

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Dependencia emocional y distorsiones
cognitivas en usuarias que acuden al Centro de
Salud Huancan, 2023**

Jacqueline Pamela Alvarez Chuco
Vanessa Danitza Atencio Herrera

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Mg. Eliana C. Mory Arciniega
Decano de la Facultad de Humanidades

DE : Mg. Psic. Beck Allen Oscanoa Estrella
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 15 de diciembre de 2023

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: "**Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud Huancan, 2023**", perteneciente al/la/los/las estudiante(s) **Jacqueline Pamela Álvarez Chuco; Vanessa Danitza Atencio Herrera**, de la E.A.P. de Psicología; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Nº de palabras excluidas:15) SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Beck Allen Oscanoa Estrella

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, **Jacqueline Pamela Alvarez Chuco**, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 73090068, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "**Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud Huancan, 2023**", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

15 de diciembre de 2023.



Jacqueline Pamela Alvarez Chuco

DNI. No. 73090068

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, **Vanessa Danitza Atencio Herrera**, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 75511947, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

5. La tesis titulada: "**Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud Huancan, 2023**", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.
6. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
7. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
8. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

15 de diciembre de 2023.

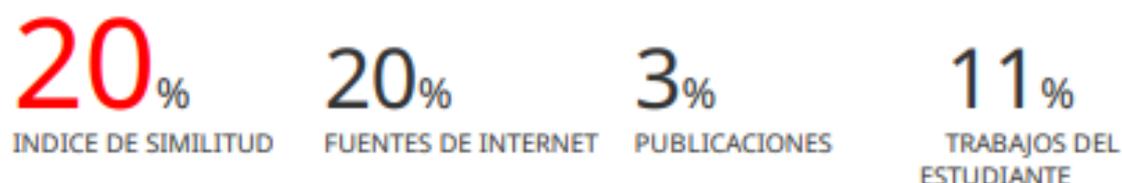


Vanessa Danitza Atencio Herrera

DNI. No. 75511947

DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DISTORSIONES COGNITIVAS EN USUARIAS QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD HUANCAN, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	scielo.iics.una.py Fuente de Internet	1%
5	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repository.libertadores.edu.co Fuente de Internet	1%
8	aprenderly.com Fuente de Internet	1%

9	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
13	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Tecnológica Indoamerica Trabajo del estudiante	<1 %
17	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %

20	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
27	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
29	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	dehesa.unex.es Fuente de Internet	<1 %
31	zoboko.com Fuente de Internet	<1 %

32	Submitted to ITESO: Universidad Jesuita de Guadalajara Trabajo del estudiante	<1 %
33	revistas.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Pittsford Sutherland High School Trabajo del estudiante	<1 %
35	www.congreso.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
36	Submitted to Submitted on 1692019663753 Trabajo del estudiante	<1 %
37	www.academia.edu Fuente de Internet	<1 %
38	Submitted to Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas Trabajo del estudiante	<1 %
39	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	<1 %
40	theibfr.com Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.uti.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
42	Johan Oswaldo Leiva Yanes, Vilma Odessa Zelaya Guardado. "Distorsiones Cognitivas y	<1 %

Esquemas Disfuncionales Tempranos en Estudiantes Universitarios de Psicología en Honduras", Paradigma: Revista de Investigación Educativa, 2023

Publicación

43	Submitted to Saint Leo University Trabajo del estudiante	<1 %
44	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
46	Submitted to University of La Guajira Trabajo del estudiante	<1 %
47	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
48	repositorio.umb.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
49	www.scilit.net Fuente de Internet	<1 %
50	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
51	intra.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
52	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

53	dspaceapi.uai.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
54	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
55	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
56	Submitted to Universidad de Guayaquil Trabajo del estudiante	<1 %
57	repositorio.ucp.edu.co Fuente de Internet	<1 %
58	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
59	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
60	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
61	Submitted to Universidad Tecnica De Ambato- Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE Trabajo del estudiante	<1 %
62	e-spacio.uned.es Fuente de Internet	<1 %
63	lamenteesmaravillosa.com Fuente de Internet	<1 %

64

Submitted to Universidad Internacional de la Rioja

Trabajo del estudiante

<1 %

65

idoc.pub

Fuente de Internet

<1 %

66

repositorio.uta.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

67

www.uajs.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

68

Submitted to uncedu

Trabajo del estudiante

<1 %

69

Submitted to unsaac

Trabajo del estudiante

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

A Dios por guiarme en todo mi camino día a día. A mis padres y hermanos, por enseñarme el valor fundamental de la unión en el hogar, por confiar y apoyarme en mis proyectos, por su gran motivación y perseverancia para seguir adelante. A mis queridos abuelos y tíos, por brindarme mucho apoyo y ánimos en mi desarrollo profesional. Y a todos aquellos que me brindaron su apoyo incondicional.

Jacqueline Alvarez

A quienes creyeron en mi capacidad y me brindaron su apoyo incondicional, dedico esta investigación. A mi madre Mary Herrera Campos, por ser mi fuente de inspiración y por su amor infinito. A mi padre por ser mi guía y luz en mi camino. A mis hermanos Valeria y Ricardo, por todo su apoyo incondicional y por estar siempre presentes. A todos mis familiares que siempre me apoyaron. A todos aquellos que han dejado una huella en mi camino, les agradezco su influencia y confianza en mí.

Vanessa Atencio

AGRADECIMIENTOS

A mi estimado asesor de la Universidad Continental, al psicólogo Beck Oscanoa Estrella por su enseñanza desde las clases de la Universidad, por su paciencia en cada reunión de asesoría y sobre todo por su compromiso de ser guía en este proyecto. A la psicóloga Elsa Aliaga por ser una de las primeras mentoras en mi etapa universitaria y por hacerme saber que siempre que requiera de su ayuda puedo contar con ella. Y a las pacientes que acudieron al Centro de Salud Huancan, por tomarse el tiempo en resolver la encuestas.

Jacqueline Alvarez

Doy gracias a la Universidad Continental por su incansable labor educativa, al brindarme a los mejores docentes, gracias a ellos pude culminar mi investigación con mucha dedicación y honores. A nuestro asesor Beck Oscanoa Estrella, gracias por sus enseñanzas, tiempo y compromiso con nuestro crecimiento académico y con nuestra investigación. Agradecemos al centro de salud Huancan, por permitirnos realizar el estudio con sus usuarios, sin este apoyo, no habría sido posible culminar este estudio.

Vanessa Atencio

RESUMEN

La finalidad fue determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023. Para ello la investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, nivel descriptivo-correlacional, diseño no experimental, la muestra fue de cien usuarias que acudieron al Centro de Salud de Huancan. En ellas se aplicó dos cuestionarios. Del total de cien usuarias encuestadas, el 76 % de ellas presentaron un nivel alto de dependencia emocional, en el nivel medio se encontró el 16 % de las usuarias y solo un 8 % no presentaron dependencia emocional. Sobre las distorsiones cognitivas, los de mayor prevalencia fueron visión catastrófica (16 %), razonamiento emocional (19 %), filtraje (11 %) y culpabilidad (11 %). Por el lado de la dependencia emocional, el 8 % tuvo un nivel bajo, el 16 % un nivel medio y el 76 % un nivel alto. La prueba de hipótesis se realizó con la prueba Rho de Spearman, del cual se encontró una significancia del 0.00, que al ser menor a 0.05; comprobando que existe una correlación significativa entre dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. Así se concluye que existe una relación significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

Palabras clave: dependencia emocional, distorsiones cognitivas, mujeres.

ABSTRACT

The purpose was to determine the relationship between emotional dependence and cognitive distortions in users who attend the Huancan Health Center, 2023. For this, the research approach was quantitative, of a basic type, at a descriptive-correlational level, with a non-experimental design. The sample consisted of 100 users who attended the Huancan Health Center. Two questionnaires were applied to them. Of the total of 100 surveyed users, 76 % of them presented a high level of emotional dependence, 16 % were at a medium level, and only 8 % did not present emotional dependence. Regarding cognitive distortions, the most prevalent were catastrophic vision (16 %), emotional reasoning (19 %), filtering (11 %), and guilt (11 %). On the side of emotional dependence, 8 % had a low level, 16 % a medium level, and 76 % a high level. The hypothesis test was conducted with Spearman's Rho test, which found a significance of 0.00, being less than 0.05; confirming that there is a significant correlation between emotional dependence and cognitive distortions. Thus, it is concluded that there is a significant relationship between emotional dependence and cognitive distortions in users attending the Huancan Health Center, 2023.”

Keywords: emotional dependence, cognitive distortions, women.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	2
DEDICATORIA.....	2
ÍNDICE.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
ÍNDICE DE FIGURA.....	9
RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	11
1.1. Delimitación de la investigación.....	11
1.1.1. Delimitación territorial.....	11
1.1.2. Delimitación temporal.....	11
1.1.3. Delimitación conceptual.....	11
1.2. Planteamiento o fundamentación del problema.....	12
1.3. Formulación del problema.....	14
1.3.1. Problema General.....	14
1.3.2. Problemas Específicos.....	14
1.4. Objetivos de la investigación.....	15
1.4.1. Objetivo General.....	15
1.4.2. Objetivos Específicos.....	15
1.5. Justificación.....	15
1.5.1. Justificación teórica.....	15
1.5.2. Justificación práctica.....	16
1.5.3. Justificación metodológica.....	16
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes del estudio.....	18
2.1.1. Tesis Internacionales.....	18
2.1.2. Tesis Nacionales.....	20
2.2. Bases Teóricas-Científicas.....	25
2.2.1. Teoría 1-Dependencia Emocional.....	25
2.2.2. Teoría 2-Distorsiones Cognitivas.....	35
2.3. Marco legal.....	55
CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	57

3.1.	Hipótesis	57
3.1.1.	Hipótesis General	57
3.1.2.	Hipótesis Específicas	57
3.2.	Identificación y clasificación de las variables	58
3.3.	Operacionalización de variables	60
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		62
4.1.	Enfoque de la investigación	62
4.2.	Tipo de investigación	62
4.3.	Nivel de investigación	62
4.4.	Métodos de investigación	63
4.4.1.	Método general	63
4.4.2.	Método específico.....	63
4.5.	Diseño de la Investigación	64
4.6.	Población y muestra.....	65
4.6.1.	Población	65
4.6.2.	Muestra	66
4.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	66
4.7.1.	Técnicas	66
4.7.2.	Instrumentos	67
CAPÍTULO V RESULTADOS Y DISCUSIÓN		72
5.1.	Resultados descriptivos de la muestra	72
5.1.1.	Resultados de la muestra de estudio	72
5.1.2.	Resultados para dependencia emocional	75
5.1.3.	Resultados para distorsiones cognitivas	82
5.2.	Pruebas de hipótesis.....	84
5.2.1.	Prueba de la hipótesis general	86
5.2.2.	Prueba de la primera hipótesis específica.....	87
5.2.3.	Prueba de la segunda hipótesis específica	89
5.2.4.	Prueba de la tercera hipótesis específica	91
5.3.	Discusión de resultados	96
CONCLUSIONES.....		103
RECOMENDACIONES		106
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		108
ANEXOS.....		112

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Causas de la dependencia emocional	30
Tabla 2 Fases de la dependencia emocional	31
Tabla 3 Características de la dependencia emocional	32
Tabla 4 Diagnóstico de la dependencia emocional	33
Tabla 5 Cognición según autores:	42
Tabla 6 Operacionalización de variables de dependencia emocional	60
Tabla 7 Operacionalización de variables de distorsiones cognitivas	61
Tabla 8 Ficha técnica de dependencia emocional	68
Tabla 9 Baremos para dependencia emocional	68
Tabla 10 Ficha técnica de pensamientos automáticos	70
Tabla 11 Baremos para distorsión cognitiva	71
Tabla 12 Resultados para edad	72
Tabla 13 Resultados para ocupación	73
Tabla 14 Resultados para nivel educativo	73
Tabla 15 Resultados para dependencia emocional	75
Tabla 16 Resultados para ansiedad por separación	76
Tabla 17 Resultados para expresión afectiva	77
Tabla 18 Resultados para modificación de planes	78
Tabla 19 Resultados para miedo a la soledad.....	79
Tabla 20 Resultados para búsqueda de atención	80
Tabla 21 Resultados para expresión de límite	81
Tabla 22 Resultados para tipo de distorsión cognitiva	82
Tabla 23 Prueba de normalidad para dependencia emocional	84
Tabla 24 Prueba de normalidad para distorsiones cognitivas	85
Tabla 25 Prueba de la hipótesis general	86
Tabla 26 Prueba de la primera hipótesis específica.....	88
Tabla 27 Resultados en frecuencias y porcentajes para tipos de distorsiones cognitivas .	89
Tabla 28 Correlaciones entre dimensiones de dependencia emocional y distorsiones cognitivas.....	92

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1 Teoría del Apego de Bowlby	26
Figura 2 Teoría de la dependencia emocional de Sánchez	28
Figura 3 Teoría de la Vinculación afectiva de Castelló.....	29
Figura 4 Modelo teórico de Heider-Teoría de la atribución	37
Figura 5 Teoría Racional emotiva de Albert Ellis	39
Figura 6 Teoría cognitiva de Aaron Beck	40
Figura 7 Barras porcentuales para edad.....	72
Figura 8 Barras porcentuales para ocupación.....	73
Figura 9 Barras porcentuales para nivel educativo.....	74
Figura 10 Barras porcentuales para dependencia emocional.....	75
Figura 11 Barras porcentuales para ansiedad por separación.....	76
Figura 12 Barras porcentuales para expresión afectiva	77
Figura 13 Barras porcentuales para modificación de planes	78
Figura 14 Barras porcentuales para para miedo a la soledad	79
Figura 15 Barras porcentuales para búsqueda de atención.....	80
Figura 16 Barras porcentuales para expresión de límite.....	81
Figura 17 Barras porcentuales para tipo de distorsión cognitiva.....	82

INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un problema común en las relaciones de pareja, caracterizado por la falta de límites y baja autoestima. Según la Organización Mundial de la Salud en 1980, citado por Castelló (2005), manifiesta que la “dependencia emocional se caracteriza por la necesidad excesiva de afecto/cariño hacia la pareja”. En Perú, aproximadamente cinco millones de personas sufren algún trastorno mental, lo que destaca la importancia de reconocer este desequilibrio y buscar ayuda profesional. La dependencia afecta a una de cada tres parejas, lo que puede llevar a problemas como depresión y violencia. Las mujeres, en particular, experimentan violencia psicológica, física o sexual debido a la dependencia emocional. Es crucial abordar este tema y buscar apoyo adecuado.

La cuestión planteada es la siguiente: ¿cuál es la relación que se presenta entre la dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023? Como hipótesis se indica que existe una relación significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas y la motivación fue determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas. El enfoque es cuantitativo, el tipo básica, el nivel descriptivo-correlacional, el diseño es no experimental y su muestra se estructura de cien usuarias que acudieron al Centro de Salud de Huancan.

La estructura es la siguiente: el capítulo I presenta la delimitación, el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación. A su vez, el capítulo II muestra a la teoría de las variables, los antecedentes y la definición. Mientras que en el capítulo III se expone a las hipótesis y las dos variables. Por su parte, el capítulo IV presenta la metodología de la investigación. Asimismo, el capítulo V muestra a los resultados de las variables, prueba de hipótesis y la discusión de resultados. Finalmente, se tienen las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas del estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Delimitación de la Investigación

1.1.1. Delimitación territorial

La tesis fue llevada a cabo en el Centro de Salud de Huancan, ubicado en el distrito de Huancan, provincia de Huancayo, departamento de Junín-Perú, que se ubica en Av. 31 de octubre N.º 1310, Barrio Unión. El centro de salud tiene como finalidad proteger la integridad individual, evitando enfermedades y brindando atención de salud a los habitantes, dirigiendo y proponiendo los fines de políticas de salud en acuerdo con los individuos sectores públicos.

1.1.2. Delimitación temporal

El estudio fue desarrollado desde marzo hasta mayo de 2023, periodo en el que se ejecutaron los instrumentos, los cuales fueron el Cuestionario de Dependencia Emocional e Inventario de Pensamientos Automáticos, lo que nos permitió recoger información importante para el procesamiento estadístico que contribuyeron con los resultados de nuestra investigación.

1.1.3. Delimitación conceptual

La investigación se basó en conceptos relacionados a dependencia emocional y distorsiones cognitivas, por ello, se tomó la teoría de Castello (2005) para dependencia emocional que define como “una fuerte impulso emocional que un individuo siente hacia su pareja, donde la persona se somete a su pareja, tiene pensamientos obsesivos, miedo al abandono, y afecta principalmente a las mujeres” (p. 17), también se tomó a Lemos y Londoño (2006).

Por otro lado, la teoría de Beck (2002) para distorsiones cognitivas menciona que “los pensamientos automáticos, imágenes y palabras que están en nuestra mente son contextuales y reflejan el nivel más superficial de la cognición” Beck A. (1995, p. 81). Asimismo, se tomó como referencia a Ruiz y Lujan (1991) ya que ellos son los autores del instrumento.

1.2. Planteamiento o Fundamentación del Problema

En estos últimos años, la dependencia emocional se considera como un problema principal, mucho más se considera una de las problemáticas en pareja por la ausencia de límites y/o una autoestima baja, de este modo la Organización Mundial de la Salud, en 1980, citado por Castelló (2005), manifiesta que es la “necesidad excesiva de índole afectivo que un individuo percibe hacia su conyugue durante todo su proceso de relación”. Por otro lado, según la estadística del Instituto Nacional de Salud Mental (2019, párr. 1), en Perú, cinco millones de personas aproximadamente presentan algún tipo de trastorno. Es por eso que es muy necesario iniciar por el reconocimiento de aquel desequilibrio mental y poder asistir a un especialista para la evaluación y tratamiento que amerite.

