



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Distorsiones cognitivas y dependencia emocional
en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de
la Universidad Nacional de Loja, período-2022**

Trabajo de titulación previo a la
obtención del Título de Psicóloga Clínica

AUTORA:

Evelyn Joselyn Pinto Gallardo

DIRECTORA:

Psic. Cl. María Soledad Carrión Cabrera, Mg. Sc.

LOJA - ECUADOR

2022

Certificación

Psic. Cl. María Soledad Carrión Cabrera, Mg.Sc.

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICA:

Haber dirigido, revisado y corregido el desarrollo del trabajo de titulación Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período-2022 de la autoría de la estudiante de la carrera de Psicología Clínica, Evelyn Joselyn Pinto Gallardo, con número de cédula 0705763779. Por lo que, en cuanto a mi criterio personal el trabajo de titulación de la estudiante reúne satisfactoriamente los requerimientos de forma y fondo, exigidos y estipulados en el régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo su presentación para la asignación del Tribunal de Calificación y su disertación pública para la obtención del grado superior universitario.

Loja, 23 de marzo de 2022

Atentamente



Firmado electrónicamente por:
**MARIA SOLEDAD
CARRION CABRERA**

Psic. Cl. María Soledad Carrión Cabrera

DIRECTORA DE TESIS

Autoría

Yo, Evelyn Joselyn Pinto Gallardo declaro ser la autora del presente trabajo de titulación y a su vez eximo de toda responsabilidad a la Universidad Nacional de Loja de posibles acciones legales por el contenido y desarrollo de la misma.

De igual manera, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual.

Cédula de Identidad: 0705763779

Fecha: 05 de mayo de 2022

Correo electrónico: evelyn.pinto@unl.edu.ec

Celular: 0988472108

Firma:



Firmado electrónicamente por:
**EVELYN JOSELYN
PINTO GALLARDO**

Carta de autorización

Yo, Evelyn Joselyn Pinto Gallardo, declaro se autora del trabajo de titulación titulado Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período-2022 como requisito para optar el título de Psicóloga Clínica autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional (RDI).

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los cinco días del mes de mayo del dos mil veintidós.



Firmado electrónicamente por:
EVELYN JOSELYN
PINTO GALLARDO

Firma:

Autora: Evelyn Joselyn Pinto Gallardo

Número de Cédula: 0705763779

Dirección: Avenida Manuel Agustín Aguirre y Abraham Lincoln.

Correo electrónico: evelyn.pinto@unl.edu.ec

Celular: 0988472108

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora de tesis: Psic. Cl. María Soledad Carrión Cabrera, Mg. Sc.

Tribunal de grado:

o Presidenta: Dra. Anabel Elisa Larriva Borrero, Mg. Sc.

o Vocal: Psic. Cl. Cindy Estefania Cuenca Sánchez, Mg. Sc.

o Vocal: Psic. Cl. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz, Mg. Sc.

Dedicatoria

A mis padres, Genito y Mayra, por su amor y apoyo incondicional durante todos estos años, por ayudarme a cumplir mis metas y nunca dejarme sola, por la confianza que me han brindado siempre y por enseñarme que el esfuerzo y sacrificio tienen grandes resultados.

A mi hija Christine, por llegar a mi vida y llenarla de retos, aprendizaje, amor y alegría, por ser mi principal fuente de motivación y lucha, esto va por ti pequeña, te amo.

A mis hermanos, amigos y a todas aquellas personas que me han acompañado durante mi formación, por su guía y escucha los llevo siempre en mi corazón.

Evelyn Joselyn Pinto Gallardo

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja por permitir mi formación durante todos estos años de estudio. A mis queridos docentes de la carrera de Psicología Clínica quienes con sus experiencias y conocimientos guiaron mi camino profesional y motivaron en la consecución de mis logros.

De manera especial agradezco a mi tutora Psic. Cl. María Soledad Carrión Cabrera, por todo su apoyo y asesoramiento durante la elaboración de la presente investigación.

A la directora de la carrera de Trabajo Social Ing. Celia Isabel Jara Galdeman quien junto a sus estudiantes muy amablemente me permitieron hacer realidad mi proyecto de tesis.

Así mismo, agradezco a mi familia quienes son las personas más importantes en mi vida y han estado siempre apoyándome y dándome el aliento cuando más lo necesité.

A mis amigos y todas las personas que se sumaron en el camino y contribuyeron a mi crecimiento personal y profesional.

Evelyn Joselyn Pinto Gallardo

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Certificación.....	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Índice de anexos.....	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1 Abstract.....	3
3. Introducción.....	4
4. Marco Teórico.....	7
4.1 Dependencia Emocional	7
4.1.1 Definición de Dependencia Emocional	7
4.1.2 Características de la Dependencia Emocional.....	7
4.1.2.1 Área de las Relaciones de Pareja.	8
4.1.2.2 Área de las Relaciones con el Entorno Interpersonal.	11
4.1.2.3 Área de Autoestima y Estado Anímico.....	12
4.1.2.4 Otras Áreas de interés.	13
4.1.3 Causas de la Dependencia Emocional	13
4.1.3.1 Factores Causales.....	14
4.1.3.2 Factores Mantenedores.	16
4.2 Distorsiones Cognitivas	17
4.2.1 Definición de Distorsiones Cognitivas	17
4.2.2 Características de las Distorsiones Cognitivas	18
4.2.3 Tipos de Distorsiones Cognitivas	18
4.2.4 Modelos teóricos de las distorsiones cognitivas	21
4.2.4.1 Terapia racional emotiva conductual (TREC).....	21
4.2.4.2 Teoría cognitiva de Aaron Beck.	22
5. Metodología	25

5.1 Tipo de Enfoque.....	25
5.2 Tipo de Diseño.....	25
5.3 Unidad de Estudio.....	25
5.4 Universo y Muestra.....	25
5.4.1 Criterios de Inclusión.....	25
5.4.2 Criterios de Exclusión.....	25
5.5 Técnicas e Instrumentos.....	26
5.5.1 Consentimiento Informado	26
5.5.2 Encuesta Sociodemográfica	26
5.5.3 Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño.	26
5.5.4 Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján	27
5.6 Procedimiento	27
5.7 Equipos y Materiales.....	28
5.8 Análisis estadístico.....	28
6. Resultados	30
7. Discusión.....	54
8. Conclusiones	59
9. Recomendaciones	60
10. Bibliografía	61
11. Anexos	66

Índice de tablas

Tabla 1. Descripción sociodemográfica de los estudiantes de la carrera de Trabajo Social ...	30
Tabla 2. Niveles de dependencia emocional	32
tabla 3. Factores de dependencia emocional según los niveles de dependencia emocional	33
Tabla 4. Niveles de dependencia emocional según la edad de los estudiantes.....	35
Tabla 5. Niveles de dependencia emocional según el sexo de los estudiantes	36
Tabla 6. Distorsiones cognitivas	37
Tabla 7. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: filtraje o abstracción selectiva	39
Tabla 8. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: pensamiento polarizado	40
Tabla 9. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: sobregeneralización	41
Tabla 10. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: interpretación del pensamiento.....	42
Tabla 11. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: visión catastrófica.....	43
Tabla 12. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: personalización.....	44
Tabla 13. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: falacia de control	45
Tabla 14. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: falacia de justicia.....	46
Tabla 15. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: razonamiento emocional	47
Tabla 16. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: falacia de cambio.....	48
Tabla 17. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: etiquetas globales	49
Tabla 18. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: culpabilidad	50
Tabla 19. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Distorsión cognitiva: los deberías	51

Tabla 20. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.
Distorsión cognitiva: falacia de razón.....52

Tabla 21. Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.
Distorsión cognitiva: falacia de recompensa divina53

Índice de anexos

Anexo 1.	Aprobación del trabajo de titulación.....	66
Anexo 2.	Solicitud de autorización para aplicación de reactivos	67
Anexo 3.	Autorización para aplicación de reactivos	68
Anexo 4.	Consentimiento informado.....	69
Anexo 5.	Encuesta sociodemográfica.....	70
Anexo 6.	Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño	71
Anexo 7.	Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján	72
Anexo 8.	Certificado de traducción.....	74
Anexo 9.	Certificación del tribunal de grado	75
Anexo 10.	Proyecto de investigación	76

1. Título

Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período-2022

2. Resumen

La tendencia humana a establecer vínculos afectivos con otras personas es parte del desarrollo social y emocional, el problema surge cuando en una relación, uno de los miembros manifiesta una necesidad afectiva extrema por el otro, resultando así relaciones asimétricas, conflictivas y no tan sanas. La literatura sugiere que la presencia de ciertas distorsiones cognitivas podría influir en el desarrollo y mantenimiento de vínculos dependientes. Es por ello que la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas. Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional de corte transversal, en el que participaron 70 estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja con edades entre 18 y 29 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Los instrumentos utilizados fueron: encuesta sociodemográfica, Escala de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño e Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan. Los resultados sugieren que existe una relación estadísticamente significativa entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional, dicha correlación muestra que, a mayor nivel de dependencia emocional, mayor presencia de distorsiones cognitivas. Las distorsiones cognitivas con mayores puntuaciones en los estudiantes con dependencia emocional fueron: falacia de recompensa divina en nivel alto, y en nivel medio: filtraje o abstracción selectiva, pensamiento polarizado, sobregeneralización, falacia de cambio, los deberías, falacia de control y visión catastrófica.

Palabras claves: dependencia psicológica, relaciones interpersonales, cognición, pensamiento.

2.1 Abstract

The human tendency to establish affective bonds with other people is part of social and emotional development. The problem arises when in a relationship, one of the members manifests an extreme affective need for the other, thus resulting in asymmetrical, conflictive and not so healthy relationships. The literature suggests that the presence of certain cognitive distortions could influence the development and maintenance of dependent bonds. That is why this research is aimed to determine the relationship between emotional dependence and cognitive distortions. A quantitative, descriptive-correlational cross-sectional approach was used, in which 70 students of the Social Work career at the National University of Loja, ages between 18 and 29 years, participated and were selected through an intentional non-probabilistic sampling. The instruments used were: sociodemographic survey, Emotional Dependence Questionnaire of Lemos and Londoño and Automatic Thought Inventory of Ruiz and Lujan. The results suggest that there is a statistically significant relationship between cognitive distortions and emotional dependence. This correlation shows that, at a higher level of emotional dependence, there is a greater presence of cognitive distortions. The cognitive distortions with the highest scores in students with emotional dependency were: fallacy of divine reward at a high level and at a medium level, filtering or selective abstraction, polarized thinking, overgeneralization, fallacy of change, the shoulds, fallacy of control and catastrophic vision.

Keywords: psychological dependence, interpersonal relationships, cognition, thought.

3. Introducción

El ser humano como ser social necesita de vínculos afectivos desde el comienzo de su vida para poder sobrevivir, ya que estas interacciones son las que en un inicio proporcionan cariño, atención, seguridad, cuidado, y, más adelante ayudan al individuo en el proceso de construcción de su identidad y desarrollo social.

Myers (2005) señala que las relaciones interpersonales son necesarias y permiten crear lazos íntimos y saludables, sin embargo, cuando estas no se establecen de manera adecuada, afectan al desarrollo emocional y personal, generando una búsqueda desesperada de lazos que puedan satisfacer sus necesidades, dando lugar a lo que Casteló (2000) denomina como dependencia emocional, es decir la necesidad extrema de afecto que una persona demanda hacia su pareja, generando en los dependientes sentimientos intensos de sumisión, pensamientos obsesivos hacia la pareja y un intenso miedo al abandono.

Cada vez es más común que las personas, sobre todo los adolescentes y jóvenes se vean inmersos en relaciones de pareja en las que se evidencia una dependencia emocional muy marcada, donde el individuo es incapaz de salir de la relación incluso cuando se han presentado comportamientos inadecuados que afectan no sólo la relación sino también la integridad personal. Es así que, la dependencia emocional involucra la vivencia de emociones contradictorias hacia la pareja, el enamoramiento intenso, la sensación de no poder vivir sin él/ella y sobre todo el miedo al abandono (Huamán y Medina, 2017).

La dependencia emocional está cobrando especial interés debido a los significativos efectos que tiene en la dinámica de pareja (Alza y Julián, 2020). A nivel mundial varios estudios realizados en diferentes países han podido constatar la presencia de altos índices de dependencia emocional en la población de adolescentes y jóvenes, siendo así el caso de Perú (Roque, 2019; Ponce et al., 2019; Riofrio y Villegas, 2016), España (Valle y De la Villa, 2018), Colombia (Alméciga y Sanabria, 2015; Cifuentes y Rodríguez, 2019), México (Laca y Mejía, 2017), entre otros.

Villegas y Sánchez (2013, como se citó en Alza y Julián, 2020) concluyeron que en Latinoamérica la dependencia emocional en sus dimensiones ansiedad por separación y expresión afectiva es reportada en un 62% por las mujeres con un nivel bajo de dependencia emocional.

En Ecuador al igual que el resto de países, varios autores han encontrado una alta prevalencia de dependencia emocional (Pérez, 2011; Ante, 2017; Jurado y Samaniego, 2019; Viteri, 2020; Guamán y Maldonado, 2021), despertando así el interés de seguir

indagando esta problemática y abordar aquellos aspectos que aún no han sido investigados o tomados en cuenta dada la complejidad del constructo.

Ante este fenómeno es importante señalar el rol que las distorsiones cognitivas juegan en el desarrollo y mantenimiento de esta condición.

Beck (1995, como se citó en Valdivia y Vargas, 2017) afirma que la dependencia emocional involucra aspectos cognitivos donde predominan varias formas de distorsiones, por lo tanto resulta probable que las distorsiones cognitivas predispongan al individuo a encontrarse más propenso a establecer relaciones afectivas con tendencia a la dependencia emocional y viceversa.

Así, encontramos que en las relaciones de pareja donde predomina la dependencia emocional se ha constatado la presencia de distorsiones cognitivas muy arraigadas, las cuales contribuyen al desarrollo de estrategias interpersonales inadecuadas con el fin de asegurar la permanencia de la persona amada, como la expresión afectiva desproporcionada, la modificación de planes, la búsqueda de atención y la expresión emocional impulsiva (Izquierdo y Gómez, 2013).

Lemos et al. (2012) señalan que hay un perfil característico en las personas con dependencia emocional y es desde el paradigma cognitivo donde se podría comprender dicho fenómeno.

En un estudio realizado en Perú por Romani (2020) con una muestra de 358 estudiantes de 14 a 18 años se obtuvo que el 22.6% presentó niveles altos de dependencia emocional; en las distorsiones cognitivas se obtuvieron puntuaciones mayores en falacia de razón (22.6%), sobregeneralización (19.8%), filtraje (19.3%), falacia de cambio (19.0%), culpabilidad (19.0%), y etiqueta global (18.4%).

En Ecuador son muy escasos los estudios enfocados a indagar las distorsiones cognitivas presentes en la población con dependencia emocional. Bermeo y González (2020) en su intento de esclarecer el perfil cognitivo de los dependientes emocionales encontró en una muestra de 228 estudiantes un 25% de participantes con un nivel medio de dependencia emocional, con predominio en los factores: ansiedad por separación y expresión afectiva de la pareja; las distorsiones cognitivas encontradas fueron: falacia de recompensa divina con un 23.24%, filtraje con 20.17%, y visión catastrófica con un 13.6%.

Teniendo como antecedentes estos datos, es relevante la realización del presente trabajo planteando la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en los estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja?

Para resolver dicha pregunta, se formuló como objetivo general: Determinar la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional de Loja; a través de los siguientes objetivos específicos: 1) Establecer los niveles de dependencia emocional, 2) Identificar las distorsiones cognitivas prevalentes.

El marco teórico está dividido en dos capítulos: 1) Dependencia emocional, en el cual se aborda definición, características, factores causales y mantenedores. 2) Distorsiones cognitivas, enfocada en su definición, características, tipos y modelos teóricos.

Tras la investigación se concluye que existe una alta prevalencia de dependencia emocional en los estudiantes, las características propias de la dependencia emocional presente en estos estudiantes varían de acuerdo al nivel de dependencia emocional, la distorsión cognitiva más significativa en la población total es falacia de recompensa divina, mientras que en aquellos con dependencia emocional son: falacia de recompensa divina, filtraje o abstracción selectiva, pensamiento polarizado, sobregeneralización, falacia de cambio, los deberías, falacia de control y visión catastrófica; en cuanto a la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas se encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

4. Marco Teórico

4.1 Dependencia Emocional

4.1.1 Definición de Dependencia Emocional

Catelló (2005) define la dependencia emocional como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”, llevando a la persona a pensamientos, sentimientos y actitudes caracterizados por la sumisión, subordinación e idealización hacia la pareja, priorizándola por sobre todas las cosas e incluso sobre ella misma.

La dependencia emocional se caracteriza también por la presencia de miedo intenso y pensamientos disfuncionales que la persona tiene a que la relación llegue a su fin, por lo que busca satisfacer las diferentes demandas de su pareja a fin de permanecer en dicha relación.

Son dos los aspectos característicos de la dependencia emocional: la necesidad excesiva y el carácter afectivo. Por un lado, la necesidad por la pareja es excesiva y se considera el núcleo del problema por lo que, en un continuo de los sentimientos experimentados en las relaciones afectivas, en medio se situaría el amor y el deseo de estar con la otra persona, y en uno de los extremos la necesidad, donde se enfatiza la intensidad de anhelo por el otro. En segundo lugar, que dicha necesidad es netamente de carácter afectivo, es decir de tipo emocional (sin explicaciones de otro tipo) (Castelló, 2012).

4.1.2 Características de la Dependencia Emocional.

Castelló (2005) divide en tres categorías las características de los dependientes emocionales: área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y área de la autoestima y estado anímico.

Castelló (2005) afirma que no es necesario que se cumplan todas las características para poder aseverar que alguien sufre de dependencia emocional. Sin embargo, considera que tres de ellas son las más importantes y sin las cuales sería muy difícil determinar una dependencia emocional, estas características son: baja autoestima, miedo e intolerancia a la soledad y tendencia a establecer relaciones desequilibradas de pareja. Asimismo, señala que mientras más características cumpla una persona, mayor será la probabilidad de que se trate de un caso de dependencia emocional

4.1.2.1 Área de las Relaciones de Pareja. Esta es el área más relevante y manifiesta en los dependientes emocionales. Las características que se producen dentro de esta área son:

4.1.2.1.1 Necesidad Excesiva del Otro, Deseo de Acceso Constante a la Pareja. Se refiere a la necesidad psicológica de estar con la pareja, se manifiesta en el deseo de hablar constantemente con él/ella, a través de llamadas telefónicas, mensajes, búsqueda de la pareja de forma inoportuna (por ejemplo, en horario de trabajo). Ante esto la pareja se siente agobiada y suele reaccionar de forma negativa pudiendo desencadenar en peleas, discusiones, rupturas, amenazas o humillaciones. Asimismo, demarcará límites para evitar la invasión del dependiente (por ejemplo, le dice que no lo busque en horario de trabajo), quien los obedecerá a pesar del malestar que esto le genere. En otros casos, el dependiente puede no aparentar esta necesidad excesiva, pero sin duda la está sintiendo intensamente como algo que le impulsa hacia el otro, produciéndole un cúmulo de ideas obsesivas alrededor de la pareja (Castelló, 2005).

4.1.2.1.2 Deseos de Exclusividad en la Relación. El dependiente voluntariamente se va aislando de su entorno para dedicarse por completo a su pareja, y anhela que este haga lo mismo. Sin embargo, este no reacciona de la misma forma e intenta delimitar sus propias reglas y límites (Castelló, 2005).

4.1.2.1.3 Prioridad de la Pareja Sobre Cualquier Otra Cosa. Esta es una de las características más frecuentes y sobre todo observable por el entorno, el dependiente considera que su pareja es lo más importante que tiene en la vida (incluso más importante que ella misma), la considera el centro de su vida y quién le da sentido a la misma, volviéndose algo imprescindible para sí. Si la pareja considera que habría que hacer algún cambio, el dependiente procederá a hacerlo de inmediato. El otro se habrá convertido en lo más importante y necesario de la vida, pasando todo lo demás a segundo plano, llegando incluso a renunciar a sus gustos e intereses personales (Castelló, 2005).

El entorno cercano al dependiente emocional es quien primero se percata de este hecho y en ocasiones lo atribuirá a la pareja. Sin embargo, es el mismo dependiente quien voluntariamente se aísla de su entorno para poder centrarse por completo a su pareja. En ciertas ocasiones puede que no se produzca esta ruptura tan drástica con la familia, pero sí puede observarse con mayor frecuencia con las amistades (Castelló, 2005).

4.1.2.1.4 Idealización del Objeto. El dependiente tiende a idealizar a su pareja, sobrevalora sus cualidades, físicas o intelectuales y lo admira desproporcionadamente, incluso a pesar de que con el tiempo este le demuestre lo contrario (Castelló, 2005).

