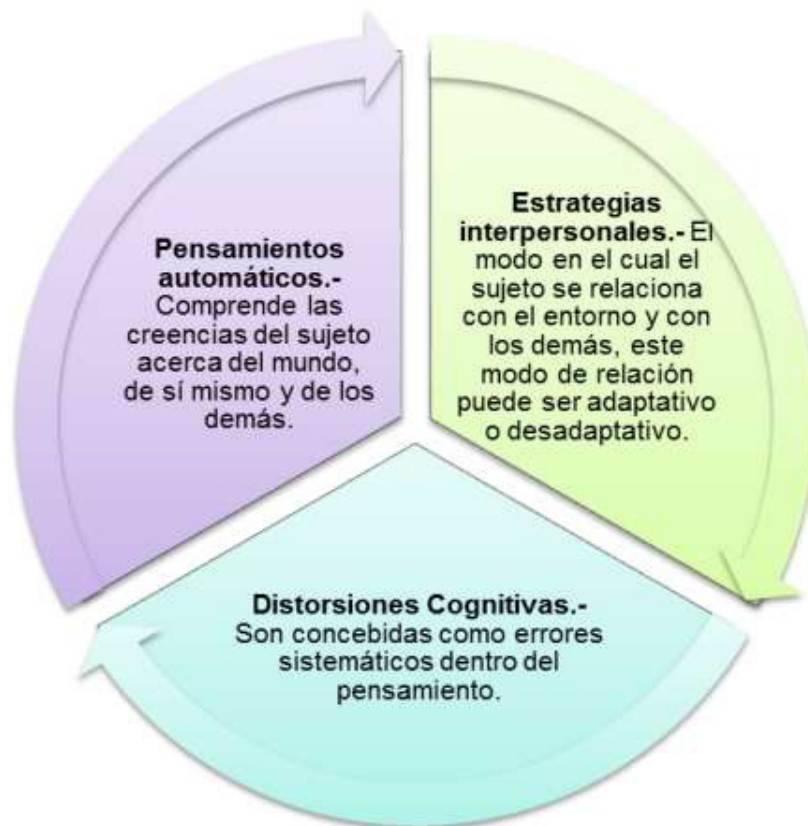
## **Modelos teóricos de las distorsiones cognitivas**

*a. Modelo teórico cognitivo de Aaron Beck.* El cognitivismo propuesto por Beck (1962) se centra en el estudio de los esquemas cognitivos automáticos desadaptativos y su impacto en la forma en que las personas enfrentan las situaciones cotidianas. Desde esta perspectiva, la teoría cognitivo-conductual sostiene que las emociones y conductas del individuo están determinadas por la manera en que interpreta y organiza su realidad.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, los pensamientos disfuncionales también denominados distorsiones cognitivas, se consideran componentes esenciales en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de personalidad. Estos patrones de pensamiento influyen en la interpretación que el individuo hace de su entorno, generando respuestas desadaptativas ante diversas situaciones (Cabezas, 2006). En este marco, Beck destacó tres aspectos fundamentales de la cognición humana que resultan determinantes en la comprensión de los procesos psicológicos (Oldham, 2007). En la Figura 1, se presentan los elementos más relevantes de su teoría, los cuales permiten comprender cómo los esquemas cognitivos influyen en las emociones y conductas del individuo.

**Figura 1**

*Aspectos importantes en el desarrollo de patrones disfuncionales del pensamiento*



*Nota.* Adaptado de Oldham (2007)

**b. Modelo de los pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan.** Las distorsiones cognitivas surgen a partir de las estructuras, errores y contenidos cognitivos presentes en cada individuo. Estas se manifiestan cuando la persona tiende a otorgar mayor relevancia a ciertos elementos del entorno mientras minimiza otros que también resultan significativos. Este fenómeno ha sido descrito como una forma de procesamiento disfuncional de la información, ya que los estímulos percibidos por los sentidos deberían transformarse en datos que contribuyan a una valoración equilibrada de la realidad. Sin embargo, el problema radica en la interpretación sesgada que realiza el individuo. Así, aunque las personas de su entorno puedan afirmar que no existe motivo alguno para sentirse ofendido o triste, quien presenta distorsiones cognitivas suele centrarse

exclusivamente en los estímulos negativos, percibiendo la misma situación desde una perspectiva completamente desfavorable (Ruiz y Luján, 1991; Beck et al., 1983).

A partir de los planteamientos teóricos propuestos por Beck, et al. (1983), se entiende que los individuos poseen un sistema complejo de procesamiento de la información, el cual puede verse afectado por diversas distorsiones cognitivas, como el absolutismo, la inferencia arbitraria o las distorsiones auto-sirvientes. Con el propósito de facilitar su identificación y abordaje clínico, dichas distorsiones fueron posteriormente organizadas por Ruiz y Luján (1991) en un conjunto de quince tipos, lo que permitió reconocer de manera más precisa los patrones cognitivos característicos de los pacientes que acudían a consulta psicológica.

**Distorsiones cognitivas vs. pensamientos automáticos.** Dentro del marco de la terapia cognitiva, los pensamientos automáticos adquieren una relevancia central, tal como lo plantea Leahy (2017). Con el propósito de evaluar estas manifestaciones cognitivas, Ruiz y Luján (1991) desarrollaron el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), instrumento diseñado para medir tanto los pensamientos automáticos como las distorsiones cognitivas. Los primeros se entienden como alteraciones o sesgos en la interpretación de la realidad inmediata que realiza el individuo (Bowins, 2016). En este sentido, cuando estos pensamientos se repiten de manera constante, ya sea en forma verbal o a través de imágenes mentales, pueden consolidarse en distorsiones cognitivas (Rodríguez y Vela, 2020; Bahamón, 2013).

**Tipos de distorsiones.** En el marco de la terapia cognitiva, Beck (1967) identificó y definió un conjunto de errores cognitivos también denominados distorsiones cognitivas que consideró fundamentales en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de personalidad y afectivos. Estos errores se manifestaban como formas sistemáticas de interpretación distorsionada de la realidad, entre las cuales destacó seis principales: la

inferencia arbitraria, la abstracción selectiva, la sobregeneralización, la maximización, la minimización y el pensamiento dicotómico (Beck, 1967; Beck et al., 2010). Con el tiempo, diversos autores ampliaron esta clasificación, modificando algunos términos y añadiendo nuevas categorías. McKay, et al. (1985) propusieron un total de quince distorsiones cognitivas, entre las que se incluyen el filtraje, el pensamiento polarizado, la sobregeneralización, la interpretación del pensamiento, la visión catastrófica, la personalización, la falacia de control, la falacia de justicia, la culpabilidad, los “deberías”, el razonamiento emocional, la falacia de cambio, las etiquetas globales, el “tener razón” y la falacia de recompensa divina. Estas tipologías sirvieron posteriormente como base teórica para la elaboración del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), desarrollado por Ruiz y Luján (1991) y validado inicialmente en población mexicana.

Diversos autores han propuesto clasificaciones complementarias sobre las distorsiones cognitivas. Una de las más reconocidas distingue dos grandes grupos: las auto-sirvientes y las auto-humillantes. Las primeras se caracterizan por un sesgo egocéntrico, que lleva al individuo a culpar a otros, justificar sus acciones o minimizar su propia responsabilidad. En cambio, las segundas se asocian con pensamientos autocríticos y autodesvalorizantes, como la personalización, la sobregeneralización, la abstracción selectiva o el catastrofismo. Ambas categorías reflejan patrones de pensamiento que incrementan el riesgo de malestar psicológico y deterioro en las relaciones interpersonales (Gibbs et al., 1995; Roncero, et al., 2016; Gamarra y Vela, 2020). En esta línea, McKay, et al. (1988) describen con mayor detalle las quince distorsiones cognitivas más comunes, las cuales se presentan a continuación:

- a. El filtraje: Esta distorsión cognitiva se asemeja a una “visión en túnel”, en la cual la persona centra su atención únicamente en un aspecto negativo de una situación, ignorando los elementos positivos o neutrales que también forman parte de ella.

Los términos auto-sirvientes y auto-humillantes, son propuestos por Gibbs, Potter y Goldstein, 1995. El primero significa aprovecharse de los demás, el segundo de lastimarse así mismo.

Este proceso de selección parcial distorsiona la percepción global, generando una interpretación desproporcionada o sesgada de la realidad. Cuando los pensamientos se sacan de contexto y se enfocan solo en los aspectos desagradables, tienden a amplificarse, haciendo que las preocupaciones o molestias parezcan más intensas de lo que realmente son. Las expresiones asociadas a este tipo de pensamiento suelen incluir palabras como terrible, horroroso o insoportable, reflejando la sensación de que la situación “no puede resistirse”.

- b. **Pensamientos polarizados:** Esta distorsión se manifiesta a través de interpretaciones dicotómicas o extremas de la realidad, donde las situaciones, personas o experiencias se perciben únicamente como buenas o malas, correctas o incorrectas, sin reconocer los matices intermedios. El individuo que presenta este tipo de pensamiento tiende a vivir en un “mundo en blanco y negro”, lo que provoca que sus respuestas emocionales fluctúen entre polos opuestos. En consecuencia, si la persona no se percibe a sí misma como perfecta o exitosa, interpreta su desempeño como un fracaso absoluto o como evidencia de incompetencia.
- c. **Sobregeneralización:** Se caracteriza por llegar a una conclusión generalizada a partir de un elemento de evidencia o un simple incidente. Se expresan como afirmaciones absolutistas que rigen la vida de las personas que la poseen, imponiéndose a sus vidas una ley inexistente que gobierna y limita el curso de la felicidad. La conclusión se basa en una o dos piezas de evidencia y cuidadosamente se ignora todo lo que uno conoce de sí mismo que pueda contradecirlas. Las palabras usadas cuando se posee este tipo de pensamiento es todo, nadie, nunca, siempre, todos y ninguno.

- d. Interpretación del pensamiento: Esta distorsión se presenta cuando la persona asume que conoce los pensamientos, intenciones o sentimientos de los demás sin contar con evidencias objetivas que lo respalden. En la mayoría de casos hacen suposiciones de sobre cómo se deben sentir los demás y que está motivándolos a ello. Este pensamiento automático es resultado del proceso de proyección del individuo; así el sujeto podría imaginar y presumir que las personas piensan, sienten y reaccionan de un determinado modo, como él inconscientemente lo haría, finalmente las interpretaciones de pensamientos, se sustentan en sus propias verdades y asumen las circunstancias con seguridad de que es real, sin importar las conclusiones de terceros, y más aún sin tener pruebas contundentes para reafirmar su apresurada interpretación.
- e. Visión catastrófica: Ocurre cuando la persona, ante una situación que le preocupa, imagina de inmediato el peor desenlace posible. Su mente se enfoca en los escenarios más negativos, magnificando los riesgos y minimizando su capacidad para enfrentarlos. De esta manera, cualquier problema se percibe como una gran amenaza, alimentando el miedo, la ansiedad y la sensación de pérdida de control. Este tipo de pensamiento transforma dificultades manejables en verdaderas tragedias anticipadas, impidiendo ver las posibilidades reales de solución.
- f. Personalización: Esta distorsión aparece cuando la persona interpreta los acontecimientos externos como si estuvieran directamente relacionados con ella, aunque no exista evidencia real de ello. El sujeto muchas veces atribuye para sí los desperfectos externos, haciéndose responsable de ellos. Aparte de ello, mantiene el mal hábito de estar continuamente comparándose con lo demás e interpretar cada experiencia como un camino que lo conduce a analizarse y tener una valoración de sí mismo; es decir, tras cada comparación que haga el sujeto

con otra persona y resulte para sí ganador, experimentará una satisfacción inmediata, pero ésta no será duradera, puesto que se encontrará perdedor en otras ocasiones, experimentando fracaso y dolor.

- g. Falacia de control: Es el pensamiento que considera mantener el sentido de poder y de responsabilidad de las cosas o bien que uno está controlado totalmente por las circunstancias y no puede hacer nada. Entonces, el sujeto sostenedor de esta falacia puede verse a sí mismo impotente y externamente controlado, omnipotente y responsable de todo lo que ocurra alrededor. Cuando se siente controlado de forma externa se bloqueará puesto que desde su punto de vista le será muy difícil encontrar soluciones, atribuyendo a lo externo como fuente de su malestar. En contraste a la falacia de control externo es la interna, donde el sujeto se siente responsable de todo lo que suceda a su alrededor; este sentimiento de omnipotencia dependerá de tres elementos: la sensibilidad que siente por las demás personas con las que se vincula; una creencia errónea de acerca de su poder para cubrir las necesidades de otros; y la expectativa de que es ella quien deba satisfacer aquellas necesidades.
- h. Falacia de justicia: Esta distorsión se origina en la creencia de que el mundo debería regirse por un criterio personal de equidad y reciprocidad. La persona evalúa las acciones de los demás según lo que considera “justo” desde su propia perspectiva, esperando que los otros actúen conforme a sus expectativas, necesidades o deseos. Cuando esto no ocurre, suele experimentar sentimientos intensos de frustración, ira o resentimiento. Este tipo de pensamiento se acompaña de ideas como: “si las personas hicieran esto por mí, me sentiría bien”, reflejando una búsqueda constante de validación o trato equitativo que, al no cumplirse, genera malestar emocional.

- i. Razonamiento emocional: Esta distorsión se presenta cuando la persona asume que sus emociones reflejan la realidad objetiva. Es decir, interpreta que lo que siente necesariamente debe ser cierto: “lo siento así, por tanto, debe ser verdad”. De este modo, las emociones negativas como la tristeza, la culpa o el miedo se convierten en pruebas de pensamientos distorsionados sobre sí mismo o sobre el entorno. Al basar su juicio únicamente en lo que experimenta emocionalmente, el individuo refuerza su malestar y mantiene una percepción sesgada de la realidad, carente de fundamento racional.
- j. Falacia de cambio: Esta distorsión se basa en la creencia de que la propia felicidad depende de que los demás cambien su comportamiento. La persona considera que los otros deben adaptarse a sus expectativas o necesidades para sentirse bien, convencida de que, si insiste o presiona lo suficiente, logrará ese cambio. Sin embargo, esta forma de pensar conduce al desgaste emocional y al conflicto interpersonal, ya que intenta modificar a los demás en lugar de asumir la responsabilidad sobre su propio bienestar. El error central radica en creer que la felicidad personal depende de que otros satisfagan sus deseos.
- k. Etiquetas globales: Esta distorsión se manifiesta cuando una persona formula juicios absolutos sobre sí misma o sobre los demás, basándose en uno o pocos rasgos o comportamientos. De este modo, una característica negativa se convierte en una definición total de la persona, eliminando cualquier posibilidad de matices o valoración equilibrada. Así, un error o defecto aislado puede llevar a conclusiones extremas como “soy un fracaso” o “esa persona es inútil”, afectando la autoestima y las relaciones interpersonales.
- l. Culpabilidad: Esta distorsión se caracteriza por la tendencia a asignar culpas de manera inadecuada, generando malestar tanto en la persona como en su entorno.

En algunos casos, el individuo evita asumir la responsabilidad de sus propios errores, atribuyéndolos a los demás; mientras que, en otros, adopta una postura autoinculpatoria constante, cargando con responsabilidades que no le corresponden. Quienes presentan esta forma de pensamiento suelen sentirse frágiles, incompetentes o carentes de valor, permaneciendo en un estado emocional de culpa y autocrítica permanentes.

m. Los debería: Esta distorsión se manifiesta a través de pensamientos rígidos e inflexibles que establecen cómo deben comportarse las personas según las propias normas y valores del individuo. Todo alejamiento o desviación de esas reglas se percibe como incorrecto o moralmente inaceptable. Quien mantiene este tipo de pensamiento suele adoptar el papel de juez, evaluando con severidad tanto sus propias acciones como las de los demás. En su lenguaje son frecuentes expresiones como “debería”, “tendría que” o “habría de”, que reflejan la presión interna por cumplir expectativas absolutas. Horney (citada por McKay y Davis, 1988) denominó este patrón como la tira de los debería, una lista de exigencias autoimpuestas que condicionan el bienestar emocional y las relaciones interpersonales, estas son:

- Debería ser un compendio de generosidad, consideración, dignidad, coraje y altruismo.
- Debería ser el amante, amigo, padre, profesor, estudiante, esposo, perfecto.
- Debería ser capaz de soportar cualquier penalidad con ecuanimidad.
- Debería ser capaz de encontrar una rápida solución a cualquier problema.
- Ne debería sentirme herido nunca, siempre debería estar feliz y sereno.
- Debería conocer, entender y preverlo todo.

- Debería ser siempre espontáneo, y al mismo tiempo debería controlar siempre mis sentimientos.
  - No debería sentir ciertas emociones, tales como cólera o celos, nunca.
  - Debería amar a mis hijos por igual.
  - Ne debería equivocarme nunca.
  - Mis emociones deberían ser constantes – siento amor algunas veces y debería sentirlo siempre.
  - Debería confiar totalmente en mí mismo.
  - Debería ser asertivo, sin herir nunca a nadie.
  - No debería estar cansado o enfermo nunca.
  - Debería ser siempre extremadamente eficiente.
- n. Falacia de razón: Esta distorsión se caracteriza por la tendencia del individuo a asumir que siempre tiene la razón, adoptando una postura defensiva y poco receptiva ante las opiniones o perspectivas ajenas. La persona que piensa de este modo busca constantemente validar sus argumentos y conductas como los únicos correctos, negándose a reconocer errores o aceptar críticas constructivas. Esta inflexibilidad cognitiva dificulta el aprendizaje y el cambio personal, y suele generar conflictos interpersonales que conducen al aislamiento social, pues los demás perciben al sujeto como alguien intransigente o dominante.
- o. Falacia de recompensa divina: Esta distorsión se manifiesta cuando la persona asume que, mientras más se esfuerce o actúe de manera correcta, mayor será la probabilidad de recibir una recompensa futura sea afectiva, moral o espiritual. El individuo interpreta sus sacrificios y su arduo trabajo como una especie de “acumulación de méritos”, esperando que eventualmente le sean retribuidos. Sin embargo, esta forma de pensar genera frustración y desilusión cuando la

recompensa esperada no llega, ya que se basa en una expectativa idealizada y no en la realidad de las circunstancias.