Asimismo, la dependencia tiende a afectar a alrededor de 1 de cada 3 parejas, lo cual es alarmante, ya que puede ocasionar problemas como la depresión y cualquier tipo de violencia. Se entiende que la depresión resulta 20 veces más común al tener dependencia emocional y 49 veces más frecuente de padecer algún tipo de violencia (Cabello, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (2013) manifestó que las féminas, entre 15 y 49 años que es el 15 % y 71 %, mencionan haber padecido de violencia psicológica, física o sexual debido a dificultades emocionales relacionadas con la dependencia emocional, también mujeres cuyas edades están comprendidas entre 16 y 19 años que es el 25 % mencionan tener control excesivo de parte de sus parejas.

A nivel internacional, en España, el 49.3 % de su población presenta dependencia emocional, siendo el 8.6 % su versión más severa y manifestándose más en mujeres (Cabello, 2018). A nivel nacional, en el Perú, según EsSalud (2021), las féminas tienen tres veces más posibilidades para que se presenten los rasgos respecto a la dependencia emocional a diferencia de los hombres y, por ende, padecer algún tipo de violencia y/o trastorno. También, en una investigación en Perú de Lezcano y Salazar (2020), mencionan que las mujeres que son víctimas de violencia están entre los 18 a 29 años y presentan dependencia emocional. Así mismo, Cadenas (2021) afirma en su investigación que el 76 % de las personas cuentan con alto nivel en relación con la dependencia emocional y un 69 % de los partícipes presentaron un nivel alto respecto a las distorsiones cognitivas, demostrando que se relaciona a ambas variables.

Por otro lado, el Ministerio de Salud (2019) afirma que cada vez son más los casos de dependencia emocional en las parejas, siendo 7 de cada 10 personas que pasan por una relación y no hay estabilidad emocional, ya que existen reclamos constantes, exigencias, celos que pueden llegar a presentar violencia y en algunas ocasiones extremas feminicidio. Esta información se puede corroborar de acuerdo a la data que se junta por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018) en donde mencionan que en los dos últimos años, ocurrieron más de 16850 casos de feminicidios y aproximadamente un 68 % de parejas, han padecido de violencia, por motivos de celos, siendo uno de las causas principales de la dependencia emocional, el cual es un gran problema que arriesga no solo a la salud mental sino también a la vida misma.

De esta manera, las distorsiones cognitivas contribuyen a aumentar la dependencia emocional que se tiene hacia la otra persona, pues hay un incremento de los pensamientos desadaptativos de la persona como la sobregeneralización, visión catastrófica, negación, interpretación del pensamiento, entre otras; generando baja autoestima, violencia a nivel

psicológico, físico, económico y sexual; inseguridad y poca confianza en sí mismo. Es por ello que Lima (2015) manifiesta que toda distorsión cognitiva es definida como “malos hábitos del pensamiento utilizados constantemente para interpretar de una forma distorsionada la realidad” (p. 13).

Es así como el individuo con dependencia emocional intenta interpretar la realidad de una forma errónea ya que desde su percepción su pensamiento es cierto, aunque no tenga una base real, creando distorsiones cognitivas (Palacios, 2022).

En efecto, estas dos variables aumentan y prolongan la violencia, pues la dependencia se genera por la manipulación y el control que se tiene en las relaciones como también las distorsiones cognitivas ya que la persona disocia la realidad ya que no ve objetivamente, este fenómeno se ve más en féminas que pasan por casos de violencia (Azuaga, 2021).

1.3. Formulación del Problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación que se presenta entre la dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la prevalencia de la dependencia emocional en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023?
- ¿Cuál es la prevalencia de las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023?
- ¿Cuál es la relación que se presenta entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023?

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar la prevalencia de la dependencia emocional en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.
- Determinar la prevalencia de las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.
- Determinar la relación que se presenta entre las dimensiones de dependencia emocional y las dimensiones de distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.

1.5. Justificación

Presenta una justificación en diferentes ámbitos, pues se tiene como propósito poder determinar si existe una relación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias del lugar pactado.

1.5.1. Justificación teórica

A nivel teórico, el estudio se centró no solo en la recopilación de antecedentes, sino también en el análisis detallado de los diversos enfoques teóricos (Alméciga & Sanabria, 2018; Bowlby, 1998; Castello, 2005; Beck et al., 1979; Ruiz & Luján, 1991; Bautista & Rengifo, 2021) y otros autores más que aportarán para el desarrollo de la eficiencia de la investigación a nivel teórica que a su vez fue fundamental para la sistematización de los resultados que se abstendrán. Partiendo desde una plana teórica se mencionó que la violencia

de pareja con el paso de los años fue incrementando, en muchos casos por la presencia de esquemas cognitivos distorsionados aprendidos y reforzados por nuestra propia cultura, desarrollando relaciones desadaptativas y poco saludables para el individuo, pero para poder mencionar estas consecuencias es fundamental realizar un marco de investigaciones a nivel local, regional y nacional. Por lo tanto, esta investigación se brindó aportes estadísticos actuales, para poder generar un modelo comparativo entre las dos variables, realizada en las usuarias que asistieron al Centro de Salud de Huancan. Por último, esta investigación también sirvió como antecedente para futuras investigaciones, abordando información relevante para sustentaciones de resultados en lugares parecidos.

1.5.2. Justificación práctica

Esta investigación, no solo se enfocó en establecer la correlación entre las variables sino también se planteó por este medio de investigación la viabilidad que genera al identificar qué dimensión de distorsiones cognitivas puede influir hacia la dependencia emocional. Por otro lado, será un medio de información para la comunidad científica al realizar futuras investigaciones en esta línea. Los resultados nos ayudarán a identificar si existe relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas, de este modo, podrán realizar futuros programas de promoción y prevención con el fin de aumentar y/o fortalecer las relaciones interpersonales, desarrollar la autoestima, la inteligencia emocional en mujeres a temprana edad y por ende iniciar futuras relaciones interpersonales sanas. Por último, servirá como plan de intervención, ya que proveerá datos enfocado en estas dos variables.

1.5.3. Justificación metodológica

La investigación se centra en la explicación y fundamentación de las decisiones tomadas en cuanto a los métodos y enfoques seleccionados. El propósito principal de esta justificación es demostrar la relevancia y pertinencia de estos métodos para alcanzar los

objetivos de la investigación. Además, se busca desarrollar un método de medición de variables aplicable en el contexto de Huancayo, con posibilidad de extrapolación a otros entornos de la región y a nivel nacional, lo que otorga un valor metodológico significativo.

Esta elección metodológica se basa en la necesidad de abordar la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias del Centro de Salud Huancan en 2023. La utilización de instrumentos validados, como el de Ruiz y Luján (1991) para distorsiones cognitivas y el de Lemos y Londoño (2006) para dependencia emocional, garantiza la confiabilidad de los resultados. Además, la investigación no solo tiene un impacto local, sino que también contribuye al desarrollo de un método de medición con aplicabilidad más amplia en contextos latinoamericanos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Estudio

2.1.1. Tesis Internacionales

Alméciga y Sanabria (2018) presentaron una investigación titulada “Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en un grupo de mujeres víctimas de violencia doméstica” para la obtención del título en psicología, Universidad “Los Libertadores”, Bogotá, Colombia. El objetivo fue establecer la conexión de las variables. Se empleó una metodología, con una perspectiva cuantitativa, correlacional descriptiva, no se realizaron experimentos o manipular las variables. El tamaño de la muestra fue de 52 féminas, su rango de edad osciló entre 15 y 58 años. Para la aplicación de instrumento fueron dos cuestionarios (Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan, y el Cuestionario de Dependencia Emocional Lemos, y Londoño. Los resultados fueron los siguientes: indicaron que existe relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas: personalización, y culpabilidad, relacionándose igualmente con la subescala de la dependencia emocional ansiedad por separación, expresión afectiva expresión límite y miedo a la soledad. A nivel específico las medias de cada dimensión son los siguientes: “ansiedad de separación” presentó una media de 20,17; “expresión afectiva de la pareja” presentó una media de 12,85; “modificación de planes” la media fue de 12,10; “miedo a la soledad” la media fue de 8,27; en “expresión Límite” la media fue de 4,90 y “búsqueda de atención” presentó una media de 4,90. Y en relación con la segunda variable se calcularon los estadísticos descriptivos para cada una de las distorsiones, dando como resultado las media y la desviación de cada una de estas, Filtraje presenta la (M=3.44; DS:2,137, en Sobre generalización la (M=2.12; DS:1.529), en Interpretación del pensamiento la (M=2.96; DS:2.000), en Falacia de control (M=2.71; DS:1.601), en Falacia de justicia (M=4.37;

DS:2.258, en Falacia de cambio (M=2.88; DS:1.641), en Etiquetas globales (M=2.29; DS:1.637, en Los deberías (M=3.58; DS:1.872), en Falacia de razón f(M=3.12; DS:2.064) y en Falacia de recompensa divina se obtuvo (M=4.63; DS:2.466). Se concluyó que existe una conexión positiva entre las variables.

Por su parte, Bogarin et al. (2021) expusieron un artículo de investigación titulado “Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia conyugal”, presentado por la Universidad “Católica Nuestra Señora de la Asunción”, Asunción-Paraguay. Objetivo: hallar la relación entre las dos variables en mujeres víctimas de violencia conyugal. Metodología: diseño cuantitativo, no experimental de alcance correlacional con corte transversal, con una muestra compuesta por 42 féminas, con una edad entre 18-54 años. Se aplicó un cuestionaron por variable. Los resultados fueron los siguientes: la dependencia emocional indico un nivel medio en general, excepto en el aspecto de “búsqueda de atención”, que mostró un nivel bajo. En cuanto a las diferentes dimensiones de la dependencia emocional, se obtuvieron las siguientes medias: ansiedad de separación (29), expresión afectiva de la pareja (20), modificación de planes (20), miedo a la soledad (13), expresión límite (8) y búsqueda de atención (8). En relación con las distorsiones cognitivas, todas las puntuaciones fueron superiores a 6, excepto en los aspectos de pensamiento polarizado y sobre generalización. En estos casos, las medias fueron de 7.02 para filtraje, 5.05 para pensamiento polarizado y 5.33 para sobre generalización. además, se obtuvieron las siguientes medias en otras dimensiones: interpretación del pensamiento (7.57), visión catastrófica (6.83), personalización (5.19), falacia de control (6.57), falacia de justicia (7.67), razonamiento emocional (6.52), falacia de cambio (6.98), etiquetas globales (6.26), culpabilidad (7.17), los deberías (7.83), falacia de razón (7.98) y falacia de recompensa divina (7.95). Concluyó que se observa una correlación positiva de las dos

variables, lo que significa que a medida que aumenta la dependencia emocional, incrementando a las distorsiones cognitivas y viceversa.

A su vez, Patsi (2020) presentó una tesis de pregrado para obtener el título profesional de licenciado en psicología, titulado “Relación entre los esquemas desadaptativos con la dependencia emocional en mujeres en situación de violencia de pareja”, presentado a la Universidad “Mayor de San Andrés Mayo”, La Paz. Objetivo: estudiar cómo se relacionan los esquemas desadaptativos y la dependencia emocional en mujeres que han sido víctimas. Metodología: se utilizó un enfoque cuantitativo correlacional y se optó por un diseño no experimental de corte transversal. La muestra consistió en 40 mujeres seleccionadas de una población total de 217 participantes. Se aplicó dos cuestionarios como instrumentos. Los resultados fueron los siguientes: revelaron que la violencia psicológica fue el tipo de violencia más prevalente, afectando al 100 % de las mujeres encuestadas. En cuanto a los esquemas desadaptativos, se observó que el 69 % de las mujeres presentaba una alta tendencia hacia el otro, lo cual constituye un porcentaje significativo. Además, el 62.5 % de las participantes mostró dependencia emocional, también en un nivel alto, mientras que el 35 % presentó una dependencia relativa y solo el 2.5 % tuvo una dependencia baja. Concluyó que existe una relación entre esquemas desadaptativos y la dependencia emocional de las féminas.

2.1.2. Tesis nacionales

Cadenas (2021) presentó una tesis titulada “Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que acuden a una comisaría del distrito de Chiclayo” para optar el título de licenciado en psicología, presentada a la Universidad “César Vallejo”, Perú. Objetivo: establecer cómo se conectan las variables. Metodología: no realizó experimentos, se estructuró de 109 usuarias de violencia familiar, la edad estuvo en un rango de 18 a 50 años. Los resultados fueron los siguientes: la relación

es directa, por lo que, al aumentar una variable, también se ve como la otra variable se incrementa. El 69 % de las usuarias se ubican en un nivel alto; el 31 %, en un nivel medio; y el 9 %, en un nivel bajo de distorsiones cognitivas. Por otro lado, existe una relación positiva media baja entre las distorsiones cognitivas sobre los roles de género y la dependencia emocional, también hay una relación positiva entre la violencia y las dimensiones de dependencia emocional. En cuanto la dependencia emocional, el 76 % se ubica en un nivel alto; y el 24 %, en un nivel medio. Por lo que se concluye la existencia de relación significativa positiva media entre la dimensión de violencia y dimensiones de dependencia emocional, como también, existe relación positiva media baja entre la dimensión de distorsiones cognitivas sobre los roles de género y las dimensiones de dependencia emocional.

Mientras que Bautista y Rengifo (2021) presentaron una tesis titulada “Distorsiones cognitivas y dependencia afectiva en víctimas de violencia de pareja de Chiclayo, 2020-2021” para optar el título de Licenciado en psicología, presentada a la Universidad “Señor de Sipán Pimentel”-Perú. Objetivo: investigar cómo se relaciona las variables. Metodología: no se realizó experimentos, buscó la correlación y su enfoque fue cuantitativo, su muestra fue estructurada por 600 usuarios. Se aplicó dos cuestionarios como instrumentos (cuestionario de errores cognitivos y cuestionario de dependencia emocional). En cuanto a los resultados, fueron los siguientes: en relación con las distorsiones cognitivas, se observó que la personalización se situó en un nivel medio, con un 39,2 %. La sobre generalización también mostró un nivel medio, con un 51,0 %. Por último, la abstracción selectiva presentó un nivel medio de 38,2 %. En cuanto a la dependencia emocional, se encontró que la ansiedad por separación se ubicó en un nivel medio, con un 39,2 %. El miedo a la soledad también se situó en un nivel medio, con el mismo porcentaje de 39,2 %. La expresión límite se ubicó en un nivel medio con un 44,1 %, mientras que la búsqueda de atención obtuvo un

porcentaje del 45,1 %, también en el nivel medio. En general, las dimensiones de dependencia emocional arrojaron un resultado del 40,2 %. Concluyendo que existe una relación moderadamente significativa entre las variables.

A su vez, Verástegui (2020) expuso una tesis de pregrado para optar el título profesional de licenciado en psicología, titulada “Dependencia emocional y violencia en la relación de pareja en mujeres denunciantes en la Comisaría de Familia, Huancayo, 2019” presentada a la “Universidad Continental”, Huancayo-Perú. Objetivo: establecer cómo se relaciona a la dependencia emocional y la violencia en las parejas. Metodología: de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo-correlacional no experimental. La población de estudio consistió en 90 mujeres que acudieron a la comisaría para presentar denuncias. Los resultados revelaron que el 56.1 % de las mujeres presentaban un nivel alto de dependencia emocional, mientras que el 22.8 % mostraba un nivel moderado, el 12.3 % presentaba un nivel significativo y el 8.8 % tenía un nivel bajo. En cuanto a las dimensiones de la dependencia emocional, se encontró que el 50.9 % de la población tenía un nivel alto de miedo a la ruptura, el 38.6 % presentaba un nivel moderado, el 7.0 % mostraba un nivel significativo y el 3.5 % tenía un nivel bajo. En cuanto al miedo e intolerancia a la soledad, el 40.4 % mostraba un nivel alto, el 36.8 % tenía un nivel moderado, el 15.8 % presentaba un nivel significativo y el 7.0 % tenía un nivel bajo. Por último, en la dimensión de deseos de control y dominio, el 47.4 % mostraba un nivel bajo, el 28.1 % tenía un nivel significativo, el 12.3 % presentaba un nivel moderado y el 12.3 % tenía un nivel alto. Para que se finalice se obtuvo una relación estadística de las variables. Concluyó que existe una relación significativa alta entre las variables.

A su turno, Buiklece (2019) sustentó una tesis titulada “Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja” para optar el título de Licenciado en Psicología, presentado a la “Universidad Garcilaso de la Vega”

Lima-Perú. Objetivo: analizar cómo se conectan las variables. Metodología: de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional y transversal. La muestra consistió en 100 mujeres, que representaron el total de casos disponibles. Se emplearon dos instrumentos principales: el Inventario de Dependencia Emocional IDE (Aiquipa, 2015). Los resultados, fueron los siguientes: se observó que el 86 % de las participantes mostraron niveles altos de dependencia emocional, en cuanto a las creencias irracionales relacionadas con el miedo o ansiedad, se observó que 8 participantes se ubicaron en la categoría alta, 38 en la categoría moderada y 51 en la categoría baja. En conclusión, este estudio encontró una relación estadísticamente significativa de las dos variables.