La pareja representa todo aquello que el dependiente no posee, seguridad en sí mismo, autoaprecio y superioridad sobre los demás; lo cual supone su salvación, la persona a la que tiene que engancharse para sobreponer aquello que le falta (Castelló, 2005).

De hecho, la fascinación que el dependiente siente por su pareja es similar a los sentimientos que un fan adolescente tiene hacia su ídolo (Castelló, 2005).

4.1.2.1.5 Relaciones Basadas en la Sumisión y Subordinación. Por un lado, la sumisión es el medio que tiene el dependiente para preservar la relación con su pareja. Por otro, es el resultado de su baja autoestima y de la idealización sobre su pareja, resultando en una relación desequilibrada, en la que se produce sumisión por una parte y dominación por la otra. Con el tiempo estos papeles se acentúan mutuamente, provocando la sumisión más dominación y ésta, a su vez, una mayor subordinación, conduciendo así a un círculo vicioso (Castelló, 2005).

El dependiente termina sumergido en dolor y humillaciones por parte de su pareja, las cuales acepta por miedo a la ruptura y consecuente soledad (Castelló, 2005).

4.1.2.1.6 Historia de Relaciones de Pareja Desequilibradas/Asimétricas. Desde el inicio de sus relaciones amorosas (adolescencia o principios de la adultez) el dependiente se ha visto involucrado sucesivamente en relaciones de parejas tormentosas y desequilibradas. En otras ocasiones puede que no existan estos antecedentes, sino una sola relación de pareja desequilibrada pero que ha sido la más significativa y larga en la vida del individuo (Castelló, 2005).

La ruptura es algo completamente indeseado por el dependiente, por lo que mantiene la relación a pesar del deterioro que se produzca en la misma. También puede ser el caso que alguna de las relaciones que el dependiente haya tenido en su vida no haya sido desequilibrada, o incluso haya sido él quien haya desempeñado el papel dominante o desinteresado, a esto se lo denomina “relaciones de transición”, lo cual representa los intentos del dependiente de evitar la soledad mientras busca a alguien que sí le interese. En ocasiones, estas relaciones se producen al finalizar una relación importante, para ayudar al individuo a sobrellevar el síndrome de abstinencia. Otras veces se trata simplemente de juegos que el sujeto efectúa, sobre todo en la etapa de la adolescencia o al principio de la tercera década de su vida, épocas en las que se dan las primeras relaciones serias (Castelló, 2005).

4.1.2.1.7 Miedo a la Ruptura. El dependiente vive con la inquietud constante ante la posibilidad de la ruptura. Ancla sus pensamientos a este miedo y su pareja al darse cuenta de esta vulnerabilidad puede utilizar la posible ruptura como una amenaza. El

dependiente teme que su pareja, a quien admira y se ha aferrado para compensar sus carencias se marche y lo deje solo. Por lo que es capaz de tolerar insultos, humillaciones, infidelidades, malos tratos a quedarse sin la compañía de dicha persona (Castelló, 2005).

Parte importante del aferramiento del dependiente es justamente el miedo y la ansiedad que le produciría la separación. Dicho aferramiento se debe a dos razones: una, por la necesidad excesiva que el sujeto tiene hacia su pareja, y dos, porque la continua ansiedad ante la pérdida provoca en el dependiente conductas de aseguramiento, las cuales le ayudan a verificar si de alguna manera la persona sigue ahí para él o no (Castelló, 2005).

4.1.2.1.8 Asunción del Sistema de Creencias de la Pareja. El dependiente puede llegar a interiorizar las ideas de su pareja y asumirlas como propias. Estas ideas pueden ser en base a tres temas: superioridad o peculiaridad del otro, inferioridad del dependiente y el concepto de la relación (Castelló, 2005).

Las ideas de superioridad se instauran con tal naturalidad dado el narcisismo y aseveraciones de grandiosidad de la propia pareja, de tal forma que el dependiente lo idealiza tanto que realmente llega a creer que él es superior (Castelló, 2005).

El segundo tipo de ideas es contrario a la anterior, y gira en torno a la inferioridad del dependiente, a la culpabilidad de todo lo negativo que ocurra en la relación. La pareja realiza con frecuencia comentarios negativos sobre el dependiente, sobre su aspecto físico e intelectual, personalidad, familia o amistades. Le culpa de todo lo que sucede tanto a él como a la relación (por ejemplo, si no hay dinero para comprar algo, culpa al dependiente, aunque este sea el único quien genere ingresos) (Castelló, 2005).

El tercer grupo de ideas giran en torno al concepto general de la relación, con frecuencia la pareja del dependiente manifiesta su deseo de no querer estar «atado» a él y su afán de ser libre, juntamente con otras aspiraciones y necesidades que le permitan vivir la vida de manera hedonista. Imponiendo estas ideas al dependiente bajo la amenaza de la ruptura si no comparte estos lineamientos. Por lo que al dependiente no le queda más que aceptar esto, pensando con el tiempo que quien está equivocado es él y que quien realmente tiene razón es su pareja. Pudiendo incluso aceptar que su pareja se involucre con otras personas (Castelló, 2005).

4.1.2.2 Área de las Relaciones con el Entorno Interpersonal. Como Castelló (2005) señala, pese a que el dependiente manifiesta su patología principalmente en las relaciones de pareja, no cabe duda que también presenta ciertas peculiaridades en el trato con su familia, amigos o compañeros de trabajo. En esta área destacan las siguientes características:

4.1.2.2.1 Deseos de Exclusividad Hacia Otras Personas Significativas. El dependiente espera la exclusividad no solo en la relación de pareja, sino también en sus relaciones con otras personas. La imperiosa necesidad de exclusividad en la relación con los otros se manifiesta en el deseo que el amigo esté ahí pendiente de él, a su disposición y siempre de fácil acceso. Los otros viven esta situación con contrariedad, por un lado, les afecta ver el sufrimiento del dependiente y sienten remordimiento si no ceden a sus peticiones, por otro lado, se dan cuenta que pierden cada vez más su libertad al ser absorbidos por esta situación y si no la frenan su vida se verá afectada seriamente (Castelló, 2005).

4.1.2.2.2 Necesidad de Agradar. El dependiente tiene la necesidad de agradar a las demás personas, sean o no de su entorno cercano. Esta aprobación se vive con tal necesidad que cualquier gesto por el otro puede ser interpretado como una señal de antipatía o desinterés. La ansiedad de separación en la relación de pareja es equivalente al temor o rechazo de no agradar en las relaciones con otras personas (Castelló, 2005).

La continua necesidad de aprobación se ve reflejada cuando se muestran muy pendientes de su apariencia y físico (peso, ropa, peinado, etc.), pudiendo presentar obsesiones fuertes ligadas a estos temas, con el consecuente peligro de desarrollar un verdadero trastorno alimentario (Castelló, 2005).

Castelló (2005) sugiere que la sumisión asumida por el dependiente hacia su pareja no es más que una exageración de esta necesidad general de agradar, como si hubiera interiorizado y asumido que la mejor manera de ganarse a los demás es a través de la sumisión.

4.1.2.2.3 Déficit de Habilidades Sociales. Las personas con dependencia emocional tienen un déficit notable de habilidades sociales, la necesidad de agradar ocasiona una baja asertividad, el dependiente no hace valer sus derechos e incluso puede permitir que otras personas se aprovechen de sí, el miedo al rechazo lo lleva a no expresar con libertad sus intereses y demandas personales (Castelló, 2005).

Con las personas cercanas este déficit se traduce más bien en una falta de empatía, mostrando desinterés por los problemas o inquietudes del otro. Al dependiente se le

complica empatizar, incluso escuchar al otro porque está demasiado centrado en sus propias obsesiones. Las conversaciones son básicamente monólogos del dependiente, acerca de sus temas favoritos, la ex pareja, la búsqueda de una nueva persona, etc. (Castelló, 2005).

4.1.2.3 Área de Autoestima y Estado Anímico. Castelló (2005), considera que los dependientes emocionales tienden a ser personas tristes, decaídas, carentes de amor propio y víctimas de sufrimiento cuando no encuentran lo que buscan, por ejemplo al estar solos, o al notar que su relación está a punto de terminar. Estas características son tan habituales que suelen ser el motivo de consulta más común. A continuación, las características de esta área son:

4.1.2.3.1 Baja Autoestima. Castelló (2005) considera la baja autoestima como la responsable de la dependencia emocional. Los dependientes minimizan o ignoran cualquier aspecto positivo de sí, y en cambio maximizan sentimientos de desprecio, rechazo, odio e incluso asco. Dichos sentimientos están fijados en su mente, que no les cuesta mucho hacer una introspección. Así, al preguntarle sobre cómo se percibe a sí mismo, no dudará en responder lo poco que se quiere y lo mucho que se desprecia. Dado todo esto el dependiente se ve impulsado a buscar otra persona que lo haga sentir mejor, manifestándole a esta todo lo contrario: abundantes sentimientos positivos y escasos negativos, llevándolo a la idealización y falta de crítica.

4.1.2.3.2 Miedo e Intolerancia a la Soledad. Según Castelló (2005), el dependiente no solo no se ama, sino que también se desprecia, por lo que teme la soledad, tener que soportarse a sí mismo, y es por ello que necesita alguien a su lado, pues considera que únicamente con esa persona podrá ser feliz. El dependiente considera que estar con la otra persona es la solución para sus penas, y es justamente este miedo a la soledad lo que le impulsa a estar junto al otro a cualquier costo. En algunos casos, cuando se produce una ruptura, el dependiente busca cualquier forma para retomarla, incluso a pesar de lo nefasta que haya sido. En otros casos, pueden buscar inmediatamente iniciar otra relación, aunque para muchos esto no es tan fácil.

4.1.2.3.3 Estado de Ánimo Negativo y Comorbilidades Frecuentes. Pese a que la dependencia emocional no forma parte de ninguna categoría diagnóstica, es importante mencionar que este no es un problema menor, ni un simple “mal de amores”, toda la sintomatología presente a nivel anímico y comportamental es lo suficientemente importante como para acarrear trastornos comórbidos como depresión y ansiedad como los

más comunes (Castelló, 2005). Además, autores como Sirvent (2001) señalan, que el consumo por sustancias también es muy frecuente en personas con dependencia emocional.

Hay que señalar también que las comorbilidades fluctuarán en el tiempo de acuerdo a las circunstancias del momento, es así que estos trastornos tienden a presentarse tras la ruptura, el detrimento de la relación, las amenazas de abandono, etc., siendo la ruptura el momento en el cual la mayoría de personas asisten a consulta (Castelló, 2005).

Sin necesidad de presentar una psicopatología comórbida el dependiente por sí presenta un estado de ánimo negativo, caracterizado por la tristeza, preocupación visible en el rostro, nerviosismo e inseguridad personal, notable infelicidad y angustia. A excepción de cuando se encuentran en una relación o ha tenido contacto con una persona nueva en la cual estaría interesada (Castelló, 2005).

4.1.2.4 Otras Áreas de interés. Por su parte Riso (2013) señala que las personas que presenten dos o más de las siguientes características cumplirá los requisitos del perfil de un dependiente emocional:

- Necesidad imperiosa de permanecer cerca a la persona amada o sentimiento de amor la mayor parte del tiempo.
- Malestar intenso asociado a la falta de muestras de cariño o disponibilidad de la persona amada, similar al síndrome de abstinencia que experimentan las personas adictas a sustancias psicoactivas al serles retirada dicha sustancia.
- Incapacidad de frenar el impulso de estar cerca de la persona amada.
- Se invierte mucho tiempo físico y mental en mantenerse cerca de la pareja u obtener su amor.
- Niveles altos de preocupación, obsesiones y comportamientos vigilantes debido al miedo a perder la fuente de placer y seguridad (miedo al abandono, engaño o a la soledad).
- Reducción de intereses personales y actividades sociales o laborales por estar junto a la persona amada.
- A pesar de conocer las consecuencias negativas de su amor desproporcionado, sigue manteniendo ese estilo de vida dependiente.

4.1.3 Causas de la Dependencia Emocional

Castelló (2005) reúne las causas de la dependencia emocional en dos factores: causales y mantenedores.

4.1.3.1 Factores Causales

4.1.3.1.1 Carencias Afectivas Tempranas y Relaciones Insatisfactorias en Fases Tempranas de la Vida. Gracias a la psicología evolutiva y al estudio de otras ciencias sabemos que las primeras experiencias durante los primeros años de vida juegan un papel crucial en nuestro desarrollo posterior. Es así que, si nuestras experiencias son adversas, podremos adquirir esquemas de nosotros mismos y pautas de interacción con los demás disfuncionales y desadaptativos (Castelló, 2005).

Y es justamente estas experiencias adversas las que forman parte de la vida de los dependientes emocionales desde el principio de sus vidas. No han tenido padres o personas sustitutivas que les hayan mostrado cariño a través de un abrazo, una palabra o un elogio, que hayan estado pendientes de ellos, que los hayan motivado en sus estudios, metas o logros, que hayan reído con ellos o que hayan atendido sus intereses, es decir que hayan ejercido correctamente su papel como proveedores de su cuidado y educación (Castelló, 2005).

La gravedad de la dependencia emocional será proporcional a dichas carencias afectivas. Para hablar de carencias afectivas patológicas es necesario que estas sean generalizadas de todo el entorno, es decir que no haya ninguna persona que proporcione afecto, atención y cuidados al niño (Castelló, 2005).

La ausencia de cariño no solo es representativa de estas carencias afectivas, sino también la presencia de otros elementos negativos como, negligencia, agresividad (física y psíquica), descuido grave de sus obligaciones, entre otros. Aunque menos frecuente, el abuso sexual también forma parte de las experiencias tempranas de los dependientes emocionales (Castelló, 2005).

Autores como Bowlby y Ainsworth han propuesto que la teoría que mejor expone la dinámica de las relaciones de pareja es la del apego, señalando así la importancia que tiene los vínculos de apego establecidos con los padres durante la infancia para el posterior establecimiento de relaciones afectivas, es decir, la manera en que una pareja se desarrolle dependerá en gran medida de las experiencias de apego que se edifican desde la infancia y a lo largo de toda su vida. Es así que aquellos niños y niñas que establecieron relaciones de apego seguro con sus padres estarán más aptos para establecer relaciones caracterizadas por la intimidad, el afecto, la reciprocidad y el apoyo emocional (Delgado, 2011), mientras que aquellos con apego inseguro presentarán dificultades en la capacidad para regular las emociones y como consecuencia en la adultez manifestarán estos mismos comportamientos de apego inseguro considerados negativos (Rocha et al., 2019).

Claro está que en el transcurso de la vida el apego deja de ser exclusivo de los progenitores y trasciende hacia otras dinámicas de la persona, por ejemplo, hacia los pares o la pareja. De acuerdo con Medina et al. (2017), un individuo que haya tenido una buena relación con su figura de apego es más probable que sus relaciones de pareja sean más satisfactorias, estables y dentro de un entorno de confianza, esto debido a que desde la niñez aprendió a comunicar de manera lúdica e íntima el amor y respeto hacia los demás, lo cual sienta la base para sus futuras relaciones interpersonales.

Goleman (2006, como se citó en Rodríguez 2020) señala que una vez definido el estilo de apego durante la infancia este se desarrolla de manera similar en la adultez, manteniéndose estable e influyendo en las futuras relaciones interpersonales. Penagos et al. (2006), plantea que la dependencia emocional tiene una relación directa con el apego ansioso, este estilo de apego actúa como un factor de riesgo para la exposición de problemas psicológicos, mientras que el apego seguro constituye un factor de resiliencia psicológica que fomenta el bienestar emocional, la competencia social y el funcionamiento cognitivo.

4.1.3.1.2 Mantenimiento de la Vinculación y Focalización Excesiva en Fuentes Externas de la Autoestima. La constante búsqueda de atención y afecto de los demás dirigirá los actos que el niño tenga en adelante. Esta búsqueda incansable traerá consecuencias desfavorables, excesiva focalización en los demás, descuido de sí mismo y el uso de estrategias como la sumisión y entrega con el fin de poder congraciarse con ellos. El efecto más grave es que conlleva a interiorizar los sentimientos, actitudes y comportamientos que los demás tienen hacia él. Recordando que estos comportamientos y actitudes giran en torno al descuido, menosprecio, ausencia de cariño u hostilidad, incluyendo burlas, humillaciones, malos tratos y negligencia, queda claro que el niño, futuro dependiente emocional, interiorizará y asumirá todos estos sentimientos como reales, se familiarizará con ellos y ya no lo sorprenderán (Castelló, 2005).

Al buscar atención y cariño (algo completamente desconocido para él) creará que la sumisión, idealización y entrega desmedida al otro es la respuesta. Como consecuencia de ello asumirá que es una persona no merecedora de cariño, que su papel se limita a someterse al otro, que necesita alguien que le haga sentir bien, que su vida tiene sentido, por lo que debe continuar en la búsqueda de esa persona (Castelló, 2005).

4.1.3.1.3 Factores de Tipo Biológico. Castelló (2005) señala que el hecho de pertenecer al sexo femenino ya es un condicionante importante que contribuye a la aparición de la dependencia emocional, lógicamente siempre y cuando se sume a ello las

causas mencionadas anteriormente. Esto debido a que los hombres tienen mayor facilidad para desvincularse afectivamente en circunstancias adversas, a comparación de las mujeres quienes tienen más problemas para lograrlo. Así mismo, señala que el temperamento y la dotación genética juegan un papel importante predisponiendo al individuo al desarrollo de la dependencia emocional, es así que, unas personas tendrán más posibilidades que otras de desarrollar dicha condición dadas las mismas circunstancias adversas. Por último, es importante considerar también la predisposición genética de psicopatologías, como por ejemplo trastornos del estado de ánimo: ansioso-depresivos, los cuales contribuyen a la baja autoestima y a su vez al mantenimiento de la dependencia emocional.

4.1.3.1.4 Factores Socioculturales y Género. Castelló (2005) señala que las culturas acentúan las diferencias entre los géneros masculino y femenino. Por ejemplo, al hombre se le otorga un rol más individualista, agresivo, competitivo y con cierta distancia afectiva; mientras que a la mujer se le asigna un papel más comprensivo, con mayor tendencia a la empatía y al cuidado. Evidentemente los estereotipos y prejuicios culturales influyen en nuestro comportamiento, de manera que al tener estos esquemas no nos resulta extraño que un hombre adulto pase su vida evitando parejas sólidas y estables; mientras que nos sorprendería más y sería objeto de mayor crítica si este comportamiento lo ejecutara una mujer. Tanto el factor biológico como el sociocultural contribuirán a que sea la mujer quien tenga mayor posibilidad de desarrollar dependencia emocional (siempre y cuando se cumplan también los factores causales principales).

4.1.3.2 Factores Mantenedores. Hay que tener en cuenta que los factores causales mencionados anteriormente pueden contribuir también al mantenimiento de la dependencia emocional, ya que su persistencia y cronicidad supondrán una fuente constante de retroalimentación (Castelló, 2005).

En primer lugar, las carencias afectivas en la mayoría de los sujetos con dependencia emocional se mantienen. Puede que a lo largo de sus vidas encuentren personas con quienes establecer relaciones positivas (amigos, familiares), pero estas serán muy pocas (Castelló, 2005).

Segundo, el mantenimiento de la vinculación no sólo se produce en la infancia, sino que esta se reafirma constantemente en el transcurso de sus relaciones interpersonales. La interacción con los demás se dirigirá a la recepción de afecto, elogios y al deseo de admiración, sin embargo, este sigue recibiendo escaso aporte emocional (Castelló, 2005).

Tercero, la pertenencia a un sexo u otro y la predisposición genética, son condiciones estables. Por tanto, esto va a contribuir al mantenimiento de la dependencia

emocional (Castelló, 2005).

Cuarto, la influencia sociocultural es sustancial, pues las distintas concepciones que se instruyan en la misma pueden favorecer o no la aparición de dependencia emocional (Castelló, 2005).

Así mismo, las pautas de interacción conllevan a la perpetuación de la dependencia emocional, ya que el otro va a actuar de forma complementaria al dependiente y viceversa, generando lo que Castelló denomina: reacciones complementarias, por ejemplo, el dependiente idealiza a su pareja y éste se dejará admirar; el dependiente se somete y su pareja ejercerá dominación. Produciendo así un fortalecimiento y reforzamiento de estos roles (Castelló, 2005).

4.2 Distorsiones Cognitivas

4.2.1 Definición de Distorsiones Cognitivas

El término distorsiones cognitivas fue planteado por el representante de la Terapia Racional Emotiva Albert Ellis y ampliado posteriormente por Aaron Beck autor de la Terapia Cognitiva, sin embargo, otros autores ya habían identificado algunos fenómenos involucrados en lo que actualmente conocemos como distorsiones cognitivas (Díaz et al., 2016)

Beck (1995), define las distorsiones cognitivas como “errores en el procesamiento de la información”, así, por ejemplo, al experimentar un acontecimiento determinado se activarán esquemas cognitivos negativos que llevarán a la persona a errores en la interpretación de dicha información. Estas distorsiones juegan un papel fundamental en la psicopatología ya que conducen en gran medida a la perturbación emocional (Camacho, 2003).