### **2.1.2. Dependencia emocional**

**Definición.** Existen diversas definiciones acerca de la dependencia emocional, las cuales se presentan a continuación con el propósito de ofrecer una comprensión más amplia de este constructo psicológico.

La dependencia emocional se entiende como una necesidad afectiva intensa y persistente que una persona experimenta hacia su pareja a lo largo de distintas relaciones. Esto se traduce en una tendencia constante a complacer y satisfacer las necesidades del otro, exagerando las expresiones de afecto e incluso adoptando conductas de sometimiento (Castelló, 2005).

Anicama (2014) conceptualiza la dependencia emocional desde un modelo cognitivo-conductual, indicando que el organismo, al interactuar con el entorno, responde mediante conductas aprendidas frente a diversos estímulos generadores de estrés. Estas respuestas se manifiestan en niveles autonómico, emocional, motor, social y cognitivo, dando origen a nueve dimensiones específicas de la dependencia emocional, tal como se ilustra en la Figura 2.

La American Psychiatric Association (APA, 2014) define la dependencia emocional como una forma predominante y excesiva de necesidad afectiva, caracterizada por la búsqueda constante de protección. Cuando esta necesidad no es satisfecha, la persona experimenta temor ante la posibilidad de una separación.

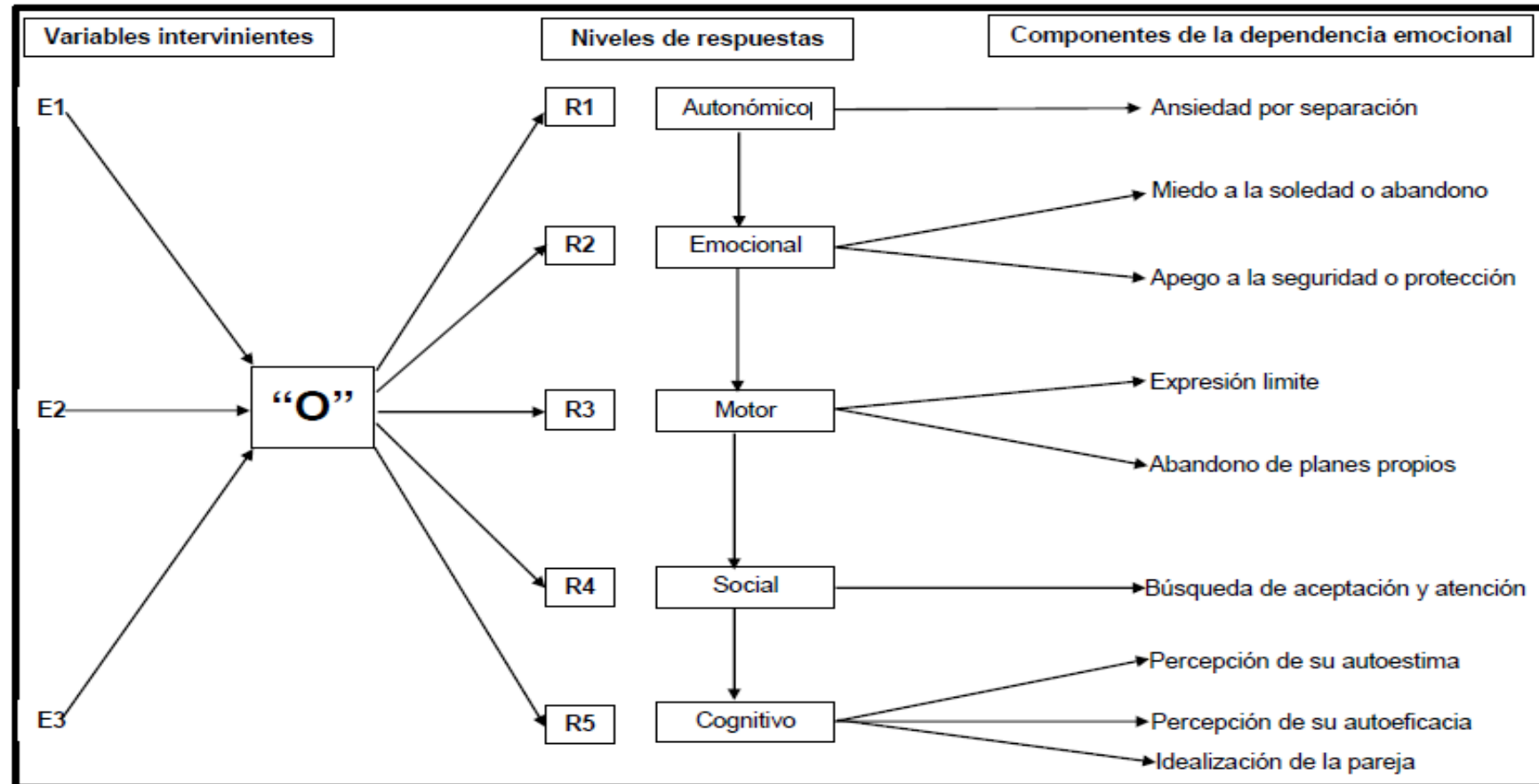
La dependencia emocional se entiende como la necesidad intensa de recibir afecto y protección de otras personas, especialmente de la pareja. En este contexto, la persona dependiente percibe que su autoestima, vitalidad y motivación se incrementan cuando sus emociones son correspondidas. No obstante, dicha percepción se altera

significativamente ante una ruptura sentimental, generando distorsiones en diversos ámbitos de la vida, incluyendo lo familiar, social, laboral y, principalmente, lo emocional (Llano y López, 2017).

Bucay (2010) sostiene que la dependencia emocional se caracteriza por la necesidad de contar con otra persona para sentirse valiosa e importante. Este patrón genera un vínculo marcado por un apego obsesivo, sustentado en la inseguridad personal y la percepción de que la propia valía depende del otro (Cienfuegos, 2021).

**Figura 2**

*Percepción de la dependencia emocional como clase de respuesta*



*Nota.* Adaptado de *Construcción de una escala de evaluación de la dependencia emocional en universitarios de Lima*, por Anicama, 2013.

## **Modelos teóricos sobre dependencia emocional**

*a. Modelo Conductual – Cognitivo.* Beck (2000) plantea que cada individuo posee creencias y estrategias cognitivas que estructuran su perfil mental, el cual es significativo en la medida en que facilita la organización y el procesamiento de la información, así como el desarrollo de representaciones mentales sobre el entorno y sobre sí mismo. Este proceso es clave para la adaptación al contexto. En este paradigma, se consideran elementos como los esquemas cognitivos, las representaciones mentales y las experiencias pasadas, que orientan la búsqueda, organización, clasificación y recuperación de información. La acción primaria de este proceso consiste en valorar significados, lo que conduce a que los sentimientos se interpreten según la percepción personal y no necesariamente de acuerdo con la realidad objetiva. Estos esquemas se configuran desde la infancia en relación con uno mismo, los demás y el futuro. Young (1999) sostiene que los esquemas desadaptativos se desarrollan a partir de los primeros vínculos afectivos y se perpetúan mediante la elección de figuras de apego con características similares. Beck (2000) añade que las distorsiones cognitivas constituyen una fuente de pensamientos incoherentes y erróneos que no corresponden con la realidad (Lemos, et al., 2012).

Según Young y Klosko (2003), la dependencia emocional surge como resultado de esquemas negativos que se originan a partir de la influencia de la sobreprotección o el distanciamiento por parte de los padres. Estos comportamientos parentales refuerzan actitudes dependientes en los hijos, quienes, en respuesta, desarrollan esquemas cognitivos inadecuados (Cubas, et al., 2004). Entre dichos esquemas se encuentran los desadaptativos tempranos, que se configuran desde los primeros vínculos afectivos (Young, 1999) y tienden a consolidarse como patrones recurrentes en la elección de

figuras de apego, de acuerdo con las expectativas formadas respecto a la relación con los demás, consigo mismo y con el entorno.

Londoño y Lemos (2006), desde la aproximación al modelo de la terapia cognitiva de Beck y la conceptualización del perfil cognitivo (Beck, et al., 1995), definen la dependencia emocional como un patrón de necesidades que incorpora creencias relacionadas con la percepción de uno mismo y la relación con los demás. Estas incluyen creencias sobrevaloradas respecto a la amistad, la intimidad y la interdependencia, así como concepciones sobre las emociones vinculadas a las relaciones cercanas, la soledad y la separación. Entre las manifestaciones conductuales destacan comportamientos orientados a mantener la cercanía interpersonal, como pedir o brindar ayuda y consejos, alineándose conceptualmente con la descripción de dependencia emocional propuesta por Castelló (2005). En la investigación se identificó un perfil cognitivo dividido en cuatro dimensiones, relacionadas con el autoconcepto, las amenazas percibidas y las estrategias interpersonales del dependiente emocional, aunque sin incluir de manera explícita la concepción del “otro”. Si bien se planteó que podría emerger un componente vinculado a la sobrevaloración del otro como señala Castelló (2005), se considera que en contextos como el enamoramiento existe una tendencia generalizada a idealizar a la pareja, lo cual podría diluir esta dimensión como un factor diferencial. Además, la revisión teórica evidencia que no existe consenso en cuanto a una definición clara de la concepción del otro en dependencia emocional (Castelló, 2000; Shaeffer, 1998; Norwood, 1985). Por último, se señala que no son las figuras de amor en sí mismas las que son idealizadas, sino ciertas características de personalidad del dependiente emocional, lo cual sugiere que este proceso depende de factores internos y no necesariamente surge como un rasgo universal de la dependencia emocional (Castelló, 2005).

Anicama (2014) retoma el concepto de “clase de respuesta” propuesto por Skinner para fundamentar el análisis del comportamiento verbal, utilizándolo posteriormente (1993) para explicar fenómenos como el desajuste emocional y la conducta violenta. Desde el paradigma cognitivo-conductual, la dependencia emocional se concibe como una estructura jerarquizada. Este proceso comienza con la “respuesta específica incondicionada u operante” nivel uno que, al ser reforzada, evoluciona hacia un segundo nivel denominado hábito. Este hábito se aprende mediante la relación estímulo–respuesta, moldeamiento, imitación u observación de referentes con conductas dependientes. Así, se generan rasgos estables que constituyen la dependencia emocional como patrón conductual.

**b. Modelo de la vinculación afectiva.** Bowlby (1998) define el apego como un componente fisiológico y conductual con una base biológica y evolutiva, cuyo propósito es satisfacer las necesidades fundamentales del ser humano. En las primeras etapas de la vida, estas necesidades y cuidados son provistos principalmente por la madre o cuidador primario, quien no solo ofrece seguridad ante posibles amenazas, sino que también constituye un punto de apoyo seguro para la exploración del mundo. A partir de estas relaciones tempranas se desarrollan los “esquemas afectivo-cognitivos” sobre uno mismo, los demás y el entorno social (Urrego et al., 2014). La teoría del apego plantea que la capacidad humana para formar vínculos afectivos sólidos perdura a lo largo de la vida. Ainsworth (1974) clasificó los estilos de apego en tres categorías seguro, ansioso-ambivalente y ansioso-evitativo, basadas en las conductas persistentes de los niños para mantener la disponibilidad protectora de sus figuras de apego. Posteriormente, Main, et al. (1985) añadieron un cuarto estilo: el apego inseguro-desorganizado.

Según Mikulincer (2003), la teoría de la vinculación afectiva explica que los niños con apego ansioso-ambivalente manifiestan conductas particulares que reflejan su estilo

de relación emocional. Entre estas conductas destacan una alta ansiedad y baja evitación, una marcada inseguridad respecto a su apego, una fuerte necesidad de cercanía, preocupaciones constantes sobre la estabilidad de sus relaciones y un profundo miedo al rechazo. Estas características configuran un patrón de interacción emocional que influye de manera significativa en su desarrollo interpersonal y en la forma en que afrontan vínculos afectivos a lo largo de la vida.

Castelló (2005) sostiene que existe una relación directa entre las conductas observadas en niños con apego ansioso-ambivalente y las características afectivas y conductuales propias de las personas con dependencia emocional. Este fenómeno involucra dos componentes clave: la dimensión emocional, que responde a las acciones del otro, y el afecto recibido. Para establecer un vínculo afectivo saludable, ambos integrantes deben mantener un equilibrio en la relación. Sin embargo, cuando dicho vínculo se torna extremo, uno de los miembros predomina, generando un desequilibrio. En este sentido, los individuos con dependencia emocional tienden a desarrollar conductas orientadas a asegurar la cercanía interpersonal. En contraste, un vínculo afectivo equilibrado permite conservar la integridad del núcleo personal y disfrutar plenamente de la relación (Álvarez y Maldonado, 2017).

Calavia (2011) plantea que el apego es una relación emocional establecida entre el niño y la persona encargada de su cuidado o a quien el niño elige como figura de referencia. Esta relación surge de la necesidad fundamental del niño de reducir su nivel de ansiedad frente a estímulos que le generan malestar. El apego se caracteriza por ser bidireccional donde el niño busca protección y el cuidador ofrece seguridad, afectuoso, duradero y asimétrico, dado que implica una diferencia en las funciones y roles de cada parte en la relación.

Martínez (2008) define el apego como el vínculo emocional fundamental que se establece desde el primer año de vida con una figura significativa y que perdura a lo largo del tiempo. Este vínculo constituye una base esencial para el desarrollo afectivo futuro, ya que influye directamente en la calidad de las relaciones sociales, la autoestima, la construcción de la identidad y el desarrollo emocional del individuo. Para que dicho vínculo sea positivo, es necesario que la madre o cuidador demuestre sensibilidad, equilibrio emocional, tolerancia a la ansiedad y la capacidad de intervenir adecuadamente, respetando la experiencia subjetiva del niño. Esto implica permitir que el niño exprese sus emociones de forma espontánea y que, a la vez, adquiera herramientas propias para enfrentar las situaciones de manera adecuada.

Scharf y Mayseless (2007) sostienen que los modelos parentales adquiridos durante la primera infancia influyen de manera decisiva en las relaciones que los adolescentes establecen con sus pares. Aquellos jóvenes que crecieron bajo vínculos seguros desarrollan mayores recursos personales y emocionales para afrontar los desafíos propios de su etapa, mostrando seguridad en sí mismos, autoestima adecuada, equilibrio emocional, habilidades sociales y capacidad para resolver conflictos. En consecuencia, suelen ser percibidos por los demás como personas confiables y emocionalmente estables. Por el contrario, quienes se formaron en contextos afectivos inadecuados tienden a experimentar vacíos emocionales que buscan llenar a través de sus relaciones con los otros, reproduciendo, en muchos casos, los patrones aprendidos en sus vínculos primarios (Oliva, 2011).

En la presente investigación tomaremos la teoría de la vinculación afectiva desarrollada por Castelló (2005), con los principios de la teoría del apego (Bowlby, 1998).

**Factores de la dependencia emocional.** Lemos y Londoño (2006), en su modelo teórico sobre la dependencia emocional, proponen una comprensión desde el enfoque cognitivo, tomando como base la teoría de Beck, quien plantea que las personas procesan la información de manera particular según sus esquemas cognitivos. En este sentido, los autores explican que los individuos con dependencia emocional presentan un modo característico de interpretar y responder a sus experiencias afectivas. Además, integran los aportes de la teoría vincular de Castelló para comprender la dinámica relacional que subyace a este fenómeno. Como resultado de su revisión y sistematización teórica, identificaron seis factores principales que estructuran la dependencia emocional: (1) ansiedad ante la separación, (2) expresión afectiva de la pareja, (3) modificación de planes, (4) miedo a la soledad, (5) expresión límite y (6) búsqueda de atención. A continuación, se detallan cada uno de estos factores.

- Factor 1, Ansiedad de separación: este factor se relaciona con las manifestaciones emocionales de miedo y angustia que surgen ante la posibilidad de perder o distanciarse de la pareja. Aunque la ansiedad por separación se ha reconocido tradicionalmente como un trastorno propio de la infancia o la adolescencia (American Psychiatric Association, 2002), las características esenciales de este cuadro como la preocupación persistente por la pérdida de una figura afectiva significativa y el temor ante el alejamiento también se observan en adultos con rasgos de dependencia emocional. En este contexto, la persona teme no solo la pérdida física, sino también el abandono afectivo o el desinterés de su pareja. Este miedo se refleja en pensamientos automáticos como: “Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja”, “Si no llega a la hora acordada pienso que está molesto conmigo”, o “Cuando mi pareja se ausenta por algunos días me invade la angustia”. Estas cogniciones refuerzan un patrón de dependencia interpersonal en

el que el otro es visto como fuente exclusiva de calma, seguridad y felicidad. La ansiedad por separación, por tanto, alimenta una necesidad constante de contacto y validación. Incluso separaciones cotidianas pueden generar un intenso malestar emocional, acompañado de desconfianza y pensamientos negativos sobre la posible pérdida o el desamor. Así, la persona dependiente se aferra a su pareja, la idealiza y le otorga un valor desmedido, interpretándola como indispensable para mantener la estabilidad emocional y evitar el vacío que provoca la soledad (Castelló, 2005; Beck, et al., 2004).

- Factor 2, Expresión afectiva de la pareja: este factor hace referencia a la necesidad constante del individuo de recibir muestras de afecto y cariño por parte de su pareja, como una forma de reafirmar el amor y calmar su sensación de inseguridad emocional. La persona dependiente suele experimentar una desconfianza persistente respecto al amor del otro y, en consecuencia, busca de manera continua señales que confirmen su valor y el compromiso de la relación (Lynch, et al., 2001). Esta exigencia afectiva, en muchos casos, se origina en una necesidad emocional insaciable, que se asemeja a una forma de adicción: así como el adicto requiere de una sustancia para sentirse en equilibrio, el dependiente emocional necesita del afecto y la aprobación constante de su pareja para sentirse seguro y completo (Castelló, 2005). Las creencias asociadas a este factor se reflejan en pensamientos automáticos como: “Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja”, “Me siento mal si no me demuestra cariño con frecuencia”, o “Necesito que mi pareja sea expresiva y me haga sentir especial”. En conjunto, estas cogniciones refuerzan un ciclo de búsqueda afectiva continua que alimenta la dependencia emocional y dificulta el desarrollo de un amor equilibrado y autónomo.