Mientras que Muñoz (2022) presentó una tesis titulada “Dependencia emocional y actitudes frente a la violencia conyugal en mujeres de un centro médico de la ciudad de Huancayo, 2022” para optar el título de licenciado en psicología, presentado a la “Universidad Peruana los Andes”, Huancayo-Perú. Objetivo: establecer como se conectan las dos variables. Metodología: de tipo básica, nivel relacional, no realizó experimentos. Se trabajó con 152 féminas como la muestra. Se aplicó al cuestionario como instrumentos. Los resultados, fueron los siguientes: De 47 usuarias que es 30.9 % y 29 mujeres que representa el 19,1 % se encuentran en el nivel significativo de dependencia emocional. En las dimensiones de dependencia emocional, como el “miedo a la ruptura”, frecuentemente se encuentra en un nivel alto, 49 féminas con 32.2 %. En la dimensión de “miedo e intolerancia a la soledad” el mayor porcentaje fue el 32.2 % que es el nivel más alto. además, en la dimensión de “prioridad de la pareja”, se observó un nivel alto de 31.6 %, mientras que en la dimensión de “necesidad de acceso a la pareja” se encontró un nivel alto de 28.9 %. en cuanto a la dimensión de “deseos de exclusividad”, se identificó un nivel alto de 29.6 %. Asimismo, en la dimensión de “subordinación y sumisión”, se registró un nivel alto de 32.9 %. Por último, en la dimensión de “deseos de control y dominio”, se obtuvo un nivel alto de

30.3 %. Concluyó que la relación es significativa entre ambas variables, con un índice de correlación de Spearman de 0.731 y un nivel de significancia de 0.000.

Por su parte, Guevara. y Suárez (2018) presentaron una tesis titulada “Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán”, optando por la licenciatura en psicología, presentado a la “Universidad Peruana Unión” Lima-Perú. Objetivo: establecer como se relacionan las variables. Metodología: de alcance correlacional, tipo aplicada, trabajó con 90 féminas víctimas de violencia, se aplicaron dos cuestionarios como instrumentos. Los resultados fueron los siguientes: el 27.8 % de las féminas tienen niveles altos de dependencia emocional y el 50 % se evidencia un grado moderado. Respecto a ansiedad de separación un 50 % indicó que es un nivel moderado, expresión afectiva arrojó 65,6 % que significa nivel moderado, en modificación de planes arrojó 15,6 %, lo que significa niveles altos, en miedo a la soledad 56.7 % que significa un nivel moderado, expresión límite el 16.7 % indicando los niveles altos y en la demanda de atención, el 18.9 % que son niveles altos. Respecto a creencia irracionales, necesidad de aprobación arrojó 47.8 % presentan niveles altos, en condenación el 58.1 % presenta niveles promedios, en catastrofismo presenta niveles altos con 87.5 %, en incontrolabilidad el 75 % presenta niveles altos, en ansiedad a lo desconocido arrojó 63.6 % presentan niveles promedio, en evitación al malestar el 86.2 % presenta niveles altos. Se concluye que a mayor creencia irracionales aumenta la dependencia emocional.

2.2. Bases Teóricas-Científicas

2.2.1. Teoría 1-dependencia emocional

2.2.1.1. Modelos teóricos

A continuación, en este acápite se presentan tres modelos teóricos basados en dependencia emocional y dentro de ello resaltaremos el modelo que asumió nuestra investigación que es la teoría de la “vinculación afectiva” de Castelló.

a. Modelo teórico de Bowlby-teoría del apego

Esta teoría tiene nacimiento en el psicoanálisis de Bowlby. Menciona una serie de efectos que no favorecen a la ausencia de una figura materna en “Cuidados maternos y salud mental”, y manifiesta puntos para prevenir dicha privación (Gago, 2014).

Por ello, Bowlby (1998) define el apego como “una forma de conceptualizar las tendencias de las personas para formar vínculos emocionales, especialmente con ciertas personas, y como un intento de explicar las múltiples aspectos de dolor emocional y patologías de personalidad como la depresión, ansiedad, retraimiento emocional y la ira” (p. 76), que surgen en respuesta a una separación no deseada y al estado de ánimo como resultado de una pérdida.

Respecto a los tipos de apego, Ainsworth y Bell (1970) estimaron la importancia del apego en los primeros años de vida y los tipos de apego que describieron fueron los siguientes:

Apego seguro. El niño busca el contacto directo con sus progenitores, en especial con la madre y ella tiene que saber dar respuestas adecuadas ante las necesidades de su hijo, donde expresa una extensa serie de sentimientos positivos como negativos. El apego seguro evoca sentimientos de aceptación de si mismo y de pertenencia (Gago, 2014).

Apego inseguro huidizo-avoidante. El niño tiende a evitar o ignorar a la madre, esquivando el contacto con ella y muestra igual comportamiento con figuras extrañas, como si intentara vivir la propia vida emocional sin el apoyo de los demás, ya que tiene una tendencia autosuficiente y con una ausencia de expresiones de rabia, malestar o miedo (Gago, 2014).

Apego inseguro ansioso-ambivalente. El niño no tiene certeza de que las figuras significativas estarán disponibles para atender sus necesidades. La madre está presente y otras no, por lo que reacciona a la madre con cólera, rechaza su contacto y después busca ansiosamente el contacto. Explorar su entorno le genera ansiedad, como consecuencia no hay conductas exploratorias (Gago, 2014).

Apego inseguro desorganizado-indiscriminado. Los padres muestran conductas de carácter caótico, cambiantes e indiferentes. Por lo que se produce una relación desorganizada, con comportamientos confusos y cambiantes que se manifiesta en la adultez (Gago, 2014).

Figura 1

Teoría del Apego de Bowlby



Nota. Tomada de “Teoría del Apego”, Josu Gago, 2014, pp. 4-6

b. *Teoría de la dependencia emocional de Sánchez*

Sánchez (2010) menciona que las personas emocionalmente dependientes creen que no son lo suficientemente buenas y que no valen lo suficiente, por lo que buscan constantemente sentirse seguros con otras personas, no confían en sí mismos ni en sus propios recursos.

El autor también complementa esta afirmación y menciona que la dependencia emocional es un trastorno de personalidad porque la persona en la edad adulta asume patrones de comportamiento y cogniciones duraderos en el tiempo, propios de los trastornos de personalidad, estas conductas son:

Rol de sumisión. Estas personas hacen lo necesario para que no sean rechazados, suelen complacer a los demás para mantener un vínculo, el individuo no conoce el amor como un intercambio de amor, afecto y resto, no es autosuficiente y siempre busca que los demás lo hagan feliz. Tiende a sentirse atraído por personas que parecen seguras, dominantes y con alta autoestima (Sánchez, 2010).

Cognición. El individuo sabe que hacerse respetar y respetarse es lo correcto, pero piensa que si lo hace perderá la buena relación con la otra persona, es por eso que se siente culpable por lo que no hace nada. También, suele recordar todos los momentos buenos con su pareja al inicio de la relación (Sánchez, 2010).

Figura 2

Teoría de la dependencia emocional de Sánchez



Nota. Tomada de “Agresividad y dependencia emocional en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima norte”, Roque Martínez Apolinario, 2019, pp. 35-38.

c. *Modelo Teórico de Castelló-teoría de la vinculación afectiva*

La teoría, que a continuación se describirá, será la que se utilizará para el desarrollo de la tesis, que es el modelo teoría de Castelló (2005): vinculación afectiva.

Las personas emocionalmente dependientes muestran una extrema necesidad de afecto, las personas dependientes mantienen vínculos duraderos con el ser querido, esto es más común en mujeres, lo que implica una gama de acciones o pensamientos obsesivos hacia la otra persona (Gago, 2014).

Castelló (2005) menciona que la dependencia emocional es una fuerte necesidad emocional que un individuo siente hacia su pareja, donde la persona se somete a su pareja, tiene pensamientos obsesivos, miedo al abandono, y afecta principalmente a las mujeres. También, en la relación de pareja es normal que tengan sentimientos positivos/buenos el uno

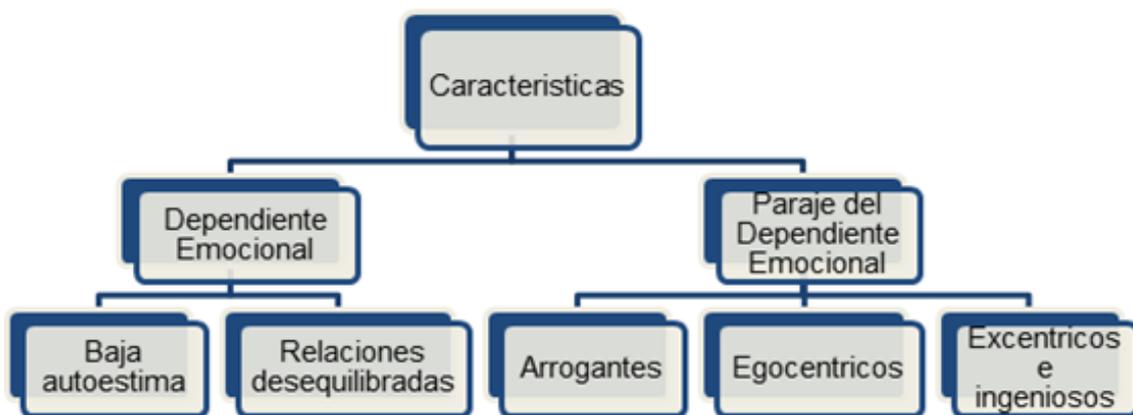
hacia el otro, pero si estos sentimientos afloran de forma intensa/exagerada, estaríamos hablando de dependencia emocional, porque no es un “amor normal”.

Por todo lo mencionado anteriormente, las personas con dependencia emocional tienen la costumbre de tener varias parejas y esto se suele manifestar desde la adolescencia, sin embargo, esa “persona” no es cualquiera, ya que el dependiente emocional busca a un individuo con características de personalidad arrogante, egocéntrico, narcisista, etc (Gago, 2014).

Los dependientes emocionales presentan baja autoestima, relaciones desequilibradas, ya que son sumisos y suelen idealizar a su pareja, donde es su centro de atención y existencia, hace hasta lo imposible por retenerla y deja de lado cosas importantes en su vida. Cuando se da una separación con su pareja, el dependiente emocional lo toma como algo negativo, busca volver y retomar la relación, por lo que buscara cualquier medio para volver y/o a otras personas para no sentirse solos (Gago, 2014).

Figura 3

Teoría de la vinculación afectiva de Castelló



Nota. Tomada de “Teoría del apego. El vínculo”, José Gago, 2014, pp. 2-6

2.2.1.2. *Definición teórica*

Castello define a la dependencia emocional como la necesidad intensa de afecto por parte de la pareja, no está dentro de alguna clasificación de trastornos mentales y/o patologías, pero tiene características singulares como idealizar a la pareja, miedo a estar solo(a) y miedo a la ruptura, la obsesión por su pareja, baja autoestima y sumisión (Castello, 2005, p. 28)

2.2.1.3. *Causas de la dependencia emocional según Jorge Castello*

A continuación, desde el punto de vista de Castelló (2012), se mencionará pautas que son necesarias para que la persona desarrolle dependencia emocional en la adolescencia y la vida adulta.

Tabla 1

Causas de la dependencia emocional

Causa	Descripción
Carencias afectivas tempranas	En la infancia hubo carencias afectivas hacia el niño, por lo que de adulto interpreta que no puede ser amado y aceptado, por lo que crecen con la autoestima baja, no expresan sus sentimientos, ya que tuvieron padres ausentes, negligentes, sobreprotectores o agresivos
Sobreprotección devaluadora	La sobreprotección quita y resta autonomía, hace que se sienta inútil, se le quita estima y valor a lo que hace y cuando tienen relaciones de pareja buscan personas idealizadas, protección, afecto y valoración que no recibieron en la infancia
Hostilidad y malos tratos	Los padres no saben demostrar afecto a sus hijos, utilizan la violencia ya que ven a sus hijos vulnerables, que no pueden defenderse y los hacen sentir inferiores. Como resultado son niños que sienten que están en deuda con sus padres, y que se culpan a sí mismos de las agresiones de sus progenitores.
Utilización afectiva egoísta	Uno de los padres manipula a su hijo con amenazas, chantajes para sus deseos de exclusividad y posesividad, estas personas solo quieren a sus hijos para ellos. Desencadenan en adultos con dependencia emocional de forma atípica ya que ellos suelen ser dominantes.

Nota. Tomada de “La Superación de la Dependencia Emocional”, Jorge Castelló Blasco, 2012, pp. 59-66

2.2.1.4. *Fases de la relación de pareja en las personas con dependencia*

Estas personas tienen una larga lista de relaciones amorosas como ya se mencionó anteriormente, los dependientes al terminar una relación que fue traumática están con un gran número de personas que sirven como distracción para la reconciliación con su pareja o están en la búsqueda de una nueva, para evitar el dolor de la ruptura y no afrontar la soledad.

Las fases de la relación de pareja son explicadas por Castelló (2005) que menciona “no tiene que seguir las fases en orden correspondiente, sino puede haber una evolución hasta cierta fase y luego hacer una regresión o estancarse en una de ellas” (p. 93).

Tabla 2

Fases de la dependencia emocional

Fases	Descripción
Euforia	Las personas se ilusionan de una manera rápida y “suelen pensar que encontraron el amor o que es la persona ideal” y se entregan desenfrenadamente tanto a nivel sexual como de cualquier otra índole.
Subordinación	Se designan los papeles en la pareja, dominante/subordinado. Esta subordinación se produce en todos los ámbitos de la relación, desde las restricciones y anulaciones de necesidades y/o deseos, no pone límites tanto en el tema económico como sexual.
Deterioro	Es la fase de larga duración, ya que luego de romper la relación y reconciliarse se vuelve a esta fase. En esta fase, el dependiente sufre intensamente, ya que debe de soportar violencia de cualquier tipo por parte de su pareja a la que quiere. En esta fase pueden aparecer varios problemas psicológicos como la depresión y/o ansiedad, pero a pesar de todo esto el dependiente emocional no puede romper la relación.
Ruptura y síndrome de abstinencia	La pareja del dependiente emocional es el que suele terminar la relación, este reacciona suplicando, haciendo promesas, etc. Si no logra volver, percibirá la situación como algo malo, minimizará y justificará los maltratos de su pareja. Empezará el síndrome de abstinencia donde sentirá una profunda soledad y tristeza, que va acompañado de la depresión mayor y desaparece si su pareja da cualquier tipo de señal.
Relaciones de transición	Puede producirse durante el ciclo de abstinencia o después de este, buscará a otra persona, cualquiera será candidato para que sea su pareja, por lo general este tipo de relaciones son momentáneas, hasta que el dependiente encuentra a una persona con el perfil que busca.
Recomienzo del ciclo	El dependiente emocional encuentra a otra persona con el perfil que busca (frío, ególatra, distanciado), donde la depresión se va, esto deja claro que estas personas no buscan ser amados por alguien sino ocultar sus necesidades de forma patológica.

Nota. Tomada de “Dependencia emocional Características y tratamiento”, Jorge Castelló Blasco, 2005, p. 92

2.2.1.5. Características de la dependencia emocional

Se dará a conocer los diferentes rasgos que componen a la persona con dependencia emocional (Castello, 2005):

Tabla 3

Características de la dependencia emocional

Características	Descripción
Prioridad de la pareja ante cualquier cosa	La persona pone a su relación por encima de todo ya que su pareja es lo más importante, se incluye a sí mismo, su trabajo y hasta sus propios hijos si es que lo tiene, va dejando continuamente sus rutinas diarias, pasando a segundo plano.
Voracidad afectiva	La persona quiere pasar el mayor tiempo posible con su pareja; si no hay contacto directo, buscará otras formas para mantener comunicación como redes sociales u otros medios de comunicación, llegando a tener problemas a nivel laboral, familiar, social, etc.
Tendencia a la exclusividad en sus relaciones	La persona dependiente quiere a su pareja para ella sola, sin importarle sus amigos, compañeros de trabajo e hijos.
Idealización del compañero	La persona idealiza y sobrevalora a su pareja, ya que es difícil que se enamore de alguien a quien no vea como superior y admire, por lo que justifica ciertas acciones de su pareja.
Sumisión de la pareja	Acepta y permite que su pareja la humille, desprecie, tolere infidelidades, se deja manipular con facilidad, soporta todo con tal de estar bien con su pareja, incluso puede permitir la violencia.
Pánico ante el abandono o rechazo de su pareja	Está tan apegado a su pareja que tiene un terror enorme a terminar su relación, ya que emocionalmente no tiene la capacidad para afrontar una ruptura.
Trastornos mentales tras la ruptura	El "síndrome de abstinencia": Las personas tienen temor a lo que pasa luego de una ruptura amorosa, que es el síndrome de abstinencia.
Búsqueda de parejas con un perfil determinado	Las personas suelen elegir a parejas con un perfil que son normalmente engreídos, distantes afectivamente, egocéntricos, hostiles, posesivos, dominantes y conflictivos.
Amplio historial de relaciones de pareja, normalmente interrumpidas	No suelen estar solas, siempre tienen que estar con alguien y/o teniendo citas con diferentes personas, es por ello que tienen un largo listado de relaciones de pareja que comienza desde la adolescencia.
Baja autoestima	Las personas por lo general no tienen amor propio. El querer a uno mismo implica cuidarte y protegerte cuando alguien te lastima, consolarte cuando estás sufriendo, buscar soluciones cuando tienes problemas, lo que la persona no hace nada de lo mencionado.
Miedo a la soledad	No soportan estar solas, ya que les provoca ansiedad, incomodidad, y la intensidad de que no son importantes para nadie. Por lo que buscan relaciones esporádicas para no sentir esas sensaciones desagradables.