Es importante mencionar que las distorsiones cognitivas no solamente se presentan en la población clínica, sino también en la población en general (Camacho, 2003), cuando las personas le otorgan validez y veracidad estas distorsiones afectan y generan malestar conduciendo o manteniendo otras psicopatologías como la ansiedad y depresión.

Mosqueda et al. (2017) señalan que “toda perturbación psicológica tiene en común una distorsión de pensamiento que influye directamente en el estado de ánimo y en la conducta”, señalando así el papel fundamental de las distorsiones cognitivas en las distintas alteraciones psicológicas.

A su vez, Aguirre (2015) señala que las distorsiones cognitivas están íntimamente relacionadas con las experiencias tempranas de los sujetos, en donde influye el núcleo de apoyo primario, la escuela y la sociedad en general. Estas experiencias se almacenan en la

memoria y se recrean en una situación en particular provocando la reacción emocional involuntaria a través de un pensamiento que con el tiempo se ha tornado automático.

Gabalda (2011) propone que los pensamientos automáticos son el contenido de las distorsiones cognitivas, los cuales están asociados a emociones negativas y malestar debido a los monólogos internos de la persona donde se aprecia una visión negativa de sí mismo, del mundo y del futuro.

4.2.2 Características de las Distorsiones Cognitivas

Chacón (2016) afirma que las distorsiones cognitivas se presentan mayormente en forma de pensamientos automáticos, los cuales presentan las siguientes características:

- Son mensajes específicos y discretos.
- Con frecuencia parecen taquígrafados, compuestos por palabras esenciales o imágenes visuales breves.
- No importa el carácter irracional que tengan, casi siempre son creídos.
- Se instauran de manera espontánea.
- A menudo se expresan en términos de “tendría o debería”
- Tienden a catastrofizar y dramatizar.
- Son idiosincráticos; ante situaciones iguales pueden generar diferentes emociones y pensamientos.
- Son difíciles de desviar.
- Son aprendidos.

4.2.3 Tipos de Distorsiones Cognitivas

Inicialmente Beck en 1979 detectó seis tipos de distorsiones cognitivas: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobregeneralización, maximización y minimización, personalización y pensamiento dicotómico o polarizado (Cabezas y Lega, 2006), más adelante se sumaron nueve tipos de distorsiones cognitivas más, modificando el nombre de algunas de ellas, quedando finalmente 15 tipos de distorsiones cognitivas, mismas que se pueden encontrar en el Inventario de Pensamientos Automáticos creado por Juan Ruiz y José Luján en 1991.

Filtraje o Abstracción Selectiva. Es un tipo de pensamiento donde el sujeto tiene una visión en túnel, centrándose exclusivamente en un solo aspecto o detalle, ignorando otros elementos más relevantes de la situación. En otras palabras, es la tendencia a filtrar lo negativo y olvidar lo positivo (Mate, 2018).

Pensamiento Polarizado. También conocido como pensamiento dicotómico,

absolutista, de todo o nada, o blanco o negro. Se caracteriza por la tendencia a valorar los acontecimientos o situaciones de manera extrema en una o dos categorías opuestas (blanco o negro), sin tener en cuenta aspectos intermedios. Para describirse así mismo los individuos tienden a seleccionar las categorías del extremo negativo, considerándose un fracasado o inútil (Lluglla, 2016).

Sobregeneralización. Este tipo de distorsión consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin tener la base suficiente para ello, por lo cual la persona aplicará una y otra vez este concepto tanto a situaciones relacionadas como a situaciones aisladas (Beck et al., 2010).

Interpretación del Pensamiento. Se refiere a la tendencia a interpretar los sentimientos e intenciones de los demás sin tener base alguna para ello (Lemos et al., 2007). Chacón (2016) señala que estas interpretaciones están basadas en el mecanismo de defensa llamado proyección, ya que se le asigna a los demás los propios sentimientos y motivaciones.

Visión Catastrófica. Consiste en adelantar los hechos de manera catastrófica, los cuales tienen una mínima o nula posibilidad de ocurrencia. La persona siempre está pensando en los peores escenarios sobre un acontecimiento dramatizando su situación (Aguirre, 2015).

Personalización. Es la tendencia a relacionar los hechos o acontecimientos del entorno con uno mismo, llegando a convertirse en un hábito de comportamiento con los demás, enfocándolos en su mayoría en aspectos o pensamientos negativos (Moral y González, 2020).

Falacia de Control. Este tipo de pensamiento está relacionado con la forma en que la persona se percibe a sí misma en una manera extrema sobre el grado de control que ejerce sobre los acontecimientos de su día a día. Por un lado puede creer que es el responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien se ve impotente y sin ningún control sobre los acontecimientos de su vida (Aguirre, 2015).

Falacia de Justicia. Se refiere a la tendencia a evaluar como injusto todo aquello que no coincide con los deseos y necesidades de la persona. Para esta todo lo que ocurre debe ser o hacerse de cierto modo, de lo contrario es injusto o indignante (Aguirre, 2015).

Razonamiento Emocional. Este tipo de pensamiento se fundamenta en la credibilidad y veracidad que se le otorga a la emoción sentida, la persona cree que lo que está sintiendo es real y cierto. Chacón (2016), refiere que en este tipo de distorsión cognitiva las emociones se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la

interpretación personal de los hechos.

Falacia de Cambio. Consiste en la creencia de que el que el bienestar propio depende de manera exclusiva de que los otros o las situaciones cambien (Gutiérrez, 2015). La persona no se responsabiliza de su cambio y no cree que deba hacerlos, manteniéndose a la espera que la actitud de cambio provenga del exterior (Lluglla, 2016).

Etiquetas Globales. Este tipo de distorsión reside en colocar a las personas una etiqueta, y juzgar todos los aspectos de esa persona en función de esa etiqueta global. Usualmente se lo hace con uno o dos calificativos que en su mayoría son negativos y se los utiliza de forma generalizada sin contemplar otros aspectos de la persona (Gutiérrez, 2015).

Culpabilidad. Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos ya sea a uno mismo o a los demás, sin tener la evidencia suficiente para ello y sin tomar en cuenta otros factores que podrían contribuir al desarrollo de dichos acontecimientos (Lemos et al., 2007).

Debería. Es el hábito de establecer normas, reglas y leyes rígidas y exigentes acerca de cómo debería actuar tanto uno mismo como los demás, convirtiéndose en una obligación que se tiene que cumplir. Cualquier incumplimiento de esas normas o reglas se considera intolerable e insoportable y conlleva a la alteración emocional extrema (Lluglla, 2016).

Falacia de la Razón. Consiste en la tendencia frecuente a probar ante una discrepancia con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto. No se escuchan e ignoran los fundamentos del otro, quitándoles importancia pese incluso a estar errado (Chacón, 2016). La persona se considera como el único conocedor de la verdad recurriendo a todos los argumentos, conductas y medios necesarios para demostrar su razón (Lluglla, 2016).

Falacia de Recompensa Divina. Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales, suponiendo que la mejoría llegará en el futuro mágicamente porque el mundo está obligado en recompensarlo por las actitudes o comportamientos que ha tenido, esperando así que los problemas se resuelvan por sí solos (Lemos et al., 2007)

4.2.4 Modelos teóricos de las distorsiones cognitivas

4.2.4.1 Terapia racional emotiva conductual (TREC). Albert Ellis resumió su teoría en lo que hoy conocemos como el ABC de la conducta. Esto debido a sus siglas en inglés: A “Activating Event”, B “Belief System” y C “Consequence” (Cabezas y Lega, 2006).

A “Activating Event”, representa el elemento activador, puede ser una situación o un acontecimiento externo o interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.).

B “Belief System”, representa el sistema de creencias, incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etc.

C “Consequence”, representa las consecuencias o reacciones ante el elemento activador “A”, mediado por el propio sistema de creencias “B”. Las “C” pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductual (acciones).

El modelo de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), establece que la emoción y la conducta derivan de la forma en que se interpreta lo que sucede, más que de lo que suceda en sí mismo o del acontecimiento per se. Es decir, según este modelo, las personas no reaccionan directamente emocionalmente o conductualmente ante los acontecimientos suscitados en su vida; más bien, las personas causan sus propias reacciones según la forma que interpretan o valoran los acontecimientos que experimentan (A. Pérez et al., 2008).

4.2.4.1.1 Principios de la terapia racional emotiva-conductual (TREC). Ellis establece seis principios que sustentan y dan forma a su teoría (Colop, 2016):

- El pensamiento es el principal determinante de las emociones humanas.

Si bien los acontecimientos o personas, pueden contribuir, no nos hacen sentir del todo mal o bien, sino que lo hacemos nosotros mismos en función de cómo interpretemos los hechos y acontecimientos que pasan por nuestra mente.

- El pensamiento disfuncional es la principal causa del malestar emocional.

Si ante la existencia de cualquier problema emocional analizamos lo que pasa por nuestra mente en cada momento, veremos cómo lo que nos decimos a nosotros mismos provoca que nos sintamos de un modo u otro, manteniendo incluso la psicopatología.

- Debido a que nos sentimos en función de lo que se pensamos, para terminar con un problema emocional se tiene que empezar haciendo un análisis de los pensamientos.

De hecho, lo único que podemos cambiar es nuestros pensamientos, pues no podemos cambiar directamente las emociones o dejar de sentirnos mal simplemente porque lo deseemos. Para ello debemos aprender a identificar inicialmente los pensamientos erróneos.

- Múltiples factores genéticos y ambientales se encuentran en el origen del pensamiento irracional y la psicopatología.

Como seres humanos, tenemos una tendencia natural hacia el pensamiento irracional y la cultura en que nos desenvolvemos moldea el contenido específico de dichas creencias.

- A pesar de la existencia de las influencias del pasado en la psicopatología, la terapia racional emotivo-conductual enfatiza las influencias presentes, ya que son las responsables de que el malestar se mantenga a través del tiempo, pese a que las influencias pasadas hayan dejado de existir.

La causa principal del malestar emocional no tiene que ver con el modo en que fueron adquiridas esas creencias sino con el hecho de seguir manteniendo dichas creencias irracionales en el presente. Así, si una persona evalúa su modo de pensar y lo cambia en el presente, su funcionamiento y sentimientos serán muy diferentes. Es decir, no hace falta ir al origen ni descubrir qué sucedió en el pasado, pues podemos trabajar directamente en el momento presente.

- Aunque las creencias se pueden cambiar, ese cambio no va a suceder con facilidad.

Las creencias irracionales se pueden cambiar mediante un esfuerzo activo y persistente para reconocerlas, retarlas y modificarlas, lo cual constituye la tarea fundamental en terapia.

4.2.4.2 Teoría cognitiva de Aaron Beck. Aaron Beck trabajó sobre las bases de investigación de Albert Ellis y centró su interés en los aspectos cognitivos de la mente y la psicoterapia (Beck et al., 2010).

El modelo cognitivo postula que las emociones y los comportamientos están influenciados por la percepción individual de los eventos recurrentes (Beck, 1995). Es decir, no es la situación en particular la que determina los sentimientos o los pensamientos, si no la construcción mental particular de dicha situación (Beck, 1995). Es decir, los pensamientos fundamentales ejercen influencia sobre la percepción, y dicha percepción se expresa por pensamientos automáticos mentales que desencadenan una respuesta emocional.

Beck en su modelo de terapia cognitiva sostiene que los trastornos psicológicos

proviene con frecuencia de maneras erróneas de pensar, en concreto de distorsiones cognitivas, dichas distorsiones se producen por una dinámica cognitiva que se da a tres niveles: creencias nucleares, creencias intermedias, y pensamientos automáticos (Mainieri, 2015).

4.2.4.2.1 Esquemas mentales. Beck (1995), definió este concepto como construcciones subjetivas, que nacen a partir de la experiencia individual en forma de significados y supuestos personales, que guían de manera inconsciente las emociones y las conductas de las personas. Estos esquemas cognitivos son resultado de las experiencias de aprendizaje y el desarrollo biológico de los individuos, están conformados por los significados que posee cada individuo en relación a sí mismo y el mundo. Estos esquemas constituyen representaciones mentales de nuestra experiencia en la vida, sin embargo, no son réplicas exactas de los que hemos experimentado, sino nuestra experiencia organizada con sentido personal (Mainieri, 2015).

Los esquemas pueden permanecer “inactivos a lo largo del tiempo” y activarse ante situaciones desencadenantes o precipitantes, produciendo distorsiones cognitivas (procesamiento cognitivo de la información distorsionado) y cogniciones automáticas (o pensamientos negativos, que serían los contenidos de las distorsiones cognitivas).

Creencias centrales o nucleares

Las creencias son los contenidos de los esquemas, siendo considerados como “mapas internos que nos permiten dar sentido al mundo, se construyen y generalizan a través de la experiencia”.

Las creencias nucleares constituyen el self de la persona, es decir el núcleo de lo que es, son significados personales implícitos acerca del mundo, los demás y de sí mismo, a menudo aprendidos en la infancia y abstraídas de la interacción con otras personas y el mundo que lo rodea. Representan el nivel más fundamental de creencias, son generales, rígidas e implican una sobregeneralización (Mainieri, 2015).

Creencias intermedias

Estas creencias se encuentran entre las creencias centrales y los pensamientos automáticos. Están compuestas por supuestos, reglas y actitudes. La influencia del ambiente tiene un efecto directo en estas creencias. Tienen menor relevancia y son más fáciles de modificar (Mainieri, 2015).

Pensamientos automáticos

Cuando los esquemas se activan (creencias centrales e intermedias), irrumpen la conciencia y el pensamiento racional en forma de distorsiones cognitivas a través de

“pensamientos automáticos”.

Estos pensamientos son usualmente breves, rápidos y la persona no está del todo consciente de la emoción que producen. Pueden representarse en forma verbal, visual o ambas (Beck, 1995).

Son pensamientos incluidos en el flujo del pensamiento normal, pero condicionan su dirección y curso, se les atribuye una certeza absoluta por lo cual no se cuestiona, y condicionan tanto la conducta como la emoción (Beck et al., 2010).

5. Metodología

5.1 Tipo de Enfoque

La presente investigación estuvo enmarcada dentro de un enfoque cuantitativo, se basó en la recolección de datos cuantificables a través de reactivos psicológicos y su posterior análisis estadístico.

5.2 Tipo de Diseño

Se utilizó un diseño descriptivo-correlacional puesto que se buscó caracterizar el fenómeno de estudio de manera independiente y a partir de ello establecer el grado de relación entre las dos variables, distorsiones cognitivas y dependencia emocional. La información fue tomada de manera prospectiva, según un período y secuencia transversal.

5.3 Unidad de Estudio

Estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Facultad Jurídica, Social y Administrativa de la Universidad Nacional de Loja, ubicada en la avenida Pío Jaramillo Alvarado y Reinaldo Espinoza, sector La Argelia, Cantón Loja.

5.4 Universo y Muestra

El universo de la investigación estuvo conformado por 141 estudiantes matriculados en la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, periodo académico octubre 2021-marzo 2022.

La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes que fueron seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico intencional, según los criterios de selección del estudio.

5.4.1 Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período octubre 2021 - marzo 2022.
- Estudiantes entre 18 y 29 años
- Estudiantes que deseen participar del estudio.
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes que se encuentren actualmente en una relación de pareja.

5.4.2 Criterios de Exclusión

- Estudiantes que deseen abandonar el estudio.
- Estudiantes que no completen todos los datos solicitados en los instrumentos de evaluación.

5.5 Técnicas e Instrumentos

A continuación, se detallan las técnicas e instrumentos empleados en la presente investigación:

5.5.1 *Consentimiento Informado*

Este documento forma parte de la relación de un profesional de la salud y un usuario, permite un proceso de comunicación y deliberación, en el cual la persona acepta, niega o revoca una intervención (Documento de Socialización del Modelo de Gestión de Aplicación del Consentimiento Informado en La Práctica Asistencial, 2016).

Con la finalidad de cumplir con las consideraciones éticas, se elaboró un consentimiento informado donde se especificó a los participantes sobre la investigación a realizar. El completar este documento indica que el participante entiende y acepta ser parte de la muestra de este estudio (Anexo 4).

5.5.2 *Encuesta Sociodemográfica*

La encuesta fue elaborada por la autora con el fin de obtener los datos sociodemográficos de los estudiantes, estuvo conformada por 5 preguntas, relacionadas con: edad, sexo, ciclo académico, estado civil y relación sentimental actual (Anexo 5).

5.5.3 *Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño.*

El Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (Anexo 6) fue diseñado para evaluar la dependencia emocional en hombres y mujeres de 16 a 55 años de edad, fue validado en la población colombiana y actualmente existen validaciones realizadas en Perú, Bolivia y Ecuador que admiten su aplicación.

El cuestionario está conformado por 23 ítems y evalúa 6 factores: ansiedad de separación (ítems 2, 6, 7, 8, 13, 15 y 17), expresión afectiva de la pareja (ítems 5, 11, 12 y 14), modificación de planes (ítems 16, 21, 22 y 23), miedo a la soledad (ítems 1, 18 y 19), expresión límite (ítems 9, 10 y 20) y búsqueda de atención (ítems 3 y 4) (Lemos y Londoño, 2006).

Fiabilidad: El Alfa de Cronbach de la escala total fue de 0,927, mostrando así un alto nivel de confiabilidad para poder ser utilizado en la investigación (Lemos y Londoño, 2006).

Validez: Se encontró validez a nivel de contenido y constructo, señalando que lo evaluado a través de este cuestionario está representado por una sola dimensión (dependencia emocional) (Lemos y Londoño, 2006).

Calificación: Cada ítem se evalúa en una escala tipo likert de seis puntos, siendo uno correspondiente a completamente falso de mí, y seis me describe completamente. El

puntaje final se define con base a tres categorías: no dependencia (menor o igual a 46), tendencia a la dependencia (de 47 a 60) y dependencia emocional (mayor a 60).

5.5.4 Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján

El Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján fue desarrollado para evaluar e identificar las principales distorsiones cognitivas presentes en las personas (Anexo 7). Consta de 45 ítems donde evalúa 15 tipos de distorsiones cognitivas: filtraje o abstracción selectiva (ítems 1, 16 y 31), pensamiento polarizado (ítems 2, 17 y 32), sobregeneralización (ítems 3, 18 y 33), interpretación del pensamiento (ítems 4, 19 y 34), visión catastrófica (ítems 5, 20 y 35), personalización (ítems 6, 21 y 36), falacia de control (ítems 7, 22 y 37), falacia de justicia (ítems 8, 23 y 38), razonamiento emocional (ítems 9, 24 y 39), falacia de cambio (ítems 10, 25 y 40), etiquetas globales (ítems 11, 26 y 41), culpabilidad (ítems 12, 27 y 42), los debería (ítems 13, 28 y 43), falacia de razón (ítems 14, 29 y 44), falacia de recompensa divina (ítems 15, 30 y 45).

Fiabilidad: El cuestionario cuenta con una consistencia interna de 0.91. Lo cual sugiere que cada ítem del instrumento mide de manera óptima y confiable cada factor, dándole confiabilidad al instrumento. Sus ítems presentan una correlación aceptable, midiendo de manera óptima los diferentes tipos de distorsiones cognitivas determinando correctamente los pensamientos automáticos (Naranjo, 2020).

Validez: El instrumento cuenta con validez de contenido, se analizó la construcción del instrumento y su confiabilidad la cual es buena lo que dio paso a su aplicabilidad.

Calificación: Cada ítem se evalúa en una escala tipo likert de 0 a 3 puntos, donde 0 equivale a nunca pienso eso, y 3 con mucha frecuencia lo pienso. Para obtener la calificación, se suman las respuestas de cada factor y con base a ese puntaje se podrá determinar el tipo o tipos de distorsiones cognitivas presentes en la persona. Para la interpretación de los resultados se tomaron en cuenta los baremos establecidos por Kevin Naranjo, donde, 1-3 puntos equivale a bajo, medio 4-6 puntos y alto 7-9 puntos (Naranjo, 2020).

5.6 Procedimiento

Para dar cumplimiento a los objetivos planteados en la investigación, se realizó lo siguiente:

Primero, para determinar los niveles de dependencia emocional presentes en la muestra estudiada se aplicó el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño.

Segundo, para identificar las distorsiones cognitivas prevalentes en los estudiantes se aplicó el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján.

Cabe recalcar que los instrumentos fueron aplicados a través de Formulario de Google, los cuales fueron digitalizados por la autora y compartidos a través de un enlace enviado al correo institucional de los estudiantes de la carrera de Trabajo Social, esto debido a la actual emergencia sanitaria por Covid-19.

Tercero, para poder establecer la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en la muestra estudiada se utilizó el programa estadístico SPSS, en el cual primero se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov para determinar la distribución de los datos. Posterior a ello y con base a dichos resultados se estableció el grado de correlación de las variables a través del Chi cuadrado.