- Factor 3, Modificación de planes: este factor se refiere a la tendencia del individuo con dependencia emocional a alterar sus actividades, rutinas o decisiones personales con el fin de ajustarse a los deseos o expectativas de su pareja. Estos cambios pueden ser motivados tanto por el anhelo de complacer al otro como por la simple necesidad de compartir más tiempo juntos, aun cuando esto implique renunciar a espacios o compromisos propios (Castelló, 2005). Para la persona dependiente, la pareja se convierte en el eje central de su existencia; nada parece tener mayor relevancia, ni siquiera su propio bienestar, sus hijos o su entorno familiar. En consecuencia, se muestra constantemente atenta a las necesidades, preferencias e incluso caprichos del otro, buscando satisfacerlos como una forma de asegurar la permanencia del vínculo. Este patrón conductual también refleja un deseo de exclusividad que opera en ambas direcciones: por un lado, el dependiente renuncia progresivamente a sus intereses y relaciones externas para estar completamente disponible; y por otro, espera que su pareja haga lo mismo, limitando así su autonomía y vida social (Castelló, 2005). Las creencias y pensamientos automáticos característicos de este factor se expresan en ideas como: “Si mi pareja me propone un plan, dejo todo para estar con ella”, “Cambio mis planes solo por acompañarla”, “Solo me divierto cuando estoy con mi pareja”, o “Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación”. Estas cogniciones refuerzan el patrón de subordinación afectiva y la pérdida de independencia emocional dentro de la relación.
- Factor 4, Miedo a la soledad: este factor hace referencia al temor profundo que experimenta la persona dependiente emocional ante la posibilidad de no tener pareja o de sentirse no amada. Para estos individuos, la presencia del otro se vuelve esencial para mantener el equilibrio emocional y la sensación de seguridad;

en consecuencia, la soledad se percibe como una experiencia amenazante y angustiante que se busca evitar a toda costa. Castelló (2005) enfatiza que el dependiente emocional es plenamente consciente de su necesidad del otro, pues siente que no puede vivir sin la compañía de su pareja. Esta dependencia se convierte en una fuente constante de inquietud y vulnerabilidad afectiva, ya que la ausencia del vínculo genera una profunda sensación de vacío y desamparo. Los pensamientos automáticos que caracterizan este factor reflejan claramente ese temor a la soledad y la búsqueda incesante de compañía. Entre ellos destacan expresiones como: “Me siento desamparado cuando estoy solo”, “No tolero la soledad” y “Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo”. Estas cogniciones revelan la dificultad del dependiente para disfrutar de su individualidad y su tendencia a definir su bienestar en función de la presencia y el afecto del otro.

- Factor 5, Expresión límite: para una persona con dependencia emocional, la posible ruptura de la relación representa una experiencia profundamente devastadora. El enfrentamiento con la soledad y la pérdida del sentido de vida puede percibirse como algo tan catastrófico que lleva al individuo a reaccionar con impulsividad o incluso con conductas autodestructivas. Estas manifestaciones extremas guardan relación con las características observadas en el trastorno límite de la personalidad, donde el miedo al abandono y la necesidad desesperada de mantener el vínculo se traducen en actos impulsivos o amenazas de autoagresión (Castelló, 2005; Bornstein et al., 2002). Este tipo de respuestas suele funcionar como una estrategia de aferramiento, un intento desesperado por evitar la pérdida del otro y preservar el vínculo afectivo a cualquier costo. En este sentido, el factor se expresa a través de pensamientos y conductas como: “He amenazado con

hacerme daño para que mi pareja no me deje”, “Soy alguien necesitado y débil” o “Sería capaz de hacer cosas temerarias, incluso poner en riesgo mi vida, por conservar el amor del otro”. Estas cogniciones y comportamientos reflejan el nivel extremo de dependencia y la profunda vulnerabilidad emocional que caracteriza a quienes viven sus relaciones desde la carencia afectiva.

- Factor 6, Búsqueda de atención: Este factor se refiere a la tendencia del dependiente emocional a buscar constantemente la atención y aprobación de su pareja, con el propósito de garantizar su permanencia en la relación y sentirse el centro de su mundo afectivo. Dicha búsqueda responde a una profunda necesidad psicológica de conexión y validación, donde el afecto del otro se convierte en una fuente indispensable de seguridad y autoestima (Castelló, 2005). En muchos casos, esta necesidad de atención puede adoptar formas histriónicas, manifestándose a través de comportamientos exagerados, esfuerzos por destacar o intentos de mantener el interés de la pareja mediante gestos de encanto o dramatismo (Morse, Robins y Gittes-Fox, 2002). No obstante, en otros casos, el dependiente puede optar por una actitud opuesta: mostrarse sumiso, complaciente o pasivo, si percibe que esa es la forma más efectiva de conservar el afecto y la atención del otro (Bornstein, 1998a, 1998b). En ambos extremos, la motivación subyacente es la misma: el deseo de mantener un vínculo exclusivo y constante con la pareja, aun a costa del propio equilibrio emocional o de la autonomía personal. Este patrón se evidencia en pensamientos y conductas como: “Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja” o “Procuro deslumbrar o entretener a mi pareja para mantener su interés”. En síntesis, la búsqueda de atención se configura como una estrategia relacional que refleja la

inseguridad y la necesidad de aprobación del dependiente emocional, quien llega a moldear su comportamiento con tal de sentirse visto, valorado y querido.

**Características de personas con dependencia emocional.** La teoría del vínculo afectivo propuesta por Castelló (2005) ofrece una explicación integral sobre el origen y la dinámica de la dependencia emocional, entendida como un patrón persistente de necesidades afectivas insatisfechas que el individuo intenta compensar mediante relaciones interpersonales estrechas. Este modelo es retomado y sistematizado posteriormente por Ventura (2018), quien amplía la comprensión del fenómeno al revisar sus características y bases etiológicas. De acuerdo con esta perspectiva, la dependencia emocional se configura como una búsqueda constante e intensa de afecto, validación y seguridad emocional, motivada por carencias afectivas tempranas que no lograron resolverse adecuadamente. Las personas con este patrón relacional tienden a experimentar una necesidad desesperada de cercanía, sintiendo que solo a través del amor y la atención del otro pueden alcanzar estabilidad emocional. Sin embargo, esta búsqueda afectiva está destinada al fracaso o, en el mejor de los casos, al mantenimiento de un equilibrio precario, debido a la naturaleza idealizada e insaciable del vínculo que se establece. Castelló (2005) señala que el conocimiento actual sobre la etiología y las manifestaciones clínicas de la dependencia emocional proviene tanto del análisis teórico de constructos afines como el apego inseguro, las distorsiones cognitivas y los patrones de vinculación disfuncional, como de la experiencia clínica acumulada con pacientes que presentan estas características.

En la Figura 3, se presentan las principales áreas de afectación que caracterizan a las personas con dependencia emocional, las cuales se agrupan en tres grandes ámbitos: relaciones de pareja, relaciones interpersonales y estado de ánimo.

**Figura 3***Características de los dependientes emocionales*

<i>Área de las relaciones de pareja</i>	<i>Área de las relaciones con el entorno interdependiente</i>	<i>Área de autoestima y estado de ánimo</i>
Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él.	Deseo de exclusividad hacia otras personas significativas.	Baja autoestima.
Deseo de exclusividad en la relación.	Necesidad de agradar.	Miedo e intolerancia a la soledad.
Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa.	Déficit de habilidades sociales.	Estado de ánimo negativo y comorbilidad frecuentes.
Idealización del objeto.		
Relaciones basadas en la sumisión y en la subordinación.		
Historia de relaciones de parejas desequilibradas.		
Miedo a la ruptura.		
Asunción del sistema de creencias de la pareja.		

*Nota.* Adaptado de *Dependencia emocional: Características y tratamiento, propuesta teórica*, por Castelló, 2005.

En este apartado analizaremos las áreas mencionadas en la figura 3, y sus afecciones clínicas.

### **Área de las relaciones de pareja**

*a. Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él.* La persona con dependencia emocional experimenta una necesidad constante de mantener la presencia del ser amado en su vida cotidiana. Esta necesidad se manifiesta mediante conductas como realizar llamadas frecuentes, enviar mensajes de manera reiterada o buscar conocer en todo momento la ubicación, las actividades y las compañías de la pareja. Tales comportamientos suelen presentarse bajo la apariencia de preocupación o

interés genuino, aunque en realidad encubren una necesidad de control y de aseguramiento afectivo. Estas conductas, por su carácter insistente, tienden a generar incomodidad en la pareja y a vulnerar los límites de privacidad establecidos dentro de la relación, lo que contribuye al deterioro progresivo del vínculo. En ocasiones, la pareja puede recurrir a amenazas de ruptura como mecanismo de defensa, lo cual motiva al dependiente a moderar temporalmente su comportamiento con el fin de evitar el abandono. No obstante, la necesidad de contacto y validación permanece latente, originando pensamientos e ideas de tipo obsesivo centradas en la figura de la pareja.

***b. Deseos de exclusividad en la relación.*** Este aspecto puede manifestarse en dos direcciones. Por un lado, se observa en la exclusividad que el dependiente otorga a su pareja, lo que lo lleva a distanciarse progresivamente de sus círculos sociales más cercanos. Por otro, se presenta en la expectativa de exclusividad que el dependiente demanda de su pareja, buscando que esta centre su atención únicamente en él, dentro de una dinámica de idealización donde ambos quedan aislados del entorno y la relación se convierte en su único eje de referencia. Ante esta situación, pueden surgir dos tipos de respuestas por parte de la pareja. En algunos casos, esta puede resistirse a abandonar sus vínculos sociales, lo que incrementa la frustración y el malestar del dependiente. En otros, la pareja puede acceder a tales demandas, reforzando la dependencia y generando un círculo vicioso que consolida la dinámica disfuncional dentro del vínculo afectivo.

***c. Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa.*** Esta constituye una de las características más recurrentes en las relaciones marcadas por la dependencia emocional. En este tipo de vínculo, la pareja del dependiente llega a convertirse en su principal razón de ser y de vivir, relegando a un segundo plano otros aspectos significativos de su existencia, como la familia, el trabajo o los estudios, con el fin de priorizar y mantener la relación afectiva. En este sentido, la pareja adquiere un papel central en la vida del

dependiente, ejerciendo una influencia determinante sobre sus decisiones, su tiempo y su bienestar emocional. De manera progresiva, el dependiente comienza a distanciarse de su entorno familiar y social, no por imposición directa, sino por elección propia, al considerar que su pareja puede suplir todas sus necesidades afectivas y relacionales. Esta dinámica refuerza la pérdida de autonomía personal y consolida el vínculo de dependencia, donde la vida del individuo gira casi exclusivamente en torno a la presencia y aprobación de la pareja.

**d. Idealización del objeto.** En esta etapa, el dependiente percibe a su pareja como su complemento ideal, atribuyéndole la capacidad de suplir todo aquello que considera carente en sí mismo, ya sea seguridad, amor propio o valoración personal. A partir de esta percepción, comienza a sobrevalorar cada gesto, cualidad o acción de la pareja, idealizándola como una figura extraordinaria, admirable y superior a los demás. Esta idealización resulta especialmente atractiva para el dependiente, quien encuentra en el otro una fuente de validación y sentido de vida. La pareja, convertida en el “objeto amado”, pasa a representar una figura salvadora para el dependiente, quien se aferra emocionalmente a ella hasta el punto de considerar imposible cualquier separación. Esta situación suele ser aprovechada por la pareja, que en muchos casos mantiene una concepción distorsionada de lo que implica una relación afectiva. Desde esta perspectiva, puede interpretar el vínculo como un espacio en el que debe ser constantemente admirada, elogiada o complacida, reforzando así su propio ego y manteniendo el control mediante la seducción y el encanto que ejerce sobre el dependiente.

**e. Relaciones basadas en la sumisión y subordinación.** La sumisión en la persona dependiente se manifiesta como una forma de gratificación hacia su pareja, una manera simbólica de agradecerle su presencia y permanencia en la relación. En un inicio, esta actitud sumisa funciona como un mecanismo para conservar el vínculo afectivo,

surgiendo principalmente como consecuencia de una baja autoestima y de la necesidad constante de aprobación. Con el tiempo, esta dinámica puede intensificarse, llevando al dependiente a tolerar situaciones de humillación o maltrato con tal de evitar la ruptura. La sola posibilidad de separación genera en él un profundo malestar emocional, por lo que prefiere someterse a conductas o actitudes que atentan contra su dignidad antes que enfrentarse al miedo al abandono o a la soledad.

*f. Historia de relaciones de pareja desequilibradas.* Uno de los indicadores más relevantes en las personas con dependencia emocional es la presencia de un historial de relaciones tormentosas. Estas relaciones suelen presentar distintos matices, aunque todas comparten un patrón de desequilibrio afectivo y sufrimiento persistente.

En primer lugar, pueden observarse relaciones prolongadas que tuvieron un profundo significado para el dependiente, pero que se deterioran con el paso del tiempo. En muchos casos, estas experiencias incluyen episodios de maltrato físico o psicológico por parte de la pareja, así como intentos fallidos del dependiente por provocar un cambio en el otro mediante amenazas de ruptura o súplicas de atención. Generalmente, dichas amenazas se enfrentan con promesas vacías de transformación, lo que perpetúa el ciclo de frustración y esperanza.

En segundo lugar, existen relaciones menos estables que pueden entenderse como intentos superficiales del dependiente por evitar la soledad mientras busca a alguien que le devuelva la sensación de vitalidad o plenitud emocional. Este tipo de vínculos suele aparecer después de una relación significativa, funcionando como una especie de “puente” hacia el reencuentro con la pareja anterior o el inicio de una nueva historia afectiva que, sin embargo, reproduce los mismos patrones de dependencia.

Las relaciones desequilibradas se configuran, por tanto, como una combinación de las características previamente descritas. En estos casos, el dependiente

frecuentemente la mujer idealiza a la pareja, quien encuentra en ella una fuente constante de admiración que refuerza su ego. No obstante, con el tiempo, el objeto amado asume una posición de superioridad emocional, transformando sus sentimientos de complacencia inicial en desprecio. Esto da paso a la humillación, la sumisión y la búsqueda desesperada por preservar la relación. Finalmente, al concluir el vínculo, el dependiente tiende a iniciar una nueva relación repitiendo el mismo patrón de comportamiento, lo que refuerza el ciclo de dependencia y sufrimiento.

***g. Miedo a la ruptura.*** Este fenómeno se relaciona estrechamente con la ansiedad de separación, concepto propuesto por Bowlby (1993). Una vez superadas las etapas iniciales de la relación, la persona con dependencia emocional comienza a experimentar un temor creciente ante la posibilidad de una ruptura o de que su pareja se aleje. En este punto, el objeto amado suele mostrarse más distante o incluso más exigente, aprovechando, de manera consciente o inconsciente, la vulnerabilidad emocional del dependiente. En algunos casos, esta situación se agrava cuando la pareja utiliza amenazas o actitudes manipuladoras que refuerzan el miedo al abandono. La ansiedad de separación lleva al dependiente a aferrarse con mayor intensidad a la relación, impulsado por el temor de perder aquello que percibe como indispensable para su bienestar. Este miedo surge de la función simbólica que la pareja cumple en su vida: una figura protectora, un apoyo constante y una especie de “refugio emocional” frente a la soledad. La idealización del otro como alguien perfecto y esencial fortalece el apego y dificulta la posibilidad de mantener la autonomía emocional. Cuando la relación termina, el dependiente atraviesa un síndrome de abstinencia emocional caracterizado por un profundo malestar psicológico y la necesidad imperiosa de restablecer el vínculo. Este proceso evidencia la fuerte dependencia afectiva construida en torno al otro, así como la incapacidad del

dependiente para concebir su vida sin la presencia y validación de su pareja (Castelló, 2005).

### **Área de las relaciones con el entorno interpersonal**

*a. Deseo de exclusividad hacia otras personas significativas.* Las personas con dependencia emocional presentan una necesidad excesiva de vincularse con los demás, buscando en ellos aquello que no logran encontrar en sí mismas. Son individuos que suelen provenir de entornos donde han experimentado una carencia de aceptación y afecto, por lo que constantemente esperan atención, aprobación y reconocimiento externo. Esta búsqueda incesante de validación puede convertirlas en personas difíciles de tratar, debido a su permanente demanda de afecto y cuidado. A causa de esta dinámica, se les dificulta establecer relaciones equilibradas en las que exista reciprocidad emocional y respeto por la autonomía e individualidad del otro. Suelen desarrollar vínculos marcados por la exclusividad, donde la necesidad de atención y presencia del otro se convierte en una forma de dependencia. Por ejemplo, pueden requerir que su amigo o allegado esté siempre disponible, escuche continuamente sus preocupaciones especialmente relacionadas con su situación afectiva o expareja y mantenga un contacto constante, ya sea en persona o por medios electrónicos. Asimismo, a estas personas les resulta complicado integrarse a grupos sociales, ya que necesitan sentir que ocupan un lugar prioritario en la vida de alguien. Aunque en ocasiones pueden participar en espacios colectivos, suelen hacerlo sin sentirse plenamente cómodas, pues anhelan una conexión exclusiva y personalizada. Esta característica se manifiesta con mayor intensidad cuando el dependiente no mantiene una relación de pareja, momento en el que traslada su necesidad afectiva hacia otras figuras cercanas que pasan a ocupar temporalmente ese rol central en su vida emocional.