Necesidad de agradar	La búsqueda de la validación extrema: Es un rasgo común, pero no aparece en todos los dependientes emocionales. Las personas necesitan de la aprobación de los demás y cuando no tiene interpreta que es rechazado. Son personas que se desviven por ayudar a los demás.
----------------------	--

Nota. Tomada de “La Superación de la Dependencia Emocional”, Jorge Castelló Blasco, 2012, pp. 20-32

2.2.1.6. Diagnóstico de la dependencia emocional

La dependencia emocional se puede dar como estado y como rasgo según Castelló (2005) es por ello que está presente en el eje transversal y en el eje longitudinal. Transversal porque la persona puede estar pasando (actualidad) por la dependencia emocional, y longitudinal porque la persona va a ser dependiente emocional durante toda su vida, y puede comenzar en la adolescencia o inicios de la adultez.

Tabla 4

Diagnóstico de la dependencia emocional

Dependencia emocional como estado	Dependencia emocional como rasgo
Aparece en el eje transversal	Aparece en el eje longitudinal
Solo se presenta en su relación actual.	Se presenta en todas sus relaciones
Es la más frecuente en las relaciones de pareja (Castelló, 2005). Se puede utilizar apartados de esta categoría que sería:	La dependencia emocional como rasgo es una psicopatología, según el DSM-IV, tiene que cumplir ciertas características:
Trastornos del control de los impulsos no clasificados en otros apartados, según el DSM-IV.	a) Patrones persistentes de experiencia interna y de comportamiento que difieren significativamente de las expectativas de la cultura del sujeto.
Sin embargo, no hay algo específico que sea para la dependencia emocional, sino que se puede acudir a una categoría residual, que está caracterizada por el DSM-IV (Castelló, 2005):	b) Baja autoestima y la necesidad de atención, intolerancia a estar solos y tener relaciones de pareja; afecta en las áreas de cognición, afectiva, las actividades interpersonales y el control de impulsos.
El diagnóstico que se debe de dar a la persona con dependencia emocional como estado es:	c) Patrón permanente inflexible y abarca a una amplia gama de situaciones personales y sociales
	d) La persistencia es un patrón bien marcado
	e) Este patrón permanente provoca malestar en todas las áreas del individuo
	f) La dependencia emocional puede afectar para que se desarrollen otros trastornos como la ansiedad o la depresión
	g) El patrón es permanente y de larga duración, da inicio en la adolescencia o en edad adulta.
	h) El dependiente emocional manifiesta esta patología cuando tiene relaciones de pareja, a partir de la adolescencia.
	i) El patrón persistente no es atribuible como consecuencia de otro trastorno mental

E63.9 Trastorno del control de los impulsos no especificado.	<p>j) El patrón no es por la ingesta de psicofármacos o alguna sustancia, ni a enfermedades pro mórbidas.</p> <p>Para poder diagnosticar a la persona como dependiente emocional, tendrías que acudir a la sección de trastornos de la personalidad, pero no existe una categoría específica para esta patología, ya que el trastorno de personalidad por dependencia hace referencia a sustancias y psicofármacos, la opción que queda es acudir a la categoría residual de esta sección, por lo que el diagnóstico sería: E60.9 Trastorno de la personalidad no especificado</p>
--	--

Nota. Tomada de “Dependencia emocional Características y tratamiento”, Jorge Castelló Blasco, 2005, p. 92

2.2.1.7. *Intervención psicológica o terapéutica de la dependencia emocional*

Para Castelló (2012), el tratamiento tiene que ser integrador, abordando todas las áreas del ser humano. Donde se trabajarán dimensiones como la biológica (psiquiatra), psicodinámica (historia clínica y origen del problema), interpersonal (relación con su pareja y personas significativa), afectiva (estado de ánimo y mejorar la autoestima), cognitiva (distorsiones cognitivas) y conductual (conductas disfuncionales). Más adelante, Castelló (2012) manifiesta intervenciones que se trabajan en terapia con estos pacientes:

Vencer el síndrome de abstinencia

Un paso fundamental es lidiar con el síndrome de abstinencia. Donde se debe de enseñar a la persona a reconocer que debe lidiar contra la necesidad afectiva que presenta. El dependiente tiene que mostrar una actitud de mucha fuerza y lucha. Es fundamental dialogar las afirmaciones que presenta el paciente referido a su pareja, se debe de analizar los aspectos negativos de pareja para convencer al paciente de que terminar fue la mejor opción, para ello se realiza técnicas como reforzar la idea de que el síndrome solo es pasajero, hacer actividades y ejercicio, que tenga metas, proyectos y aficiones.

Objetivos para las relaciones con los demás

Castelló (2012) menciona que se debe de enseñar al usuario a dejar de complacer a los otros por el miedo a ser rechazados o buscar la aprobación. Es por ello que los usuarios

deben de aprender a identificar estas situaciones y también debe de tener claro que no deben de buscar la aprobación de los otros sin darse el valor que merece como persona. Por otro lado, también se le prepara para que pueda discernir las buenas y malas influencias a la hora de vincularse con los demás, para que pueda tener relaciones sanas y no tóxicas. Por último, el dependiente tiene que aprender a compartir tiempo consigo mismo.

Objetivos para la relación con uno mismo

Castelló (2012) alude que se tiene que trabajar en aumentar y reforzar la autoestima, se debe mencionar que si él no se valora y quiere será complicado que reciba buen trato de las demás personas. También se le menciona que las autocríticas no son sanas, y se enseña a detectar/encontrar las críticas destructivas y cambiarlas por críticas constructivas. Por último, se le enseña a quererse siempre y de manera incondicional y no solo cuando cumpla las expectativas de los demás o de su pareja.

Objetivos dirigidos a la relación de pareja

Castelló (2012) señala que el usuario debe tener la capacidad de analizar si es el final de una relación, por lo que se le enseña a analizar como si fuera un observador externo. También, se prepara al usuario para futuras relaciones de pareja sanas para que pueda evitar errores cometidos con exparejas y trabajar la elección sana y adecuada de la pareja, respetar la relación (no exigir nada ni apresurarse o ser problemáticos).

2.2.2. Teoría 2-distorsiones cognitivas

2.2.2.1. Modelos teóricos

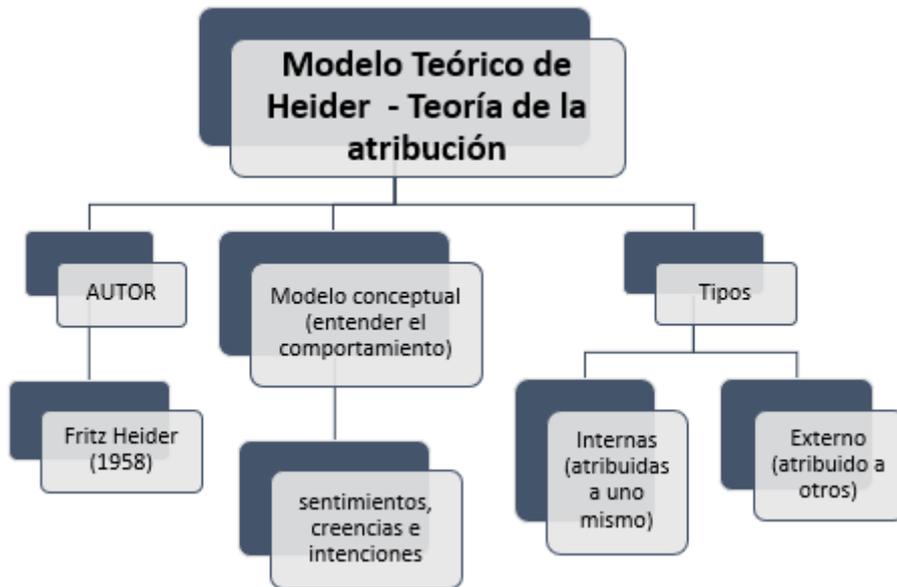
Continuando con las bases teóricas, y para iniciar este acápite se presentará un resumen de tres modelos teóricos relacionados a distorsiones cognitivas y dentro de ellos resaltaremos el modelo que asumirá nuestra investigación que es el Modelo Teórico de Beck “teoría cognitiva”.

a. *Modelo teórico de Heider-teoría de la atribución*

Heider de Austria (1958) postuló la primera teoría de la causalidad para mencionar sobre los factores que intervienen en nuestra percepción de la causa-evento. Se puede mencionar que es un modelo conceptual basado en la idea de que tratamos de entender el comportamiento de los demás atribuyéndoles sentimientos, creencias e intenciones a alguna otra fuente (es decir, generalmente a nosotros mismos u otra persona). Las atribuciones pueden ser internas (atribuidas a uno mismo) o externas (atribuido a otros) en una exterior atribución (o situacional), una persona infiere que el comportamiento de otra persona se debe a situaciones factores, Por el contrario, en una atribución interna, imputamos a algún comportamiento o evento a internos factores dentro de la otra persona (o dentro de nosotros mismos). Tenemos una tendencia a atribuir eventos positivos a las características internas dentro de nosotros mismos, y es más probable que atribuyamos eventos negativos a factores externos o situacionales fuera de nosotros mismos. Por ejemplo, cuando estamos mal nos suceden cosas, atribuimos estos eventos a otros o circunstancias o fuerzas externas de nosotros mismos, mientras que cuando nos suceden cosas buenas nosotros, atribuimos a estos eventos rasgos de nuestro interior. En otras palabras, nosotros atribuimos resultados positivos o negativos a nuestras propias acciones.

Figura 4

Modelo teórico de Heider-teoría de la atribución



Nota. Tomada de “The psychology of interpersonal relations”, Fritz Heider, 1958, p. 59-78

b. Modelo teórico de Albert Ellis-teoría racional emotiva

Ellis (1976) brindó aportes importantes al desarrollo de la terapia cognitivo-conductual, mencionaba que las personas pueden actuar de manera racional o irracional, pero solo al actuar y pensar racionalmente nos sentimos verdaderamente productivos y felices.

Teniendo en cuenta lo mencionado, la teoría de la racionalidad emocional comienza con la suposición general de que la forma en que llegamos a percibir los eventos se relaciona con nuestras valoraciones a nivel cognitivo, emocional y conductual. Por esta razón, el origen de la mayoría de los percances y/o problemas psicológicos es la presencia de aquellos pensamientos inapropiados o irracionales. A continuación, el modelo ABC, detallado por Ellis (1976) representa las conductas y reacciones emocionales de las personas:

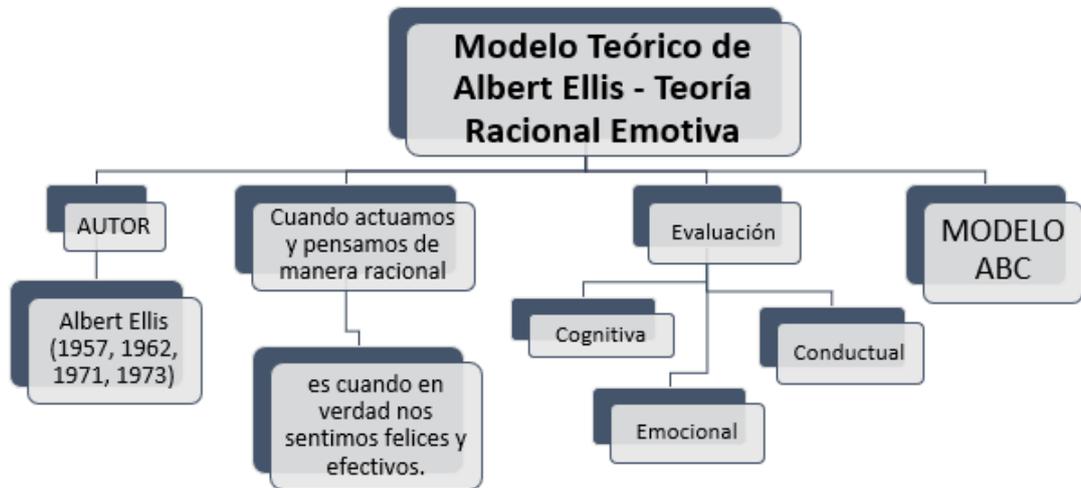
- En donde en A, se describen aquellos sucesos reales y externos que se muestran como activadores de conductas.

- En B, se detallan los bloques de pensamiento, creencia o juicio que realiza la persona. Para lo cual, Ellis emplearía tres diferentes tipos de cogniciones: la primera son las cogniciones frías (son las reflexiones y clarividencias no evaluadoras); la segunda son las cogniciones cálidas (son valoraciones positivas y negativas preferenciales); y la tercera son las cogniciones calientes (son valoraciones y/o requerimientos de manera positiva y negativa de tipo absolutista).
- Y en C, se dan a conocer las respuestas de manera emocional y conductual que tiene un pensamiento en una persona ante algún evento que lo provoca.

Ellis (1976) asocia estímulos ambientales o disparadores (A) con resultados emocionales (C) a través de creencias mediadas (Cr). Por lo tanto, el objetivo de su terapia emocional racional estaba centrado a que los pacientes fueran conscientes de sus propias creencias irracionales y a su vez de los resultados emocionales que provocan, por ente esta terapia se centra en corregir estas creencias irracionales. Así mismo, argumenta que cada individuo puede tener ciertos pensamientos irracionales, pero todos pueden agruparse en algunas categorías generales, en su primera explicación, Ellis (1976) agrupa 10 ideas irracionales básicas.

Figura 5

Teoría Racional emotiva de Albert Ellis



Nota. Tomada de “RET abolishes most of the human ego. Psychotherapy: Theory, Research & Practice”, Albert Ellis, 1976, p. 343–348

c. Modelo teórico de Beck-teoría cognitiva

La teoría que a continuación se describirá será la que se utilizará para el desarrollo de la tesis, que es el modelo teórico de Beck-teoría cognitiva.

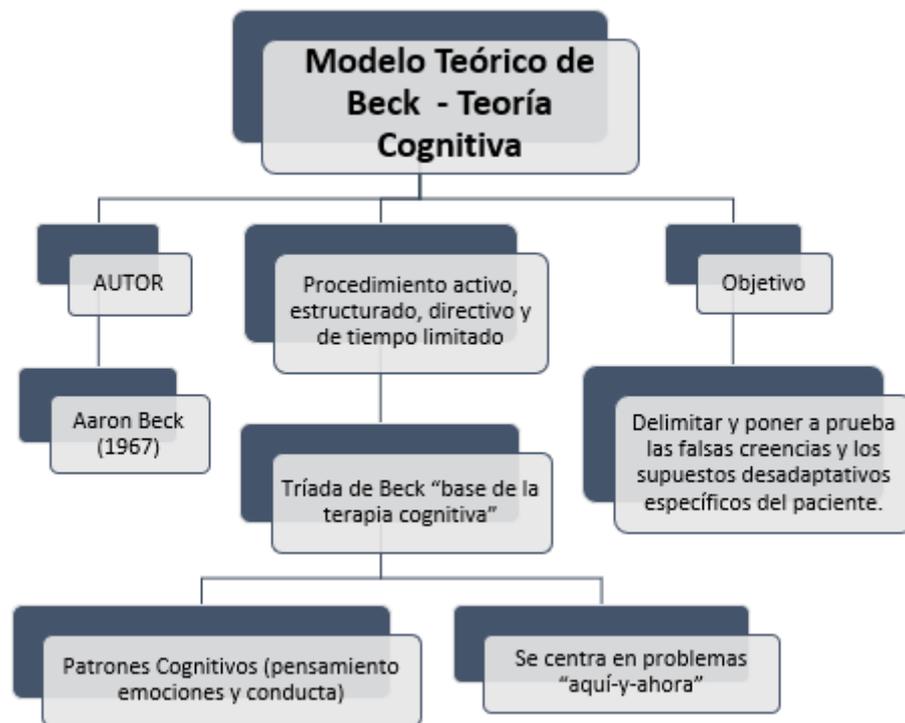
Beck a principios de los años 60 mencionó que la terapia cognitiva es un método estructurado, activo, dirigido y programado, utilizado para gestionar una variedad de problemas psiquiátricos. Beck también afirma que la terapia cognitiva requiere un pensamiento cognitivamente distorsionado sin una base racional que una persona desarrolla y mantiene durante un período prolongado de tiempo. Con el tiempo, los pensamientos se estabilizan en creencias personales debido a la manera en que los ciudadanos construyen el mundo (Beck et al.,1979).

La terapia utiliza una metodología de métodos cognitivos y conductuales. El propósito de las técnicas cognitivas es mejorar y probar las suposiciones inapropiadas y las creencias falsas específicas del paciente.

La tríada de Beck “base de la terapia cognitiva”, Beck argumenta que los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos están estrechamente relacionados y dependen de los demás. Es repetitivo y tiende a persistir en el tiempo. De igual forma, el modelo cognitivo de “terapia cognitiva” se enfoca en cuestiones del “aquí y ahora”, a diferencia de la terapia conductual en que pone más énfasis en la experiencia, aspiraciones, actitudes.