Finalmente, una vez obtenidos los datos se procedió a la organización y análisis de los resultados, mismos que a través de un proceso de síntesis e interpretación permitieron la elaboración de la discusión, la corroboración de los objetivos y contestación a la pregunta de investigación, así como la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

5.7 Equipos y Materiales

Para el presente trabajo de investigación se utilizó: computadora, reactivos psicológicos, impresora, lápices, borradores y el programa estadístico SPSS.

5.8 Análisis estadístico

El análisis estadístico de los datos obtenidos se llevó a cabo a través del software estadístico SPSS versión 25. Inicialmente se realizó el análisis de confiabilidad de los reactivos psicológicos: Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján y Cuestionario de Dependencia Emocional Lemos y Londoño, a través del método de consistencia interna usando el coeficiente Alfa de Cronbach determinando con ello un alto índice de confiabilidad de las pruebas, con valores equivalentes a 0,90 y 0,91 respectivamente.

Seguidamente se continuó con el análisis cuantitativo, incluyendo estadísticos descriptivos de la muestra a través de las medidas de prevalencia de los niveles de dependencia emocional y distorsiones cognitivas en los estudiantes evaluados, mediante tablas de frecuencia.

Posteriormente, para verificar la distribución de los datos, se empleó la prueba estadística de Kolmogorov – Smirnov, donde se encontró una distribución no normal de las variables. De esta forma, conociendo la distribución de la muestra y el tipo de variables se

determinó la utilización de la prueba de correlación de Chi cuadrado; datos que se encuentran en los capítulos correspondientes a resultados y conclusiones.

6. Resultados

Descripción general de la población estudiada:

Tabla 1.

Descripción Sociodemográfica de los Estudiantes de la Carrera de Trabajo Social

	Frecuencia	Porcentaje
Edad		
18-21 años	30	42,9
22-25 años	25	35,7
26-29 años	15	21,4
Sexo		
Hombres	13	18,6
Mujeres	57	81,4
Ciclo		
Primer	13	18,6
Segundo	15	21,4
Tercer	13	18,6
Noveno	29	41,4
Estado Civil		
Soltero/a	50	71,4
Unión libre	14	20,0
Casado/a	6	8,6
Viudo	0	0
Relación sentimental actual		
Si	70	100
No	0	0
Total	70	100

Nota. Los estudiantes evaluados corresponden a los únicos ciclos existentes en la carrera de Trabajo Social.

Fuente. Ficha sociodemográfica aplicada a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo

Análisis e Interpretación:

En la tabla 1 correspondiente a la descripción de la población se encuentra que, de un total de 70 estudiantes, la mayor parte de ellos, es decir el 42,9% representa a los jóvenes de entre 18 y 21 años. El 81,4% son mujeres, dato relevante que sugiere la inclinación de dicho sexo por carreras sociales a diferencia de los hombres. El ciclo académico con mayor número de estudiantes es noveno, correspondiendo al 41,4%. En cuanto al estado civil de los estudiantes el 71,4% es soltero/a, como dato adicional se tiene que las 70 personas evaluadas correspondientes al 100% se encuentran actualmente en una relación de pareja.

En cumplimiento al primer objetivo:

Se describen las tablas 2 donde se muestran los niveles de dependencia emocional, la distribución por factores tabla 3, edad tabla 4 y sexo tabla 5.

Tabla 2.

Niveles de Dependencia Emocional

Niveles de Dependencia Emocional	Frecuencia	Porcentaje
Ausencia de Dependencia Emocional	34	48,6
Tendencia a la Dependencia Emocional	17	24,3
Dependencia Emocional	19	27,1
Total	70	100

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 2 observamos que el 48,6% de la población evaluada no presenta dependencia emocional; sin embargo, el 51,4% restante presenta ya algún nivel de dependencia emocional, siendo así la mayoría quienes refieren tener un vínculo dependiente hacia su pareja.

Tabla 3.*Factores de Dependencia Emocional según los Niveles de Dependencia Emocional*

Factores		Niveles de Dependencia Emocional							
		Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Ansiedad de Separación	Bajo	10	29,4	0	0	0	0	70	100
	Medio	24	70,6	13	76,5	2	10,5		
	Alto	0	0	4	23,5	17	89,5		
Expresión Afectiva de la Pareja	Bajo	13	38,2	0	0	0	0	70	100
	Medio	20	66,7	10	58,8	0	0		
	Alto	1	2,9	7	41,2	19	100		
Modificación de Planes	Bajo	17	50	0	0	0	0	70	100
	Medio	16	47,1	13	76,5	5	26,3		
	Alto	1	2,9	4	23,5	14	73,7		
Miedo a la Soledad	Bajo	19	55,9	3	17,6	0	0	70	100
	Medio	11	32,3	8	47,1	6	31,6		
	Alto	4	11,8	6	35,3	13	68,4		
Factor Límite	Bajo	33	97,1	12	70,6	3	15,8	70	100
	Medio	1	2,9	5	29,4	5	26,3		
	Alto	0	0	0	0	11	57,9		
Búsqueda de Atención	Bajo	21	61,8	2	11,8	3	15,8	70	100
	Medio	9	26,5	7	41,2	3	15,8		
	Alto	4	11,8	8	47,1	13	68,4		

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 3 los resultados muestran que, entre los factores de dependencia emocional, los estudiantes sin dependencia presentan niveles bajos en los factores: límite (97,1%), búsqueda de atención (61,8%), miedo a la soledad (55,9%) y modificación de planes (50%), mientras que los factores: ansiedad de separación (70,6%) y expresión afectiva a la pareja (66,7%) se presentan en un nivel medio, sugiriendo de esta manera que aunque dichos estudiantes no presentan dependencia emocional como tal, manifiestan dos de las características principales de la misma aunque en menor medida.

Aquellos estudiantes con tendencia a la dependencia emocional en cambio presentan un nivel bajo en el factor límite (70,6%), y un nivel medio en los demás factores: ansiedad de separación (76,55%), modificación de planes (76,5%), expresión afectiva a la pareja (58,8%) y miedo a la soledad (47,1%), y un nivel alto en búsqueda de atención (47,1%). A diferencia del grupo sin dependencia emocional, estos estudiantes presentan características de la dependencia emocional en mayor medida, lo cual acentúa y refuerza el vínculo dependiente hacia su pareja.

Por otra parte, los estudiantes con dependencia emocional presentan todos los factores en un nivel alto: expresión afectiva de la pareja (100%), ansiedad de separación (89,5%), modificación de planes (73,7%), miedo a la soledad (68,4%), búsqueda de atención (68,4%) y factor límite (57,9%). Lo cual sugiere que aquellos estudiantes que presentan vínculos afectivos dependientes presentan todas las características propias de la dependencia emocional en un nivel más alto que el resto de la población, ya que al estar dentro del grupo de dependencia emocional dichas características se presentan como base en la dinámica de la relación.

Tabla 4.*Niveles de Dependencia Emocional según la Edad de los Estudiantes*

Edad	Niveles de Dependencia Emocional					
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional	
	F	%	f	%	f	%
18-21 años	14	41,2	4	23,5	12	63,2
22-25 años	12	35,3	8	47,1	5	26,3
26-29 años	8	23,5	5	29,4	2	10,5
Total	34	100	17	100	19	100

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 4 se observa los niveles de dependencia emocional según la edad de los estudiantes, encontrando que aquellos que no presentan dependencia emocional son en su mayoría jóvenes de entre 18 y 21 años (41,2%), mientras que aquellos con tendencia a establecer vínculos afectivos dependientes son estudiantes de entre 22 y 25 años (47,1%). Así mismo se observa que de los estudiantes que presentan dependencia emocional el 63,2% se encuentra en una edad de entre 18 y 21 años. Por otro lado, se muestra que aquellos estudiantes de entre 26 y 29 años no presentan en su mayoría dependencia emocional, sugiriendo esta edad como la menos prevalente para establecer relaciones dependientes.

Tabla 5.*Niveles de Dependencia Emocional según el Sexo de los Estudiantes*

Sexo	Niveles de Dependencia Emocional							
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Hombre	9	69,2	3	23,1	1	7,7	13	100
Mujer	25	43,8	14	24,6	18	31,6	57	100

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 5 observamos los niveles de dependencia emocional según el sexo de los participantes, encontrando que, de los 13 hombres evaluados, el 69,2% no presenta dependencia emocional y el 30,8% restante manifiesta algún nivel de dependencia emocional, mientras que, de las 57 mujeres evaluadas el 43,8% no expresa dependencia emocional, en contraste con el 56,2% que si presenta algún nivel de dependencia emocional. Sugiriendo este estudio que las mujeres estarían más predispuestas a establecer vínculos dependientes hacia su pareja. Sin embargo, es importante señalar que la cantidad de mujeres en esta investigación es relativamente mayor a la de hombres y no se podría dar por hecho este supuesto.

En cumplimiento al segundo objetivo:

Se muestra en la tabla 6 los niveles de distorsiones cognitivas en el total de la población estudiada.

Tabla 6.

Distorsiones Cognitivas

Distorsiones Cognitivas	Niveles							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Filtraje o abstracción selectiva	38	54,3	28	40	4	5,7		
Pensamiento polarizado	50	71,4	17	24,3	3	4,3		
Sobregeneralización	47	67,1	18	25,7	5	7,1		
Interpretación del pensamiento	45	64,3	20	28,6	5	7,1		
Visión catastrófica	47	67,1	17	24,3	6	8,6		
Personalización	59	84,3	8	11,4	3	4,3		
Falacia de control	53	75,7	12	17,1	5	7,1	70	100
Falacia de justicia	42	60	21	30	7	10		
Razonamiento emocional	61	87,1	8	11,4	1	1,4		
Falacia de cambio	45	64,3	20	28,6	5	7,1		
Etiquetas globales	58	82,9	10	14,3	2	2,9		
Culpabilidad	60	85,7	5	7,1	5	7,1		
Los deberías	46	65,7	17	24,3	7	10		
Falacia de razón	53	75,7	13	18,6	4	5,7		
Falacia de recompensa divina	18	25,7	32	45,7	20	28,6		

Fuente. Inventario de Pensamientos Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 6 se puede apreciar que la distorsión cognitiva “falacia de recompensa divina” se presenta en el 45,7% de la población total en un nivel medio, mientras que el resto de distorsiones cognitivas se presentan en un nivel bajo: razonamiento emocional (87,1%), culpabilidad (85,7%), personalización (84,3%), etiquetas globales (82,9%), falacia de control (75,7%), falacia de razón (75,7%), pensamiento polarizado (71,4%), visión catastrófica (67,1%), sobregeneralización (67,1%), los deberías (65,7%), interpretación del pensamiento (64,3%), falacia de cambio (64,3%), falacia de justicia (60%) y filtraje o abstracción selectiva (54,3%).

Conociendo que todas las personas presentan diferentes distorsiones cognitivas en algún momento de su vida, aún sin llegarlas a expresar en un grado patológico o incluso sin la presencia de alguna otra alteración mental, se puede evidenciar que en los estudiantes evaluados predomina la distorsión “falacia de recompensa divina”, resultado que podría deducirse de los factores culturales que priman tanto a nivel social como académico.

En cumplimiento al objetivo general:

Se muestra en las tablas 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21 los niveles de distorsiones cognitivas distribuidos según el nivel de dependencia emocional

Tabla 7.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: filtraje o abstracción selectiva.

Filtraje o Abstracción Selectiva	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	27	79,4	6	35,3	5	26,3	0,001
Medio	7	20,6	10	58,8	11	57,9	
Alto	0	0	1	5,9	3	15,8	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad

Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 7 se observa que el 79,4% de la población sin dependencia emocional presenta la distorsión cognitiva filtraje o abstracción selectiva en un nivel bajo, de las personas con tendencia a la dependencia emocional el 58,8% presenta dicha distorsión en un nivel medio al igual que las personas con dependencia emocional (57,9%). Por lo tanto, se puede deducir que a medida que aumenta el nivel de dependencia emocional incrementa también la presencia de esta distorsión. De acuerdo a los resultados del análisis de correlación entre la dependencia emocional y la distorsión cognitiva filtraje o abstracción selectiva existe correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,001$.

Tabla 8.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: pensamiento polarizado.

Pensamiento Polarizado	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	F	%	f	%	f	%	
Bajo	31	91,2	12	70,6	7	36,8	0,000
Medio	3	8,8	5	29,4	9	47,4	
Alto	0	0	0	0	3	15,8	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 8 los resultados muestran que el 91,2% de la población sin dependencia emocional presenta la distorsión cognitiva pensamiento polarizado en un nivel bajo al igual que las personas con tendencia a la dependencia emocional (70,6%), mientras que el 47,4% de las personas con dependencia emocional presentan en un nivel medio esta distorsión. Por ende, se puede deducir que a medida que aumenta el nivel de dependencia emocional incrementa también la presencia de esta distorsión, obteniendo así una correlación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva pensamiento polarizado, $p=0,000$.

Tabla 9.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: sobregeneralización.

Sobregeneralización	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	28	82,4	14	82,4	5	26,3	0,000
Medio	6	17,6	3	17,6	9	47,4	
Alto	0	0	0	0	5	26,3	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 9 los resultados reflejan que el 82,4% de la población sin dependencia emocional y con tendencia a la dependencia emocional presenta la distorsión cognitiva sobregeneralización en un nivel bajo, mientras que el 47,4% de las personas con dependencia emocional presentan en un nivel medio esta distorsión. Por lo tanto, se puede observar que a medida que aumenta el nivel de dependencia emocional incrementa también la presencia de esta distorsión. De acuerdo a los resultados del análisis de correlación entre la dependencia emocional y la distorsión cognitiva sobregeneralización se observa que existe correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,000$.

Tabla 10.*Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.**Distorsión cognitiva: interpretación del pensamiento.*

Interpretación del Pensamiento	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	25	73,5	12	70,6	8	42,1	0,004
Medio	9	26,5	5	29,4	6	31,6	
Alto	0	0	0	0	5	26,3	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.**Análisis e Interpretación:**

En la tabla 10 se evidencia que la distorsión cognitiva interpretación del pensamiento está presente en un nivel bajo tanto en la población sin dependencia emocional (73,5%), con tendencia a la dependencia emocional (70,6%) y con dependencia emocional (42,1%). Por ende, se puede analizar que dicha distorsión cognitiva no alcanzó niveles significativos en los estudiantes. Tras el análisis de correlación entre la dependencia emocional y la distorsión cognitiva interpretación del pensamiento se observa que existe correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,004$.

Tabla 11.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: visión catastrófica.

Visión Catastrófica	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	28	82,4	12	70,6	7	36,8	0,003
Medio	6	17,6	4	23,5	7	36,8	
Alto	0	0	1	5,9	5	26,3	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 11 los resultados reflejan que el 82,4% de la población sin dependencia emocional y el 70,6% con tendencia a la dependencia emocional manifiestan la distorsión cognitiva visión catastrófica en un nivel bajo, mientras que el 36,8% de las personas con dependencia emocional presentan esta distorsión en un nivel medio. Por lo tanto, se puede deducir que a medida que aumenta el nivel de dependencia emocional incrementa también la presencia de esta distorsión. De acuerdo a los resultados del análisis de correlación entre la dependencia emocional y la distorsión cognitiva visión catastrófica se observa que existe correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,003$.

Tabla 12.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: personalización.

Personalización	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	33	97,1	16	94,1	10	52,6	0,000
Medio	1	2,9	1	5,9	6	31,6	
Alto	0	0	0	0	3	15,8	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 12 se muestra que el 97,1% de la población sin dependencia emocional, el 94,1% con tendencia a la dependencia emocional y el 52,6% con dependencia emocional manifiestan la distorsión cognitiva personalización en un nivel bajo. Por ende, se puede analizar que dicha distorsión cognitiva no alcanzó niveles significativos en los estudiantes. De acuerdo a los resultados del análisis de correlación entre la dependencia emocional y la distorsión cognitiva personalización se observa que existe correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,000$.

Tabla 13.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: falacia de control.

Falacia de Control	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	33	97,1	13	76,5	7	36,8	0,000
Medio	1	2,9	4	23,5	7	36,8	
Alto	0	0	0	0	5	26,3	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 13 se evidencia que el 97,1% de la población sin dependencia emocional y el 76,5% con tendencia a la dependencia emocional presenta la distorsión cognitiva falacia de control en un nivel bajo, mientras que el 36,8% de las personas con dependencia emocional presentan esta distorsión en un nivel medio. Por ende, se puede deducir que a medida que aumenta el nivel de dependencia emocional incrementa también la presencia de esta distorsión, obteniendo así una correlación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva falacia de control, $p=0,000$.

Tabla 14.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: falacia de justicia.

Falacia de Justicia	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	26	76,5	9	52,9	7	36,8	0,001
Medio	7	20,6	8	47,1	6	31,6	
Alto	1	2,9	0	0	6	31,6	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 14 se observa que el 76,5% de la población sin dependencia emocional, el 52,9% con tendencia a la dependencia emocional y el 36,8% con dependencia emocional presentan la distorsión cognitiva falacia de justicia en un nivel bajo. Por ende, se puede analizar que dicha distorsión cognitiva no alcanzó niveles significativos en los estudiantes. Tras el análisis de correlación entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva falacia de justicia se observa una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,001$.

Tabla 15.*Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.**Distorsión cognitiva: razonamiento emocional.*

Razonamiento Emocional	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	33	97,1	16	94,1	12	63,2	0,008
Medio	1	2,9	1	5,9	6	31,6	
Alto	0	0	0	0	1	5,3	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.**Análisis e Interpretación:**

En la tabla 15 se presenta que el 97,1% de la población sin dependencia emocional, el 94,1% con tendencia a la dependencia emocional y el 63,2% con dependencia emocional presentan la distorsión cognitiva razonamiento emocional en un nivel bajo. Por lo tanto, se puede analizar que dicha distorsión cognitiva no alcanzó niveles significativos en los estudiantes. De acuerdo a los resultados del análisis de correlación se obtiene que existe una correlación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva razonamiento emocional, $p=0,008$.

Tabla 16.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: falacia de cambio.

Falacia de Cambio	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	28	82,4	11	64,7	6	31,6	0,003
Medio	6	17,6	5	29,4	9	47,4	
Alto	0	0	1	0	4	21,1	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 16 se evidencia que el 82,4% de la población sin dependencia emocional y el 64,7% con tendencia a la dependencia emocional presentan la distorsión cognitiva falacia de cambio en un nivel bajo, mientras que el 47,4% de las personas con dependencia emocional presentan esta distorsión en un nivel medio. Por lo tanto, se puede deducir que a medida que aumenta el nivel de dependencia emocional incrementa también la presencia de esta distorsión. Tras el análisis de correlación entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva falacia de cambio se observa una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,003$.

Tabla 17.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: etiquetas globales.

Etiquetas Globales	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	33	97,1	15	88,8	10	52,6	0,001
Medio	1	2,9	2	11,8	7	36,8	
Alto	0	0	0	0	2	10,5	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 17 se muestra que el 97,1% de la población sin dependencia emocional, el 88,8% con tendencia a la dependencia emocional y el 52,6% con dependencia emocional presentan la distorsión cognitiva etiquetas globales en un nivel bajo. Por lo tanto, se puede analizar que dicha distorsión cognitiva no alcanzó niveles significativos en los estudiantes. De acuerdo a los resultados del análisis de correlación se obtiene que existe una correlación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva etiquetas globales, $p=0,001$.

Tabla 18.*Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.**Distorsión cognitiva: culpabilidad.*

Culpabilidad	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	33	97,1	16	94,1	11	57,9	0,002
Medio	1	2,9	0	0	4	21,1	
Alto	0	0	1	5,9	4	21,1	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.**Análisis e Interpretación:**

En la tabla 18 los resultados reflejan que el 97,1% de la población sin dependencia emocional, el 94,1% con tendencia a la dependencia emocional y el 57,9% con dependencia emocional presentan la distorsión cognitiva culpabilidad en un nivel bajo. Por lo tanto, se puede analizar que dicha distorsión cognitiva no alcanzó niveles significativos en los estudiantes. De acuerdo a los resultados del análisis de correlación se obtiene una correlación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva culpabilidad, $p=0,002$.

Tabla 19.*Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.**Distorsión cognitiva: los deberías.*

Los Deberías	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	30	88,2	11	64,7	5	26,3	0,000
Medio	4	11,8	5	29,4	8	42,1	
Alto	0	0	1	5,9	6	31,6	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.**Análisis e Interpretación:**

En la tabla 19 los resultados muestran que el 88,2% de la población sin dependencia emocional y el 64,7% con tendencia a la dependencia emocional presentan la distorsión cognitiva “deberías” en nivel bajo, mientras que el 42,1% de las personas con dependencia emocional presentan esta distorsión en un nivel medio. Por lo tanto, se puede deducir que a medida que aumenta el nivel de dependencia emocional incrementa también la presencia de esta distorsión. De esta forma se obtiene correlación estadísticamente significativa entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva deberías, $p=0,000$.