*b. Necesidad de agradar.* La necesidad de agradar constituye un rasgo fundamental en las personas con dependencia emocional. Estas tienden a hacer todo lo posible por complacer a los demás, ya que obtener aprobación se vuelve una condición esencial para su bienestar emocional. Su deseo de ser aceptados es tan intenso que incluso un gesto neutro o una mínima falta de atención puede interpretarse como rechazo, apatía o desinterés. De manera similar a la ansiedad de separación que experimentan en sus relaciones de pareja, esta necesidad se extiende también a sus vínculos sociales, manifestándose a través del temor constante a no ser valorados o a no resultar agradables. Por ello, suelen mostrarse excesivamente preocupados por su apariencia física, su forma de vestir y el modo en que se comportan ante los demás, observando con detalle las reacciones y actitudes que reciben. En el fondo, este patrón refleja una profunda inseguridad y una baja autoestima. El dependiente tiende a menospreciarse y a buscar en la aprobación externa el sentido de su propia valía, depositando en los otros la validación que no logra otorgarse a sí mismo.

*c. Déficit de habilidades sociales.* Las personas con dependencia emocional suelen presentar dificultades en el desarrollo de habilidades sociales, lo que se relaciona directamente con características previamente mencionadas, como la necesidad constante de agradar y el temor al rechazo. Estas actitudes derivan, en muchos casos, de una carencia afectiva que limita la capacidad del individuo para expresar con libertad sus intereses, opiniones o necesidades personales. Como resultado, se muestran poco asertivos y evitan manifestar desacuerdos o incomodidades por miedo a ser desaprobados o abandonados. En el ámbito comunicativo, las conversaciones del dependiente suelen centrarse en sus propios problemas o en temas vinculados a sus relaciones pasadas. Cuando el interlocutor intenta compartir sus propias experiencias o preocupaciones, el dependiente puede mostrar desinterés o desconexión emocional, lo que con el tiempo

deteriora el vínculo interpersonal. Sin embargo, este comportamiento no debe interpretarse como egoísmo, sino como una manifestación del sufrimiento interno y de la necesidad constante de apoyarse en los demás para aliviar su malestar emocional. Estas personas tienden a confundir el afecto con la entrega incondicional o la sumisión, y tienen dificultades para comprender la reciprocidad emocional como un intercambio equilibrado y mutuo. De este modo, reproducen relaciones desiguales en las que buscan darlo todo con la esperanza de ser correspondidos, sin reconocer la importancia de mantener límites saludables en el vínculo afectivo.

### **Área de autoestima y estado de ánimo**

*a. Baja autoestima.* Esta temática será abordada con mayor profundidad en el siguiente capítulo; sin embargo, es importante destacar que, según Castelló (2005), la baja autoestima constituye el principal factor responsable de la problemática de la dependencia emocional. Este aspecto adquiere una relevancia particular, pues se encuentra en la base de la mayoría de las conductas disfuncionales asociadas a este tipo de vínculo y se manifiesta con notable intensidad en la persona dependiente.

*b. Miedo e intolerancia a la soledad.* Esta característica constituye uno de los rasgos más distintivos de la dependencia emocional. La persona dependiente se percibe a sí misma como prisionera de su propio mundo interior, carente de amor propio y dominada por sentimientos de desprecio hacia sí misma. Esta falta de autoaceptación genera un profundo miedo a la soledad, ya que el hecho de estar a solas la confronta con sus propias inseguridades y vacíos emocionales. La intolerancia a la soledad se convierte, entonces, en el motor de una búsqueda constante de compañía, impulsando al individuo a mantener vínculos especialmente de pareja a cualquier costo. Para evitar el aislamiento, el dependiente suele recurrir a diferentes estrategias, como mantener contacto continuo con amigos o involucrarse en diversas actividades, cursos o compromisos sociales con el

fin de ocupar su tiempo. Sin embargo, la relación de pareja continúa siendo su escenario ideal, pues le proporciona la sensación de seguridad y pertenencia que no logra encontrar en sí mismo. En este sentido, Castelló (2005) sostiene que la persona con dependencia emocional es plenamente consciente de su necesidad del otro, llegando a considerar que no puede vivir sin su pareja y que requiere su presencia constante para sentirse estable. Desde esta perspectiva, la ausencia del ser amado genera una intensa vulnerabilidad, acompañada de sentimientos de inestabilidad e inseguridad. De esta manera, la soledad se experimenta como una situación aterradora, lo que impulsa al dependiente a evitarla a toda costa, reforzando así el ciclo de dependencia afectiva.

*c. Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes.* La dependencia emocional reúne suficientes criterios para considerarse un posible trastorno de la personalidad, dado que afecta de manera significativa el funcionamiento mental, emocional y conductual de quien la padece. Este patrón se caracteriza por una marcada vulnerabilidad frente al miedo a la ruptura, la soledad o el abandono, factores que condicionan gran parte de la vida del dependiente. Al igual que en otros trastornos de la personalidad, la presencia de comorbilidades es frecuente y suele variar según las circunstancias vitales del individuo. Aun sin coexistir con una psicopatología específica, el estado emocional del dependiente suele ser negativo: predominan la tristeza, la ansiedad, la inseguridad y una sensación constante de vacío. No obstante, cuando inicia una nueva relación o percibe interés romántico de otra persona, su ánimo mejora temporalmente, mostrando entusiasmo y vitalidad que, sin embargo, tienden a ser efímeros.

Las comorbilidades más comunes en esta población pertenecen al espectro ansioso-depresivo, como el trastorno depresivo mayor, la distimia, los trastornos adaptativos o los de ansiedad no especificada. Estos cuadros suelen tener un carácter

reactivo, es decir, se intensifican ante situaciones de pérdida o conflicto afectivo, como la ruptura de pareja. Además, son frecuentes los síntomas psicofisiológicos como taquicardia, temblores, sudoración, náuseas o cefaleas e incluso crisis de pánico. En mujeres, se ha observado también una alta incidencia de trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia, relacionados con una autoimagen distorsionada y una baja autoestima. En cambio, otros trastornos como los bipolares, psicóticos o disociativos son menos comunes en este perfil clínico.

### III. MÉTODO

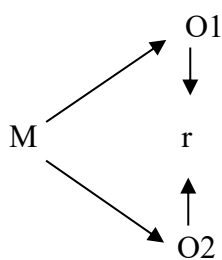
#### 3.1. Tipo de investigación

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, dado que se basa en la medición numérica de los conceptos y fundamentos teóricos vinculados a las variables de estudio, con el propósito de analizar su relación y comportamiento. Asimismo, corresponde a un diseño no experimental de tipo transversal, pues se limita a observar las variables tal como se manifiestan en su entorno natural, sin manipularlas, para luego analizarlas en un momento único y determinado en el tiempo (Hernández et al., 2014).

El nivel de la investigación es correlacional, ya que busca determinar el grado de relación existente entre dos o más variables o conceptos (Alarcón, 1991; Alarcón, 2008). Esta elección responde al criterio del investigador y al propósito central del estudio, que consiste en analizar la vinculación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en un grupo de estudiantes preuniversitarios de una institución privada de Lima Metropolitana.

#### Figura 4

*Esquema metodológico*



Dónde:

M: Muestra

O1: Observación de la variable 1.

O2: Observación de la variable 2.

r: Correlación entre dichas variables.

### 3.2. **Ámbito temporal y espacial**

La investigación se inició en enero del 2024, con la recopilación de información y la estructuración del proyecto, posterior en el mes de febrero se llevó a cabo las coordinaciones con la universidad Villarreal para la aceptación del proyecto y con la carta de presentación a los estudiantes preuniversitarios. La aplicación del proyecto se realizó en el espacio de una institución preuniversitario “PITAGORAS”, sede Comas en la ciudad de Lima.

### 3.3. **Variables**

#### 3.3.1. *Distorsiones cognitivas*

**Definición conceptual.** Las distorsiones cognitivas pueden entenderse como el resultado de un procesamiento disfuncional de la información, basado en creencias que el individuo asume como verdaderas, aunque en realidad sean parcial o totalmente erróneas. Estas distorsiones influyen de manera significativa en la percepción de la realidad, favoreciendo la aparición y la intensidad de emociones negativas, tales como la tristeza, el miedo y la angustia, dentro de diversos contextos (Ruiz & Luján, 1991; Romani, 2020).

**Definición operacional.** Se define como las puntuaciones alcanzadas en el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), diseñada por Ruiz y Lujan (1991), revisada y adaptada por Gamarra y Vela (2020).

En la tabla 1, se observa las dimensiones e ítems del inventario de Pensamientos Automáticos (IPA).

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable distorsiones cognitivas medida por el IPA, de Ruiz y Luján*

Factores	Indicadores	Ítems	Tipo de respuesta	Escala de medición
Filtraje	Selección en forma de visión de túnel, un solo aspecto de una situación.	1-16-31		
Pensamiento Polarizado	Valoración de los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta aspectos intermedios.	2-17-32		
Sobregeneralización	Sacar de un hecho general una conclusión particular sin base suficiente. Si ocurre algo malo en una ocasión, se esperará que ocurra una y otra vez.	3-18-33		
Interpretación de Pensamiento	Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás.	4-19-34		
Visión Catastrófica	Adelantar acontecimientos de modo catastrófico para los intereses personales.	5-20-35	0 = Casi nunca pienso eso	
Personalización	Hábito de relacionar los hechos del entorno con uno mismo, sin base suficiente.	6-21-36		
Falacia de Control	Las personas con esta distorsión suelen creerse responsables de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien, en el otro extremo se ven impotentes y sin que tengan ningún control sobre los acontecimientos de su vida.	7-22-37	1= Algunas veces lo pienso	
Falacia de Justicia	Costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos y necesidades.	8-23-38		
Razonamiento Emocional	Tendencia a creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierta necesariamente.	9-24-39	2 = Bastantes veces lo pienso	Nominal
Falacia de Cambio	Tendencia a considerar que son los otros quienes han de cambiar primero su conducta.	10-25-40		
Etiquetas Globales	Consiste en generalizar una o dos cualidades de un juicio negativo global.	11-26-41		
Culpabilidad	Atribuir la responsabilidad de los acontecimientos a sí mismo o a los demás, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen al desarrollo de los acontecimientos.	12-27-42	3 = Con mucha frecuencia lo pienso.	
Los Debería	Hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera insoportable y conlleva a una alteración emocional extrema.	13-28-43		
Falacia de Razón	Tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto.	14-29-44		
Falacia de Recompensa Divina	Tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales, suponiendo que la situación mejorará mágicamente en el futuro.	15-30-45		

*Nota. Adaptado de Niveles de dependencia emocional y tipos de distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas de un hospital nivel II-1 del*

*distrito de Ferreñafe, setiembre – diciembre, 2017, por Coveñas y Montenegro, 2018.*

### ***3.3.2 Dependencia emocional***

**Definición conceptual.** De acuerdo con Castelló (2005), la dependencia emocional se entiende como una necesidad afectiva intensa y persistente que una persona desarrolla hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Por su parte, Ventura (2018) plantea que esta condición surge como resultado de alteraciones en el vínculo primario y en los procesos de apego, los cuales influyen de manera significativa en la forma en que el individuo establece y mantiene sus relaciones afectivas.

**Definición Operacional.** Se define como las puntuaciones alcanzadas en el cuestionario de dependencia emocional, diseñada por Lemos y Londoño (2006) y en su versión adaptada por Ventura y Caycho (2016) en una muestra de jóvenes y adultos, en Lima, Perú.

En la tabla 2, se observa las dimensiones e ítems del cuestionario de dependencia emocional.

Tabla 2

*Operacionalización de la variable dependencia emocional*

<b>Factores</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Categorías</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Factor 1: Ansiedad de separación</b>	Se describen las expresiones emocionales del miedo que se producen ante la posibilidad de disolución de la relación.	2, 6, 7, 8, 13, 15, 17			
<b>Factor 2: Expresión afectiva de la pareja</b>	Necesidad del sujeto de tener constantes expresiones de afecto de su pareja que reafirmen el amor que se sienten.	5, 11, 12, 14			
<b>Factor 3: Modificación de planes</b>	Es el cambio de actividades, planes y comportamientos debido a los deseos implícitos o explícitos por satisfacer a la pareja o a la simple posibilidad de compartir mayor tiempo con ella.	16, 21, 22, 23	1) Completamente falso de mí; 2) El mayor parte falso de mí; 3) Ligeramente más verdadero que falso;	Bajo: 23 a 46,	
<b>Factor 4: Miedo a la soledad</b>	Es el temor por no tener una relación de pareja, o por sentir que no es amado.	1, 18, 19	4) Moderadamente verdadero de mí; 5) El mayor parte verdadero de mí, y; 6) Me describe perfectamente	Medio: 47 a 100, Alto: 101 a 138	Ordinal
<b>Factor 5: Expresión límite</b>	La posible ruptura de una relación es percibida como catastrófica por su enfrentamiento con la soledad y la pérdida del sentido de vida, que puede llevar a que el sujeto realice acciones y manifieste expresiones impulsivas de autoagresión, relacionadas con las características de la persona con un trastorno límite de la personalidad.	9, 10, 20			
<b>Factor 6: Búsqueda de atención</b>	Se tiende a la búsqueda activa de atención de la pareja para asegurar su permanencia en la relación y tratar de ser el centro en la vida de éste(a).	3, 4			

*Nota.* Adaptado de *Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos*, por Ventura y Caycho, 2016.

### **3.4. Población y muestra**

De acuerdo con Arias (2006), la población se entiende como un conjunto finito o infinito de elementos que comparten determinadas características, y sobre los cuales se pretenden generalizar los resultados de una investigación. Su delimitación depende directamente del problema planteado y de los objetivos del estudio.

En este sentido se trabajó con una población de 700 estudiantes preuniversitarios de la academia Pitágoras, de ambos sexos, cuyas edades están entre 15 y 24 años, distribuidos según a la universidad a la cual postularán (2 universidades).

A partir de la población mencionada, se seleccionó una muestra conformada por 249 estudiantes. Esta se determinó aplicando una fórmula estadística, considerando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

Así mismo se utilizó un muestreo no probabilístico, de tipo intencional por conveniencia particular del investigador, podemos concluir que la representatividad de la muestra es subjetiva. (Sánchez y Reyes, 2006), debido a que se esperó la participación voluntaria de los participantes según su disposición y tiempo.

#### ***Criterios de inclusión***

- Estudiantes que se encuentran matriculados en la academia Pitágoras.
- Estudiantes que tengan o hayan tenido una relación de pareja con una antigüedad mínima a seis meses.
- Estudiantes que aceptaron participar voluntariamente a través del consentimiento informado.

#### ***Criterios de exclusión***

- Estudiantes que no se encuentren dentro de una relación de pareja.
- Estudiantes que no tengan alguna dificultad visomotora.
- Estudiantes que no desearon participar voluntariamente.

**Tabla 3***Distribución de la muestra*

		Cantidad	%
Sexo	Hombres	146	58.6%
	Mujeres	103	41.4%
Edad	15-17años	173	69.5%
	18-24años	76	30.5%
Tiempo de relación	1 año	199	79.9%
	2 años	36	14.5%
	3 años	12	4.8%
	4 años	1	0.4%
	6 años	1	0.4%
	Total	249	100%

### 3.5. Instrumentos

#### 3.5.1. *Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA)*

El inventario fue elaborado por Ruiz y Luján (1991) con el propósito de evaluar y clasificar las distorsiones cognitivas o pensamientos automáticos en personas mayores de 15 años. Este instrumento identifica 15 tipos de distorsiones cognitivas: filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, falacia de cambio, razonamiento emocional, etiquetas globales, culpabilidad, deberías, necesidad de tener razón y falacia de recompensa divina. El inventario está compuesto por 45 ítems, organizados en una escala tipo Likert de 0 a 3, donde 0 equivale a “nunca pienso eso” y 3 a “lo pienso con mucha frecuencia”.

Los puntajes se obtienen utilizando una plantilla de calificación que asigna valores directos de 0 a 3 a cada respuesta. El puntaje de cada factor corresponde a la suma de las respuestas directas de los tres ítems que lo integran. Una puntuación igual o superior a 2 en un pensamiento automático indica que este afecta de manera significativa al individuo. El rango total posible va de 0 a 135 puntos. Cabe señalar que el inventario original fue concebido como una prueba de detección o *screening*, y las revisiones realizadas no reportan evidencias suficientes de validez ni de confiabilidad.

En el contexto peruano, el Inventario de Distorsiones Cognitivas ha sido objeto de procesos de validación y adaptación en distintas muestras poblacionales. Un ejemplo de ello es el estudio de Gamarra y Vela (2020), quienes analizaron las primeras evidencias psicométricas del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) desarrollado por Ruiz y Luján (1991). La investigación se llevó a cabo con una muestra de 556 jóvenes y adultos pertenecientes a universidades privadas de Lima Metropolitana, bajo un diseño instrumental y un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los resultados indicaron que el IPA cuenta con ítems representativos y pertinentes en relación con el constructo teórico. Además, el análisis factorial exploratorio reveló una estructura compuesta por tres factores subyacentes: catastrofismo, externalidad y egocentrismo. Si bien esta estructura difiere de la versión original, los autores señalan la conveniencia de redefinir los factores y proponer una nueva organización interna del instrumento, la cual mostró índices de confiabilidad aceptables ( $\alpha = .76$  a  $.91$ ). En conclusión, el estudio sugiere que el IPA debe interpretarse desde una perspectiva tridimensional.

De igual manera, Pérez (2017) realizó un estudio orientado a evaluar las propiedades psicométricas del Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján (1991), en el marco de investigaciones relacionadas con la conducta antisocial y delictiva. En la primera etapa, el instrumento se aplicó a una muestra de 270 estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 14 y 17 años, pertenecientes al nivel secundario de diversas instituciones

educativas del distrito de Comas, en Lima Metropolitana. Los resultados de esta fase evidenciaron una reestructuración del inventario original, que pasó de 15 a 7 dimensiones, a partir del análisis factorial exploratorio, lo que permitió establecer la validez de constructo del instrumento. En una segunda etapa, las dimensiones obtenidas mostraron correlaciones entre ítems en niveles aceptables ( $r > 0.20$ ), lo que confirmó la fiabilidad de la versión final del inventario.