Figura 6

Teoría cognitiva de Aaron Beck



Nota. Tomada de “Cognitive theory of depression 20th edition”, Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B.F. y Emery, G., 1979, p. 13–20

2.2.2.2. Definición teórica

Cognición

Continuando con el modelo teórico de cognición de Beck y recordando que este enfoque es la forma principal de explicar nuestra variable 'distorsión perceptiva', el autor

actual describe la percepción como el flujo de conciencia de un individuo. La definimos como una idea o evento que tiene efectos verbales o visuales. Las percepciones se basan en patrones desarrollados en experiencias previas.

Desde un punto de vista conductual, la percepción se ha utilizado de dos formas, como han demostrado Reiss y Bootzin (1985). En primer lugar, no sin controversia, la percepción se ha utilizado para explicar acerca de los pensamientos, imágenes y comportamientos del habla asociados con trastornos del comportamiento. En segundo lugar, que es muy polémico desde otros puntos de vista psicológicas, la percepción se emplea para explicar los procesos dentro de la persona que median o provocan la conducta posterior.

Además, Marzillier (1980) distingue entre tres componentes de la percepción. Son hechos cognitivos, procesos y estructuras cognitivos. Los eventos cognitivos son imágenes, pensamientos y sensaciones identificables que ocurren dentro de la corriente de la conciencia.

Con respecto a los procesos cognitivos se da a conocer cómo se procesan y transforman los estímulos ambientales, y esto sucede de forma inconsciente y automática. Esto incluye abstracción, codificación de información y atención, recuperación y almacenamiento de mecanismos de recuperación y procesos de razonamiento y recuperación. Este mecanismo forma símbolos y patrones mentales. Finalmente, las estructuras cognitivas son rasgos cognitivos generales, como actitudes y creencias, suposiciones no escritas, compromisos y significados que influyen en la forma normal en que las personas se perciben a sí mismas y al mundo.

Tabla 5*Cognición según autores*

Definición	Descripción
Beck (1979)	Idea o suceso con contenido verbal o gráfico en relación a la consciencia del individuo: Actitudes y creencias, compromisos, asunciones tácitas, significados.
Reiss y Bootzin (1985)	Con respecto a la perspectiva conductual, la cognición se da en dos sentidos: Modo no controvertido y Modo controvertido.
Marzillier (1980)	Diferenció 3 elementos de la cognición: Los eventos cognitivos, los procesos cognitivos y las estructuras cognitivas.

Cognición según autores”, Beck (1979), Reiss y Bootzin (1985) & Marzillier (1980)

Definición conceptual de distorsiones cognitivas

Beck (1963), citado por Fernández (2022), explica que las distorsiones cognitivas definiéndose por “fallos sistemáticos en el procesamiento de la adquisición de información” (párr. 1). Estos fallos cognitivos tienden a abarcar a la aplicación rígida a nivel mental, conllevando a las respuestas incorrectas, dañando a las personas. Las distorsiones cognitivas y las creencias irracionales, por otro lado, son interpretaciones exageradas, inapropiadas e irracionales de la realidad que hacen los sujetos. Del mismo modo, muestra que estos comienzan en la niñez y continúan para la adultez por la ausencia de experiencias de aprendizaje apropiadas guiadas por las dificultades de razonamiento del niño.

Las distorsiones cognitivas se denominan así porque son el resultado o producto de un procesamiento de información fundamentalmente disfuncional, lo que conduce a la construcción de suposiciones falsas e insatisfactorias. La tristeza, el miedo, la ansiedad, etc. en estos contextos promueven la discordia interpersonal y no ven el mundo objetivo, sino que están sujetos a interpretaciones derivadas de (Beck et al., 1979).

Asimismo, las distorsiones cognitivas son pensamientos automáticos y equivocados que manifiestan los individuos, al ser entendidos como diálogos internos, se dan de manera

automática y no son reflexivos “Los pensamientos automáticos que uno va ideando en la mente son concernientes a las situaciones y se refiere al nivel más visible de las cogniciones” (Beck, 2002, p. 75).

Otros autores también han descrito las distorsiones cognitivas como errores en los pensamientos, pensamientos y creencias que cree correctas, pero realmente se da de manera parcial como total y que el sujeto cree que significa que tiene una gran influencia en su percepción. influyendo así en su comportamiento (Beck et al, 1979).

Dado que el comportamiento se deriva de las evaluaciones que hacen los individuos de aspectos particulares del entorno en el que se encuentra, alguien puede mostrar una mayor ansiedad después de evaluar el entorno como una amenaza y, además, se ha demostrado que la economía del pensamiento está asociada con el mantenimiento. de un estado de ánimo deprimido, preferimos este dato por sí solo a otras evidencias ambientales potencialmente positivas (Jaller et al., 2012).

Definición conceptual de pensamientos automáticos

Son los diálogos respecto al nivel mental de las personas, las cuales se expresan en imágenes, pensamientos y acciones relacionados a los estamos a nivel emocional, enojarse o agitarse. A menudo tienden a formar versiones a nivel subjetivo de situaciones que son muy erróneas respecto a las falsas interpretaciones (Sánchez, & Gonzales, 1996).

Para Gómez (2006), citado por Naranjo (2020), las distorsiones cognitivas se dan a conocer en forma de pensamientos automáticos y manifiestan las siguientes características: mensajes simples, concretos y discretos. Son muy breves, involuntarios y no son analizados por la persona. Los pensamientos se pueden identificar por las terminologías como “debería o tendría”. Pensamientos fatalistas o muy exagerados dramatizando la realidad. Son idiosincráticos, ya que solo perciben de única forma alguna situación generando una

emoción con mayor magnitud. Debido a que son involuntarios y presenta dificultad para saber que son eficientes o falsas, así mismo son difíciles de controlar. Manifiestan una causa, ya que éstos pensamientos son aprendidos desde la niñez.

2.2.2.3. *Niveles de procesamiento de las distorsiones cognitivas*

En relación a la teoría de Aaron Beck (1995) se dan a conocer dos niveles básicos para que se procesen los datos disfuncionales:

Esquemas. Son estructuras cognitivas que puede contener una serie de normas para la filtración como codificación del entorno. De este modo, uno de estos patrones se activa cuando un determinado estímulo afecta a una persona. Transforma los datos que percibe en pensamientos y percepciones (Fernández, 2009).

Pensamientos automáticos. Siendo percepciones negativas, lo cual sucede sin antecedentes, representando diferentes grados respecto a la distorsión de la realidad. En otras palabras, los pensamientos automáticos presentaron una serie de sesgos cognitivos, los cuales deben ser aislados y seguidamente corregidos (Fernández, 2009).

Las distorsiones cognitivas tienden a ser resultados de las metodologías del procesamiento de los datos que conducen a errores de pensamientos identificables. Por lo tanto, las distorsiones cognitivas tienden a conceptualizarse con errores sistemáticos que incurren las personas respecto al procesamiento de la data (Fernández, 2009).

2.2.2.4. *Dimensiones de pensamientos distorsionados*

Enfoque de los pensamientos automáticos de Ruiz y Luján (1991). Beck, et al (1979) categorizan los pensamientos automáticos en 15 categorías, las cuales son las siguientes:

La primera dimensión es el filtraje. El optar por retener solo este evento negativo, al recolectar o seleccionar solo ciertos eventos que no son del todo placenteros, es visto como

una visión negativa que mantiene una persona, y en su entorno inmediato, distorsiona la correlación que interactúa con su entorno inmediato (Ruiz & Luján, 1991)

La segunda dimensión es el pensamiento polarizado. Los presentadores de este tipo de distorsión se caracterizan por abrigar pensamientos extremos, de mal en mal. Sobre todo, nunca siempre. Porque mantiene la visión en los extremos de varias situaciones en lugar de términos y matices intermedios (Ruiz & Luján, 1991).

La tercera dimensión es el sobre generalización. En general, la generalización excesiva se determina por un suceso o contexto negativo, y extenderla de modo general puede conducir a declaraciones negativas sobre personas individuales, situaciones, varios eventos personales, etc. (Ruiz & Luján, 1991).

La cuarta dimensión es interpretación del pensamiento. El individuo opta por pensar en lo que los demás piensan o pueden hacer, sacar conclusiones y ser testigo de emociones negativas cuando sus pensamientos no son reales (Ruiz & Luján, 1991).

La quinta dimensión es visión catastrófica. Caracterizado por sacar conclusiones muy negativas y encaminarse hacia situaciones muy negativas en el futuro (Ruiz & Luján, 1991).

La sexta dimensión es personalización. Se refiere a una persona que comienza a entender que todo lo que ocurre en su entorno. A menudo, estas percepciones se manifiestan, desarrollando emociones que son contraproducentes para la adaptación del sujeto (Ruiz & Luján, 1991).

La séptima dimensión es falacia de control. La siguiente distorsión se refiere al hecho de que una persona cree que puede controlar a los demás a través de sus acciones; es decir, con base en su apego u obediencia a ciertas situaciones, cree que otra persona que pueda tener un comportamiento negativo cambiará su comportamiento. Otro

tipo de presentación, en cambio, se refiere al producto del control de una entidad mayor o del sentido de acción por parte de una persona con mayor poder (Ruiz & Luján, 1991).

La octava dimensión es falacia de justicia. Las percepciones y sentimientos de injusticia hacen que la persona sostenga conductas negativas y enfrente comportamientos de otras personas que, a su juicio, le parecen ofensivos (Ruiz y Luján, 1991).

La novena dimensión es razonamiento emocional. En general, las personas basan sus conclusiones y pensamientos en sus emociones, especialmente aquellas que aparecen como reacciones contrarias al desempeño de sus actividades diarias (Ruiz y Luján, 1991).

La décima dimensión es falacia de cambio. Mantiene cambios de comportamiento, y que, en respuesta a las acciones realizadas por otros, se producen muchos en la forma de actuar, aunque no quiera expresarlos. Algo verbalmente relacionado con la situación (Ruiz & Luján, 1991).

La undécima dimensión es de etiquetas globales. Se trata de etiquetar a las personas con eventos especiales o relacionados y empezar a etiquetar negativamente a los demás (Ruiz & Luján, 1991).

La duodécima dimensión es la culpabilidad. Puede implicar culparse a uno mismo por eventos desagradables porque está relacionado con los sentimientos de culpa de la persona por las acciones que cree que ha hecho mal (Ruiz & Luján, 1991).

La décimo tercera dimensión es los debería. Un desarrollo riguroso de una mentalidad muy específica (Ruiz & Luján, 1991).

La décimo cuarta dimensión es la falacia de razón. Las personas creen tener razón ante muchos eventos y situaciones posibles, no solo consigo mismas, sino con los demás. En general, los sujetos mantienen la conclusión de que sus ideas son superiores a las de los demás (Ruiz & Luján, 1991).

La décimo quinta dimensión es la falacia de recompensa divina. Se aluce a buscar ayuda espiritual o divina que facilite la manifestación de una situación positiva para que las acciones de la persona se vuelvan divina o religiosas (Ruiz & Luján, 1991).

2.2.2.5. Intervención psicológica o terapéutica de las distorsiones cognitivas

Terapia cognitiva

Por un lado, la terapia cognitiva pretende corregir percepciones y pensamientos distorsionados o inadecuados. Por otro lado, la disfunción conductual asociada a estos pensamientos y distorsiones o el que es el equivalente de lo mismo para ayudar a los pacientes a descubrir sus pensamientos caóticos e irracionales (y sus efectos en el comportamiento) para que pueda vivir una vida plena. La terapia cognitiva tiende a diferenciarse de la terapia convencional de los dos factores relevantes. La estructura formal sobre la sesión y la tipología de temas tratados. “Empirismo colaborativo”: a diferencia de las terapias tradicionales como el psicoanálisis y la terapia que se centra en la clientela, los terapeutas aplican una terapia cognitiva que trabaja de manera continua e intencional la interacción con el paciente. Los terapeutas construyen tratamientos de acuerdo con diseños específicos que requieren la participación y cooperación del paciente. Debido a que las personas con depresión suelen estar confundidas, ansiosas y distraídas al principio, un terapeuta puede ayudarlas a organizar sus pensamientos y acciones para que puedan hacer frente a las exigencias de la vida cotidiana. Pese a que la situación respecto a la cooperación del paciente en el desarrollo del plan de tratamiento viéndose de forma significativa por los síntomas que se presentan durante este período, el terapeuta debe alentar la participación activa del paciente en diversas actividades terapéuticas. Se debe usar cierta creatividad para fomentar la participación activa.

A diferencia de la terapia psicoanalítica, la terapia cognitiva se enfoca en cuestiones del “aquí y ahora”. Se presta poca atención a la infancia a menos que pueda arrojar luz sobre los acontecimientos actuales. El objetivo principal es estudiar los pensamientos y sentimientos del paciente durante y entre sesiones. No se explican los factores inconscientes. El terapeuta cognitivo explora la experiencia psicológica del paciente y colabora activamente con el paciente en el desarrollo de un programa de actividades y tareas. Las estrategias comunes en la terapia cognitiva difieren de otros tratamientos en que se centran en el examen empírico de los pensamientos, razonamientos, conclusiones y suposiciones automáticos del paciente.

Según Beck (1979), las ideas y creencias erróneas del paciente acerca de sí mismo, sus experiencias y su futuro deben formularse en forma de hipótesis que deben probarse sistemáticamente, casi todos los experimentos nos dan la oportunidad de realizar experimentos que involucren a los pacientes. actitudes y creencias negativas. Por ejemplo, si un paciente piensa que todos los que conoce le dan la espalda al disgusto, debe evaluar las reacciones de los demás y monitorear objetivamente su comportamiento, expresiones faciales y movimientos corporales. Ayuda a establecer un sistema para fomentar las calificaciones. Si cree que su paciente no puede realizar las rutinas de higiene más básicas, puede crear una lista o un gráfico para registrar las actividades realizadas.

Intervenciones terapéuticas relacionadas con la dependencia emocional y distorsiones cognitivas

Terapia de esquemas de Young

La terapia de esquemas se creó por Young y el personal en un periodo de 1990 y 1999 es un modelo práctico-teórico. Este modelo explora una definición y la dimensión respecto a la terapia a nivel cognitivo conductual-Aaron Beck, y también incluye componentes de la terapia constructivista, psicoanalítica, teoría del apego y terapia Gestalt de manera que pueda obtenerse al abordaje integrativo (Young et al., 2013).

Young menciona que los esquemas tempranos desadaptativos, están compuestos por recuerdos, creencias que son irracionales, sensaciones corporales y emociones dirigidas hacía uno mismo y hacía su entorno, tiene como inicio la infancia, siendo desadaptativa a un grado significativo (Young et al., 2013).

Una serie de esquemas desadaptativos tienen una serie de características como verdades a priori, los cuales tienden a resistir al cambio, perpetuándose, de manera disfuncional, los cuales se generan y se activa por experiencias del ambiente. Por otro lado, hay cuatro tipos de esquemas que generan dicha adquisición: en primer lugar, la frustración tóxica de las necesidades, el infante tiende a percibirse de manera deficiente “algo bueno” en su ambiente por lo que llega a adquirir el esquema de carencia emocional o abandono/inestabilidad. El segundo lugar, la traumatización, donde el menor es dañado, controlado, criticado por lo que va a desarrollar esquemas como la suspicacia/ abuso, vulnerabilidad al peligro o imperfección. En el tercer caso, el infante experimenta un exceso de algo positivo: los padres le brindan respuestas adaptativas en exceso, lo que lleva al desarrollo de esquemas de dependencia o derecho. Por otro lado, está el proceso de interiorización selectiva o identificación con figuras significativas. El niño se identifica de

manera selectiva e internaliza las sensaciones, pensamientos y experiencias de sus padres, lo que da lugar al esquema de vulnerabilidad. El niño absorbe todos los miedos, fobias y temores de sus padres, siendo el temperamento un factor determinante en si el niño se identifica con una característica de sus padres y la internaliza.

A continuación, se describen dieciocho esquemas desadaptativos tempranos identificados por Young et al. (2013), que se agrupan en cinco dimensiones:

Primera dimensión: desconexión y rechazo

- Abandono/inestabilidad. Creencia de que las personas alrededor no son capaces de darnos apoyo confiable y seguro.
- Abuso/desconfianza. Creencia de que alguien lo dañarán o se aprovecharán de él.
- Privación emocional. La persona cree que no podrá lograr las necesidades de apoyo emocional.
- Imperfección/ vergüenza. La persona tiene una visión de que es antipático e indeseable socialmente.
- Aislamiento social. La persona cree que no pertenece a un grupo social o comunidad.

Segunda dimensión: Perjuicio en autonomía y desempeño

- Dependencia/incompetencia. La persona cree que está desamparado y es inepto e incapaz.
- La vulnerabilidad. La persona espera tener experiencias negativas, tales como crisis médicas emocionales o naturales que no podrá controlar.
- Enmarañamiento. No desarrollan un reconocimiento de sí mismo de forma segura, al contexto de otros.

- Fracaso. El sujeto tiende a pensar por el fracaso de los otros en el pasado también lo hizo en el futuro ya que se considera que no es inteligente, talentoso, o que no posee habilidades.

Tercera dimensión: Límites inadecuados

- Grandiosidad. La persona cree que es superior a los demás.
- Autocontrol insuficiente/autodisciplina. No muestran un control adecuado, llegando a ser impulsivos, no son disciplinados y tienen problemas para controlar y gestionar sus emociones.

Cuarta dimensión: Tendencia hacia el otro

- Subyugación. Abandonan el control porque tienen la creencia de que los demás se mostraran agresivos, los abandonarían si expresan sus pensamientos, sentimientos y necesidades, por ello suelen suprimirse.
- El autosacrificio. Son personas que desatienden sus propias necesidades con el fin de ahorrar el dolor a los demás.
- La demanda de búsqueda. Personas que buscan ser aprobados, a costa de cómo se desenvuelve su propia identidad.