Tabla 20.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: falacia de razón.

Falacia de Razón	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	31	91,2	14	82,4	8	42,1	0,001
Medio	3	8,8	3	17,6	7	36,8	
Alto	0	0	0	0	4	21,1	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 20 los resultados reflejan que el 91,2% de la población sin dependencia emocional, el 82,4% con tendencia a la dependencia emocional y el 42,1% con dependencia emocional presentan la distorsión cognitiva falacia de razón en un nivel bajo. Por lo tanto, se puede analizar que dicha distorsión cognitiva no alcanzó niveles significativos en los estudiantes. Tras el análisis de correlación entre dependencia emocional y la distorsión cognitiva falacia de razón se observa una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,001$.

Tabla 21.

Relación de los niveles de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

Distorsión cognitiva: falacia de recompensa divina.

Falacia de Recompensa Divina	Niveles de Dependencia Emocional						p-valor
	Ausencia de Dependencia Emocional		Tendencia a la Dependencia Emocional		Dependencia Emocional		
	f	%	f	%	f	%	
Bajo	15	44,1	3	17,6	0	0	0,001
Medio	14	41,2	10	58,8	8	42,1	
Alto	5	14,7	4	23,5	11	57,9	

Fuente. Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos

Automáticos aplicado a estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja.

Elaboración. Evelyn Joselyn Pinto Gallardo.

Análisis e Interpretación:

En la tabla 21 se observa que el 44,1% de la población sin dependencia emocional presenta la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina en un nivel bajo, el 58,8% con tendencia a la dependencia emocional un nivel medio y el 57,9% con dependencia emocional presentan en un nivel alto esta distorsión. Por lo tanto, se puede deducir que a medida que aumenta el nivel de dependencia emocional incrementa también la presencia de esta distorsión. De acuerdo a los resultados del análisis de correlación entre la dependencia emocional y la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina se observa una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables, $p=0,001$.

7. Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en una muestra conformada por 70 estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, con edades comprendidas entre 18 y 29 años.

La edad seleccionada para el presente estudio responde al aporte de Lemos y Londoño (2006), quienes señalan que, pese a que la dependencia emocional es un constructo estable en el tiempo, tiende a prevalecer sobre todo en los adolescentes y adultos jóvenes. Razón por la cual se decidió trabajar con este grupo de personas, a fin de tener un mayor control sobre las variables.

Como primer objetivo específico se consideró establecer los niveles de dependencia emocional en los estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, con base a ello se estudió la teoría de la dependencia emocional según Jorge Castelló (2005), quien señala que la dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones.

En los resultados encontrados en la presente investigación se obtuvo que el 48,6% de los estudiantes no presentan dependencia emocional; es decir que no estarían dentro de la población de riesgo que establece vínculos afectivos patológicos hacia su pareja. Mientras que el 51,4% restante manifiesta ya algún nivel de dependencia emocional; mostrando el 24,3% de ellos una tendencia a presentar en sus relaciones características de la dependencia emocional, considerándose esta población de riesgo. El 27,1% restante de los estudiantes presenta dependencia emocional. Estos datos sugieren que las relaciones afectivas son establecidas de forma poco saludable con características de dependencia emocional, por lo que es importante comprender que los adultos jóvenes que formaron parte de este estudio, al presentar estas características los convierte en población de riesgo al momento de establecer relaciones interpersonales basadas en la estabilidad emocional o inteligencia emocional

Los resultados de esta investigación coinciden con lo obtenido por Valdivia y Vargas (2017), quienes en su estudio realizado en la Universidad Católica de Santa María de Perú trabajaron con una muestra de 325 estudiantes de pregrado de 18 años en adelante, encontrando en los resultados que la dependencia emocional se presenta en la mayor parte de los estudiantes evaluados (61,5%). Estos antecedentes y las coincidencias encontradas

evidencian la prevalencia de relaciones afectivas en jóvenes basadas en la subordinación, sumisión, necesidad excesiva por el otro y la asimetría.

Otro aspecto significativo, vinculado al sexo de la población de estudio permitió determinar que las mujeres presentan mayores niveles de dependencia emocional que los hombres, situación que difiere de los datos obtenidos por Valdivia y Vargas (2017), quienes observaron mayores niveles de dependencia emocional en los hombres, concluyendo que la dependencia emocional se presenta en cualquier persona independientemente de su sexo, aclarando así ciertos conceptos estereotipados acerca del rol de la mujer en una relación de pareja, donde usualmente es vista como más dependiente que el hombre. Es importante señalar que las diferencias encontradas en el presente estudio con los antecedentes mencionados podrían corresponder a la disparidad de la muestra, ya que al existir un mayor número de mujeres en la carrera de Trabajo Social no es posible contrastar dichos datos de manera significativa.

Respecto a la edad con mayor prevalencia de dependencia emocional se encontró que los jóvenes de entre 18 y 21 años representan el 63,2% de la población con dependencia emocional, coincidiendo esto con Cid (2009), quien señala que los adolescentes y jóvenes al encontrarse en desarrollo su identidad y sentido de pertenencia presentan mayor vulnerabilidad para establecer relaciones afectivas dependientes. Por otro lado, también se observa que los estudiantes de entre 26 y 29 años no presentan en su mayoría dependencia emocional, lo cual sugiere la menor probabilidad de este grupo etario a establecer relaciones dependientes.

En cuanto a las características principales de la dependencia emocional se observó que existen diferencias significativas entre los estudiantes que no presentaron dependencia emocional, con tendencia a la dependencia emocional y con dependencia emocional.

En los estudiantes que no manifestaron dependencia emocional se evidenció la presencia de dos factores importantes: ansiedad de separación (70,6%) y expresión afectiva a la pareja (66,7%) en un nivel medio. Los resultados de esta investigación van en la misma línea de un estudio realizado en Riobamba por Bermeo y González (2020) donde encontraron que los factores: ansiedad de separación y expresión afectiva de la pareja son los factores predominantes de la dependencia emocional en los estudiantes de la Universidad de Chimborazo. Estos precedentes y las similitudes encontradas sugieren que

incluso aquellos estudiantes que no presentan un nivel significativo de dependencia emocional manifiestan características importantes de la misma.

Aquellos estudiantes con tendencia a la dependencia emocional manifestaron un nivel medio en los factores: ansiedad de separación (76,55%), modificación de planes (76,5%), expresión afectiva a la pareja (58,8%) y miedo a la soledad (47,1%); además un nivel alto en búsqueda de atención (47,1%). Dichos estudiantes presentan marcadas diferencias con respecto a los estudiantes sin dependencia emocional, denotando un incremento tanto en los niveles como en el número de características de dependencia emocional. Resultados que coinciden con lo sugerido por Castelló (2005), quien señala que mientras más características presente una persona mayor es la probabilidad de que este esté involucrado en relaciones afectivas dependientes.

Por otra parte, los estudiantes con dependencia emocional presentaron todos los factores en un nivel alto: expresión afectiva de la pareja (100%), ansiedad de separación (89,5%), modificación de planes (73,7%), miedo a la soledad (68,4%), búsqueda de atención (68,4%) y factor límite (57,9%). Dichos resultados sugieren que aquellos estudiantes que presentan vínculos afectivos dependientes presentan todas las características propias de la dependencia emocional en un nivel más alto que el resto de la población estudiada, ya que al estar dentro del grupo de dependencia emocional la dinámica de la relación girará en torno a la pareja, generando a largo plazo un distanciamiento de sus amistades, familiares y otras actividades, pérdida de la autonomía y deterioro en la relación

Con respecto al segundo objetivo específico se planteó identificar las distorsiones cognitivas prevalentes en los estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, en consideración a ello se tomó en cuenta la teoría cognitiva de Aaron Beck (2010), quien propuso que las distorsiones cognitivas son producto de un error en el procesamiento de la información, así, al experimentar un determinado acontecimiento se activarán ciertos esquemas cognitivos generalmente negativos que conllevarán a errores en la interpretación de dicha información.

En la presente investigación se observó que la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina se presentó en un nivel medio en el 45,7% del total de población estudiada; mientras que el resto de distorsiones cognitivas alcanzaron un nivel bajo. Los resultados de esta investigación presentan similitud con lo obtenido por Valdivia y Vargas

(2017), quienes encontraron que la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina se presentó en mayor proporción que el resto de distorsiones cognitivas, sugiriendo que los estudiantes que presentan dicha distorsión presumen que las situaciones desfavorables llegarán a mejorar “mágicamente” con el tiempo, tendiendo a la pasividad y a no buscar soluciones frente a los problemas. Estos antecedentes y las coincidencias encontradas denotan la existencia de errores en el procesamiento de la información las cuales llevan a interpretaciones falseadas de la realidad, afectando el equilibrio y objetividad de la persona.

En torno a las distorsiones cognitivas encontradas según el nivel de dependencia emocional destacó con un nivel alto “falacia de recompensa divina” (57,9%), y en nivel medio “filtraje o abstracción selectiva” (57,9%), “pensamiento polarizado” (47,4%), “sobregeneralización” (47,4%), “falacia de cambio” (47,4%), “los deberías” (42,1%), “falacia de control” (36,8%) y “visión catastrófica” (36,8%), contrario a ello las demás distorsiones mostraron un nivel bajo. Los resultados encontrados indican que aquellos estudiantes que presentan una necesidad extrema por su pareja, miedo, ansiedad o temor ante la posibilidad de perderla muestra a su vez dichas distorsiones cognitivas en mayor medida que el resto de la población estudiada.

A partir de los resultados encontrados se puede señalar que la dependencia emocional y las quince distorsiones cognitivas presentan una correlación estadísticamente significativa ($p < 0,05$). Resultados que coinciden con los encontrados por Riofrio y Villegas (2016), Valdivia y Vargas (2017), y Romani (2020). Concordando dichos autores que existen diferencias significativas en cuanto a las distorsiones cognitivas según los niveles de dependencia emocional, siendo así, que la muestra con mayor nivel de dependencia emocional presenta también mayores índices de distorsiones cognitivas a diferencia de la muestra sin dependencia emocional; determinando así que a mayor presencia de distorsiones cognitivas mayor es la probabilidad de poseer patrones de dependencia emocional.

Estos estudios y las similitudes encontradas permiten corroborar la relación entre ambas variables. De igual forma, Lemos et al. (2007) señalan que las personas con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo caracterizado por distorsiones cognitivas significativas, destacando entre ellas los deberías y la falacia de control, sugiriendo que las personas con dependencia emocional establecen sus estándares de amor romántico imponiendo reglas y supuestos de cómo debería ser la relación, lo cual se ve

reflejado en el deseo de exclusividad y atención constante que demandan, así mismo, los dependientes emocionales tienden a asumirse la responsabilidad de los cambios en los comportamientos de su pareja y frente a ello se ven en la necesidad de buscar y mantener el equilibrio de su pareja y relación a cualquier costo.

Esto también es apoyado por Castelló (2005), quien afirmó que aquellas personas que presentan dependencia emocional, muestran algún tipo de distorsión ya sea en su autoconcepto o en el área interpersonal. Los aportes señalados por dichos autores y las similitudes encontradas en la presente investigación permiten contribuir y dar solidez a la idea que gira en torno al valor de las distorsiones cognitivas en los diferentes desórdenes mentales, en este caso sobre la dependencia emocional. Recalcando que aquellos estudiantes evaluados que presentan dependencia emocional tienden a presentar también distorsiones cognitivas, encontrando que a mayor nivel de dependencia emocional mayor es la presencia de distorsiones cognitivas.

8. Conclusiones

Se concluye que los estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja presentan en su mayoría dependencia emocional hacia su pareja. Las características propias de la dependencia emocional en estos estudiantes varían de acuerdo al nivel de dependencia emocional expresado.

La distorsión cognitiva más prevalente en toda la población estudiada es “falacia de recompensa divina”. Mientras que las principales distorsiones cognitivas de los estudiantes con dependencia emocional son: “falacia de recompensa divina” en nivel alto, y en nivel medio “filtraje o abstracción selectiva”, “pensamiento polarizado”, “sobregeneralización”, “falacia de cambio”, “los deberías”, “falacia de control” y “visión catastrófica”.

Existe una correlación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas, lo cual sugiere que aquellos estudiantes que presentan mayor nivel de dependencia emocional manifiestan también mayor presencia de distorsiones cognitivas.

9. Recomendaciones

Se recomienda realizar nuevas investigaciones acerca de la dependencia emocional con una muestra más amplia y representativa con la finalidad de disponer mayor información sobre el tema y así dar a conocer la problemática actual a la sociedad y comunidad científica. Además de incluir nuevas variables de estudio como: tipos de apego, funcionamiento familiar, nivel socioeconómico, rasgos de personalidad, orientación sexual, entre otros.

Diseñar programas de intervención dirigidos a trabajar las distorsiones cognitivas y dependencia emocional en los jóvenes, cuyos componentes busquen fortalecer la independencia, la confianza en sí mismos, la autoestima, el autoconcepto y la flexibilidad cognitiva.

Así mismo, la ejecución de talleres psicoeducativos preventivos enfocados en promover el desarrollo de relaciones de pareja sanas, basadas en el respeto, la comunicación, los límites y la independencia, promoviendo el desarrollo de patrones de comunicación interpersonal asertivas, habilidades sociales, competencias de inteligencia emocional inter e intrapersonal con el fin de mejorar los recursos relacionales y de esta manera prevenir la expresión de vínculos patológicos.

De igual manera es importante involucrar a la familia y fomentar en ella la creación de vínculos afectivos seguros con la finalidad de que sus hijos se sientan amados, apoyados y puedan en un futuro establecer relaciones interpersonales saludables.

10. Bibliografía

- Aguirre, E. I. (2015). Distorsiones cognitivas y su influencia en las relaciones afectivas de pareja en adolescentes. In *Repositorio de la pontifica universidad católica del Ecuador, sede Ambato*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Alza, L., & Julián, L. (2020). *Revisión sistemática de la Dependencia Emocional en relaciones de Carátula pareja en publicaciones Iberoamericanas* [Universidad César Vallejo].
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2216%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
- Ante, P. (2017). *Autoestima y Dependencia Emocional en los estudiantes de los primeros semestres de la Universidad Técnica de Cotopaxi*. Universidad Técnica de Ambato.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (Descleé de brower (ed.); 19th ed.).
- Beck, J. (1995). *Conceptos básicos y profundización* (S. A. Gredisa Mexicana (ed.)).
- Bermeo, J., & González, J. (2020). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2020*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Cabezas, H., & Lega, L. (2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Revista Educación*, 30, 101–109.
- Camacho, J. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. *ACADEMIA*, 17.
<https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf%0Ahttp://books.google.co.cr/books?id=cZxIkegbLYYC>
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional, Características y tratamiento*. (Alianza Editorial (ed.)).
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57133003/Dependencia_emocional_caracteristicas_y_tratamiento_Castellon.pdf?1533438159=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDependencia_emocional_Caracteristicas_y.pdf&Expires=1621037655&Signature=OCYRoE0
- Castelló, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional* (C. Borealis (ed.)).

- Casteló, J. (2000). Análisis del Concepto “ Dependencia Emocional .” *I Congreso Virtual de Psiquiatría*.
- Chacón, M. J. (2016). *Distorsiones cognitivas que presentan las adolescentes embarazadas por abandono de sus parejas que asisten a la “UNIDAD METROPOLITANA DE SALUD SUR” (UMSS)*. Universidad Central del Ecuador.
- Cid, A. (2009). *La dependencia emocional: una visión integradora*. Escuela Española de desarrollo transpersonal.
- Cifuentes, J., & Rodríguez, L. (2019). *Nivel de Dependencia Emocional en las relaciones de parejas adolescentes del Colegio Miguel Antonio Caro*. Corporación Universitaria Iberoamericana.
- Colop, A. (2016). *Terapa racional emotiva-conductual y sentimiento de culpa*. Universidad Rafael Landívar.
- Delgado, O. (2011). Apego en la adolescencia. *Revista Acción Psicológica*, 8, 55–65. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_4
- Díaz, N., Soto, H., & Ortega, G. (2016). Terapias Cognitivas y Psicología Basada en la Evidencia. Su especificidad en el mundo infantil. *Wimblu, Revista Electrónica de Estudiantes de La Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica*, 11(1), 19–38.
- Gabalda, I. C. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las Psicoterapias Cognitivas* (Desclée de Brower (ed.)).
- Guamán, M. F., & Maldonado, P. (2021). *Violencia y Dependencia Emocional en relaciones de pareja de adultos jóvenes en dos ciudades de Ecuador*. Universidad Central del Ecuador.
- Gutiérrez, A. (2015). *Relación entre pensamientos automáticos y tipos de personalidad en madres con neonatos prematuros*. Universidad Central del Ecuador.
- Huamán, R. F., & Medina, R. E. (2017). *Dependencia Emocional y Tipos de Violencia de Pareja en Mujeres del Distrito de Chumuch Celendín-Cajamarca*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Izquierdo, S., & Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. *Psychologia. Avances de La Disciplina*, 7, 81–91.

- Jurado, D., & Samaniego, S. (2019). *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia* [Universidad Internacional SEK].
[https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3517/1/Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia.pdf](https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3517/1/Dependencia%20emocional%20en%20mujeres%20v%C3%ADctimas%20de%20violencia.pdf)
- Laca, F., & Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 22, 66–75.
- Lemos, M., Jaller, C., Ana, G., Días, Z., & De la Osa, D. (2012). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia* *. 395–404.
- Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127–140.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2263254&info=resumen&idioma=SPA>
- Lemos, M., Londoño, N., & Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9(9), 55–69.
- Lluggla, S. (2016). *Distorsiones cognitivas y bienestar psicológico del adulto mayor en el grupo Agua Santa y Antonio Cabrejas del Cantón Baños*. Universidad Técnica de Ambato.
- Mainieri, R. (2015). *El modelo de Terapia Cognitiva Conductual* (pp. 47–65).
https://www.academia.edu/30223223/EL_MODELO_DE_TERAPIA_COGNITIVA_
- Mate, A. (2018). *Esquemas cognitivos disfuncionales, distorsiones cognitivas y agresión en jóvenes y adolescentes*. Universidad Complutense de Madrid.
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., & Aguasvivas, J. A. (2017). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306–318.
<https://doi.org/10.22199/s07187475.2016.0003.00005>
- Documento de socialización del modelo de gestión de aplicación del consentimiento informado en la práctica asistencial, Pub. L. No. 5316, 1 1 (2016).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org>

Moral, M. de la V., & González, M. E. (2020). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15–30. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>

Mosqueda, A., Méndez, C., & Galindo, E. (2017). Distorsiones Cognitivas y Atribuciones de Causalidad: Un Taller de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 220–238.

www.revistas.unam.mx/index.php/repwww.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin

Myers, D. (2005). *Psicología* (Médica Panamericana (ed.); 7a ed.).

Naranjo, K. (2020). *Cualidades esenciales de análisis psicométrico del inventario de pensamientos automáticos-distorsiones cognitivas de Ruiz y Lujan, en el pilotaje de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Paul Dirac de la ciudad de Quito en el año lectivo*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20647>

Penagos, A., Rodríguez, M., Carrillo, S., & Castro, J. (2006). Apego, relaciones románticas. *Universitas Psychologica*, 5, 21–36.

Pérez, A., Rodríguez, A., & Vargas, M. (2008). Albert Ellis (1913-2007): Pionero de los modelos mediacionales de intervención. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 16, 341–348.

Pérez, K. (2011). *Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja*. Universidad Central del Ecuador.

Ponce, C., Aiquipa, J., & Arboccó de los Heros, M. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y Representaciones*, 7. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7nspe.351>

Riofrio, J., & Villegas, M. (2016). Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios-Pimentel. *Paian*, 7(1), 14.

- Riso, W. (2013). *Para vencer la dependencia emocional* Walter Riso (Editorial Phronesis (ed.)).
- Rocha, B., Umbarila, J., Meza, M., & Riveros, F. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 15(2), 285–299. <https://doi.org/10.15332/22563067.5065>
- Rodríguez, I. (2020). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 2, 143–148. <https://doi.org/10.30827/digibug.27754>
- Romani, D. (2020). *Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en Adolescentes de una Institución Educativa de Villa El Salvador*. Universidad Autónoma del Perú.
- Valdivia, C., & Vargas, E. (2017). *Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional de Pareja en Estudiantes Universitarios*. Universidad Católica de Santa María.
- Valle, L., & De la Villa, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Slud*, 9, 27–41.
- Viteri, K. (2020). *Autoestima y Dependencia Emocional en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja*. Universidad Central del Ecuador.