Aunque estudios previos han evaluado las propiedades psicométricas del IPA, resultó pertinente establecer una comprobación psicométrica con miras a estimar la calidad del instrumento para cumplir los objetivos del presente estudio (Berrío y Zedán-Salinas, 2023). Al respecto, Muñiz (2018) señala que las propiedades de comprobación psicométrica para estudios no focalizados en diseños instrumentales se deben restringir a la evaluación de las evidencias de validez basadas en la estructura interna de los reactivos y la confiabilidad por consistencia interna.

**Evidencias de validez del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) de Ruiz y Lujan.** En ese sentido, en la comprobación de las evidencias de validez basadas en la estructura interna se empleó la técnica estadística multivariante análisis factorial confirmatorio (AFC) dado que el IPA posee una estructura teórica y empírica analizada en estudios previos (Brown, 2015). En consecuencia, se empleó el estimador de media y varianza ajustada por mínimos cuadrados ponderados (WLSMV) dado que se trataron de estimaciones no lineales asumiendo escalamiento Likert menor a siete opciones de respuesta que fueron desarrollados por matrices de correlación policóricas (Brown, 2015). De esta manera, se consideraron los siguientes índices aproximados: índice de ajuste comparativo (CFI), índice de Tucker-Lewis (TLI), raíz de la media cuadrática del error de aproximación (RMSEA), raíz estandarizada de la media cuadrática residual (SRMR) y la razón de chi-cuadrado sobre los grados de libertad ( $\chi^2/gl$ ).

Por consiguiente, se consideró como puntos de corte los siguientes valores de ajuste aceptables: CFI > .90, TLI > .90 (Xia y Yang, 2019), SRMR < .09 (Hair et al., 2014),  $\chi^2/\text{gl}$  < 5 (Marsh y Hocevar, 1985), en complementariedad se consideró valores de RMSEA equivalentes a 0.08 como adecuados cuando el límite superior es cercano a 0.10 (Browne y Cudeck, 1993; West et al., 2012). Además, se detectó como valores óptimos los siguientes puntos de corte: CFI > .95, TLI > .95, RMSEA < .06, SRMR < .08 (Hu y Bentler, 1999) y  $\chi^2/\text{gl}$  < 3 (Kline, 2016).

Por consiguiente, la Tabla 4 permitió identificar que los índices absolutos (SRMR=.066; RMSEA=.052;  $\chi^2/\text{gl}$  =1.411) y relativos (CFI=.955; TLI=.947) tuvieron un ajuste óptimo a la solución de quince dimensiones o componentes mientras que el modelo que evoca una puntuación general a partir de la suma de todos los componentes tuvo un ajuste aceptable en la mayor parte de sus indicadores (SRMR=.080; RMSEA=.048;  $\chi^2/\text{gl}$  =1.565; CFI=.921; TLI=.917). De este modo, existe evidencia consistente para señalar que el IPA tiene una estructura de quince dimensiones y unidimensional en simultáneo.

**Tabla 4**

*Índices de ajuste de las puntuaciones del IPA mediante análisis factorial confirmatorio*

Modelos	$\chi^2(\text{gl})$	$\chi^2/\text{gl}$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
						95% IC
Dimensional	3781.097 (990)	1.411	.955	.947	.066	.052 [.045: .059]
General	1478.585 (945)	1.565	.921	.917	.080	.048 [.043: .052]

*Nota.*  $\chi^2$ : chi cuadrado; gl: grados de libertad; CMIN: chi cuadrado sobre grados libertad; CFI: índice de ajuste comparativo; TLI: índice de Tucker-Lewis; RMSEA: raíz de la media cuadrática del error de aproximación;  $\chi^2/\text{gl}$ : chi cuadrado sobre grados de libertad.

**Evidencias de confiabilidad del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) de Ruiz y Lujan.** En relación a la estimación de la fiabilidad, se empleó el método de consistencia interna derivada de las puntuaciones de los instrumentos de medición, tomando como un valor aceptable a un rango de valores entre .700 a .900 (Campo-Arias y Oviedo, 2008), reflejando la estabilidad de las puntuaciones.

En ese sentido, la tabla 5 se evidenció que gran parte de los factores se encontraron por debajo de .700, con excepción del factor pensamiento polarizado ( $\alpha=.700$ ;  $\omega=.730$ ), falacia de justicia ( $\alpha=.700$ ;  $\omega=.710$ ) y falacia de recompensa divina ( $\alpha=.710$ ;  $\omega=.750$ ), esta situación refleja la naturaleza acumulativa en la estimación de la fiabilidad. Al respecto Sarrias-Ramis et al. (2010) señalaron que una reducida longitud en la cantidad de ítems podría repercutir en la infraestimación de los coeficientes de fiabilidad por consistencia interna. Por esta razón, se considera de mayor representatividad la puntuación general del IPA ubicada en la categoría aceptable ( $\alpha=.930$ ;  $\omega=.940$ ). Por consiguiente, el instrumento es fiable para su utilización en los objetivos del presente estudio.

**Tabla 5**

*Fiabilidad por consistencia interna e intervalos de confianza al 95% de las puntuaciones del IPA*

Factor	A	$\Omega$	IC 95%
Filtraje	.560	.580	(.500, .620)
Pensamiento polarizado	.700	.730	(.650, .750)
Sobre generalización	.630	.660	(.580, .680)
Interpretación de pensamiento	.610	.620	(.700, .520)
Visión catastrófica	.430	.470	(.350, .500)
Personalización	.440	.530	(.380, .560)
Falacia de control	.480	.490	(.420, .550)
Falacia de justicia	.700	.710	(.660, .740)
Razonamiento emocional	.550	.600	(.500, .620)
Falacia de cambio	.450	.450	(.390, .520)
Etiquetas globales	.390	.450	(.330, .480)
Culpabilidad	.560	.600	(.500, .630)
Los debería	.490	.520	(.430, .550)
Falacia de razón	.580	.590	(.520, .620)
Falacia de recompensa divina	.710	.750	(.660, .760)
Total	.930	.940	

*Nota.*  $\alpha$ : alfa de Cronbach;  $\omega$ : Omega de McDonald; IC 95%: intervalos de confianza al 95% de los valores de alfa de Cronbach.

En consideración de la evidencia de validez y fiabilidad estimada, el IPA tiene suficiente evidencia de validez basada en la estructura interna o de constructo y fiabilidad apoyada en la consistencia interna de las puntuaciones.

### **3.5.2. Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)**

El Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) fue elaborado por Lemos y Londoño (2006) en Medellín, Colombia, con el propósito de medir la dependencia emocional tanto en mujeres como en varones de entre 16 y 55 años. Este instrumento puede aplicarse de manera individual o colectiva y está conformado por 23 ítems distribuidos en seis dimensiones. En su

versión inicial, el CDE incluía 66 ítems, de los cuales 43 fueron eliminados por no cumplir con los criterios de selección, quedando finalmente 23 ítems organizados en seis dimensiones. Originalmente, el cuestionario se fundamentó en el modelo de la Terapia Cognitiva de Beck; sin embargo, tras el proceso de validación y la aplicación del análisis factorial, se comprobó que la teoría propuesta por Castelló se ajustaba mejor al constructo, al abordar las dificultades emocionales en la pareja desde una perspectiva no patológica. Las opciones de respuesta se presentan en una escala tipo Likert de seis puntos, donde 1 corresponde a “completamente falso de mí” y 6 a “me describe perfectamente”. En cuanto a sus propiedades psicométricas, la validez fue determinada mediante análisis factorial exploratorio (AFE) y confirmatorio (AFC). Los resultados del AFE mostraron adecuados índices de esfericidad de Bartlett y una medida de adecuación muestral KMO apropiada, con una varianza explicada del 64.7% en los seis factores. Respecto a la confiabilidad, evaluada mediante la consistencia interna, el coeficiente alfa de Cronbach global fue de .93. En las dimensiones específicas se obtuvieron los siguientes valores: ansiedad por separación (7 ítems,  $\alpha = .87$ ), expresión afectiva de la pareja (4 ítems,  $\alpha = .84$ ), modificación de planes (4 ítems,  $\alpha = .75$ ), miedo a la soledad (3 ítems,  $\alpha = .80$ ), expresión límite (3 ítems,  $\alpha = .62$ ) y búsqueda de atención (2 ítems,  $\alpha = .78$ ) (Cajamarca y Silva, 2020).

En el contexto peruano, el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño ha sido objeto de diversas revisiones en los últimos años, con el propósito de analizar sus propiedades psicométricas. Entre estas investigaciones destaca la realizada por Ventura y Caycho (2016), quienes llevaron a cabo un estudio psicométrico de la escala en una muestra de 520 estudiantes universitarios peruanos (147 varones y 373 mujeres), cuyas edades oscilaron entre los 16 y 47 años, con una media de 22,28 años. Para el análisis, los participantes fueron divididos en dos grupos: uno de 200 personas para el análisis factorial exploratorio (AFE) y otro de 320 para el análisis factorial confirmatorio (AFC). Los resultados del análisis ítem–test

evidenciaron una adecuada homogeneidad entre los ítems. La confiabilidad, evaluada mediante el coeficiente omega, presentó valores que oscilaron entre .85 y .93, según el modelo considerado. El AFE sugirió la presencia de un solo factor, lo que difiere del modelo original. En consecuencia, se procedió con un AFC, cuyos resultados indicaron que el modelo de un factor general con seis factores específicos mostró índices de ajuste aceptables, aunque no alcanzó niveles óptimos de fiabilidad para la muestra analizada.

En otro estudio, García (2020) examinó las propiedades psicométricas del Cuestionario de Dependencia Emocional en una muestra de adultos residentes del distrito de Ventanilla. La investigación contó con la participación de 311 personas, de las cuales 193 fueron hombres y 118 mujeres. Para evaluar la validez de contenido, se recurrió al juicio de 10 expertos y al cálculo del coeficiente V de Aiken, obteniéndose un valor de .97, lo que evidencia una adecuada pertinencia y representatividad de los ítems. El análisis descriptivo mostró que los 23 ítems presentan índices satisfactorios de homogeneidad, comunalidad y discriminación. En cuanto a la confiabilidad, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach, cuyos valores oscilaron entre .647 y .899 en las seis dimensiones del instrumento, reflejando niveles adecuados de consistencia interna. Respecto a la validez de constructo, se aplicó un análisis factorial confirmatorio (AFC) para contrastar la estructura original propuesta por las autoras del cuestionario. Los resultados indicaron índices de ajuste adecuados ( $CFI = .961$ ;  $RMSEA = .051$ ), lo que respalda la validez estructural del instrumento en la muestra evaluada.

**Evidencias de validez del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Londoño y Londoño (2006) adaptado por Ventura y Caycho (2016).** La comprobación psicométrica del CDE siguió la misma ruta de análisis e interpretación desarrollada en el subacápite 3.5.1., por lo tanto, en la Tabla 6, las puntuaciones se ajustaron óptimamente a la configuración de seis dimensiones ( $SRMR=.057$ ;  $RMSEA=.046$ ;  $\chi^2/gl = 1.630$ ;  $CFI=.981$ ;

TLI=.977) y a la estructura unidimensional (SRMR=.073; RMSEA=.064;  $\chi^2/\text{gl}$  =2.093; CFI=.960; TLI=.956), demostrando que el CDE tiene evidencias que reflejan su validez de constructo.

**Tabla 6**

*Índices de ajuste de las puntuaciones del CDE mediante análisis factorial confirmatorio*

Modelos	$\chi^2(\text{gl})$	$\chi^2/\text{gl}$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
						95% IC
Por factores	350.386 (215)	1.630	.981	.977	.057	.046 [.037: .055]
General	481.319 (230)	2.093	.960	.956	.073	.064 [.056: .072]

*Nota.*  $\chi^2$ : chi cuadrado; gl: grados de libertad; CMIN: chi cuadrado sobre grados libertad; CFI: índice de ajuste comparativo; TLI: índice de Tucker-Lewis; RMSEA: raíz de la media cuadrática del error de aproximación;  $\chi^2/\text{gl}$ : chi cuadrado sobre grados de libertad.

**Evidencias de confiabilidad del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006) adaptado por Ventura y Caycho (2016).** En la Tabla 7, se evidenció que todos los valores de fiabilidad de los factores que tuvieron menor cantidad de ítems se encontraron en un rango debajo de lo aceptable como el miedo a la soledad ( $\alpha=.650$ ;  $\omega=.670$ ), expresión límite ( $\alpha=.580$ ;  $\omega=.600$ ) y búsqueda de atención ( $\alpha=.653$ ;  $\omega=.661$ ). En contraparte, la dimensión ansiedad de separación ( $\alpha=.850$ ;  $\omega=.900$ ), expresión afectiva de la pareja ( $\alpha=.820$ ;  $\omega=.860$ ) y modificación de planes ( $\alpha=.740$ ;  $\omega=.760$ ). En líneas generales, la puntuación del CDE evidenció un coeficiente de  $\alpha=.910$  y  $\omega=.930$ , considerando aceptable la aplicación del instrumento a la muestra de estudio.

**Tabla 7**

*Fiabilidad por consistencia interna e intervalos de confianza al 95% de las puntuaciones del CDE*

Factor	A	$\Omega$	IC 95%
Ansiedad de separación	.850	.900	(.780, .921)
Expresión afectiva de la pareja	.820	.860	(.741, .880)
Modificación de planes	.740	.760	(.670, .821)
Miedo a la soledad	.650	.670	(.554, .753)
Expresión límite	.580	.600	(.420, .660)
Búsqueda de atención	.653	.661	(.477, .726)
Total	.910	.930	

*Nota.*  $\alpha$ : alfa de Cronbach;  $\omega$ : Omega de McDonald; IC 95%: intervalos de confianza al 95% de los valores de alfa de Cronbach.

En consecuencia, el CDE presenta óptimas evidencias de validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna que apoyan su utilización para cuantificar los objetivos del presente estudio.

### 3.6. Procedimientos

Se realizó el contacto inicial con el administrador de la Institución Educativa Preuniversitaria Pitágoras para solicitar el permiso correspondiente para el recojo de información. Luego de recibir la autorización se coordinaron las fechas de evaluación y durante el primer día se informó a los estudiantes, sobre el objetivo y el rol que cumplirán como participantes del estudio, además se les entregó los respectivos consentimientos informados.

Tras recibir la información se procedió a brindar las instrucciones para el llenado de las pruebas. Se entregó a cada estudiante un juego de cuestionarios de ambos instrumentos. Durante la evaluación se tuvo en cuenta resolver cualquier duda, verificando que los participantes completen adecuadamente los cuestionarios. Este proceso tuvo una duración de 30 minutos aproximadamente. Luego de culminadas la evaluación se procedió a revisar si se habían llenado correctamente.

### 3.7. Análisis de datos

En primer lugar, El proceso de corrección se realizó de manera manual, descartando aquellas que habían sido invalidadas por no haber sido llenadas correctamente. Luego se trasladaron los datos al programa Excel para luego ser exportado a un marco de datos en el software estadístico IBM SPSS 28 para un control de calidad de datos perdidos, adecuación al tamaño de muestra y tipificación de la naturaleza de las variables de estudio, en donde se realizaron los análisis descriptivos e inferenciales de las variables de estudio: distorsiones cognitivas y dependencia emocional.

En segundo lugar, se realizó la categorización de las variables de estudio que serán inspeccionadas en los objetivos del estudio para obtener un procesamiento adaptable a las circunstancias.

En tercer lugar, se reportaron los datos en tablas de frecuencias con coeficientes  $\chi^2$  de asociación de los tipos de distorsiones cognitivas en relación a la dependencia acompañados de su tamaño de efecto “V” de Crammer para determinar qué tipo de distorsiones cognitivas son más predominantes, se indicó los siguientes puntos de corte interpretativos sintetizados por Dominguez-Lara (2018): pequeñas ( $V \leq .05$ ), mediana ( $V \leq .15$ ) y grande ( $V \leq .25$ ).

En cuarto lugar, para el análisis bivariado se utilizó la prueba estadística de Spearman, debido a que en el análisis de la distribución resultó no normal estandarizada a partir de la Prueba de Kolmogórov-Smirnov (K-S) para determinar su naturaleza paramétrica o no paramétrica, la cual tiene mayor precisión o robustez frente a tamaños de muestra extendidos (Mohd y Bee, 2010), asociado a un nivel de significancia de 0.05 para determinar su ajuste a la distribución normal y, por consiguiente, la elección de pruebas estadísticas para el análisis inferencial.

En quinto lugar, se empleó la prueba de contraste de hipótesis U de Mann Whitney con un nivel de significancia de 0.05 asociado a un tamaño de efecto “PS” con cuatro categorías interpretativas por Ventura-León (2016): no efecto ( $PS \leq 0,0$ ), pequeño ( $PS \geq 0,56$ ), mediano ( $PS \geq 0,64$ ) y grande ( $PS \geq 0,71$ ). Al evaluar variables sociodemográficas con más de dos categorías como el tiempo de relación ( $n=5$ ), se empleó la prueba H de Kruskal Wallis y su tamaño de efecto.

De acuerdo con el análisis de correlación, se empleó un nivel de significancia estadística de  $p \leq 0,05$  y un intervalo de confianza al 95% y un margen de error del 5%. Finalmente se presentaron todos los resultados en tablas según el formato APA 7ma edición.

En función a la Tabla 8, los datos de las distorsiones cognitivas se dispersaron en 19.719 unidades respecto a su media de 53.87, situada en un coeficiente de K-S de 0.044 asociado a un nivel de significancia de .200, por lo tanto, los datos de la variable distorsiones cognitivas se aproximan a la distribución normal estándar y se sugirió la utilización de pruebas paramétricas para el análisis inferencial.

**Tabla 8**

*Análisis de normalidad de la variable distorsiones cognitivas*

Factor	M	DE	KS	P
Distorsiones cognitivas	53.87	19.719	0.044	.200

*Nota.* M: Media; DE: Desviación estándar; KS: Prueba de Kolmogórov-Smirnov; p: nivel de significancia.