Quinta dimensión: Sobrevigilancia e inhibición

- Pesimismo/negatividad. La persona visualiza que nada le irá bien, siempre ve la parte negativa de la vida. Por lo que suelen ser pesimistas, personas tristes y preocupadas.
- Control excesivo/inhibición. Sujetos que evitan la autenticidad, para mostrar que controlan su vida y evitar lastima.
- Normas inalcanzables. La persona cree que debería de cumplir con reglas rígidas de comportamiento, que se genera así mismo para evitar la crítica.

- Condena. La persona cree que debería de ser castigado fuertemente por sus fallas, ya que no soporta sus errores ni de los demás.

Estos esquemas suelen activarse en las relaciones adultas como las relaciones de pareja. Estas personas por lo general buscan entablar relaciones afectivas que afirmen esta creencia, como parejas inestables o inaccesibles. Según la terapia de los esquemas, las experiencias negativas en la infancia y las necesidades emocionales no satisfechas son las causantes de creencias disfuncionales que se reflejan principalmente en las relaciones de pareja en la edad adulta (Young & Klosko, 2012).

Proceso terapéutico en la terapia centrada en esquemas

Para la terapia centrada en esquemas según Rodríguez (2009), se utilizan dos etapas principales que combinan diversas técnicas, como las conductuales, cognitivas y experienciales, y se enfocan en la relación entre el terapeuta y el paciente. La duración del tratamiento puede variar, generalmente consta de al menos 35 sesiones, pero puede prolongarse dependiendo de la complejidad y gravedad del caso. Las sesiones suelen ser semanales, aunque al principio el cliente puede asistir dos veces por semana. A continuación, se describirán las fases:

- Primera fase. Fase de evaluación y educación

El usuario tiene que reconocer y activar sus esquemas tempranos desadaptativos y que empiece a tener en cuenta el papel importante que juegan estos esquemas que mantienen los patrones de vida desadaptativos. Para alcanzar esta meta, es importante tener en cuenta las siguientes estrategias: hacer una revisión de la vida del usuario, leer un libro para que tenga conocimiento sobre los esquemas desadaptativos que es “reinventando tu vida”, así mismo se aplican el cuestionario de Young, por ejemplo, Cuestionario de Esquemas de Young y Brown; activar los esquemas mediante técnicas de imaginación y técnicas

experienciales como la silla vacía, etc. Discutir los patrones respecto a los comportamientos que tienden a originarse de esos esquemas al margen respecto a la relación de terapia. Finalmente, se descubre una serie de esquemas a nivel disfuncional.

Es por ello, que la evaluación se lleva en esta fase, al finalizar el terapeuta y cliente se plantea un tratamiento, incluyendo técnicas cognitivas, experienciales, conductuales y componentes curativos de la relación paciente-terapeuta.

Elementos principales de la conceptualización de esquemas que se deben de tener en cuenta son los siguientes: grupo de esquemas, recuerdos infantiles, la gravedad, disparadores de los esquemas y riesgo de descompensación, los orígenes, evolutivos, conductas de afrontamiento, distorsiones cognitivas centrales y prestar atención a la relación terapéutica.

- Segunda fase. Fase de cambio

Donde el terapeuta de manera flexiva como ingeniosa tiende a aplicarse las técnicas cognitivas, conductuales, de forma interpersonal y experienciales. En este modelo el tratamiento es individual, pero si el caso lo sugiere, se puede incluir a la familia del usuario, sin el usuario y solo a la familia o la terapia de grupo. A continuación, se describen las técnicas de modelo de Young (2013):

Técnicas cognitivas

Con esta técnica, el usuario aprende a establecer argumentos en contra del esquema. El descubrimiento guiado es un método básico donde el usuario y terapeuta trabajan para identificar una forma diferente de percibir las situaciones que puede pasar, por ejemplo, el método socrático, que supone lo siguiente: no hacer preguntas cerradas ni muy directas; hacer preguntas de forma calmada y relajadas, y no varias a la vez, sino esperar la respuesta del cliente para continuar y por ultimo no tratar de persuadir al usuario, sino hacer preguntas abiertas con el fin de que el usuario tome en cuenta lo desadaptativo que es su pensamiento.

Pues así, cuando el cliente busque evidencias empíricas en contra de sus esquemas disfuncionales tempranos, primero aprenderán a buscar la causa de una forma racional y tome conciencia. Otra técnica es la exploración de la evidencia que contradice el esquema. Donde el paciente cambie la información negativa por una positiva, como, por ejemplo, “yo no puedo” a “sí que puedo”, para ello se puede utilizar la técnica del argumento y contraargumento donde se puede hacer un juego de papeles. Otra técnica es el uso de tarjetas, que consiste en el uso de frases o afirmaciones generados por el terapeuta y el cliente donde se desafía al esquema desadaptativo. Donde el paciente tiene que repetir respuestas racionales cada vez que uno de sus esquemas desadaptativos se está activando, con el fin de que con la respuesta racional pueda disminuir la intensidad del esquema.

Técnicas experienciales

Esta técnica se emplea para que el individuo enfrente los esquemas desadaptativos no solo a nivel cognitivo, sino también emocional. Implica el uso de técnicas que involucran la imaginación y el diálogo, lo que permite al paciente expresar emociones como ira o tristeza relacionadas con su pasado. Por ejemplo, se pueden realizar diálogos imaginarios o escribir cartas dirigidas a los padres o figuras significativas de la infancia para expresar las emociones. Generalmente, estas cartas no se envían, ya que el simple acto de expresar las emociones suele ser suficiente. Otra técnica que se puede utilizar es el juego de roles, donde el individuo asume los roles de ambos personajes (el niño y el adulto) en situaciones específicas, como cerrar asuntos pendientes con una figura significativa.

Técnicas conductuales

Están encaminadas a cambiar patrones desadaptativos. Para lo que se tiene que cambiar conductas desadaptativas que están ocasionando que el esquema se mantenga o cambiar el ambiente de la persona que está provocando cambios en las áreas del individuo.

El terapeuta ayuda al paciente a planificar tareas conductuales que le permitan reemplazar respuestas de afrontamiento desadaptativas por otras más saludables. Una vez identificados los patrones problemáticos, se acuerdan las tareas específicas que se realizarán, como ensayos en situaciones reales o imaginarias, y el uso de recordatorios visuales para superar los obstáculos que impiden el cambio conductual. También se consideran cambios en el entorno, por ejemplo, una persona con un esquema de dependencia extrema podría planificar un viaje para experimentar y confirmar su capacidad de ser más autónoma, lo que puede generar cambios en la dinámica familiar.

Técnicas que trabajan con la relación paciente-terapeuta

Esta técnica se centra en la relación terapéutica y es especialmente relevante para pacientes con trastornos de personalidad, ya que establecer una relación sólida puede resultar desafiante. La relación terapéutica se utiliza de dos formas para promover el cambio: la crianza limitada, en la cual el terapeuta asume el rol de un padre, pero no reproduce los patrones de comportamiento disfuncionales, y utiliza la relación terapéutica para corregir los esquemas desadaptativos que surgen de la interacción interpersonal. El comportamiento del terapeuta desempeña un papel fundamental en generar cambios en el paciente.

Los objetivos de esta terapia son los siguientes: fortalecer los cambios logrados, explorar posibles alternativas de solución, anticipar dificultades futuras, ampliar los recursos del paciente y utilizar herramientas como tarjetas de ayuda para facilitar la detección y la acción rápida frente a la posible reaparición de esquemas disfuncionales tempranos.

2.3. Marco legal

La tesis sigue los requerimientos que exige la Ley Universitaria 30220, en el artículo 48, menciona que la investigación constituya una función esencial y obligatoria, que da énfasis en la realidad en la que vivimos. Participan todas las personas ya sean estudiantes,

graduados o docentes en la actividad investigadora en su propia institución o en redes de investigación nacional o internacional, creadas por las instituciones universitarias públicas o privadas (SUNEDU, 2019).

Por otro lado, en la Ley de Protección de Datos o normativas similares 29733, se garantizan los datos personales, previstos en el artículo 2 numeral 6 de la Constitución Política del Perú, a través de su adecuado tratamiento, en un marco de respeto de los demás derechos fundamentales que en ella se reconocen (El Peruano, 2013).

Asimismo, se respeta la guía y requerimientos de la Universidad Continental, donde se menciona como formular/ elaborar el proyecto e informe de tesis. También, se consideró la normativa sobre los aspectos éticos donde menciona la protección, de los derechos de la persona, bienestar y seguridad (consentimiento informado, respeto a los sujetos de estudio y la aprobación del comité de ética de la universidad).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

- H1: Existe relación significativa entre la dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.
- H0: No existe relación significativa entre la dependencia emocional y distorsiones cognitivas usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

3.1.2. Hipótesis específicas

- La prevalencia de la dependencia emocional es alta en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.
- La prevalencia de las distorsiones cognitivas está representada por la visión catastrófica, culpabilidad, filtraje y razonamiento emocional en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.
- Existe una relación significativa entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

3.2. Identificación y Clasificación de las Variables

- **Variable 1: dependencia emocional**

Variable cuantitativa desarrollada en la construcción y validación del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) por Lemos y Londoño (2006), en la población Chiclayana conformada por 600 mujeres denunciantes de violencia en la Comisaría de la familia, adaptado en Perú por Bautista y Rengifo (2021). Con una confiabilidad de 0.982.

Dimensiones:

- Ansiedad por separación
- Expresión afectiva de la pareja
- Modificación de planes
- Miedo a la soledad
- Expresión Límite
- Búsqueda de atención

- **Variable 2. Distorsiones cognitivas**

- Variable cuantitativa que es medida en el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), cuyo autor es Ruiz y Luján (1991), adaptado en Perú por Ramos y Ale (2022), en trabajadores de la Micro Red de Salud 15 de agosto, distrito de Paucarpata de la Ciudad de Arequipa, la misma que se conforma por un centro de salud y tres módulos o puestos de Salud (Módulo A, B, y C-D).
- Dimensiones:
- Filtraje

- Pensamiento polarizado
- Sobre generalización
- Interpretación del pensamiento
- Visión catastrófica
- Personalización
- Falacias de control
- Falacia de justicia
- Razonamiento emocional
- Falacia de cambio
- Etiquetaje
- Culpabilidad
- Debería
- Tener razón
- La falacia de la recompensa divina

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla 6

Operacionalización de variables de dependencia emocional

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Categoría de valorización	Categoría de interpretación	Instrumento
V1. Dependencia emocional	La dependencia emocional es un esquema constante de necesidades afectivas que procuran ajustarse con otras personas que están en desajuste emocionalmente Castelló (2015)	Según Lemos y Londoño (2006) el cuestionario de dependencia emocional tiene 6 componentes: 1) Ansiedad por separación, 2) Expresión afectiva de la pareja, 3) Modificación de planes, 4) Miedo a la soledad, 5) Expresión Límite y 6) Búsqueda de atención	Ansiedad por separación	2, 6, 7, 8, 13, 15, 17	Escala de tipo Likert.	<ul style="list-style-type: none"> • Alto • Moderado • Bajo 	Cuestionario de dependencia emocional.
			Expresión afectiva de la pareja	5, 11, 12, 14			
			Modificación de planes	16, 21, 22, 23			
			Miedo a la soledad	1, 18, 19			
			Expresión de límite	9, 10, 20			
			Búsqueda de atención	3,4			

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7*Operacionalización de variables de distorsiones cognitivas*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Categoría de valorización	Categoría de interpretación	Instrumento
V2. Distorsiones cognitivas	Son pensamientos involuntarios, taquigrafiados que emergen rápidamente, son además alejadas de la realidad y carecen de un fundamento lógico y comprobable, es un reflejo de las distorsiones del pensamiento que son traducidas del inconsciente Ruiz y Luján (1991).	Esta variable fue medida a través del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), cuyo autor es Ruiz y Luján (1991) quien propuso 45 ítems que miden 15 dimensiones.	Filtraje	1,16,31	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Alto • Moderado • Bajo 	Inventario de pensamientos automáticos
			Pensamiento Polarizado	2,17,32			
			Sobre generalización	3,18,33			
			Interpretación del pensamiento	4,19,34			
			Visión Catastrófica	5,20,35			
			Personalización	6,21,36			
			Falacias de control	7,22,37			
			Falacia de Justicia	8,23,38			
			Razonamiento Emocional	9,24,39			
			Falacia de Cambio	10,25,40			
			Etiquetaje	11,26,41			
			Culpabilidad	12,27,42			
			Debería	13,28,43			
Tener razón	14, 29, 44						
La falacia de la recompensa divina	15,30,45						

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Enfoque de la Investigación

Se siguió el enfoque cuantitativo, según Hernández et al. (2014), este involucra la recolección y el análisis de datos para dar una respuesta a las preguntas de investigación y probar hipótesis previamente establecidas con base en mediciones numéricas y el análisis estadístico para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población y probar teorías en este caso la relación entre estos dos fenómenos.

4.2. Tipo de Investigación

En cuanto al tipo, la investigación reúne todas las características esenciales para ser considerada como un tipo de investigación básica, en búsqueda de soluciones a los problemas sociales. De acuerdo con Ñaupas et al. (2014), la investigación no tiene fines económicos, sino que estuvo motivada a una curiosidad básica, generación de nuevos saberes, es como dicen otros el amor a la ciencia; siendo básica, pues sirve como una base de estudios aplicados como técnicos, que se requiere para que se desarrolle la ciencia.

4.3. Nivel de Investigación

Esta investigación fue de nivel descriptivo-correlacional, según Hernández et al. (2014), el nivel descriptivo reside en observar y describir datos, eventos e identificar las características de los grupos, registrando información acerca de las variables en este caso dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarios que acuden al centro de salud de Huancan, 2023. A nivel correlacional, la finalidad fue conocer o determinar el grado de relación (no causal) o determinación de las relaciones entre dos o más conceptos, variables o categorías en una muestra o entorno (Hernández et al., 2014). En estos estudios, primero se midieron las variables y luego se calculan, se establecen las vinculaciones y se analiza;

después, mediante la aplicación de pruebas de hipótesis de correlación y métodos estadísticos, se estimó la correlación.

4.4. Métodos de Investigación

4.4.1. Método general

El método científico es “un conjunto de procedimientos para: a) plantear problemas científicos; y b) probar hipótesis científicas” (Ñaupas et al., 2014, pp. 129-130). Por otro lado, Sierra (1988) sostiene lo siguiente:

El método científico se basa en formular preguntas o problemas concernientes a la realidad y de las personas, a través de la observación y de las teorías existentes, anticipando soluciones a los problemas y contrastándolas con el mismo contexto y/o realidad, por medio de la clasificación de ellos y su análisis (p. 19).

La investigación abarcó el uso del método científico, ya que se dio inicio de un problema general: dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

Asimismo, el enfoque cuantitativo, según Hernández et al. (2014), involucra la recolección y el análisis de datos para dar una respuesta a las preguntas de investigación y probar hipótesis previamente establecidas con base en mediciones numéricas y el análisis estadístico para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población y probar teorías en este caso la relación entre estos dos fenómenos.

4.4.2. Método específico

Zapata (2006) señaló que las técnicas de observación son procedimientos que utilizó el investigador para presenciar directamente el fenómeno que estudia, sin actuar sobre él esto es, sin modificarlo o realizar cualquier tipo de operación que permita manipular.

4.5. Diseño de la Investigación

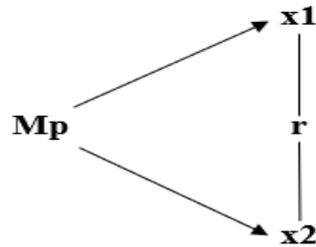
Su diseño fue no experimental, pues no se manipularon las variables, solo se enfocan en la observación de las variables en su realidad. Hernández y Mendoza (2018) describen cuantitativamente la investigación no experimental como estudios realizados sin manipulación deliberada de las variables. En otras palabras, estos son estudios en los que no cambias intencionalmente las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. En la investigación no experimental, observa, analiza y mide fenómenos y variables que ocurren en entornos naturales.

La presente investigación presentó una direccionalidad de tipo transaccional o transversal, ya que según Hernández et al. (2014) afirmaron que este tipo de investigación recoge dato en un solo momento, es decir en un tiempo único, con el propósito de poder describir variables, realizar un análisis de su incidencia y posterior a ello interrelacionar los datos en un solo momento.

Por lo tanto, la metodología en la que se sustentó esta investigación fue descriptiva, correlacional de diseño no experimental, ya que la intención es comprobar nuestra hipótesis y la relación entre estos dos fenómenos: dependencia emocional y distorsiones cognitivas. Además, el diseño de estudio que se ajustó y adecuó a la estructura del estudio actual se conforma como no experimental de tipo correlacional, representado de la siguiente manera:

Figura 8

Esquema de diseño de investigación



En el esquema de diseño de investigación, donde “Mp” es muestra de la población (usuarias del PPSS), “x1” es variable 1 (dependencia emocional), “x2” es variable 2 (distorsiones cognitivas) y “r” es la relación entre ambas variables.

4.6. Población y Muestra

4.6.1. Población

Según Hernández y Mendoza (2018), una población se refiere al conjunto de casos que cumplen con ciertas especificaciones o características. En este estudio, la población consistió en 100 pacientes mujeres derivadas por el Poder Judicial, CEM, Obstetricia y otras entidades que buscaron atención en el área de psicología del Centro de Salud de Huancan, ubicado en el distrito de Huancan, provincia de Huancayo, departamento de Junín, Perú, durante el periodo comprendido desde marzo hasta mayo de 2023.