11. Anexos

Anexo 1. Aprobación del trabajo de titulación



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Psicología Clínica



Loja, 16 de noviembre de 2021

Doctora
Ana Catalina Puertas A.
GESTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD DE LA SALUD
HUMANA U.N.L
Ciudad.-

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo y mis deseos de éxito en su labor acertadamente asignada. Por medio de la presente me permito extender el informe de pertinencia del trabajo titulado: "DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERÍODO-2022", de autoría de la señorita Evelyn Joselyn Pinto Gallardo, en cuanto a la estructura cumple con los parámetros requeridos en la Universidad Nacional de Loja para la presentación de los trabajos de investigación, por otro lado, en relación al contenido el tema es viable, la metodología y los instrumentos se pueden ejecutar y aplicar; finalmente los objetivos son alcanzables y medibles excepto el tercer objetivo específico que es idem al objetivo general, por lo que puede prescindir de él o modificarlo.

En este sentido, me permito señalar que el INFORME DE PERTINENCIA es positivo para que la estudiante pueda realizar su trabajo de titulación.

Particular que comunico a Usted para los fines pertinentes.

Atentamente;



Ps. Cl. María Soledad Carrión Cabrera Mg.
Docente

Dirección: Av. Manuel I. Monteros V. TELEFONO: (593) (7)2573478-2571379

Anexo 2. Solicitud de autorización para aplicación de reactivos



Loja, 04 de enero de 2022

Ingeniera.
Celia Isabel Jara Galdeman Mgs.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseando el éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa, se digne conceder su **autorización** para mi persona, **Evelyn Joselyn Pinto Gallardo**, con número de cedula **0705763779**, estudiante del décimo ciclo de la carrera de **Psicología Clínica** de la Universidad Nacional de Loja, para que se me autorice el permiso correspondiente con el fin de poder aplicar 2 encuestas online a los estudiantes matriculados a partir del segundo ciclo de la carrera de **Trabajo Social**, los mismos que servirán para la realización de la tesis de pregrado denominada **“DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERÍODO-2022”**,

Por la atención que se digne en dar a la presente le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,



Evelyn Joselyn Pinto Gallardo

0705763779

Anexo 3. Autorización para aplicación de reactivos



FACULTAD JURÍDICA SOCIAL Y ADMINISTRATIVA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

Of. Nro. 002 - FJSA-CTS
Loja, 13 de enero de 2022

Señorita
Evelyn Joselyn Pinto Gallardo
**ESTUDIANTE DEL DÉCIMO CICLO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**
Ciudad.-

De mi consideración:

Por medio del presente me dirijo a usted de la manera más comedida para expresarle un cordial saludo y desearte éxitos en sus funciones cotidianas.

De conformidad a la petición suscrita por usted de fecha 04 de enero de 2021, en la que solicita se autorice el permiso correspondiente con el fin de poder aplicar dos encuestas online a los estudiantes matriculados a partir del segundo ciclo de la carrera de Trabajo Social, los mismos que servirán para la realización de la tesis de pregrado denominada “**DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERÍODO-2022**”, para la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja.

Con la finalidad que pueda realizar la ejecución de su trabajo de tesis, me permito comunicar a usted que la Carrera de Trabajo Social de la Facultad Jurídica, Social y Administrativa, le autoriza para que realice la aplicación de encuestas a los estudiantes de la Carrera de Trabajo Social.

Aspecto que pongo de su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**CELIA ISABEL
JARA GALDEMAN**

Ing. Celia Jara Galdeman Mg.Sc.
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL
FJSA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**
Cel: 0969218907 / 072545178

cc. Archivo
CJ/apg.

Anexo 4. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Reciba un cordial saludo de parte de Evelyn Joselyn Pinto Gallardo estudiante de décimo ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis titulado “Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período-2021” que tiene como objetivo principal determinar la relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional. Para lo cual solicito de manera respetuosa su colaboración para formar parte de este estudio.

Toda la información brindada será manejada de manera confidencial únicamente por la investigadora y no tendrá ningún otro fin que el académico. Para formar parte de esta investigación se le pedirá completar tres cuestionarios de manera individual, lo cual le llevará un tiempo estimado de 30 minutos.

Su participación es completamente voluntaria, en caso de no querer hacerlo, puede retirarse sin que esto represente algún inconveniente para usted. Así también, si durante el desarrollo de los cuestionarios desea retirarse puede hacerlo con total libertad. Si tiene alguna duda antes o durante el proceso puede realizarla a la investigadora.

Participar en esta investigación es muy importante ya que permitirá aportar a la ciencia con datos reales que puedan ayudar al posterior desarrollo de tratamientos.

Su participación en este estudio no implica ningún riesgo para su persona. Si surge alguna duda sobre el estudio le adjunto mi información personal donde estaré presta a contestarle.

Correo: evelyn.pinto@unl.edu.ec / **Celular:** 0988472108

Mencionado lo anterior, si está de acuerdo y desea participar por favor complete la siguiente información:

Yo acepto voluntariamente participar en la presente investigación, con el consentimiento de que la información recopilada será con fines estrictamente académicos.

Si

No

Anexo 5. Encuesta sociodemográfica

Ficha sociodemográfica

Ciclo:	Edad:
Sexo	<input type="radio"/> Hombre <input type="radio"/> Mujer
Estado civil	<input type="radio"/> Soltero <input type="radio"/> Unión libre <input type="radio"/> Casado <input type="radio"/> Divorciado <input type="radio"/> Viudo
¿Tiene pareja actualmente?	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No

Anexo 6. Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño

Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

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 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

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

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

Anexo 7. Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján

Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (IPA)

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

0= Nunca pienso eso

1= Algunas veces lo pienso

2= Bastante veces lo pienso

3= Con mucha frecuencia lo pienso

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

0	1	2	3

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

0	1	2	3

Anexo 8. Certificado de traducción



Lic. Rafael Silva
DOCENTE DE FLUENCY LANGUAGE CENTER

CERTIFICA:

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen de la tesis titulada: "**Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período-2022**" de la autoría de Evelyn Joselyn Pinto Gallardo con número de cédula 0705763779, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifica en honor a la verdad y autorizo al interesado hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 19 de abril del 2022.

Lic. Rafael Silva
DOCENTE DE FLUENCY LANGUAGE CENTER

Anexo 9. Certificación del tribunal de grado



UNL

Universidad
Nacional
de Loja **CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad
de la Salud
Humana

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Loja, 04 de mayo de 2022

En calidad del Tribunal calificador del Trabajo de Titulación de Grado titulado **DISTORSIONES COGNITIVAS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERÍODO-2022**, de la autoría de la Srta. **Evelyn Joselyn Pinto Gallardo** portadora de la cédula de identidad Nro. **0705763779** previo a la obtención del título de **Psicóloga Clínica**, certificamos que se ha incorporado las observaciones realizadas por el miembro del Tribunal o por la Directora del Trabajo de Titulación, por tal motivo se procede a la aprobación y calificación del Trabajo de Titulación de Grado y la continuación de los trámites pertinentes para su publicación y Sustentación Pública.

APROBADO


Dra. Anabel Larriva Borrero. Mgs
PRESIDENTA DEL TRIBUNAL


Psic Cl. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz. Mgs
VOCAL PRINCIPAL


Psic. Cl. Cindy Cuenca Sánchez Mgs
VOCAL PRINCIPAL.



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Psicología Clínica

Proyecto de titulación:

Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período-2022

Autora: Evelyn Joselyn Pinto Gallardo

Abril-septiembre 2021

a. Tema:

Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período-2022

b. Problemática

El ser humano como ser social necesita de vínculos afectivos desde el comienzo de su vida para poder sobrevivir, ya que son estas relaciones las que en un inicio proporcionan cariño, atención y cuidado. Más adelante, estas interacciones ayudan al individuo en el proceso de construcción de su identidad y desarrollo social.

Como señala Myers (2005), las relaciones interpersonales son necesarias y permiten crear lazos íntimos y saludables, sin embargo, cuando estas no se establecen de manera adecuada, afectan al desarrollo emocional y personal; generando una búsqueda desesperada de lazos que puedan satisfacer sus necesidades, dando lugar a lo que Casteló (2000) denomina como dependencia emocional, es decir la necesidad extrema de afecto que una persona demanda hacia su pareja, generando en los dependientes sentimientos intensos de sumisión, pensamientos obsesivos hacia la pareja y un intenso miedo al abandono.

Cada vez es más común que las personas, sobre todo los adolescentes y jóvenes se vean inmersos en relaciones de pareja en las que se evidencia una dependencia emocional muy marcada, donde la persona es incapaz de salir de la relación incluso cuando en esta se han presentado comportamientos inadecuados que afectan no sólo la relación sino también la integridad personal. Es así que, la dependencia emocional involucra la vivencia de emociones contradictorias hacia la pareja, el enamoramiento intenso, la sensación de no poder vivir sin él/ella y sobre todo el miedo al abandono (Huamán & Medina, 2017).

Es importante mencionar que algunas parejas están conscientes de los problemas que padecen y el dolor y sufrimiento al que están sometidas, sin embargo, su imperiosa necesidad del otro, de ser reconocido y sentimientos de vacío son más fuertes y cualquier acto es confundido con amor por lo que toleran todas estas actitudes y menosprecios, siendo incapaces de despegarse de dicho vínculo amoroso. Hoy en día la dependencia emocional está cobrando especial interés debido a los significativos efectos que tiene en la dinámica de pareja (Alza & Julián, 2020).

A nivel mundial varios estudios realizados en los diferentes países han podido constatar la presencia de altos índices de dependencia emocional en la población de adolescentes y jóvenes, siendo así el caso de Perú (Roque, 2019; Ponce et al., 2019; Riofrio & Villegas, 2016), España (Valle & De la Villa, 2018), Colombia (Alméciga & Sanabria, 2015; Cifuentes & Rodríguez, 2019), México (Laca & Mejía, 2017), entre

otros.

En España los reportes estadísticos señalan que en las relaciones de pareja la dependencia emocional se presenta en un 49,3% de la población general y en su forma más severa en un 8,6%, también enfatizan que el 74,8% corresponde a mujeres y el 25,2% a hombres, denotando diferencias marcadas en cuanto al sexo (Cabello, 2017, como se citó en Alza & Julián, 2020)

Villegas y Sánchez (2013, como se citó en Alza & Julián, 2020) concluyeron que en Latinoamérica la dependencia emocional en sus dimensiones ansiedad por separación y expresión afectiva es reportada en un 62% por las mujeres con un nivel bajo de dependencia emocional.

En Ecuador al igual que el resto de países, varios autores han encontrado una alta prevalencia de dependencia emocional (Pérez, 2011; Ante, 2017; Jurado & Samaniego, 2019; Viteri, 2020; Guamán & Maldonado, 2021), despertando así el interés de seguir indagando esta problemática actual y abordar aquellos aspectos que aún no han sido investigados o tomados en cuenta dada la complejidad del constructo.

Por su parte Viteri (2020) en una muestra de 50 mujeres víctimas de violencia de pareja entre 18 y 60 años de edad, encontró que más de la mitad de la población presentaba bajo nivel de autoestima (56%) y un alto nivel de dependencia emocional (56%), y a su vez, los factores más presentados en la dependencia emocional fueron: subordinación–sumisión y necesidad de acceso a la pareja. Encontrando así una fuerte correlación inversa entre las dos variables, a menor autoestima mayor dependencia emocional.

En otro estudio en el que participaron 427 personas de Quito y Otavalo, 153 hombres y 274 mujeres, se evidenció una prevalencia del 40,5% de participantes con niveles altos de violencia y el 54,9% de ellos con un nivel elevado de dependencia emocional en sus relaciones de pareja (Guamán & Maldonado, 2021)

Ante este fenómeno es importante señalar el rol que las distorsiones cognitivas juegan en el desarrollo y mantenimiento de esta condición. Los dependientes emocionales frente al temor a la separación y soledad presentan pensamientos recurrentes disfuncionales que giran en torno a sí mismos, al tipo de relación establecida, a sus miedos y compromisos (Cid, 2009).

Las distorsiones cognitivas o creencias irracionales son interpretaciones inadecuadas, exageradas e incongruentes que realiza el sujeto sobre la realidad (Cobañas & Montenegro, 2018). Y aunque estos patrones de pensamiento son

destructivos, negativos y disfuncionales, muchas veces las personas no son conscientes de ellos y se resisten a abandonarlos, lo cual conduce al deterioro y malestar emocional.

Es más, Leahy y Holland (2000, como se citó en Valdivia y Vargas, 2017) señalan que las distorsiones cognitivas y los pensamientos automáticos desempeñan un papel central en el mantenimiento y desencadenamiento de emociones negativas como la ira, la ansiedad y la depresión, causando así graves repercusiones reconocidas en los diferentes tipos de alteraciones mentales.

Beck (1995, como se citó en Valdivia & Vargas, 2017) afirma que la dependencia emocional involucra aspectos cognitivos donde predominan varias formas de distorsiones cognitivas, por lo tanto resulta probable que las distorsiones cognitivas predispongan al individuo a encontrarse más propenso a establecer relaciones afectivas con tendencia a la dependencia emocional y viceversa.

Así, encontramos que en las relaciones de pareja donde predomina la dependencia emocional se ha constatado la presencia de distorsiones cognitivas muy arraigadas, las cuales contribuyen al desarrollo de estrategias interpersonales inadecuadas con el fin de asegurar la permanencia de la persona amada, como la expresión afectiva desproporcionada, la modificación de planes, la búsqueda de atención y la expresión emocional impulsiva (Izquierdo & Gómez, 2013).

Lemos et al. (2012) señalan que hay un perfil característico en las personas con dependencia emocional y es desde el paradigma cognitivo donde se podría comprender dicho fenómeno. Por esta razón para estos autores la identificación de esquemas cognitivos desadaptativos tempranos, creencias nucleares, distorsiones del pensamiento y estilos de afrontamiento permitirían una mejor comprensión de la dependencia emocional (Lemos et al., 2012).

En un estudio realizado en Perú por Romani (2020) con una muestra de 358 estudiantes de 14 a 18 años se obtuvo que el 22.6% presentó niveles alto de dependencia emocional; en las distorsiones cognitivas se obtuvo puntuaciones mayores en falacia de razón (22.6%), sobregeneralización (19.8%), filtraje (19.3%), falacia de cambio (19.0%), culpabilidad (19.0%), y etiqueta global (18.4%). Concluyendo en el estudio que existe relación estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

En Ecuador son muy escasos los estudios enfocados a indagar las distorsiones cognitivas presentes en la población con dependencia emocional. Bermeo & González (2020) en su intento de esclarecer el perfil cognitivo de los dependientes emocionales

encontró en una muestra de 228 estudiantes un 25% de participantes con un nivel medio de dependencia emocional, con predominio en los factores: ansiedad por separación y expresión afectiva de la pareja; las distorsiones cognitivas encontradas fueron: falacia de recompensa divina con un 23.24%, filtraje con 20.17%, y visión catastrófica con un 13.6%.

Teniendo como antecedentes estos datos, podemos ver que la dependencia emocional es un tema muy importante y que ha tenido un gran auge en los últimos años, sin embargo, existen vacíos en cuánto a las distorsiones cognitivas presentes en dicho constructo.

Las estadísticas señalan un alto índice de prevalencia de dependencia emocional, por lo que resulta útil e importante efectuar una investigación a nivel de la Ciudad de Loja para constatar o no la presencia de esta condición en la población universitaria.

Las distorsiones cognitivas tienen un gran valor a la hora de involucrarse en relaciones de pareja problemáticas como la dependencia emocional. Por tal razón, se plantean las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional presente en la población estudiada?
- ¿Cuáles son las distorsiones cognitivas prevalentes en la población estudiada?
- ¿Existe relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en los estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja?

c. Justificación

La dependencia emocional es uno de los temas actuales de gran importancia y relevancia social dado el alto índice de prevalencia que se ha podido encontrar durante los últimos años.

La realización de la presente investigación será de gran utilidad pues brindará información acerca de una problemática que ha sido poco investigada en nuestro país y ciudad, por lo que en la Universidad Nacional de Loja será la primera vez que se indague acerca de las distorsiones cognitivas y su relación con la dependencia emocional.

Contar con esta información será de gran utilidad puesto que permitirá obtener datos reales y cercanos sobre la problemática a abordar. De esta manera, las autoridades y población en general podrán tener conocimiento de ello y actuar en consecuencia a ello. A la vez, que el estudio servirá como una especie de prevención al brindar información acerca del tema.

Además, permitirá que investigaciones futuras puedan tomar como referencia estos datos y trabajar en el planteamiento de programas de intervención dirigidos a mitigar los problemas encontrados, tanto en los niveles de dependencia emocional como en las distorsiones cognitivas. Incentivando de esta manera al desarrollo y posterior ejecución de programas psicológicos cuyos componentes busquen fortalecer la independencia de los estudiantes, la confianza en sí mismos y la flexibilidad cognitiva, promoviendo así el desarrollo de relaciones sanas, basadas en el respeto, la comunicación, los límites y la independencia.

De igual forma se aportará información útil como una herramienta diagnóstica la cual podrá ser utilizada por las autoridades competentes de la Universidad Nacional de Loja ya que les servirá de apoyo para el establecimiento de actividades encaminadas a solventar las dificultades y necesidades de la población estudiantil, tomando en cuenta que no solo se trata de estudiantes, rendimiento y notas, sino también de personas que establecen vínculos afectivos, como relaciones de pareja, y la atención y orientación psicológica adecuada permitirán un desarrollo y desenvolvimiento pleno, tanto a nivel académico como personal, social y laboral.

Así mismo, el tema propuesto goza de originalidad ya que en estudios anteriores sus variables han sido estudiadas de manera aislada, y en esta ocasión se las abordará de manera conjunta para así tener un mejor acercamiento.

Los beneficiarios directos del presente estudio serán los jóvenes estudiantes

de la carrera de Trabajo Social, mientras que los beneficios indirectos serán la comunidad universitaria y la población en general dado que el presente proyecto podrá visualizarse en la plataforma digital de la Universidad Nacional de Loja para todas aquellas personas que busquen información acerca de las variables de estudio.

La investigación cuenta con pertinencia de tipo metodológica, ya que se cuenta con los instrumentos necesarios para medir las dos variables de estudio, la dependencia emocional a través de la Escala de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño, y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan para evaluar las distorsiones cognitivas presentes en los estudiantes de la carrera de Trabajo Social, contando ambos instrumentos con la validación y propiedades psicométricas necesarias para ser utilizadas en este estudio.

d. Objetivos

Objetivo General:

- Determinar la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional de Loja.

Objetivos Específicos:

1. Establecer los niveles de dependencia emocional en los estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional de Loja.
2. Identificar las distorsiones cognitivas prevalentes en los estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional de Loja.
3. Establecer la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional de Loja.

e. Marco teórico

1. Dependencia emocional

1.1 Definición de dependencia emocional

Catelló (2005) define la dependencia emocional como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”, llevando de esta manera a la persona a pensamientos, sentimientos y actitudes de sumisión, subordinación e idealización hacia la pareja, priorizándola por sobre todas las cosas e incluso sobre ella misma.

La dependencia emocional se caracteriza también por la presencia de miedo intenso y pensamientos disfuncionales que la persona tiene a que la relación llegue a su fin, por lo que busca satisfacer las diferentes demandas de su pareja a fin de permanecer en dicha relación.

Son dos los aspectos característicos de la dependencia emocional: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y se considera el núcleo del problema por lo que, en un continuo de los sentimientos experimentados en las relaciones afectivas, en medio se situaría el amor y el deseo de estar con la otra persona, y en uno de los extremos la necesidad, con extrema se refiere a que los sentimientos de querer estar con el otro son exagerados. En segundo lugar, que dicha necesidad es netamente de carácter afectivo, es decir de tipo emocional (sin explicaciones de otro tipo).

1.2 Características de la dependencia emocional.

Castelló (2005) divide en tres categorías las características de los dependientes emocionales: área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y área de la autoestima y estado anímico.

Castelló (2005) afirma que no es necesario que se cumplan todas las características para poder aseverar que alguien sufre de dependencia emocional. Sin embargo, considera que tres de ellas son las más importantes y sin las cuales sería muy difícil determinar una dependencia emocional, estas características son: baja autoestima, miedo e intolerancia a la soledad y tendencia a establecer relaciones desequilibradas de pareja. Asimismo, señala que mientras más características cumpla una persona, mayor será la probabilidad de que se trate de un caso de dependencia emocional

- **Área de las relaciones de pareja**

Esta es el área más relevante y manifiesta en los dependientes emocionales. Las características que se producen dentro de esta área son:

- **Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante a la pareja**

Se refiere a la necesidad psicológica de estar con la pareja, esto se manifiesta en el deseo constante de hablar con él, a través de llamadas telefónicas, envío de mensajes, búsqueda de la pareja de forma inoportuna (por ejemplo, en horario de trabajo). Ante esto la pareja se siente agobiada y suele reaccionar de forma negativa pudiendo presentarse rupturas, discusiones, amenazas o humillaciones. Asimismo, la pareja demarca límites para evitar la invasión del dependiente (por ejemplo, le dice que no lo busque en horario de trabajo), quien los obedecerá a pesar del malestar que le genere. Incluso, el dependiente puede no aparentar esta necesidad excesiva por el otro, pero sin duda la está sintiendo intensamente como algo que le impulsa hacia el otro, produciéndole un cúmulo de ideas obsesivas alrededor de la pareja (Castelló, 2005).