En consideración a la Tabla 9, los datos de la dependencia emocional se dispersaron en 19.989 respecto a su media de 63.62, se instauró coeficientes K-S en un rango de 0.079 a 0.158 con niveles de significancia inferior al nivel mínimo de 0.05, por lo cual, se identificó que las dimensiones de la variable dependencia emocional no se ajustan a la distribución normal estándar ( $p < 0,05$ ). De esta manera, para esta variable, es pertinente usar pruebas no paramétricas para el análisis inferencial.

**Tabla 9***Análisis de normalidad de la variable dependencia emocional*

Factor	M	DE	KS	P
Factor 1: Ansiedad de separación	19.39	7.597	0.079	.001
Factor 2: Expresión afectiva de la pareja	12.90	4.948	0.107	.000
Factor 3: Modificación de planes	10.94	4.391	0.099	.000
Factor 4: Miedo a la soledad	7.59	3.396	0.123	.000
Factor 5: Expresión límite	6.41	3.069	0.158	.000
Factor 6: Búsqueda de atención	6.38	2.418	0.108	.000
Total de dependencia emocional	63.62	19.989	0.095	.000

*Nota.* M: Media; DE: Desviación estándar; KS: Prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov; p: nivel de significancia.

### 3.8. Consideraciones éticas

En la presente investigación se tuvo en cuenta el Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú, específicamente el artículo 25, el cual establece que, en todo proceso de investigación, el psicólogo debe priorizar el beneficio por encima de los posibles riesgos para los participantes, reconociendo que la salud psicológica de las personas prevalece sobre los intereses de la ciencia y la sociedad. Asimismo, se procuró cumplir con los principios fundamentales de la bioética aplicables a las investigaciones con seres humanos en el ámbito de las ciencias del comportamiento (Siurana, 2010). Estos principios fueron los siguientes:

- **Autonomía:** Los estudiantes fueron informados sobre los objetivos y procedimientos del estudio mediante un consentimiento informado, en el cual autorizaron su participación de manera voluntaria y sin ningún tipo de coerción.
- **Justicia:** Todos los participantes fueron tratados con equidad y respeto, garantizando la protección de sus derechos.
- **Beneficencia:** Se asumió la responsabilidad de salvaguardar el bienestar de los participantes durante la aplicación de los instrumentos de medición.

- No maleficencia: La información proporcionada por los participantes fue tratada con estricta confidencialidad y se utilizó únicamente con fines académicos.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivo

#### 4.1.1. Análisis del nivel de distorsiones cognitivas

En consideración de la Tabla 10, se evidenció que existe asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de filtraje y la dependencia emocional ( $\chi^2=30.530$ ;  $p=.000$ ) con mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=118$ ).

**Tabla 10**

*Distorsión cognitiva de filtraje en relación con la dependencia emocional*

Factor Filtraje	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	P
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	22	50	0	30.530	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	19	118	6		
Produce sufrimiento emocional	3	24	7		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

De acuerdo a la Tabla 11, se reportó que existe asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de pensamientos automatizados y la dependencia emocional ( $\chi^2=31.430$ ;  $p=.000$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=89$ ).

**Tabla 11***Distorsión cognitiva de pensamiento automatizado en relación con la dependencia emocional*

Factor pensamiento automatizado	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	P
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	34	76	1	31.430	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	8	89	7		
Produce sufrimiento emocional	2	27	5		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

Según la Tabla 12, existe asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría sobregeneralización y la dependencia emocional ( $\chi^2=38.628$ ;  $p=.000$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=103$ ).

**Tabla 12***Distorsión cognitiva de sobregeneralización en relación con la dependencia emocional*

Factor Sobregeneralización	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	P
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	30	60	0	38.628	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	10	103	6		
Produce sufrimiento emocional	4	29	7		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

De acuerdo a la Tabla 13, existe asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría interpretación del pensamiento y la dependencia emocional ( $\chi^2=32.673$ ;  $p=.000$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=109$ ).

**Tabla 13**

*Distorsión cognitiva de interpretación del pensamiento en relación con la dependencia emocional*

Factor interpretación del pensamiento	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	P
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	27	57	2	32.673	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	13	109	4		
Produce sufrimiento emocional	4	26	7		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

En relación a la Tabla 14, existe asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría visión catastrófica y la dependencia emocional ( $\chi^2=34.013$ ;  $p=.000$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=111$ ).

**Tabla 14**

*Distorsión cognitiva de visión catastrófica en relación con la dependencia emocional*

Factor visión catastrófica	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	p
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	25	46	0	34.013	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	17	111	6		
Produce sufrimiento emocional	2	35	7		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

La Tabla 15, demostró la presencia de una asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría personalización y la dependencia emocional ( $\chi^2=39.714$ ;  $p=.000$ ), asimismo, una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=112$ ).

**Tabla 15***Distorsión cognitiva de personalización en relación con la dependencia emocional*

Factor personalización	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	p
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	28	50	0	39.714	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	11	112	6		
Produce sufrimiento emocional	5	30	7		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

En la Tabla 16, se evidenció la presencia de una asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría falacia de control y la dependencia emocional ( $\chi^2=41.320$ ;  $p=.000$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=111$ ).

**Tabla 16***Distorsión cognitiva de falacia de control en relación con la dependencia emocional*

Factor falacia de control	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	p
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	31	63	1	41.320	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	10	111	6		
Produce sufrimiento emocional	3	18	6		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

La Tabla 17, demostró la presencia de una asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría falacia de justicia y la dependencia emocional ( $\chi^2=16.470$ ;  $p=.002$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=98$ ).

**Tabla 17***Distorsión cognitiva de falacia de justicia en relación con la dependencia emocional*

Factor falacia de justicia	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	P
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	22	56	1	16.470	.002
Produce emociones negativas importantes en mi vida	19	98	6		
Produce sufrimiento emocional	3	38	6		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia

En función a la Tabla 18, se estableció la presencia de una asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría razonamiento emocional y la dependencia emocional ( $\chi^2=14.332$ ;  $p=.006$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel baja de dependencia emocional ( $n=89$ ).

**Tabla 18***Distorsión cognitiva de razonamiento emocional en relación con la dependencia emocional*

Factor razonamiento emocional	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	p
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	34	89	6	14.332	.006
Produce emociones negativas importantes en mi vida	7	81	6		
Produce sufrimiento emocional	3	22	1		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

De acuerdo a la Tabla 19, se identificó la presencia de una asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría falacia de cambio y la dependencia emocional ( $\chi^2=18.489$ ;  $p=.001$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=103$ ).

**Tabla 19***Distorsión cognitiva de falacia de cambio en relación con la dependencia emocional*

Factor falacia de cambio	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	p
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	21	64	1	18.489	.001
Produce emociones negativas importantes en mi vida	21	103	6		
Produce sufrimiento emocional	2	25	6		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

Según a la Tabla 20, se demostró la presencia de una asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría etiquetas globales y la dependencia emocional ( $\chi^2=57.819$ ;  $p=.000$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=121$ ).

**Tabla 20***Distorsión cognitiva de etiquetas globales en relación con la dependencia emocional*

Factor etiquetas globales	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	P
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	24	37	0	57.819	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	19	121	3		
Produce sufrimiento emocional	1	34	10		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

En la Tabla 21, se detectó la presencia de una asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría culpabilidad y la dependencia emocional ( $\chi^2=39.764$ ;  $p=.000$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=101$ ).

**Tabla 21***Distorsión cognitiva de culpabilidad en relación con la dependencia emocional*

Factor Culpabilidad	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	p
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	33	63	1	39.764	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	9	101	6		
Produce sufrimiento emocional	2	28	6		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

En la Tabla 22, demostró la presencia de una asociación significativa entre los niveles de severidad de las distorsiones cognitivas de la categoría deberías y la dependencia emocional ( $\chi^2=28.411$ ;  $p=.000$ ) y una mayor prevalencia en el nivel produce emociones negativas importantes en mi vida y nivel medio de dependencia emocional ( $n=105$ ).

**Tabla 22***Distorsión cognitiva de deberías en relación con la dependencia emocional*

Factor Deberías	Nivel de dependencia emocional			$\chi^2$	p
	Bajo	Medio	Alto		
No produce emociones negativas en mi vida	21	35	1	28.411	.000
Produce emociones negativas importantes en mi vida	19	105	4		
Produce sufrimiento emocional	4	52	8		
Total	44	192	13		

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia.

En síntesis, al abordar los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en relación con la Dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada, se estructuró su significancia estadística ( $\chi^2$ ) y práctica (V) en la Tabla 23, demostrando que las distorsiones cognitivas basadas en la falacia de justicia, razonamiento emocional y falacia de cambio tuvieron un impacto mediano en la dependencia emocional, y las distorsiones

cognitivas situadas en el filtraje, pensamiento automatizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, etiquetas globales, culpabilidad y deberías tuvieron un impacto grande en la dependencia emocional.

**Tabla 23**

*Distorsiones cognitivas más predominantes en relación con la dependencia emocional*

Factor	$\chi^2$	P	V	Categoría
Filtraje	30.530	.000	0.248	Grande
Pensamiento automatizado	31.430	.000	0.251	Grande
Sobregeneralización	38.628	.000	0.279	Grande
Interpretación del pensamiento	32.673	.000	0.256	Grande
Visión catastrófica	34.013	.000	0.261	Grande
Personalización	39.714	.000	0.282	Grande
Falacia de control	41.320	.000	0.288	Grande
Falacia de justicia	16.470	.002	0.182	Mediana
Razonamiento emocional	14.332	.006	0.170	Mediana
Falacia de cambio	18.489	.001	0.193	Mediana
Etiquetas globales	57.819	.000	0.341	Grande
Culpabilidad	39.764	.000	0.283	Grande
Deberías	28.411	.000	0.239	Grande

*Nota.*  $\chi^2$ : Prueba de significancia de chi cuadrado; p: nivel de significancia; V: Tamaño de efecto.

#### **4.1.2. Análisis del nivel de la dependencia emocional**

En relación a la Tabla 24, se evidenció un nivel de dependencia predominantemente medio (n=192) seguido de un nivel bajo (n=44) y alto (n=13), de esta manera, hubo una dependencia emocional promedio en la muestra analizada.

**Tabla 24***Nivel de dependencia emocional*

Nivel de dependencia emocional	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nivel bajo	44	17.7	17.7
Nivel medio	192	77.1	94.8
Nivel alto	13	5.2	100.0
Total	249	100,0	

**4.2. Análisis inferencial****4.2.1. Análisis de contraste de rangos**

En consideración a la Tabla 25, se determinó que no existe diferencias estadísticamente significativas de las puntuaciones de dependencia emocional según sexo ( $U=7285$ ;  $p=.676$ ) con un tamaño de efecto pequeño, por lo tanto, no existe discrepancia o factores que admitan la diferenciación en los signos de dependencia emocional entre hombres y mujeres.

**Tabla 25***Prueba de contraste de U de Mann Whitney para muestras independientes de la dependencia emocional según sexo*

Sexo	N	Rango Promedio	U	P	PS
Femenino	103	127.27	7285	.676	.484
Masculino	146	123.40			

*Nota.* n: tamaño de muestra; U: U de Mann Whitney para muestras independientes; p: nivel de significancia; PS: Tamaño de efecto.

Consecuentemente a la Tabla 26, se detectó que no existencia diferencias estadísticamente significativas de la dependencia emocional según tiempo de relación ( $H=1.633$ ;  $p=.803$ ) asociado a un efecto menor a lo mínimo esperado, denotando que el tiempo de relación que un estudiante preuniversitario manifieste no es un factor de riesgo para la adquisición de patrones de comportamiento de dependencia emocional.

**Tabla 26***Prueba H de Kruskal Wallis la dependencia emocional según tiempo de relación*

Tiempo de relación	N	Rango Promedio	H	P	$\eta_p^2$
1 año	199	126.41	1.633	.803	.010
2 años	36	119.82			
3 años	12	110.79			
4 años	1	193			
6 años	1	132.50			

*Nota.* n: tamaño de muestra; H: Prueba H de Kruskal Wallis;  $\eta_p^2$ : tamaño de efecto.

De acuerdo a la Tabla 27, se evidenció que no existencia diferencias estadísticamente significativas de la dependencia emocional según edad ( $U=6084.5$ ;  $p=.350$ ) con un tamaño de efecto pequeño ( $PS=0.463$ ), por lo cual, la edad no es un valor que represente un factor diferenciador para la dependencia emocional en estudiantes preuniversitarios.

**Tabla 27***Prueba de contraste de U de Mann Whitney para muestras independientes de la dependencia emocional según edad*

Edad	N	Rango Promedio	U	P	PS
Adolescentes	173	122.17	6084.5	.350	0.463
Jóvenes adultos	76	131.44			

*Nota.* n: tamaño de muestra; U: U de Mann Whitney para muestras independientes; p: nivel de significancia; PS: Tamaño de efecto.

#### **4.2.2. Análisis correlacional**

En función a la Tabla 28, se evidenció que existe correlación estadísticamente significativa entre las puntuaciones de las distorsiones cognitivas y dependencia emocional ( $p=.000$ ) con un coeficiente de correlación de dirección positiva y magnitud moderado ( $Rho=.523$ ) asociado a un tamaño de efecto fuerte ( $r^2=.274$ ).

**Tabla 28***Análisis de correlación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional*

		Total, dependencia emocional
Distorsiones cognitivas	Rho	.523
	p-valor	.000
	r <sup>2</sup>	.274

Nota. Rho: Prueba de correlación de Spearmann; p-valor; nivel de significancia; r<sup>2</sup>:

coeficiente de determinación.

En la Tabla 29, se detectó que existe correlación estadísticamente significativa entre las puntuaciones de las distorsiones cognitivas y expresión afectiva de la pareja ( $p=.000$ ) con un coeficiente de correlación de dirección positiva y magnitud moderado ( $Rho=.438$ ) asociado a un tamaño de efecto moderado ( $r^2=.192$ ).

**Tabla 29***Análisis de correlación entre las distorsiones cognitivas y la expresión afectiva de la pareja de la dependencia emocional*

		Factor 2: Expresión afectiva de la pareja
Distorsiones cognitivas	Rho	.438
	p-valor	.000
	r <sup>2</sup>	.192

Nota. Rho: Prueba de correlación de Spearmann; p-valor; nivel de significancia; r<sup>2</sup>:

coeficiente de determinación.

De acuerdo a la Tabla 30, se detectó que existe correlación estadísticamente significativa entre las puntuaciones de las distorsiones cognitivas y modificaciones de planes ( $p=.000$ ) con un coeficiente de correlación de dirección positiva y magnitud débil ( $Rho=.297$ ) asociado a un tamaño de efecto moderado ( $r^2=.088$ ).

**Tabla 30**

*Análisis de correlación entre las distorsiones cognitivas y modificación de planes de la dependencia emocional*

Factor 3: Modificación de planes		
	Rho	.297
Distorsiones cognitivas	p-valor	.000
	r <sup>2</sup>	.088

Nota. Rho: Prueba de correlación de Spearmann; p-valor; nivel de significancia; r<sup>2</sup>:

coeficiente de determinación.

En consideración de la Tabla 31, se evidenció que existe correlación estadísticamente significativa entre las puntuaciones de las distorsiones cognitivas y miedo a la soledad ( $p=.000$ ) con un coeficiente de correlación de dirección positiva y magnitud débil ( $Rho=.332$ ) asociado a un tamaño de efecto moderado ( $r^2 =.110$ ).

**Tabla 31**

*Análisis de correlación entre las distorsiones cognitivas y miedo a la soledad de la dependencia emocional*

Factor 4: Miedo a la soledad		
	Rho	.332
Distorsiones cognitivas	p-valor	.000
	r <sup>2</sup>	.110

Nota. Rho: Prueba de correlación de Spearmann; p-valor; nivel de significancia; r<sup>2</sup>:

coeficiente de determinación.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En función del objetivo general de la investigación, que fue determinar la relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, se encontró una correlación estadísticamente significativa ( $p = .000$ ), con un coeficiente de dirección positiva y magnitud moderada ( $Rho = .523$ ), y un tamaño de efecto fuerte ( $r^2 = .274$ ). Estos resultados reflejan que los pensamientos automáticos negativos influyen directamente en la forma en que los individuos interpretan su realidad, afectando tanto su autopercepción como sus vínculos interpersonales. En el contexto de la relación de pareja, dichas distorsiones tienden a generar una dependencia emocional, caracterizada por un apego obsesivo, la necesidad de sentirse valorado a través del otro y conductas de sumisión o subordinación, que buscan evitar el abandono o la ruptura del vínculo afectivo. Lo encontrado se sustenta en lo planteado por Lemos y Londoño (2006), quienes afirman que las personas con altos niveles de dependencia emocional presentan un perfil cognitivo disfuncional, sustentado en esquemas poco adaptativos dentro de las relaciones interpersonales. En estos casos, suelen establecerse normas rígidas de exclusividad y control, acompañadas de la exigencia de atención constante y la ilusión de poder dirigir la vida y las relaciones de la pareja. De igual modo, los resultados guardan coherencia con lo reportado por Picoy (2022), quien también encontró una relación significativa entre las variables dependencia emocional y distorsiones cognitivas, destacando la presencia de niveles elevados en ambas. En conclusión, los hallazgos permiten afirmar que, a mayor presencia de distorsiones cognitivas, mayor será la probabilidad de manifestar dependencia emocional en la relación de pareja, evidenciando así la conexión entre los procesos de pensamiento disfuncional y la forma en que las personas construyen y mantienen sus vínculos afectivos.