Para llevar a cabo esta investigación, se solicitó la aprobación y el consentimiento del gerente del establecimiento para realizar las evaluaciones pertinentes a las usuarias que aceptaron participar en el estudio.

4.6.2. Muestra

A. Unidad de análisis

En esta investigación se utilizó como unidad de análisis a las usuarias entre 16 y 55 años derivadas por el Poder Judicial, CEM, Obstetricia y otras entidades que acuden al Centro de Salud de Huancan, desde el mes de marzo hasta el mes de mayo del 2023.

B. Tamaño de la muestra

Al respecto y de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), una muestra es un “subconjunto de la población o universo del que se recopilan datos y que debe ser característico para poder generalizar los resultados” (p. 196).

Se utilizó el muestreo no probabilístico por criterio del autor o por conveniencia. Valderrama (2002) menciona que son los casos disponibles a los cuales tenemos acceso. Por lo que se utilizó el muestreo a toda la población ya que se obtuvo el acceso a los datos de las usuarias, se pudo entrevistar a cada una de las cien participantes y el consentimiento del gerente del establecimiento para realizar las evaluaciones pertinentes a las usuarias que aceptaron participar en el estudio.

4.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos

4.7.1. Técnicas

La selección de la muestra se hizo de modo no probabilístico, orientado por las particularidades propias y criterios estadísticos que brinda la investigación (Hernández et al., 2014).

Criterios de inclusión

- Usuarias mayores a 16 años y menores de 55 años
- Personas heterosexuales

- Personas que tengan una relación de pareja
- Usuarías que aceptaron participar en la investigación a través del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Usuarías que no aceptaron participar en la investigación a través del consentimiento informado.
- Personas con discapacidades o enfermedades mentales y/o patologías
- Personas varones que acudan al servicio de psicología.
- Usuarías que no son atendidas en el Centro de Salud de Huancan.

4.7.2. Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron los siguientes cuestionarios:

Dependencia emocional

Para medir la variable de dependencia emocional en usuarias que acudan al servicio de psicología del Centro de Salud de Huancan, se empleó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño, que evalúa seis dimensiones de la dependencia emocional, compuesto por 23 ítems, con una escala tipo Likert de 1 a 6 con las siguientes valoraciones: 6. Me describe perfectamente, 5. La mayor parte verdadera de mí, , 4. Moderadamente verdadero de mí, 3. Ligeramente más verdadero que falso, 2. La mayor parte “falso de mí”; por ultimo 1. Completamente falso de mí. En el análisis factorial se arrojó una varianza de 64.7 % que se explica por las dimensiones de la dependencia emocional, que son los siguientes: Ansiedad de separación ($\alpha = 0.87$); expresión afectiva de la pareja ($\alpha = 0.84$); modificación de planes ($\alpha = 0.75$); miedo a la soledad ($\alpha = 0.8$); expresión límite ($\alpha = 0.62$); y búsqueda de atención ($\alpha = 0.78$) (20).

Tabla 8*Ficha técnica de dependencia emocional*

Ficha técnica de dependencia emocional	
1. Datos generales	
1.1. Título original de la prueba	Cuestionario de Dependencia Emocional CDE
1.2. Autor	Lemos M. & Londoño, N. H.
1.3. Año de publicación	2006
1.4. Adaptación	Bautista y Rengifo (2021)
2. Administración	
2.1. Duración	45 min
2.2. Aplicación	+18
2.3. Administración	Individual o colectivo
2.4. Aspectos para evaluar	Dependencia emocional
2.5. Escala	Likert
3. Validez y confiabilidad	
3.1. Validez	Validación de juicio de 3 expertos el cual dio como puntaje en la escala de V de Aiken 0.968 por lo que el cuestionario presenta un contenido valido. Con una varianza del 64.7 %
3.2. Confiabilidad	Alfa de Cronbach, el cual dio como puntaje 0.982
4. Descripción	
Instrumento compuesto por 23 ítems, tiene como finalidad evaluar la vinculación afectiva	

Nota. Tomado de Lemos y Londoño (2006).

Tabla 9*Baremos para dependencia emocional*

Variable/dimensión	Bajo	Medio	Alto
Ansiedad por separación	7-31	32-35	36-42
Expresión afectiva de la pareja	4-18	19 -20	21-24
Modificación de planes	2-18	19-20	21-24
Miedo a la soledad	3-12	13-15	16-18
Búsqueda de atención	2-8	9-10	11-12
Expresión de límite	3-12	13-15	16-18

Dependencia emocional	23-104	105-116	117-138
------------------------------	---------------	----------------	----------------

Nota. Tomado de Lemos y Londoño (2006).

Distorsiones cognitivas

Para medir la variable de distorsiones cognitivas en usuarias que acudan al servicio de psicología del Centro de Salud de Huancan, se empleó el Inventario de Pensamientos Automáticos IPA, cuyo autor es Ruiz y Luján (1991), se evalúan las distorsiones cognitivas, como las siguientes: abstracción selectiva, pensamiento polarizado, sobre generalización, interpretación de pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, falacia de cambio, razonamiento emocional, etiquetas globales, culpabilidad, los deberías, falacia de razón y falacia de recompensa divina. Presenta una escala de calificación tipo Likert de 0 a 3 con las siguientes valoraciones: con mucha frecuencia lo pienso (3), bastantes veces lo pienso (2), algunas veces lo pienso (1) y por último, nunca pienso eso (0).

Tabla 10*Ficha técnica de pensamientos automáticos*

Ficha técnica de pensamientos automáticos	
1. Datos generales	
1.1. Título original de la prueba	Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA)
1.2. Autor	Ruiz y Lujan (1991)
1.3. Año de publicación	1991
1.4. Adaptación	Ramos y Ale (2022)
2. Administración	
2.1. Duración	45 min
2.2. Aplicación	+18
2.3. Administración	Individual
2.4. Aspectos para evaluar	Pensamientos automáticos
2.5. Escala	Ordinal
3. Validez y confiabilidad	
3.1. Validez	Validación realizada mediante el juicio de expertos comprobada mediante la V de Aiken, los contenidos presentan un puntaje de 1.00, el análisis factorial fue afirmado, respetando los siguientes criterios: Razón Chi sobre el grado de libertad ($\chi^2 / gl < 3.0$), el Índice de bondad de ajuste ($GFI > 0.95$) y finalmente el Índice de ajuste comparativo ($NFI > 0.95$).
3.2. Confiabilidad	Alfa de Cronbach de .962 señalando de la misma manera que el inventario se muestra de manera confiable
4. Descripción	
Instrumento compuesto por 45 ítems, tiene como finalidad evaluar los pensamientos automáticos ante diversas situaciones.	

Tabla 11*Baremos para distorsión cognitiva*

Variable/dimensión	Bajo	Medio	Alto
Filtraje	0-3	4-6	7-9
Pensamiento polarizado	0-3	4-6	7-9
Sobre generalización	0-3	4-6	7-9
Interpretación del pensamiento	0-3	4-6	7-9
Visión catastrófica	0-3	4-6	7-9
Personalización	0-3	4-6	7-9
Falacias de control	0-3	4-6	7-9
Falacia de justicia	0-3	4-6	7-9
Razonamiento emocional	0-3	4-6	7-9
Falacia de cambio	0-3	4-6	7-9
Etiquetaje	0-3	4-6	7-9
Culpabilidad	0-3	4-6	7-9
Debería	0-3	4-6	7-9
Tener razón	0-3	4-6	7-9
La falacia de la recompensa divina	0-3	4-6	7-9
Distorsiones cognitivas	0-45	46-90	91-135

Nota. Tomado de Ruiz y Lujan (1991).

CAPÍTULO V

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Resultados Descriptivos de la Muestra

5.1.1. Resultados de la muestra de estudio

Tabla 12

Resultados para edad

Edad	Mujeres	Porcentaje (%)
Menores a 18 años	7	7.0
Entre 19 y 30 años	57	57.0
Entre 31 y 40 años	19	19.0
Entre 41 y 50 años	12	12.0
Más de 51 años	5	5.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

La **tabla 12** y **figura 7** muestran la distribución de las mujeres en la muestra según su edad, y se puede observar que la mayoría de ellas (57 %) tienen entre 19 y 30 años, mientras que las menos (5 %) tienen más de 51 años. Esto podría indicar que la muestra está sesgada hacia las mujeres más jóvenes, o que la población tiene una pirámide poblacional con una base amplia y un vértice estrecho.

Figura 7

Barras porcentuales para edad

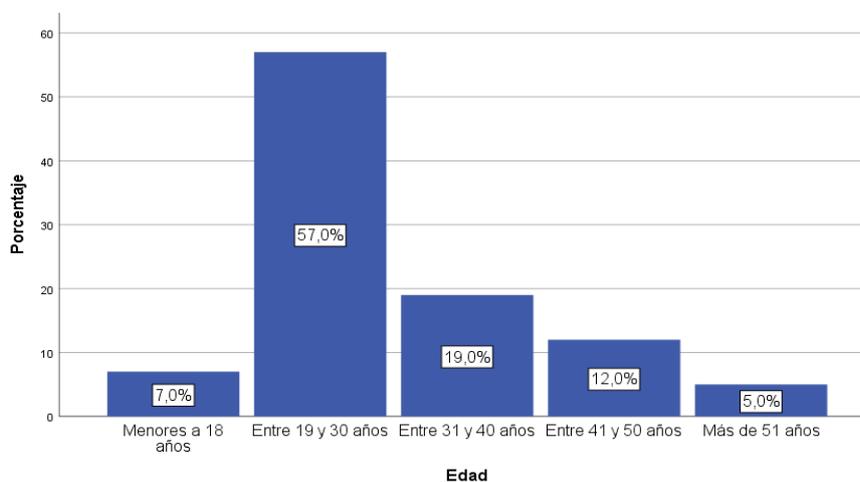


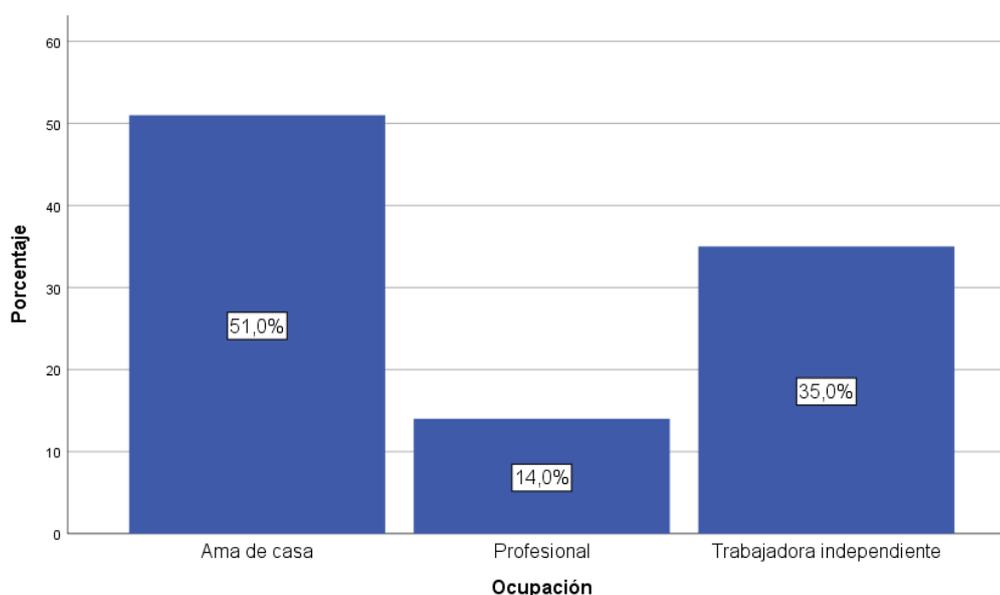
Tabla 13*Resultados para ocupación*

Ocupación	Mujeres	Porcentaje (%)
Ama de casa	51	51.0
Profesional	14	14.0
Trabajadora independiente	35	35.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 8

Barras porcentuales para ocupación



Según la **tabla 13** y **figura 8**, la mayoría de las personas (51.0 %) son amas de casa, seguidas por las trabajadoras independientes (35.0 %) y profesionales (14.0 %). Esto podría indicar que hay una alta demanda de trabajo doméstico y de autoempleo, y una baja oferta de empleo formal.

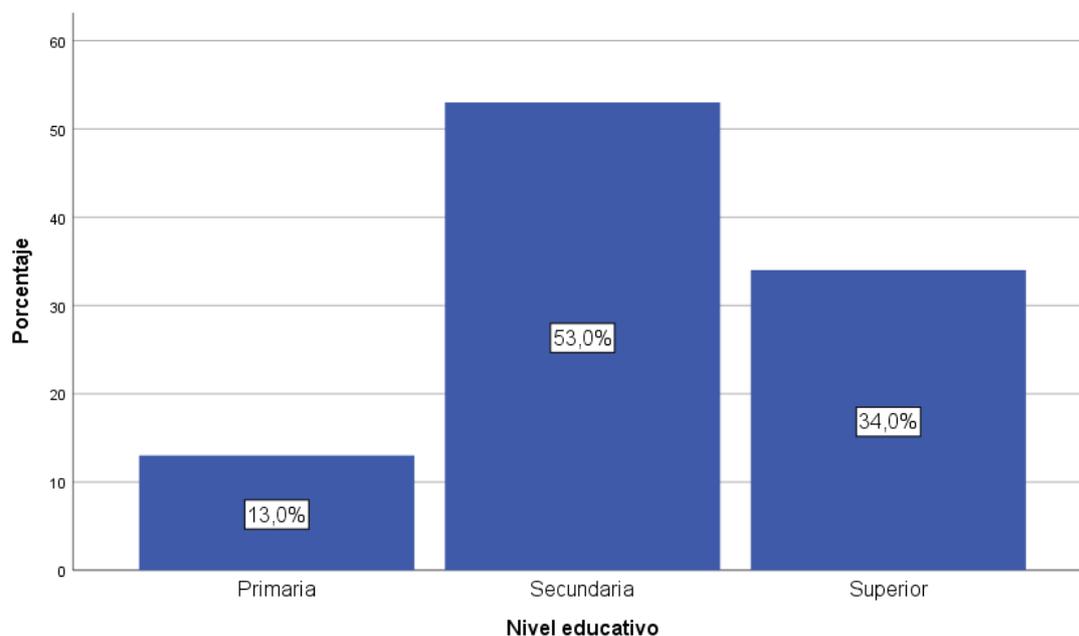
Tabla 14*Resultados para nivel educativo*

Nivel educativo	Mujeres	Porcentaje (%)
Primaria	13	13.0
Secundaria	53	53.0
Superior	34	34.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 9

Barras porcentuales para nivel educativo



La **tabla 14** y **figura 9** indican el nivel educativo de las mujeres que acudieron al Centro de Salud de Huancan en el 2023. Según la tabla, la mayoría de las mujeres (53 %) tenían un nivel educativo secundario, seguido por las que tenían un nivel educativo superior (34 %) y las que tenían un nivel educativo primario (13 %). Esto significa que el 87 % de las mujeres que asistieron al centro de salud tenían al menos una educación secundaria. Cabe resaltar que el Centro de Salud de Huancan es una institución que brinda servicios de salud a la población del distrito de Huancan, en la provincia de Huancayo, región Junín. Algunos de los servicios que ofrece son atención médica, odontológica, psicológica, nutricional, obstétrica, enfermería, laboratorio, farmacia, vacunación, entre otros.