- **Deseos de exclusividad en la relación**

El dependiente poco a poco se va aislando voluntariamente de su entorno para dedicarse por entero a su pareja, y anhela que este haga lo mismo. Sin embargo, este no reacciona de la misma forma e intenta delimitar sus propias reglas y límites (Castelló, 2005).

- **Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa**

Esta es una de las características más frecuentes y observable por el entorno, el dependiente considera que su pareja es lo más importante que tiene en la vida (incluso más importante que ella misma), la considera el centro de su vida y quién le da sentido a la misma, volviéndose algo imprescindible para sí. Si la pareja considera que habría que hacer algún cambio, el dependiente procederá a hacerlo porque la otra persona es lo más importante. El otro se habrá convertido en lo más importante y necesario de la vida, pasando todo lo demás a segundo plano, llegando incluso a renunciar a sus gustos e intereses personales (Castelló, 2005).

El entorno cercano al dependiente emocional es quien primero se percata de este hecho y en ocasiones lo atribuirá a la pareja. Sin embargo, es el mismo dependiente quien voluntariamente se aísla de su entorno para poder centrarse por completo a su pareja. En ciertas ocasiones puede que no se produzca esta ruptura tan drástica con la familia, pero sí puede observarse con mayor frecuencia con las amistades (Castelló, 2005).

- **Idealización del objeto**

El dependiente idealiza enormemente a su pareja, sobrevalora sus cualidades, físicas o intelectuales y lo admira desproporcionadamente, incluso a pesar de que con el

tiempo este le demuestre lo contrario (Castelló, 2005).

La pareja representa todo aquello que el dependiente no posee, seguridad en sí mismo, autoaprecio y superioridad sobre los demás; lo cual supone su salvación, la persona a la que tiene que engancharse para encontrar aquello que le falta (Castelló, 2005).

De hecho, la fascinación que el dependiente siente hacia su pareja es similar a los sentimientos que un fan adolescente tiene hacia su ídolo (Castelló, 2005).

- **Relaciones basadas en la sumisión y subordinación**

La sumisión es el medio que tiene el dependiente para preservar la relación con su pareja. El dependiente hace siempre lo que la pareja desee (por ejemplo, va a los lugares que él desee, vestirá acorde el gusto de su pareja, comerá platos que le indique, etc). Esta subordinación se debe a dos razones: En primer lugar, para que su pareja no la deje. En segundo lugar, es el resultado de su baja autoestima y de la idealización sobre su pareja, resultando en una relación desequilibrada, en la que se produce sumisión por una parte y dominación por la otra. Con el tiempo estos papeles se acentúan más mutuamente, la sumisión provoca más dominación y ésta, a su vez, una mayor subordinación, conduciendo a un círculo vicioso (Castelló, 2005).

El dependiente termina sumergido en dolor y humillaciones por parte de su pareja, las cuales acepta por miedo a la ruptura y consecuente soledad (Castelló, 2005).

- **Historia de relaciones de pareja desequilibradas/asimétricas**

Desde el inicio de sus relaciones amorosas (adolescencia o principios de la adultez) el dependiente se ha visto involucrado sucesivamente en relaciones de parejas tormentosas y desequilibradas. En otras ocasiones puede que no exista estos antecedentes, sino una sola relación de pareja desequilibrada pero que ha sido la más significativa y larga en la vida del individuo.

La ruptura es algo completamente indeseado por el dependiente, por lo que mantiene la relación a pesar del deterioro que se produzca en la misma. También puede ser el caso que alguna de las relaciones que el dependiente haya tenido en su vida no haya sido desequilibrada, o incluso haya sido él quien haya desempeñado el papel dominante o desinteresado, a esto se lo denomina “relaciones de transición”, lo cual representa los intentos del dependiente de evitar la soledad mientras busca a alguien que sí le interese. En ocasiones, estas relaciones se producen al finalizar una relación importante, para ayudar al individuo a sobrellevar el síndrome de abstinencia. Otras veces se trata simplemente de juegos que el sujeto efectúa, sobre todo en la etapa de la

adolescencia o al principio de la tercera década de su vida, épocas en las que se dan las primeras relaciones serias (Castelló, 2005).

- **Miedo a la ruptura**

El dependiente vive con la inquietud constante sobre la posibilidad de la ruptura. Ancla sus pensamientos a este miedo y su pareja al darse cuenta de esta vulnerabilidad puede utilizar la posible ruptura como una amenaza. El dependiente teme que su pareja a quien admira y se ha aferrado para compensar sus carencias se marche y lo deje solo. Por lo que es capaz de tolerar insultos, humillaciones, infidelidades, malos tratos a quedarse sin la compañía de dicha persona (Castelló, 2005).

Parte responsable del aferramiento del dependiente a su pareja es justamente el miedo y la ansiedad que le produciría la separación. Dicho aferramiento se debe a dos razones: una, por la necesidad excesiva que el sujeto tiene hacia su pareja, y dos, porque la continua ansiedad ante la pérdida provoca en el dependiente conductas de aseguramiento, las cuales le ayudan a verificar si de alguna manera la persona «sigue ahí» o no (Castelló, 2005).

- **Asunción del sistema de creencias de la pareja**

El dependiente puede llegar a interiorizar las ideas de la pareja y asumirlas como propias. Estas ideas pueden ser en base a tres temas: superioridad o peculiaridad del otro, inferioridad del dependiente y el concepto de la relación (Castelló, 2005).

Las ideas de superioridad se instauran con tal naturalidad dado el narcicismo y aseveraciones de grandiosidad de la propia pareja, de tal forma que el dependiente lo idealiza tanto que realmente llega a creer que él es superior (Castelló, 2005).

El segundo tipo de ideas es la contraria a la anterior, y gira en torno a la inferioridad del dependiente, a la culpabilidad de todo lo negativo que ocurra en la relación. La pareja manifiesta con frecuencia comentarios negativos sobre el dependiente, sobre su físico, inteligencia, personalidad, su familia o sus amistades. Le culpa de todo lo negativo que le sucede tanto a él como en general a la relación (por ejemplo, si no hay dinero para comprar algo, culpa siempre al dependiente, aunque este sea el único quien genere ingresos) (Castelló, 2005).

El tercer grupo de ideas giran en torno al concepto general de la relación, con frecuencia la pareja manifiesta al dependiente su idea de no estar «atado» a él y su deseo de ser libre, juntamente con otras aspiraciones y necesidades que le permitan vivir la vida de una manera hedonista. Impone estas ideas al dependiente bajo la amenaza de la ruptura si no comparte estos planteamientos. Por lo que no le queda más que aceptar e

incluso pensar que quien está equivocado es él y que quien realmente tiene razón es su pareja. Llegando incluso a aceptar que su pareja esté con otras mujeres. El dependiente cambia sus actitudes como un mecanismo de defensa en el cual se asumen creencias del otro (que son inaceptables) pero que es lo que se debe pagar para así evitar la temida ruptura (Castelló, 2005).

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

Como Castelló (2005) señala, pese a que el dependiente manifiesta su patología principalmente en las relaciones de pareja, no cabe duda que también presenta ciertas peculiaridades en el trato con su familia, amigos o compañeros de trabajo. En esta área destacan las siguientes características:

- **Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas**

El dependiente espera la exclusividad no solo en la relación de pareja, sino también en sus relaciones con otras personas significativas. La imperiosa necesidad de exclusividad en la relación con los otros se manifiesta en el deseo que el amigo esté ahí pendiente de él, a su disposición y siempre de fácil acceso. Los otros viven esta situación con contrariedad, por un lado, les afecta ver el sufrimiento del dependiente y siente remordimiento si no cede a sus peticiones, por otro lado, se dan cuenta que pierden cada vez más su libertad al ser absorbido por esta situación y si no la frenan su vida se verá afectada seriamente (Castelló, 2005).

- **Necesidad de agradar**

El dependiente tiene la necesidad de agradar a las demás personas, sean o no de su entorno cercano. Esta aprobación se vive con tal necesidad que cualquier gesto por el otro puede ser interpretado como una señal de antipatía o desinterés. La ansiedad de separación en la relación de pareja es equivalente al temor o rechazo de no agradar en las relaciones con otras personas (Castelló, 2005).

La continua necesidad de aprobación se ve reflejada cuando se muestran muy pendientes de su apariencia y físico (peso, ropa, peinado, etc.), pudiendo presentar obsesiones fuertes ligadas a estos temas, con el consecuente peligro de desarrollar un verdadero trastorno alimentario (Castelló, 2005).

Castelló (2005) sugiere que la sumisión asumida por el dependiente hacia su pareja no es más que una exageración de esta necesidad general de agradar, como si hubiera interiorizado y asumido que la mejor manera de ganarse a los demás es a través de la sumisión.

- **Déficit de habilidades sociales**

Las personas con dependencia emocional tienen un déficit notable de habilidades sociales, la necesidad de agradar ocasiona una baja asertividad, por lo que el sujeto no hace valer sus derechos e incluso puede permitir que otras personas se aprovechen de sí, tiene miedo al rechazo lo que conduce a no expresar con libertad sus intereses y demandas personales (Castelló, 2005).

Con las personas cercanas este déficit se traduce más bien en una falta de empatía, mostrando desinterés por los problemas o inquietudes del otro. Al dependiente se le complica empatizar, incluso escuchar al otro porque está demasiado centrado en sus propias obsesiones. Las conversaciones son básicamente monólogos del dependiente, acerca de sus temas favoritos, la ex pareja, la búsqueda de una nueva persona, etc. (Castelló, 2005)

- **Área de autoestima y estado anímico**

Castelló (2005), considera que los dependientes emocionales suelen ser personas tristes, decaídas, carentes de amor propio y víctimas de sufrimiento cuando no encuentran lo que buscan, por ejemplo al estar solos, o al notar que su relación está al borde de la ruptura. Estas características son tan habituales que suelen ser el motivo de consulta más común. A continuación, las características de esta área son:

- **Baja autoestima:**

Castelló (2005) considera la baja autoestima como la responsable de la dependencia emocional. Los dependientes minimizan o ignoran cualquier aspecto positivo de sí, y en cambio maximizan sentimientos de deprecio, rechazo, odio e incluso asco. Dichos sentimientos están fijados en su mente, por lo que no les cuesta mucho hacer una introspección. Así, al preguntarle sobre cómo se percibe a sí mismo, si se quiere, si está a gusto consigo mismo o si se cambiaría por otra persona, no dudará en responder lo poco que se quiere y lo mucho que se desprecia. Dado todo esto el dependiente se ve impulsado a buscar otra persona que lo haga sentir mejor, manifestándole a esta todo lo contrario: exceso de sentimientos positivos y carencia de negativos, llevando a la idealización y falta de crítica.

- **Miedo e intolerancia a la soledad**

Según Castelló (2005), el dependiente no solo no se ama, sino que también se desprecia, por lo que teme la soledad, tener que soportarse a sí mismo, y es por ello que necesita alguien a su lado, pues considera que únicamente con esa persona puede ser feliz. El dependiente considera que estar con la otra persona es la solución para sus penas, y es justamente este miedo a la soledad lo que le impulsa a querer estar junto al

otro a cualquier costo. En algunos casos, cuando se produce una ruptura, el dependiente busca cualquier forma para retomarla, incluso a pesar de lo nefasta que haya sido. En otros casos, pueden iniciar inmediatamente otra relación, aunque para muchos esto no es tan fácil.

- **Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes**

Pese a que la dependencia emocional no forma parte de ninguna categoría diagnóstica, es importante mencionar que este no es un problema menor, ni un simple “mal de amores”, toda la sintomatología presente a nivel anímico y comportamental es lo suficientemente importante como para acarrear trastornos comórbidos como depresión y ansiedad como los más comunes (Castelló, 2005). Además, autores como Sirvent (2001) señalan, que el consumo por sustancias también es muy frecuente en personas con dependencia emocional.

Hay que señalar también que las comorbilidades fluctuarán en el tiempo de acuerdo a las circunstancias del momento, es así que estos trastornos suelen presentarse ante la ruptura, el deterioro de la relación, las amenazas de abandono, etc., siendo la ruptura el momento en el cual la mayoría de personas llegan a consulta (Castelló, 2005).

Sin necesidad de presentar una psicopatología comórbida el dependiente por sí presenta un estado de ánimo negativo, caracterizado por tristeza, preocupación visible en el rostro, nerviosismo e inseguridad personal, notable infelicidad y angustia. A excepción de cuando se encuentran en una relación o ha tenido contacto con una persona nueva en la cual estaría interesada (Castelló, 2005).

Por su parte Riso (2013) señala que las personas que presenten dos o más de las siguientes características cumpliría los requisitos del perfil de un dependiente emocional:

- ✓ Necesidad imperiosa de permanecer cerca a la persona amada o sentimiento de amor la mayor parte del tiempo.
- ✓ Malestar intenso asociado a la falta de muestras de cariño o disponibilidad de la persona amada, similar al síndrome de abstinencia que experimentan las personas adictas a sustancias psicoactivas al serles retirada dicha sustancia.
- ✓ Incapacidad de frenar el impulso de estar cerca de la persona amada.
- ✓ Se invierte mucho tiempo físico y mental en mantenerse cerca de la pareja u obtener su amor

- ✓ Niveles altos de preocupación, obsesiones y comportamientos vigilantes por miedo a perder la fuente de placer y seguridad (miedo al abandono, engaño o a la soledad)
- ✓ Reducción de intereses personales y actividades sociales o laborales por estar con la persona amada
- ✓ A pesar de conocer las consecuencias negativas de su amor desproporcionado, sigue manteniendo ese estilo de vida dependiente.

1.3 Causas de la dependencia emocional

Castelló (2005) agrupa las causas de la dependencia emocional en dos factores: causales y mantenedores.

1.3.1 Factores causales

- **Carencias afectivas tempranas y relaciones insatisfactorias en fases tempranas de la vida**

Gracias a la psicología evolutiva y al estudio de otras ciencias sabemos que las primeras experiencias durante los primeros años de vida juegan un papel crucial en nuestro desarrollo posterior. Es así que, si nuestras experiencias son adversas, podemos adquirir esquemas de nosotros mismos y pautas de interacción con los demás disfuncionales y desadaptativos (Castelló, 2005).

Y es justamente estas experiencias adversas las que forman parte de la vida de los dependientes emocionales desde el principio de sus vidas. No han tenido padres o personas sustitutivas que los hayan querido, que les hayan mostrado afecto a través de un abrazo, una palabra o un elogio, que hayan estado pendientes de ellos, que los hayan motivado en sus estudios, metas o logros, que hayan reído con ellos, que hayan atendido sus intereses, es decir que hayan ejercido correctamente su papel como responsables de su cuidado y educación (Castelló, 2005).

La gravedad de la dependencia emocional será proporcional a dichas carencias afectivas. Para hablar de carencias afectivas patológicas es necesario que estas sean generalizadas de todo el entorno, es decir que no haya ninguna persona que proporcione afecto, atención y cuidados al niño (Castelló, 2005).

La ausencia de cariño no solo es representativa de estas carencias afectivas, sino también la presencia de otros elementos negativos como, negligencia, agresividad (física y psíquica), descuido grave de sus obligaciones, entre otros. Aunque menos frecuente, el abuso sexual también forma parte de las experiencias tempranas de los

dependientes emocionales (Castelló, 2005).

- **Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima**

La constante búsqueda de atención y afecto de los demás dirigirá los actos que el niño tenga en adelante. Esta búsqueda incansable traerá consecuencias desfavorables, excesiva focalización en los demás, descuido de sí mismo y el uso de estrategias como la sumisión y entrega con el fin de poder congraciarse con ellos. El efecto más grave es que conlleva a interiorizar los sentimientos, actitudes y comportamientos que los demás tienen hacia él. Recordando que estos comportamientos y actitudes giran en torno al descuido, menosprecio, ausencia de cariño u hostilidad, incluyendo burlas, humillaciones, malos tratos y negligencia, queda claro que el niño, futuro dependiente emocional, interiorizará y asumirá todos estos sentimientos como reales, se familiarizará con ellos y ya no lo sorprenderán (Castelló, 2005).

Al buscar atención y cariño (algo completamente desconocido para él) creará que la sumisión, idealización y entrega desmedida al otro es la respuesta. Como consecuencia de ello asumirá que es una persona no merecedora de cariño, que su papel se limita a someterse al otro, que necesita alguien que le haga sentir bien, que su vida tiene sentido, por lo que debe continuar en la búsqueda de esa persona (Castelló, 2005).

- **Factores de tipo biológico**

Castelló (2005) señala que el hecho de pertenecer al sexo femenino ya es un condicionante importante que contribuye a la aparición de la dependencia emocional, lógicamente siempre y cuando se sume a ello las causas mencionadas anteriormente. Esto debido a que los hombres tienen mayor facilidad para desvincularse afectivamente en circunstancias adversas, a comparación de las mujeres quienes tienen más problemas para lograrlo. Así mismo, señala que el temperamento y la dotación genética juegan un papel importante predisponiendo al individuo al desarrollo de la dependencia emocional, es así que, unas personas tendrán más posibilidades que otras de desarrollar dicha condición dadas las mismas circunstancias adversas. Por último, es importante considerar también la predisposición genética de psicopatologías, como por ejemplo trastornos del estado de ánimo: ansioso-depresivos, los cuales contribuyen a la baja autoestima y a su vez al mantenimiento de la dependencia emocional.

- **Factores socioculturales y género**

Castelló (2005) señala que las culturas acentúan las diferencias entre los géneros masculino y femenino. Por ejemplo, al hombre se le otorga un rol más individualista,

agresivo, competitivo y con cierta distancia afectiva; mientras que a la mujer se le asigna un papel más comprensivo, con mayor tendencia a la empatía y al cuidado. Evidentemente los estereotipos y prejuicios culturales influyen en nuestro comportamiento, de manera que al tener estos esquemas no nos resulta extraño que un hombre adulto pase su vida evitando parejas sólidas y estables; mientras que nos sorprendería más y sería objeto de mayor crítica si este comportamiento lo ejecutara una mujer. Tanto el factor biológico como el sociocultural contribuirán a que sea la mujer quien tenga mayor posibilidad de desarrollar dependencia emocional (siempre y cuando se cumplan también los factores causales principales).

1.3.2 Factores mantenedores

Hay que tener en cuenta que los factores causales mencionados anteriormente pueden contribuir también al mantenimiento de la dependencia emocional, ya que su persistencia y cronicidad supondrán una fuente constante de retroalimentación (Castelló, 2005).

En primer lugar, las carencias afectivas en la mayoría de los sujetos con dependencia emocional se mantienen. Puede que a lo largo de sus vidas encuentren personas con quienes establecer relaciones positivas (amigos, familiares), pero estas serán muy pocas (Castelló, 2005).

Segundo, el mantenimiento de la vinculación no sólo se produce en la infancia, sino que esta se reafirma constantemente en el transcurso de sus relaciones interpersonales. La interacción con los demás se dirigirá a la recepción de afecto, elogios y al deseo de admiración, sin embargo, este sigue recibiendo escaso aporte emocional (Castelló, 2005).

Tercero, la pertenencia a un sexo u otro y la predisposición genética, son condiciones estables. Por tanto, esto va a contribuir al mantenimiento de la dependencia emocional (Castelló, 2005).

Cuarto, la influencia sociocultural es sustancial, pues las distintas concepciones que se instruyan en la misma pueden favorecer o no la aparición de dependencia emocional (Castelló, 2005).

Así mismo, las pautas de interacción conllevan a la perpetuación de la dependencia emocional, ya que el otro va a actuar de forma complementaria al dependiente y viceversa, generando lo que Castelló denomina: reacciones complementarias, por ejemplo, el dependiente idealiza a su pareja y éste se dejará admirar; el dependiente se somete y su pareja ejercerá dominación. Produciendo así un

fortalecimiento y reforzamiento de estos roles (Castelló, 2005).

1.4 Instrumentos para evaluar la dependencia emocional.

A lo largo de los años se han desarrollado varios instrumentos útiles para evaluar y determinar la dependencia emocional, para este estudio se empleará el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (Anexo 3), la cual ahondaremos más adelante.

A continuación, se presentan los nombres de los distintos cuestionarios que se pueden utilizar para evaluar dicha condición:

- ✓ Spouse Specific Dependency Scale – SSDS (Rhatous & O’Leary, 1997).
- ✓ Interpersonal Dependency Inventory – IDI (Rhatous & O’Leary, 1997).
- ✓ Relational Profile Test – RPT (Bornstein et al., 2003).
- ✓ Cuestionario de Dependencia Emocional - CDE (Lemos & Londoño, 2006).
- ✓ Inventario de Dependencia Emocional – IDE (Aiquipia, 2012).

1.4.1 Cuestionario de Dependencia Emocional – CDE

En base al estudio exhaustivo de los instrumentos útiles para la evaluación de la dependencia emocional, se decidió optar por el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (Anexo 3), por ser el instrumento más utilizado y validado en los distintos países, incluido Ecuador, dado sus buenas propiedades psicométricas.