En relación con los tipos de distorsiones cognitivas predominantes vinculadas a la dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria de Lima

Metropolitana, se identificó que las distorsiones con mayor impacto fueron: etiquetas globales, falacia de control, culpabilidad y personalización. Estos resultados indican que los estudiantes tienden a presentar pensamientos de etiquetas globales, caracterizados por la generalización de cualidades negativas hacia sí mismos o hacia la pareja, lo que promueve conductas de sumisión y complacencia con el fin de mantener la relación afectiva. Asimismo, aquellos que manifiestan la falacia de control experimentan una sensación distorsionada de dominio o impotencia: por un lado, creen tener el control absoluto sobre las emociones y acciones de su pareja para sentirse seguros; y por otro, pueden percibir que no poseen control alguno sobre su vida, situándose a merced de las circunstancias o de los demás. En cuanto a la culpabilidad, esta se expresa en la tendencia a asumir responsabilidades o culpas por los conflictos dentro de la relación, incluso cuando no son causados por el propio individuo. Esta distorsión lleva a una percepción negativa de sí mismo, alimentando sentimientos de inferioridad y dependencia afectiva. Finalmente, la personalización se relaciona con la tendencia a interpretar los acontecimientos externos como reflejo de uno mismo, generando sentimientos de vulnerabilidad, temor al abandono y culpa ante los problemas de pareja. Estos hallazgos se respaldan en la teoría cognitiva de Beck (2000), quien plantea que las personas emocionalmente dependientes presentan un perfil cognitivo disfuncional, estructurado por esquemas mentales distorsionados que alteran la interpretación de la realidad. Dichas distorsiones se expresan en pensamientos automáticos negativos hacia uno mismo (como la desvalorización), hacia los demás (como la necesidad constante de agradar) y hacia la relación de pareja (como el temor a la separación). De igual modo, los resultados son coherentes con la investigación de Romani (2020), quien confirmó una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional, identificando como más frecuentes el filtraje o abstracción selectiva (19.3%), la sobregeneralización (19.8%), la falacia de cambio (19.0%), las etiquetas globales (18.4%), la culpabilidad (19.0%) y la falacia de razón (22.6%).

En síntesis, de las quince distorsiones cognitivas evaluadas, diez mostraron diferencias significativas, siendo las de etiquetas globales, personalización, falacia de control y culpabilidad las que evidenciaron un mayor impacto en la dependencia emocional, consolidando el vínculo entre los patrones de pensamiento distorsionado y la vulnerabilidad afectiva en las relaciones de pareja.

En cuanto al nivel de dependencia emocional en los estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, los resultados evidenciaron un nivel predominantemente medio, con un 77.1% de la muestra. Este hallazgo sugiere que los estudiantes presentan esquemas cognitivos disfuncionales que distorsionan su interpretación de la realidad, manifestándose en carencias afectivas, intolerancia a la soledad, baja autoestima y una tendencia a establecer relaciones de pareja desequilibradas. Estos resultados difieren de los obtenidos por Picoy (2022), quien, en una muestra de 278 estudiantes universitarios de Lima, encontró un nivel bajo de dependencia emocional en el 59% de los participantes. La discrepancia entre ambos estudios podría explicarse por diferencias en las características muestrales, como la edad, el tipo de relación o el tiempo de vínculo con la pareja, así como por la homogeneidad de las puntuaciones obtenidas en cada investigación. En conclusión, los resultados permiten afirmar que los estudiantes evaluados presentan, en general, un nivel moderado de dependencia emocional, lo cual refleja la presencia de patrones afectivos y cognitivos que, si bien no son patológicos, podrían influir negativamente en la forma en que se construyen y mantienen las relaciones de pareja durante esta etapa del desarrollo.

En relación con la asociación entre las distorsiones cognitivas y el factor de expresión afectiva de la pareja en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, los resultados evidenciaron una relación significativa entre ambas variables. Esto sugiere que los estudiantes presentan pensamientos distorsionados vinculados con la necesidad constante de recibir manifestaciones afectivas por parte de su pareja, como una

forma de reafirmar el amor y aliviar sentimientos de inseguridad o duda emocional. Según Lynch et al. (2001), la desconfianza hacia el amor de la pareja y la búsqueda de un afecto incondicional impulsan al dependiente emocional a demandar expresiones constantes de cariño, con el fin de asegurarse de que sigue siendo amado. Estas creencias se reflejan en pensamientos automáticos característicos del factor, tales como: “Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja”, “Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto” o “Necesito ser la persona más especial para mi pareja”. Si bien no se encontraron antecedentes directos que aborden la relación específica entre las distorsiones cognitivas y la expresión afectiva dentro de la escala de dependencia emocional, los hallazgos de la presente investigación permiten concluir que las distorsiones cognitivas actúan como un factor influyente en la manera en que los individuos expresan y perciben el afecto dentro de la relación de pareja, pudiendo generar comportamientos dependientes, necesidad de aprobación y temor al rechazo.

En cuanto a la relación entre las distorsiones cognitivas y el factor “modificación de planes” en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, los resultados revelaron una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. Este hallazgo sugiere que los estudiantes tienden a alterar sus actividades, planes o rutinas personales en función de los deseos o necesidades de su pareja, ya sean expresados de manera explícita o implícita, con el propósito de satisfacerla y mantener la armonía en la relación (Lemos y Londoño, 2006). Para las personas con dependencia emocional, la pareja se convierte en el centro absoluto de su vida, desplazando a otros aspectos igualmente importantes como su bienestar personal, su familia o sus amistades (Castelló, 2005). Este patrón se manifiesta en la disposición constante a complacer al otro, incluso a costa de los propios intereses o responsabilidades, y responde a un deseo de exclusividad, tanto en el sentido de ofrecer toda su atención a la pareja como en la expectativa de recibir lo mismo. En este contexto, emergen

pensamientos automáticos característicos como: “Si mi pareja me propone un plan, dejo todo por estar con ella”, “Cambio mis actividades solo para poder verla”, “Solo me divierto cuando estoy con mi pareja” o “Me alejo de mis amigos cuando tengo una relación” (Lemos y Londoño, 2006; Castelló, 2005). Aunque no se hallaron antecedentes empíricos que exploren específicamente la relación entre las distorsiones cognitivas y el factor modificación de planes dentro de la escala de dependencia emocional, los resultados del presente estudio permiten inferir que las distorsiones cognitivas actúan como un mecanismo subyacente que favorece la aparición de este comportamiento. En síntesis, se concluye que cuanto mayor sea la presencia de distorsiones cognitivas, mayor será la tendencia de los individuos a modificar sus planes y objetivos personales con el fin de satisfacer o retener a su pareja, reforzando así el ciclo de dependencia emocional.

En relación con la asociación entre las distorsiones cognitivas y el factor “miedo a la soledad” en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Este hallazgo sugiere que los estudiantes que presentan mayores niveles de distorsiones cognitivas tienden a experimentar un temor intenso ante la posibilidad de estar solos o de no sentirse amados, lo que refleja una marcada necesidad de vinculación afectiva. Desde esta perspectiva, el dependiente emocional necesita de la presencia constante de su pareja para mantener una sensación de equilibrio y seguridad emocional. La soledad, en este caso, es percibida como una experiencia amenazante y dolorosa, que se intenta evitar a toda costa (Lemos y Londoño, 2006; Castelló, 2005; Schaeffer, 1998). Según Castelló (2005), el individuo dependiente es plenamente consciente de su necesidad del otro y de su incapacidad para concebir la vida sin su pareja, lo que refuerza la búsqueda constante de compañía y aprobación afectiva. Esta dimensión se manifiesta a través de pensamientos automáticos característicos, como: “Me siento desamparado cuando estoy solo”, “No tolero la soledad” o “Siento una fuerte sensación

de vacío cuando estoy solo” (Lemos y Londoño, 2006). Dichos pensamientos reflejan un patrón cognitivo disfuncional que amplifica el malestar emocional y consolida la dependencia hacia la pareja como una fuente de validación y seguridad personal. Aunque no se encontraron antecedentes empíricos que aborden de manera directa la relación entre las distorsiones cognitivas y el miedo a la soledad dentro de la escala de dependencia emocional propuesta por Lemos y Londoño (2006), los resultados del presente estudio permiten inferir que las distorsiones cognitivas operan como un factor facilitador del miedo a la soledad. En síntesis, se concluye que, a mayor presencia de distorsiones cognitivas, mayor será la probabilidad de que los individuos experimenten temor ante la soledad, lo que refuerza su necesidad de mantener vínculos afectivos aun cuando estos resulten disfuncionales o dependientes.

Finalmente, se buscó determinar si existían diferencias significativas en la dependencia emocional entre estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, considerando las variables sexo, edad y tiempo de relación. Los resultados mostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de dependencia emocional según el sexo. Esto indica que tanto hombres como mujeres presentan manifestaciones similares de dependencia emocional, sin que el género constituya un factor diferenciador relevante. Estos hallazgos difieren de la propuesta teórica de Castelló (2005), quien sostiene que los factores biológicos y ambientales influyen para que las mujeres experimenten mayores dificultades al momento de desvincularse afectivamente de su pareja, lo que incrementaría la probabilidad de mantener lazos afectivos en condiciones adversas, favoreciendo así la dependencia emocional. De igual forma, los resultados del presente estudio discrepan con los obtenidos por Marín (2019), quien reportó una relación significativa entre la dependencia emocional y el sexo. En cuanto a la edad, se observó que no existen diferencias estadísticamente significativas entre adolescentes (15 a 17 años) y jóvenes adultos (18 a 24 años), con un tamaño de efecto pequeño ( $PS = 0.463$ ). Esto sugiere que la edad no representa

un factor determinante en la manifestación de la dependencia emocional en la población estudiada. Sin embargo, estos resultados contrastan con lo planteado por Castelló (2005), quien argumenta que las experiencias tempranas de carencia afectiva influyen en la formación de esquemas interpersonales disfuncionales, los cuales pueden consolidarse en la adultez y generar conductas de dependencia emocional. En esta línea, Romani (2020) sostiene que la edad se relaciona directamente con la dependencia emocional, indicando que, a mayor edad, mayor es la probabilidad de desarrollarla. De manera similar, Marín (2019) encontró una relación significativa entre ambas variables en una muestra de jóvenes. Por último, respecto al tiempo de relación, los resultados revelaron que no existen diferencias estadísticamente significativas ( $H = 1.633$ ;  $p = .803$ ), evidenciando un efecto menor al mínimo esperado. Esto implica que la duración de la relación sentimental no constituye un factor de riesgo asociado a la presencia de dependencia emocional en estudiantes preuniversitarios. Estos hallazgos difieren de lo propuesto por Castelló (2005), quien considera que el tiempo de relación es un factor causal importante, ya que la persona dependiente tiende a mantener un fuerte apego hacia su pareja, dificultando el proceso de desvinculación afectiva y perpetuando relaciones desequilibradas. En cambio, los resultados de esta investigación coinciden con los de Marín (2019), quien tampoco halló una relación significativa entre el tiempo de relación y la dependencia emocional. En síntesis, los resultados sugieren que la dependencia emocional se manifiesta de manera similar independientemente del sexo, la edad o el tiempo de relación, lo que podría indicar que su origen y mantenimiento se relacionan más estrechamente con factores cognitivos y emocionales internos, antes que con variables demográficas o contextuales.

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1.** Se encontró un grado de asociación directa, significativa y de magnitud moderada ( $p=.000$ ;  $Rho=.523$ ) entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en la muestra analizada, lo cual indica que la dependencia emocional es afectada por un perfil de distorsiones cognitivas las cuales permiten una vinculación afectiva extrema hacia la pareja.
- 6.2.** El tipo de distorsiones cognitivas predominantes con mayores puntuaciones son: etiquetas globales, falacia de control, culpabilidad y personalización, las cuales tienen un gran impacto en la dependencia emocional.
- 6.3.** Se halló que 77.1% presenta un nivel moderado de dependencia emocional, caracterizándose por mostrar miedo a la soledad, necesidad excesiva de satisfacer, sumisión en la relación afectiva y necesidad de expresión de afecto de la pareja.
- 6.4.** En la muestra analizada existe relación positiva, de magnitud moderada y asociada a un tamaño de efecto también moderado, entre las puntuaciones de las distorsiones cognitivas y expresión afectiva de la pareja, observando en los estudiantes creencias de necesitar constantes muestras de afecto por parte de la pareja, para sentirse amado.
- 6.5.** Se encontró una relación positiva, de magnitud débil y asociada a un tamaño de efecto también moderada entre las puntuaciones de las distorsiones cognitivas y modificaciones de planes, entendiendo que las distorsiones cognitivas, como factor general, pueden asociarse a la modificación de planes y objetivos con tal de complacer a la pareja.
- 6.6.** Se evidenció que hay relación positiva, de magnitud débil y asociada a un tamaño de efecto moderada entre las puntuaciones de las distorsiones cognitivas y miedo a la soledad, la cual se interpreta como el temor por no tener una relación de pareja, o por sentir que no es amado.

**6.7.** Se encontró que no existe no existe relación entre la dependencia emocional y las variables sexo, edad y tiempo de relación; concluyendo que las variables en mención no interfieren en la dependencia emocional en la muestra analizada.

## VII. RECOMENDACIONES

- 7.1. Incrementar el tamaño muestra seleccionando una mayor cantidad de estudiantes preuniversitarios, de esta manera tener una muestra homogénea y representativa para analizar los resultados obtenidos.
- 7.2. Ampliar las investigaciones con las variables distorsiones cognitivas y dependencia emocional en la población juvenil, debido a la escasez de antecedentes de estudios en la actualidad, para un mejor entendimiento de cómo se desarrolla a temprana edad el perfil cognitivo y la dependencia emocional en las relaciones de pareja.
- 7.3. Realizar estudios de la dependencia emocional, que nos ayuden a profundizar en el comportamiento de la variable, y en su relación con los factores causales y de riesgo, como: el apego, violencia y autoestima.
- 7.4. Elaborar programas en las academias preuniversitarias y colegios, promoviendo el bienestar psicológico a nivel cognitivo, emocional, conductual y en las relaciones sociales de los estudiantes.
- 7.5. Elaborar programas de prevención para los estudiantes y padres de familias, a fin que ayuden en la sensibilización de los factores causales y mantenimiento de una relación de la pareja desequilibrada que conlleva a la dependencia emocional y la violencia.
- 7.6. Brindar talleres psicológicos para los padres de familia, que ayuden a reconocer los lazos afectivos que desarrollan con sus hijos y con el vínculo familiar, de esta manera se mejorara la confianza y la autoestima de los miembros de la familia, así también como red de apoyo para los estudiantes.

## VIII. REFERENCIAS

- Aguirre, E. (2015). *Distorsiones cognitivas y su influencia en las relaciones afectivas de pareja en adolescentes* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Abtao]. Repositorio académico PUCESA. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1173/1/75706.pdf>
- Aiquipa, T. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional – IDE. *Revista IIPSI*, 15(1), 133–145. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3673/2946>
- Akoglu, H. (2018). User's guide to correlation coefficients. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.08.001>
- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento* (2.ª ed.). Editorial Universitaria.
- Luisa, V., Ayala, N., y Bascuñán, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en adolescentes chilenos y colombianos: Un estudio descriptivo correlacional. *Revista Redalyc*, 22(41), 3–7. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497562431010>
- Anicama, J., Cirilo, I., Caballero, G., y Aguirre, M. (2014). *Construcción y propiedades psicométricas de una escala de dependencia emocional en universitarios de Lima* [Informe final de investigación]. Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Anicama, J. (2016). *Dependencia emocional y autoeficacia en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima* [Informe final de investigación, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/892>
- Ardila, M., y Sierra, W. (2022). *Relaciones entre dependencia emocional y salud mental en un grupo de mujeres del municipio de Tinjacá, Boyacá* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Institucional UNAB. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/18545>

- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6.<sup>a</sup> ed.). Episteme.
- Arroyo, L. (2022). *Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adultos de la región del Gran Buenos Aires, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio Institucional UAI.  
<https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/242150a1-ff13-45a6-a7b8-f4a0a241e7f0/content>
- Bautista, E., y Rengifo, P. (2022). *Distorsiones cognitivas y dependencia afectiva en víctimas de violencia de pareja de Chiclayo, 2020–2021* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Universidad Señor de Sipán.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9531>
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324–333.  
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Beck, A. T. (1996). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée de Brouwer.
- Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Gedisa.
- Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D., y Associates. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée de Brouwer.
- Bermeo, J., y Gonzales, J. (2020). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio digital UNACH.  
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7917>

- Berrío, N., y Zedán-Salinas, K. (2023). Calidad psicométrica de un instrumento: Breve revisión. *Poiésis*, 45, 95–110. <https://doi.org/10.21501/16920945.4522>
- Bogarín, M., Gamarra, A., Bagnoli, A., Mongelós, N., y González, H. (2021). Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia conyugal. *Revista de la Sociedad Científica del Paraguay*, 26(2), 9–23. <https://doi.org/10.32480/rscp.2021.26.2.9>
- Bowlby, J. (1993). *El apego y la pérdida: Vol. 1. El apego*. Paidós.
- Bornstein, R. F. (1998a). Dependency in the personality disorders: Intensity, insight, expression, and defense. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 175–189. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199802\)54:2<175::AID-JCLP7>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199802)54:2<175::AID-JCLP7>3.0.CO;2-R)
- Bornstein, R. F. (1998b). Implicit and self-attributed dependence needs in dependent and histrionic personality disorders. *Journal of Personality Assessment*, 71(1), 1–14. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7101\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7101_1)
- Bornstein, R. F. (2011). An interactionist perspective on interpersonal dependency. *Psychological Science*, 20(1), 124–128. <https://doi.org/10.1177/0963721411403121>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). Guilford Press.
- Browne, M. W., y Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. En K. A. Bollen y J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136–162). Sage.
- Burgos, G. (2021). *Dependencia emocional y su influencia en las relaciones amorosas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal de Milagro]. Repositorio Institucional UNEMI. <https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/6419>

- Cabello, F. (2017). Dependencia emocional en la juventud: La nueva esclavitud del siglo XXI. En M. A. Cabello, F. J. Del Río y F. Cabello (Eds.), *Avances en sexología clínica* (pp. 207–213). Sotavento. <http://www.iasexologia.com/?p=1201>
- Cajamarca, S., y Silva, D. (2020). *Propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional en mujeres beneficiarias del programa Juntos del departamento de Apurímac-Chincheros* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/5475c882-83b9-40a4-b699-773b972780f7>
- Campo-Arias, A., y Oviedo, H. C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: La consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 10, 831–839. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42210515.pdf>
- Casariego, L., Peña, C., y Rocha, J. (2017). Apego, autoestima y dependencia emocional en estudiantes universitarios de Lima Este. *Apuntes Científicos Estudiantiles de Psicología*, 1(1), 1–16. [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r\\_psicologia/article/view/933](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r_psicologia/article/view/933)
- Castelló, J. (2000). Análisis del concepto “dependencia emocional”. *Congreso Virtual de Psiquiatría*. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/analisis-del-concepto-dependencia-emocional>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Caycho, T., y Ventura, J. (2016). Análisis psicométrico de una escala de dependencia emocional en universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 25(1), 1–17. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.42453>
- Cervantes, S. (2023). *Esquemas desadaptativos tempranos y dependencia emocional en la pareja en estudiantes de una universidad privada de Arequipa* [Tesis de pregrado,

- Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/dfc649d0-1e48-40df-8cad-2a2367985ddf>
- Cobeñas, J., y Montenegro, J. (2018). *Niveles de dependencia emocional y tipos de distorsiones cognitivas en mujeres maltratadas de un hospital nivel II-1 del distrito de Ferreñafe, setiembre–diciembre, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional USAT. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/1572>
- Córdova, K. (2022). *Dependencia emocional en parejas violentadas: Revisión sistemática (2011–2021)* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/114995>
- Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto: Una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251–254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Ellis, A., y Dryden, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2004). *Encuesta demográfica y de salud familiar 2004: Informe principal*. [https://proyectos.inei.gob.pe/endes/recursos/endes2004-05\\_informe.pdf](https://proyectos.inei.gob.pe/endes/recursos/endes2004-05_informe.pdf)
- Gamarra, A., y Vela, M. (2020). *Primeras evidencias psicométricas del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) en universitarios peruanos* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico UPC. <https://doi.org/10.19083/tesis/653304>
- García, K. (2020). *Propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional en adultos residentes del distrito de Ventanilla, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47732>
- Hair, J., Black, W., Babin, B., y Anderson, R. (2014). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Hu, L., y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2014). *En el Perú existen más de 200 mil adolescentes que son madres o están embarazadas por primera vez*. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-mas-de-200-mil-adolescentes-que-son-madres-o-estan-embarazadas-por-primera-vez-8703/>
- Kline, R. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Lemos, M., y Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 136–140. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/405>
- Lynch, T. R., Robins, C. J., y Morse, J. Q. (2001). Couple functioning in depression: The roles of sociotropy and autonomy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 93–103. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200101\)57:1<93::AID-JCLP10>3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200101)57:1<93::AID-JCLP10>3.0.CO;2-6)
- Marin, A. (2019). Dependencia emocional y autoestima: Relación y características en una población de jóvenes limeños. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(2), 85–91. <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/176/127>
- Marsh, H., y Hocevar, D. (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First- and higher order factor models and their invariance across groups. *Psychological Bulletin*, 97(3), 562–582. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.97.3.562>

- Moral, M., y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y género: Perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 230–240. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28412891004.pdf>
- Moreno, L. (2019). *Dependencia emocional en adolescentes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores con alto y bajo nivel de relaciones intrafamiliares* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Autónoma. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/705>
- Muñiz, J. (2018). *Introducción a la psicometría*. Ediciones Pirámide.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Pérez, E. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario de Pensamientos Automáticos para estudios vinculados a la conducta antisocial y delictiva en estudiantes de secundaria del distrito de Comas. *PsiqueMag*, 6(1), 231–243. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/158>
- Pérez, G., Reategui, C., Vela, M., Aranda, J., y Revelo, S. (2022). Dependencia emocional como predictor de la violencia en el noviazgo en varones universitarios peruanos. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(2). [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1893/2037](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1893/2037)
- Picoy, E. (2022). *Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/31579>

- Ponce, Covarrubias, Pérez y Tello (2019). Análisis comparativo del estrés académico de estudiantes de bachillerato en contextos rurales y urbanos. *Revista latinoamericana ogmios*, 3 (7), 14-25. <https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i7.061>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2010). Power comparisons of some selected normality tests. In *Proceedings of the Regional Conference on Statistical Sciences* (pp. 126–138). [https://www.researchgate.net/publication/228457917\\_Power\\_comparisons\\_of\\_some\\_selected\\_normality\\_tests](https://www.researchgate.net/publication/228457917_Power_comparisons_of_some_selected_normality_tests)
- Romani, D. (2020). *Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Autónoma. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1186>
- Sarrias-Ramis, R., Mateu, L., Baillès, E., y Pérez, J. (2010). Longitud (número de preguntas) y resultado de un examen. *Educación médica*, 13(3), 187-192. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S157518132010000300010&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S157518132010000300010&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Sirvent, C., & Moral, M. (2007). *La dependencia sentimental o afectiva*. *Interpsiquis 2007: 8.º Congreso Virtual de Psiquiatría*. <http://www.apfem.com/articulodelmes/07-0dependencia%20sentimental%20o%20afectiva.pdf>
- Sirvent, C., & Moral, M. (2007a). La dependencia sentimental o afectiva. *Anales de Psiquiatría*, 23(3), 95–96. [https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2\\_2.pdf](https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2_2.pdf)
- Siurana, J. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas. Revista de Filosofía y Teología*, 52, 121-157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=291122193005>
- Tello, L. (2016). *Dependencia emocional, autoestima y celos en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/848e563a-cd27-420c-b180-4c1170351250/content>

Ventura, J. (2016). Tamaño del efecto para la U de Mann-Whitney: aportes al artículo de Valdivia-Peralta et al. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 54(4), 353–354.

<https://doi.org/10.4067/s0717-92272016000400010>

Ventura, J. (2018). *Diseño y validación de la escala breve de dependencia emocional* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP.

<https://hdl.handle.net/20.500.12727/4052>

West, S. G., Taylor, A. B., y Wu, W. (2012). Model fit and model selection in structural equation modeling. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Structural Equation Modeling* (pp. 209-231). Guilford.

Xia, Y. y Yang, Y. (2019). RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modeling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods.

*Behavior research methods*, 51, 409-428. <https://doi.org/10.3758/s13428-018-1055-2>

Young, J. (1999). *Terapia cognitiva para los trastornos de personalidad: una aproximación centrada en esquemas* (3.<sup>a</sup> ed.). New York: Departamento de Psiquiatría, Universidad de Columbia.

<https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2009/edgarrodriguez.pdf>

## IX. ANEXOS

### Anexo A

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

##### Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>General</b> ¿Cuál es la relación entre Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana, 2024?</p> <p><b>Específicos</b> ¿Cuáles son los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en relación con la Dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es el nivel de Dependencia emocional en los estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana?</p> <p>¿Cuál es la relación entre Distorsiones cognitivas y el factor Expresión Afectiva de la pareja en estudiantes de una institución</p>	<p><b>General</b> Establecer la relación entre Distorsiones cognitivas y Dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p> <p><b>Específicos</b> Identificar los tipos de distorsiones cognitivas predominantes en relación con la Dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Identificar el nivel de Dependencia emocional en los estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar la relación entre Distorsiones cognitivas y el factor Expresión Afectiva de la pareja en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar la relación entre Distorsiones cognitivas y el factor</p>	<p><b>General</b> Existe relación positiva entre Distorsiones cognitivas y Dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p> <p><b>Específicas</b> - Existe relación positiva entre Distorsiones cognitivas y el factor Expresión Afectiva de la pareja en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p> <p>- Existe relación positiva entre las Distorsiones cognitivas y el factor Miedo a la Soledad en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p> <p>- Existe relación positiva entre las Distorsiones Cognitivas y el factor Modificación de planes en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p> <p>- Existen diferencias significativas de la variable dependencia emocional en</p>	<p><b>Variable 1</b> Distorsiones cognitivas Dimensiones Filtraje Pensamiento Polarizado Sobregeneralización Interpretación de Pensamiento Visión Catastrófica Personalización Falacia de Control Falacia de Justicia Razonamiento Emocional Falacia de Cambio Etiquetas Globales Culpabilidad Los Debería Falacia de Razón Falacia de Recompensa Divina.</p> <p><b>Variable 2</b> Dependencia emocional <b>Dimensiones</b> Ansiedad de separación Expresión afectiva de la pareja Modificación de planes Miedo a la soledad Expresión límite Búsqueda de atención</p>	<p><b>Enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Alcance o Nivel</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño</b> No experimental transversal</p> <p><b>Población</b> 700 estudiantes preuniversitarios de la academia PITAGORAS, de ambos sexos, cuyas edades están entre 15 y 24 años, distribuidos según a la universidad a la cual postularán (4 universidades).</p> <p><b>Muestra</b> 249 estudiantes preuniversitarios de los ciclos anual y semestral UNI y de San Marcos.</p> <p><b>Técnica de recolección de datos</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos para la recolección de datos</b></p>

---

<p>preuniversitaria privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>Miedo a la Soledad en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p>	<p>estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, según sexo, edad y tiempo de relación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de Pensamientos Automáticos ( IPA) de Ruiz y Lujan (1991).</li> <li>- Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006). Adaptado por Ventura y Caycho (2016).</li> </ul>
<p>¿Cuál es la relación entre Distorsiones cognitivas y el factor Miedo a la Soledad en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>Determinar la relación entre Distorsiones Cognitivas y el factor Modificación de planes en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana.</p>		
<p>¿la relación entre Distorsiones Cognitivas y el factor Modificación de planes en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana?</p>	<p>Establecer si existen diferencias de la variable dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, según sexo, edad y tiempo de relación.</p>		
<p>¿Cuáles son las diferencias de la variable dependencia emocional en estudiantes de una institución preuniversitaria privada de Lima Metropolitana, según sexo, edad y tiempo de relación?</p>			

---

## Anexo B

### **INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ & LUJAN, 1991)**

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

Ítems	Nunca piensa en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces los pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
1.No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	0	1	2	3
2.Solamente me pasan cosas malas	0	1	2	3
3. todo lo que hago me sale mal	0	1	2	3
4. Sé que piensan mal de mi	0	1	2	3
5. ¿y si tengo una enfermedad grave?	0	1	2	3
6. Soy inferior a la gente en casi todo	0	1	2	3
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	0	1	2	3
8. ¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
9. Si me siento triste es porque soy enfermo mental	0	1	2	3
10.Mis problemas dependen de los que me rodean	0	1	2	3
11.Soy un desastre como persona	0	1	2	3
12.Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	0	1	2	3
13.Debería de estar bien y no tener estos problemas	0	1	2	3
14.Sé que tengo la razón y no me entienden	0	1	2	3
15.Aunque ahora sufra algún día tendré mi recompensa	0	1	2	3
16.Es horrible que me pase esto	0	1	2	3
17.Mi vida es un continuo fracaso	0	1	2	3
18.Siempre tendré este problema	0	1	2	3
19.Sé que me están mintiendo y engañando	0	1	2	3
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	0	1	2	3
21.Soy superior a la gente en casi todo	0	1	2	3
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	0	1	2	3

23.Si me quisieran de verdad no me tratarían así	0	1	2	3
24. Me siento culpable y es porque he hecho algo malo	0	1	2	3
25.Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	0	1	2	3
26. Alguien que conozco es un imbécil	0	1	2	3
27.Otros tiene la culpa de lo que me pasa	0	1	2	3
28.No debería cometer estos errores	0	1	2	3
29.No quiere reconocer que estoy en lo cierto	0	1	2	3
30.Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31.Es insoportable, no puedo aguantar más	0	1	2	3
32.Soy incompetente e inútil	0	1	2	3
33.Nunca podre salir de esta situación	0	1	2	3
34.Quieren hacerme daño	0	1	2	3
35.¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36.La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3
37.Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38.No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39.Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	0	1	2	3
40.Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41. Soy un neurótico	0	1	2	3
42.Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43.deberia recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44.Tengo razón y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45.Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3

## Anexo C

### CDE

**Versión adaptada por Ventura y Caycho (2016)**  
**Versión original Lemos M. & Londoño, N. H. (2006)**

#### Instrucciones:

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo(a) describe. Cuando no esté seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto. Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

- 1: Completamente Falso de mí**
- 2: La mayor parte Falso de mi**
- 3: Ligeramente más verdadero que falso**
- 4: Moderadamente verdadero de mí**
- 5: La mayor parte Verdadero de mi**
- 6: Me describe perfectamente**

1	Me siento desprotegido(a) cuando estoy solo(a).	1	2	3	4	5	6
2	Me preocupa la idea de ser abandonado (a) por mi pareja.	1	2	3	4	5	6
3	Para atraer a mi pareja busco impresionarla(o) o divertirla(o).	1	2	3	4	5	6
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
5	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me preocupa pensar que está enojada(o) conmigo.	1	2	3	4	5	6
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días, me siento ansioso (a)	1	2	3	4	5	6
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.	1	2	3	4	5	6
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.	1	2	3	4	5	6
10	Me considero una persona débil	1	2	3	4	5	6
11	Necesito mucho que mi pareja me exprese afecto	1	2	3	4	5	6
12	Necesito tener a una persona que me considere especial.	1	2	3	4	5	6
13	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío(a).	1	2	3	4	5	6
14	Me siento muy mal, si mi pareja no me expresa frecuentemente afecto.	1	2	3	4	5	6
15	Siento temor a que mi pareja me abandone.	1	2	3	4	5	6

<b>16</b>	Si mi pareja me propone una actividad dejo todo para estar con él (ella).	1	2	3	4	5	6
<b>17</b>	Me siento intranquilo cuando no conozco donde está mi pareja.	1	2	3	4	5	6
<b>18</b>	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.	1	2	3	4	5	6
<b>19</b>	No me agrada la soledad.	1	2	3	4	5	6
<b>20</b>	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
<b>21</b>	Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio solo por estar con él (ella).	1	2	3	4	5	6
<b>22</b>	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.	1	2	3	4	5	6
<b>23</b>	Me divierto solamente cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5	6

## Anexo D



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante:

Solicito su colaboración a través del llenado de los presentes cuestionarios para participar de la investigación titulada “Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de una institución pre-universitaria privada de Lima metropolitana”, que tiene como objetivo relacionar las variables distorsiones cognitivas y dependencia emocional. Esta investigación estará a cargo del bachiller en Psicología Jhon Edgard, Bernabel Mamani de la UNFV. La participación es **voluntaria** y la información obtenida será **confidencial** y no se usará para ningún otro propósito que no sea el de investigación, por lo que las evaluaciones serán anónimas. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio. Así mismo, no se podrá acceder a los resultados del mismo, ya que se trata de una investigación que recoge información para tales fines.

Si desea participar, le solicito, completar la sección destinada a su consentimiento. De antemano, le agradezco su participación y la información valiosa que brindará.

#### **Acepto participar en el estudio**

Si

No

#### **Datos relacionados a la investigación:**

EDAD : (      )    SEXO: FEMENINO (    )    MASCULINO (    )    OTROS (    )

TIEMPO DE RELACIÓN CON UNA PAREJA: \_\_\_\_\_

## Anexo E

### Carta de Presentación a la Academia Pitágoras



Universidad Nacional  
Federico Villarreal

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

#### Decanato

*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

Lima, 18 de junio de 2024

#### CARTA N°0029-2024-D-FAPS-UNFV

Doctor

**HUGO RICARDO RAMIREZ VILLARREAL**  
**Director Académica Pitágoras –Comas**

Presente. –

*Es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo en nombre de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, asimismo solicitamos tenga a bien autorizar al Sr. **BERNABEL MAMANI JHON EDGARD**, egresado con DNI: 46544361 quien desea aplicar instrumento como parte de su proyecto de tesis "Distorsiones cognitivas y dependencias emocional en estudiantes de una Institución Pre Universitaria Privada de Lima Metropolitana".*

*Sin otro particular, hago propicia la ocasión para expresarles mi especial deferencia.*

Atentamente,

  
  
**DR. JULIÁN LORENZO FIGUEROA GONZALES**  
**DECANO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

## Anexo F

### Permiso de aplicación de la prueba cuestionario de dependencia emocional



**Jose Luis Ventura Leon** <jose.ventura@upn.pe>

3 feb 2024, 4:03p.m.



para mí ▾

Estimado John,

Actualmente, no estoy otorgando permiso para aplicar la EBDE, ya que se encuentra en proceso de evaluación en una revista para su posible publicación. No obstante, puede utilizar la CDE, que es una validación que realicé hace unos años. Encontrará la versión peruana en mi página web:

<https://joseventuraleon.com/test-validados>

Un cordial saludo

**Dr. José Ventura-León**  
**Docente Investigador**  
C.Ps.P. 15418

**upn.edu.pe**



---

De: Jhon Bernabel <[bernabeljhon@gmail.com](mailto:bernabeljhon@gmail.com)>

## Anexo G

### Cuadro de indicadores estadístico

Indicador estadístico	Autor	Símbolo	Categorías
Tamaño de efecto	Domínguez y Lara (2018)	V	Pequeñas ( $V \leq .05$ ), mediana ( $V \leq .15$ ) y grande ( $V \leq .25$ ).
nivel de significancia		P	$p < .05$ existe diferencias significativas
Tamaño de efecto	Ventura y León (2016)	PS	no efecto ( $PS \leq 0,0$ ), pequeño ( $PS \geq 0,56$ ), mediano ( $PS \geq 0,64$ ) y grande ( $PS \geq 0,71$ )
Prueba de correlación de Spearmann	Akoglu (2018)	Rho	espurio ( $\rho=0$ ); débil ( $\pm 0.1$ a $\pm 0.3$ ); moderado ( $\pm 0.4$ a $\pm 0.6$ ); fuerte ( $\pm 0.7$ a $\pm 0.9$ ); y perfecto ( $\rho = \pm 1.00$ ).
coeficiente de determinación	Domínguez y Lara (2018)	$r^2$	mínima necesaria ( $r^2 < .04$ ), moderada ( $r^2 < .25$ ) y fuerte ( $r^2 < .64$ )