Este cuestionario fue diseñado para evaluar la dependencia emocional en hombres y mujeres de 16 a 55 años de edad, fue validado en la población colombiana y actualmente existen validaciones realizadas en Perú, Bolivia y Ecuador que admiten su aplicación.

El cuestionario está conformado por 23 ítems y evalúa 6 factores: ansiedad de separación (ítems 2, 6, 7, 8, 13, 15 y 17), expresión afectiva de la pareja (ítems 5, 11, 12 y 14), modificación de planes (ítems 16, 21, 22 y 23), miedo a la soledad (ítems 1, 18 y 19), expresión límite (ítems 9, 10 y 20) y búsqueda de atención (ítems 3 y 4) (Lemos & Londoño, 2006).

Fiabilidad: El Alfa de Cronbach de la escala total fue de 0,927, mostrando así un alto nivel de confiabilidad para poder ser utilizado en la investigación (Lemos & Londoño, 2006).

Validez: Se encontró validez a nivel de contenido y constructo, señalando que lo evaluado a través de este cuestionario está representado por una sola dimensión (dependencia emocional) (Lemos & Londoño, 2006).

Calificación: Cada ítem se evalúa en una escala tipo likert de seis puntos, siendo uno correspondiente a completamente falso de mí, y seis me describe completamente. El puntaje final se define en base a tres categorías: no dependencia (menor o igual a 46), tendencia a la dependencia (de 47 a 60) y dependencia emocional (mayor a 60).

2. Distorsiones cognitivas

2.1 Definición de distorsiones cognitivas

El término distorsiones cognitivas fue planteado por el representante de la Terapia Racional Emotiva Allbert Ellis y ampliado posteriormente por Aaron Beck autor de la Terapia Cognitiva, sin embargo, otros autores ya habían identificado algunos fenómenos involucrados en lo que actualmente conocemos como distorsiones cognitivas (Díaz et al., 2016)

Beck (1995), define las distorsiones cognitivas como “errores en el procesamiento de la información”, así, por ejemplo, al experimentar un acontecimiento determinado se activarán esquemas cognitivos negativos que llevarán a la persona a errores en la interpretación de dicha información. Estas distorsiones juegan un papel fundamental en la psicopatología ya que conducen en gran medida a la perturbación emocional (Camacho, 2003).

Es importante mencionar que las distorsiones cognitivas no solamente se presentan en la población clínica, sino también en la población en general (Camacho, 2003), cuando las personas le otorgan validez y veracidad estas distorsiones afectan y generan malestar conduciendo o manteniendo otras psicopatologías como la ansiedad y depresión.

Mosqueda et al. (2017) señala que “toda perturbación psicológica tiene en común una distorsión de pensamiento que influye directamente en el estado de ánimo y en la conducta”, señalando así el papel fundamental de las distorsiones cognitivas en las distintas alteraciones psicológicas.

A su vez, Aguirre (2015) señala que las distorsiones cognitivas están íntimamente relacionadas con las experiencias tempranas de los sujetos, en donde influye el núcleo de apoyo primario, la escuela y la sociedad en general. Estas experiencias se almacenan en la memoria y se recrean en una situación en particular provocando la reacción emocional involuntaria a través de un pensamiento que con el tiempo se ha tornado automático.

Gabalda (2011) propone que los pensamientos automáticos son el contenido de

las distorsiones cognitivas, los cuales están asociados a emociones negativas y malestar debido a los monólogos internos de la persona donde se aprecia una visión negativa de sí mismo, del mundo y del futuro.

2.2 Características de las distorsiones cognitivas

Chacón (2016) afirma que las distorsiones cognitivas se presentan mayormente en forma de pensamientos automáticos, los cuales presentan las siguientes características:

- ✓ Son mensajes específicos y discretos.
- ✓ Con frecuencia parecen taquigrafiados, compuestos por palabras esenciales o imágenes visuales breves.
- ✓ No importa el carácter irracional que tengan, casi siempre son creídos.
- ✓ Se instauran de manera espontánea.
- ✓ A menudo se expresan en términos de “tendría o debería”
- ✓ Tienden a catastrofizar y dramatizar.
- ✓ Son idiosincráticos; ante situaciones iguales pueden generar diferentes emociones y pensamientos.
- ✓ Son difíciles de desviar.
- ✓ Son aprendidos.

2.3 Tipos de distorsiones cognitivas

A continuación, se describen las principales distorsiones cognitivas, mismas que se pueden encontrar en el Inventario de Pensamientos Automáticos creado por Juan Ruiz y José Luján en 1991.

2.3.1 Filtraje o abstracción selectiva

Es un tipo de pensamiento donde el sujeto tiene una visión en túnel, centrándose exclusivamente en un solo aspecto o detalle, ignorando otros elementos más relevantes de la situación. En otras palabras, es la tendencia a filtrar lo negativo y olvidar lo positivo (Mate, 2018).

2.3.2 Pensamiento polarizado

También conocido como pensamiento dicotómico, absolutista, de todo o nada, o blanco o negro. Se caracteriza por la tendencia a valorar los acontecimientos o situaciones de manera extrema en una o dos categorías opuestas (blanco o negro), sin tener en cuenta aspectos intermedios. Para describirse así mismo los individuos tienden a seleccionar las categorías del extremo negativo, considerándose un fracasado o inútil (Lluglla, 2016).

2.3.3 Sobregeneralización

Este tipo de distorsión consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin tener la base suficiente para ello, por lo cual la persona aplicará una y otra vez este concepto tanto a situaciones relacionadas como a situaciones aisladas (A. Beck et al., 2010).

2.3.4 Interpretación del pensamiento

Se refiere a la tendencia a interpretar los sentimientos e intenciones de los demás sin tener base alguna para ello (Lemos et al., 2007). Chacón (2016) señala que estas interpretaciones están basadas en el mecanismo de defensa llamado proyección, ya que se le asigna a los demás los propios sentimientos y motivaciones.

2.3.5 Visión catastrófica

Consiste en adelantar los hechos de manera catastrófica, los cuales tienen una mínima o nula posibilidad de ocurrencia. La persona siempre está pensando en los peores escenarios sobre un acontecimiento dramatizando su situación (Aguirre, 2015).

2.3.6 Personalización

Es la tendencia a relacionar los hechos o acontecimientos del entorno con uno mismo, llegando a convertirse en un hábito de comportamiento con los demás, enfocándolos en su mayoría en aspectos o pensamientos negativos (Moral & González, 2020).

2.3.7 Falacia de control

Este tipo de pensamiento está relacionado con la forma en que la persona se percibe a sí misma en una manera extrema sobre el grado de control que ejerce sobre los acontecimientos de su día a día. Por un lado puede creer que es el responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien se ve impotente y sin ningún control sobre los acontecimientos de su vida (Aguirre, 2015).

2.3.8 Falacia de justicia

Se refiere a la tendencia a evaluar como injusto todo aquello que no coincide con los deseos y necesidades de la persona. Para esta todo lo que ocurre debe ser o hacerse de cierto modo, de lo contrario es injusto o indignante (Aguirre, 2015).

2.3.9 Razonamiento emocional

Este tipo de pensamiento se fundamenta en la credibilidad y veracidad que se le otorga a la emoción sentida, la persona cree que lo que está sintiendo es real y cierto. Chacón (2016), refiere que en este tipo de distorsión cognitiva las emociones se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los

hechos.

2.3.10 Falacia de cambio

Consiste en la creencia de que el que el bienestar propio depende de manera exclusiva de que los otros o las situaciones cambien (Gutiérrez, 2015). La persona no se responsabiliza de su cambio y no cree que deba hacerlos, manteniéndose a la espera que la actitud de cambio provenga del exterior (Lluglla, 2016).

2.3.11 Etiquetas globales

Este tipo de distorsión reside en colocar a las personas una etiqueta, y juzgar todos los aspectos de esa persona en función de esa etiqueta global. Usualmente se lo hace con uno o dos calificativos que en su mayoría son negativos y se los utiliza de forma generalizada sin contemplar otros aspectos de la persona (Gutiérrez, 2015).

2.3.12 Culpabilidad

Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos ya sea a uno mismo o a los demás, sin tener la evidencia suficiente para ello y sin tomar en cuenta otros factores que podrían contribuir al desarrollo de dichos acontecimientos (Lemos et al., 2007).

2.3.13 Debería

Es el hábito de establecer normas, reglas y leyes rígidas y exigentes acerca de cómo debería actuar tanto uno mismo como los demás, convirtiéndose en una obligación que se tiene que cumplir. Cualquier incumplimiento de esas normas o reglas se considera intolerable e insoportable y conlleva a la alteración emocional extrema (Lluglla, 2016).

2.3.14 Falacia de la razón

Consiste en la tendencia frecuente a probar ante una discrepancia con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto. No se escuchan e ignoran los fundamentos del otro, quitándoles importancia pese incluso a estar errado (Chacón, 2016). La persona se considera como el único conocedor de la verdad recurriendo a todos los argumentos, conductas y medios necesarios para demostrar su razón (Lluglla, 2016).

2.3.15 Falacia de recompensa divina

Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales, suponiendo que la mejoría llegará en el futuro mágicamente porque el mundo está obligado en recompensarlo por las actitudes o comportamientos que ha tenido, esperando así que los problemas se resuelvan por sí solos (Lemos et al., 2007).

2.4 Instrumentos para evaluar las distorsiones cognitivas

Al igual que para el constructo anterior, existen varios instrumentos útiles para evaluar las distorsiones cognitivas, mismos que pueden ser recogidas en los instrumentos como creencias irracionales, pensamientos automáticos, pensamientos disfuncionales, entre otros términos que hacen mención al mismo constructo. Para este estudio haremos uso del Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján (Anexo 4), el cual profundizaremos más adelante.

A continuación, se listan los nombres de los instrumentos útiles para evaluar las distorsiones cognitivas:

- ✓ Test de Creencias Irracionales (Jones, 1969)
- ✓ Cognitive Bias Questionnaire – CBQ (Krantz y Hammen, 1979, como se citó en Mate, 2018).
- ✓ Cognitive Errors Questionnaire - CEQ (Lefebvre, 1981, como se citó en (Mate, 2018).
- ✓ Cuestionario de Pensamientos Automáticos - ATQ (Kendall y Hollon, 1989, como se citó en Mate, 2018)
- ✓ Cuestionario de errores cognitivos negativos en adolescentes (CNCEQ) (Leitenberg et al., 1986, como se citó en Fernández, 2015).
- ✓ Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján (Ruiz y Lujan, 1991, como se citó en Bahamón, 2013)

2.4.1 Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján.

Tomando como referencia los diferentes instrumentos útiles para la evaluación de las distorsiones cognitivas, se decidió optar por el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján (Anexo 4), por ser uno de los instrumentos más utilizados y validado en los distintos países, incluido Ecuador, dada sus buenas propiedades psicométricas.

Este inventario fue desarrollado para evaluar e identificar las principales distorsiones cognitivas presentes en las personas. Consta de 45 ítems donde evalúa 15 tipos de distorsiones cognitivas: filtraje o abstracción selectiva (ítems 1, 16 y 31), pensamiento polarizado (ítems 2, 17 y 32), sobregeneralización (ítems 3, 18 y 33), interpretación del pensamiento (ítems 4, 19 y 34), visión catastrófica (ítems 5, 20 y 35), personalización (ítems 6, 21 y 36), falacia de control (ítems 7, 22 y 37), falacia de justicia (ítems 8, 23 y 38), razonamiento emocional (ítems 9, 24 y 39), falacia de cambio (ítems 10, 25 y 40), etiquetas globales (ítems 11, 26 y 41), culpabilidad (ítems

12, 27 y 42), los debería (ítems 13, 28 y 43), falacia de razón (ítems 14, 29 y 44), falacia de recompensa divina (ítems 15, 30 y 45).

Fiabilidad: El cuestionario cuenta con una consistencia interna de 0.91. Lo cual nos sugiere que cada ítem del instrumento mide de manera óptima y confiable cada factor, dándole confiabilidad al instrumento. Sus ítems presentan una correlación aceptable, midiendo de manera óptima los diferentes tipos de distorsiones cognitivas determinando correctamente los pensamientos automáticos (Naranjo, 2020).

Validez: El instrumento cuenta con validez de contenido, se analizó la construcción del instrumento y su confiabilidad la cual es buena lo que da paso a su aplicabilidad.

Calificación: Cada ítem se evalúa en una escala tipo likert de 0 a 3 puntos, dónde 0 equivale a nunca pienso eso, y 3 con mucha frecuencia lo pienso. Para obtener la calificación, se suman las respuestas de cada factor y en base a ese puntaje se podrá determinar el tipo o tipos de distorsiones cognitivas presentes en la persona. Para la interpretación de los resultados se tomará en cuenta los baremos establecidos por Kevin Naranjo, donde, 1-3 puntos es equivalente a bajo, medio 4-6 puntos y alto 7-9 puntos (Naranjo, 2020).

f. Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, puesto que se busca caracterizar el fenómeno de estudio y a partir de ello establecer la relación entre las dos variables, distorsiones cognitivas y dependencia emocional.

Diseño de investigación

La investigación es de diseño no experimental, ya que no se realizará ninguna manipulación de las variables durante el desarrollo del estudio. Se tratará de una investigación de campo, puesto que los datos serán recolectados directamente del área de estudio; así mismo, será prospectivo de corte transversal porque los datos serán recolectados en un solo momento.

Área de estudio

La presente investigación se desarrollará durante el periodo octubre 2021-marzo 2022 en la carrera de Trabajo Social de la Facultad Jurídica, Social y Administrativa de la Universidad Nacional de Loja, ubicada en la avenida Pío Jaramillo Alvarado y Reinaldo Espinoza, sector La Argelia, Cantón Loja.

Población y Muestra

La población estará conformada por los estudiantes de ambos sexos que se encuentren matriculados en la carrera, con edades entre 18 y 29 años, dando una población aproximada de 200 estudiantes.

La muestra estará conformada por 70 estudiantes aproximadamente que serán seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico intencional según los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja, período octubre 2021 - marzo 2022.
- Estudiantes entre 18 y 29 años
- Estudiantes que deseen participar del estudio.
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado
- Estudiantes que se encuentren en una relación de pareja

Criterios de exclusión

- Estudiantes que deseen abandonar el estudio

- Estudiantes que no completen todos los datos solicitados

Metodología por objetivos

Para la ejecución del proyecto se iniciará gestionando los permisos necesarios con las autoridades competentes para así contar con la autorización correspondiente.

Con el fin de dar cumplimiento a los objetivos planteados inicialmente se propone la siguiente metodología para cada uno de ellos:

Metodología para el primer objetivo

Para este objetivo se aplicará la Escala de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (Anexo 3), la cual permitirá establecer los niveles de dependencia emocional presentes en la muestra estudiada a través de los puntajes obtenidos para las diferentes categorías.

Metodología para el segundo objetivo

Se aplicará el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (Anexo 4) con el fin de identificar las distorsiones cognitivas prevalentes en los estudiantes.

Metodología para el tercer objetivo

Para poder establecer la relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en la muestra estudiada se hará uso del programa estadístico SPSS, en el cual primero se realizará la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov y en base a dichos resultados se procederá a establecer el grado de correlación de las variables usando el Chi cuadrado de Pearson o el Rho de Spearman.

Equipos y materiales

Para el presente trabajo de investigación se utilizará: computadora, reactivos psicológicos, impresora, lápices, borradores y el programa estadístico SPSS.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizará la encuesta (Anexo 2), que será elaborada por la propia autora con el fin de obtener datos sociodemográficos de los estudiantes. Además, se emplearán como instrumentos la Escala de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (Anexo 3) y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (Anexo 4).

Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para el procesamiento de los datos se construirá una hoja de cálculo en el programa Excel para la tabulación de los datos, posteriormente se exportará estos datos al programa estadístico SPSS para el correspondiente análisis y correlación de las variables, para lo cual se realizará inicialmente la prueba de normalidad de Kolmogorov

Smirnov y posterior a ello el Chi-cuadrado de Pearson o el Rho de Spearman para así determinar el grado de correlación de las variables. Una vez obtenidos los datos se creará diagramas de barras para su interpretación.

Fuentes de información

Primarias: Las fuentes primarias serán obtenidas directamente de la información recopilada durante la investigación.

Secundarias: Libros, revistas, artículos científicos y tesis anteriores relacionadas con el tema en cuestión, mismos que constan en el apartado correspondiente a bibliografía

Consideraciones éticas

La presente investigación será regida bajo lineamientos científicos y éticos que aseguren la validez y legalidad del estudio, para lo cual se gestionarán los permisos correspondientes con el/la gestor/a de la carrera de Trabajo Social y además se hará uso del consentimiento informado para los participantes.

Consentimiento informado

Este documento forma parte de la relación de un profesional de la salud y un usuario, permite un proceso de comunicación y deliberación, en el cual la persona acepta, niega o revoca una intervención (Documento de Socialización Del Modelo de Gestión de Aplicación Del Consentimiento Informado En La Práctica Asistencial, 2016). Con la finalidad de cumplir con las consideraciones éticas se empleará el consentimiento informado, tomando como referencia el modelo propuesto por el Comité de Evaluación Ética de la Investigación (CEI) de la OMS (2013), con las adecuaciones pertinentes realizadas por la autora (Anexo 1).

Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Instrumento	Tipo
Dependencia Emocional	Es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones (Castelló, 2005).	Ausencia de dependencia emocional	Puntaje total < ó = a 46	Cuestionario de Dependencia Emocional, Lemos & Londoño, 2006	Ordinal
		Tendencia a la dependencia emocional	Puntaje total 47 a 60		
		Dependencia emocional	Puntaje total > 60		
		Factor 1. Ansiedad de separación	Ítems: 2, 6, 7, 8, 13, 15, 17		Nominal
		Factor 2: Expresión afectiva de la pareja	Ítems: 5, 11, 12, 14		
		Factor 3: Modificación de planes	Ítems: 16, 21, 22, 23		
		Factor 4: Miedo a la soledad	Ítems: 1, 18, 19		
		Factor 5: Factor límite	Ítems: 9, 10, 20		
		Factor 6: Búsqueda de atención	Ítems: 3 y 4		

Distorsiones cognitivas	Son los errores del pensamiento, en la forma de pensar, creencias que el sujeto da por ciertas pero que en realidad son parcial o totalmente falsas, actúan de forma significativa en la percepción que el sujeto posee afectando de tal manera su comportamiento (Beck, 1963)	Filtraje o abstracción selectiva	Ítems: 1, 16 y 31	Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991)	Nominal
		Pensamiento polarizado	Ítems: 2, 17 y 32		
		Sobregeneralización	Ítems: 3, 18 y 33		
		Interpretación del pensamiento	Ítems: 4, 19 y 34		
		Visión catastrófica	Ítems: 5, 20 y 35		
		Personalización	Ítems: 6, 21, 36		
		Falacia de control	Ítems: 7, 22 y 37		
		Falacia de justicia	Ítems: 8, 23 y 38		
		Razonamiento emocional	Ítems: 9, 24 y 39		
		Falacia de cambio	Ítems: 10, 25 y 40		
		Etiquetas globales	Ítems: 11, 26 y 41		

		Culpabilidad	Ítems: 12, 27 y 42		
		Los deberías	Ítems: 13, 28 y 43		
		Falacia de razón	Ítems: 14, 29 y 44		
		Falacia de recompensa divina	Ítems: 15, 30 y 45		

g. Cronograma

Actividades	Meses	nov-21				dic-21				ene-21				feb-22				mar-22				abril-22			
	Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Solicitud de aprobación y pertinencia del tema			■																						
Revisión y correcciones generales				■	■																				
Solicitud de tutor de tesis					■	■																			
Correcciones planteadas por director de tesis						■	■	■																	
Solicitud de permiso al director de la carrera de Trabajo Social de la UNL									■	■															
Aplicación de los instrumentos a la población objetivo											■	■	■												
Tabulación, análisis e interpretación de resultados															■	■									
Redacción del informe final																	■	■	■						
Presentación del primer borrador																				■					
Correcciones pertinentes																					■				
Solicitud de tribunal para la sustentación privada																						■			
Sustentación privada																							■		
Sustentación pública y graduación																								■	

h. Presupuesto y financiamiento

Concepto	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Viajes técnicos			
Pasajes	30	1,50	45
Materiales y suministros			
Impresión y copias	500	0,05	25
Anillado	5	3	15
Reactivos psicológicos	170	0,10	17
Grapadora	1	5	5
Grapas	3	2	6
Esferos	20	0,50	10
Lápices	20	0,30	6
Borradores	20	0,25	5
Recursos bibliográficos y software			
Libros	6	25	150
Revistas	8	20	160
Artículos	10	18	180
Software SPSS	1	30	30
Recursos humanos			
Estudiante responsable del proyecto	1		
Docente tutor	1		
Estudiantes de la carrera de trabajo social	Aprox. 70		
Asesor estadístico	1		300
Total			954