5.1.2. Resultados para dependencia emocional

Tabla 15

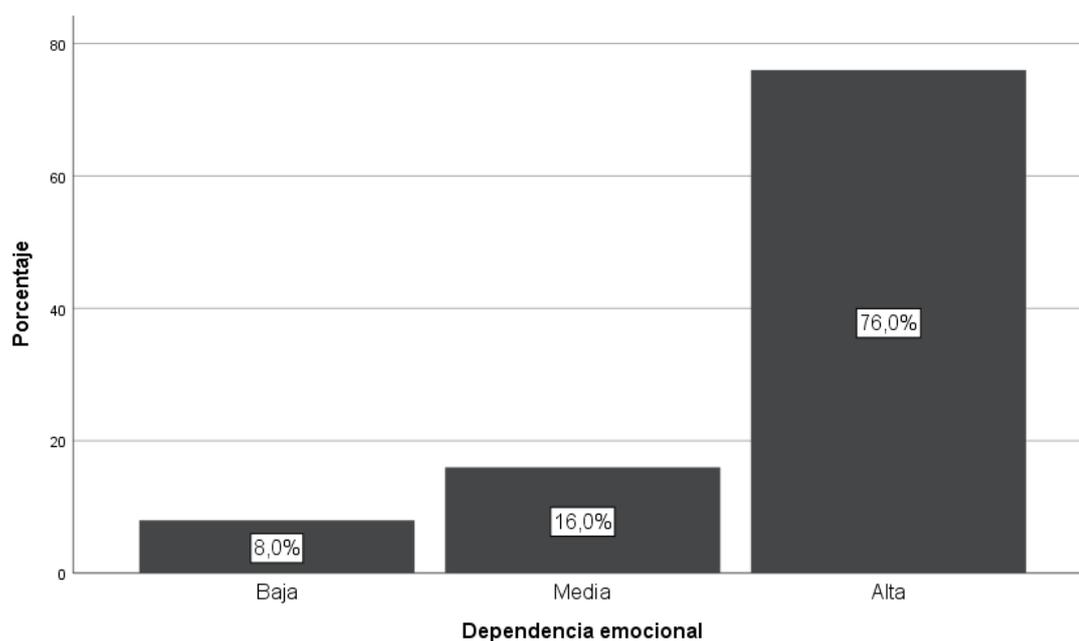
Resultados para dependencia emocional

Dependencia emocional	Mujeres	Porcentaje (%)
Baja	8	8.0
Media	16	16.0
Alta	76	76.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 10

Barras porcentuales para dependencia emocional



En la **tabla 15** y **figura 10** se presentaron los resultados relacionados con la prevalencia de dependencia emocional, los datos se obtuvieron de las usuarias derivadas por el Poder Judicial, CEM y de otras entidades que acudieron al área de psicología del Centro de Salud de Huancan. Del total de cien usuarias encuestadas, el 76 % de ellas mostraron un nivel alto de dependencia emocional, siendo este el porcentaje predominante, en el nivel medio se encontró el 16 % de las usuarias y solo un 8 % presentaron dependencia emocional. Entonces, el nivel que prevalece en las pacientes encuestadas es el nivel alto. Ello indica que la mayoría de las féminas son inseguras y no saben convivir con ellas mismas, tienen miedo a la soledad y creen que, si sus parejas se alejan de ellas, ellas van a tener un futuro

desastroso, no se imaginan sin ellos. En otras palabras, las mujeres que se atienden en el Centro de Salud de Huancan tienen dificultades para mantener una autonomía emocional y tienden a depender en gran medida de sus parejas en términos emocionales. Suelen experimentar inseguridad en sí mismas y tienen miedo a la soledad. Creen que, si sus parejas se alejan, tendrán un futuro desastroso y no pueden imaginarse sin ellos.

Tabla 16

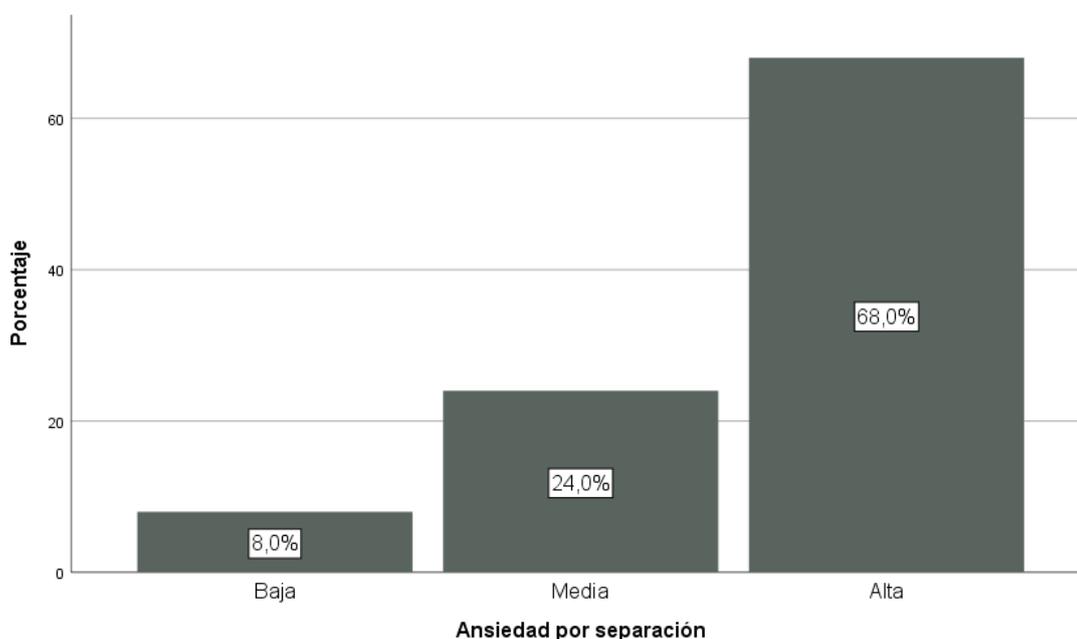
Resultados para ansiedad por separación

Ansiedad por separación	Mujeres	Porcentaje (%)
Baja	8	8.0
Media	24	24.0
Alta	68	68.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 11

Barras porcentuales para ansiedad por separación



En la **tabla 16** y **figura 11** se presentan los datos para ansiedad por separación: Esta dimensión se refiere al miedo a perder a la pareja o a que la relación termine, que genera angustia, inseguridad y preocupación constante. Según los datos, el 68 % de las mujeres presentan un nivel alto de ansiedad por separación, lo que implica que tienen una gran dificultad para tolerar la distancia física o emocional con su pareja, que se sienten

abandonadas o rechazadas fácilmente, y que pueden recurrir a conductas de control, celos o manipulación para evitar la ruptura. Este nivel de ansiedad puede afectar negativamente a la salud mental de las mujeres, provocando estrés, depresión, baja autoestima o trastornos de ansiedad.

Tabla 17

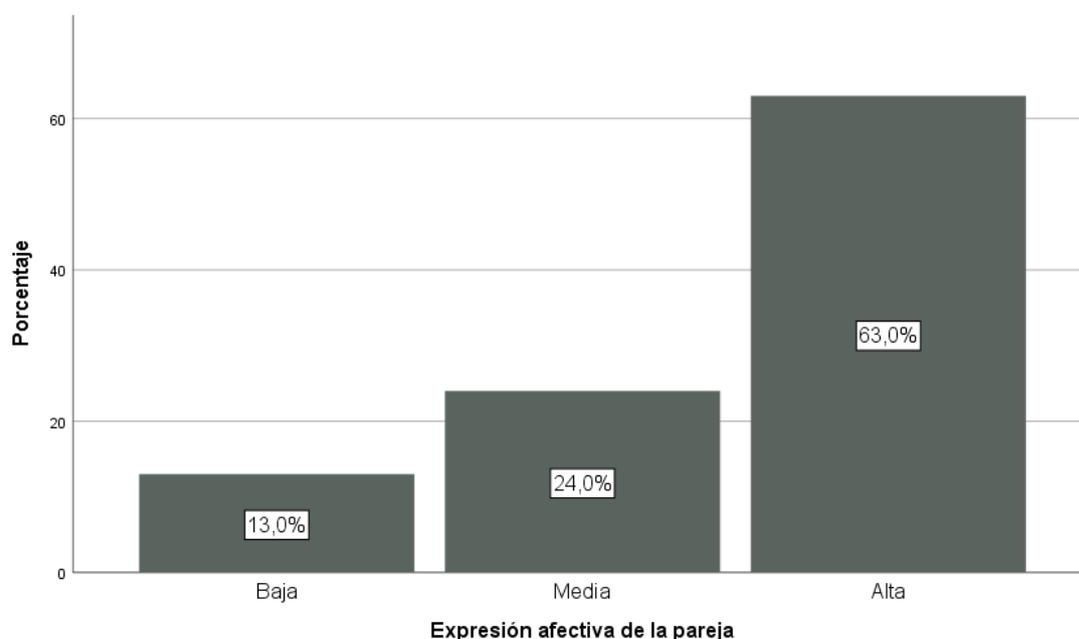
Resultados para expresión afectiva

Expresión afectiva de la pareja	Mujeres	Porcentaje (%)
Baja	13	13.0
Media	24	24.0
Alta	63	63.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 12

Barras porcentuales para expresión afectiva



En la **tabla 17** y **figura 12** se presentan los datos para expresión afectiva de la pareja. Esta dimensión se refiere a la necesidad de recibir constantemente muestras de cariño, atención y reconocimiento por parte de la pareja, que se consideran imprescindibles para sentirse queridas y valoradas. Según los datos, el 63 % de las mujeres presentan un nivel alto de expresión afectiva de la pareja, lo que implica que dependen mucho de la opinión y la aprobación de su pareja, que se sienten insatisfechas o frustradas si no reciben el afecto que

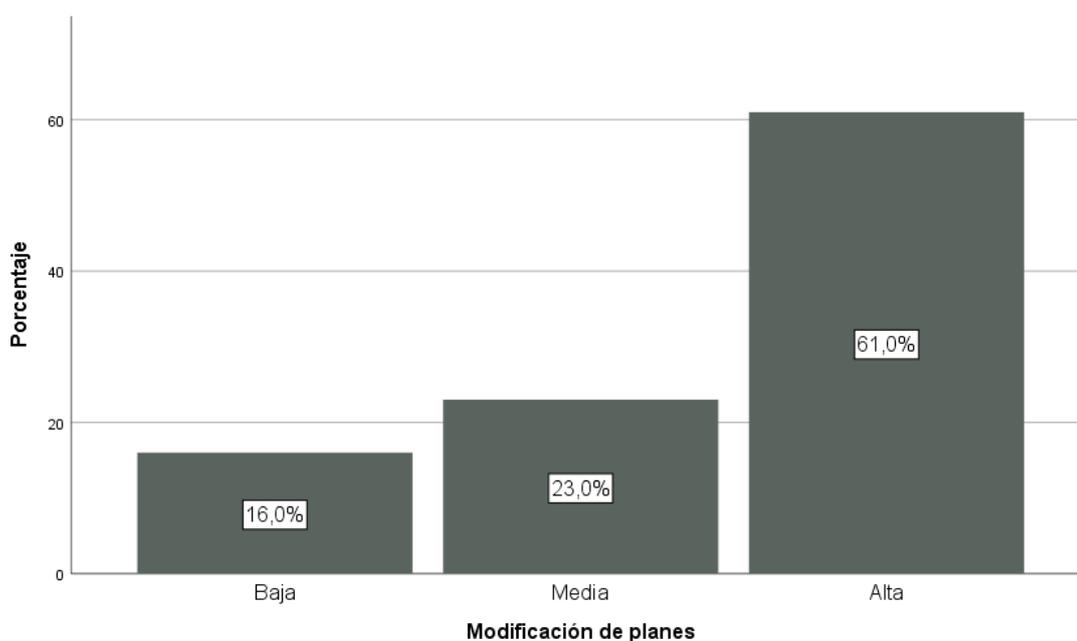
esperan, y que pueden tener una baja autoestima o una imagen distorsionada de sí mismas. Este nivel de dependencia puede afectar negativamente a la salud mental de las mujeres, provocando inseguridad, ansiedad, depresión o baja autoestima.

Tabla 18
Resultados para modificación de planes

Modificación de planes	Mujeres	Porcentaje (%)
Baja	16	16.0
Media	23	23.0
Alta	61	61.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 13
Barras porcentuales para modificación de planes



En la **tabla 18** y **figura 13** se presentan los datos para modificación de planes. Esta dimensión se refiere a la tendencia a adaptarse a los gustos, intereses y necesidades de la pareja, renunciando a los propios proyectos, actividades o relaciones personales. Según los datos, el 61 % de las mujeres presentan un nivel alto de modificación de planes, lo que implica que sacrifican su identidad, su autonomía y su bienestar por complacer a su pareja, que se sienten culpables o egoístas si hacen algo por sí mismas, y que pueden perder el contacto con su entorno social o familiar. Este nivel de dependencia puede afectar

negativamente a la salud mental de las mujeres, provocando aislamiento, frustración, resentimiento o pérdida de sentido de la vida.

Tabla 19

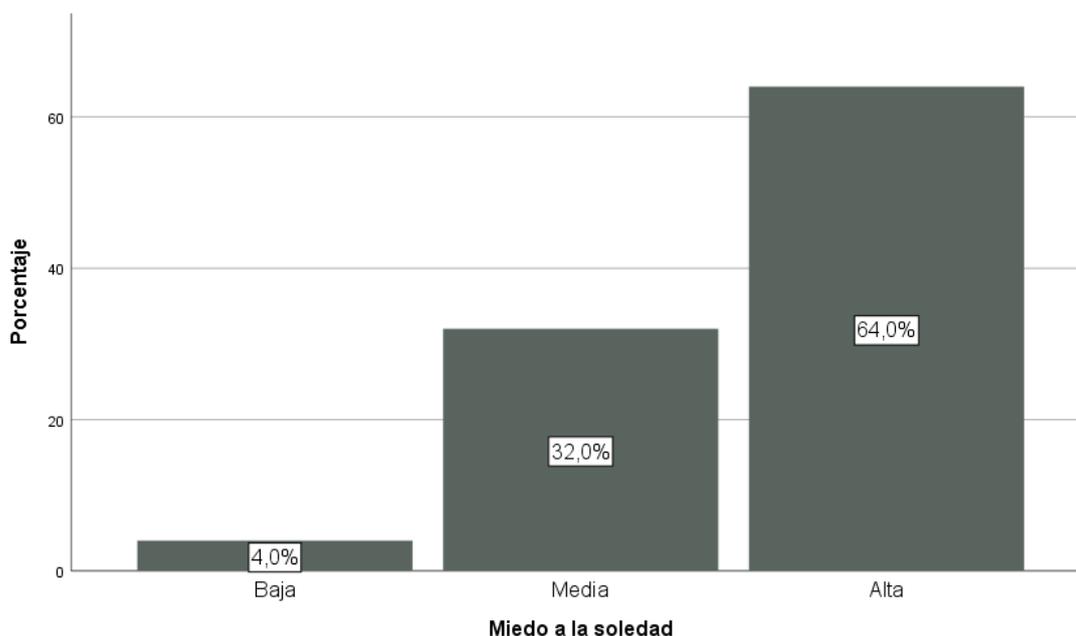
Resultados para miedo a la soledad

Miedo a la soledad	Mujeres	Porcentaje (%)
Baja	4	4.0
Media	32	32.0
Alta	64	64.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 14

Barras porcentuales para para miedo a la soledad



En la **tabla 19** y **figura 14** se presentan los datos para miedo a la soledad: Esta dimensión se refiere al temor a estar solas o a no encontrar otra pareja, que genera una baja tolerancia a la soledad y una búsqueda desesperada de compañía. Según los datos, el 64 % de las mujeres presentan un nivel alto de miedo a la soledad, lo que implica que tienen una gran dificultad para disfrutar de su tiempo libre, que se sienten vacías o incompletas sin una pareja, y que pueden mantener relaciones insatisfactorias, tóxicas o dañinas por miedo a quedarse solas. Este nivel de dependencia puede afectar negativamente a la salud mental de las mujeres, provocando ansiedad, depresión, baja autoestima o trastornos de personalidad.

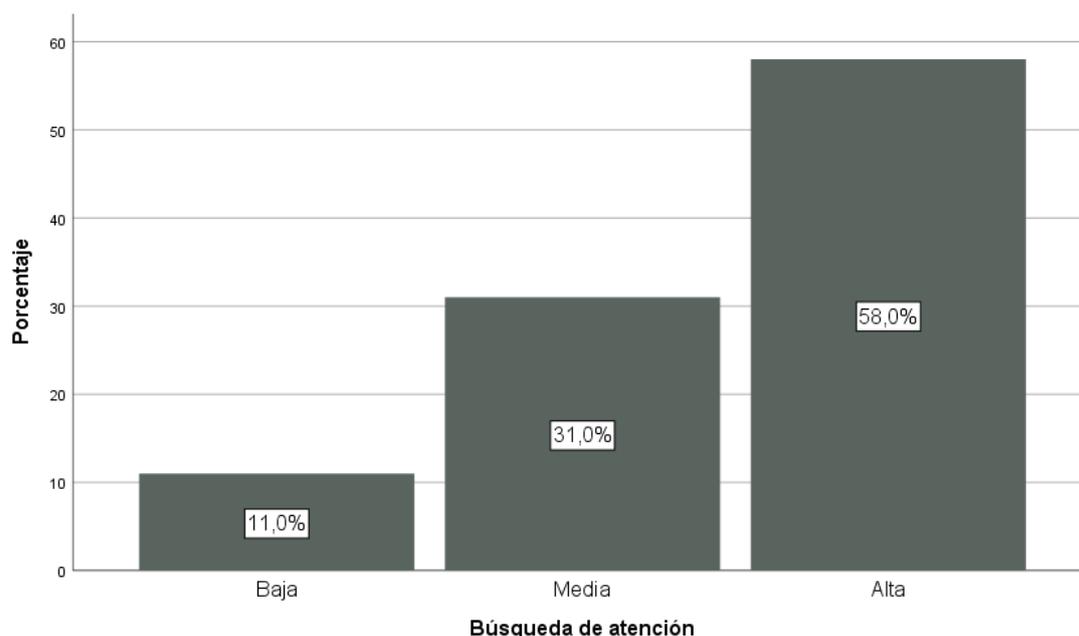
Tabla 20*Resultados para búsqueda de atención*

Búsqueda de atención	Mujeres	Porcentaje (%)
Baja	11	11.0
Media	31	31.0
Alta	58	58.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 15

Barras porcentuales para búsqueda de atención



En la **tabla 20** y **figura 15** se presentan los datos para búsqueda de atención: esta dimensión se refiere a la necesidad de llamar la atención de la pareja o de otras personas, que se manifiesta en conductas de exigencia, reclamo o victimización. Según los datos, el 58 % de las mujeres presentan un nivel alto de búsqueda de atención, lo que implica que tienen una baja autoestima, que se sienten inferiores o desvalorizadas, y que pueden adoptar un rol de dependientes, sumisas o indefensas para obtener el afecto o la protección de los demás. Este nivel de dependencia puede afectar negativamente a la salud mental de las mujeres, provocando ansiedad, depresión, baja autoestima o trastornos de personalidad.

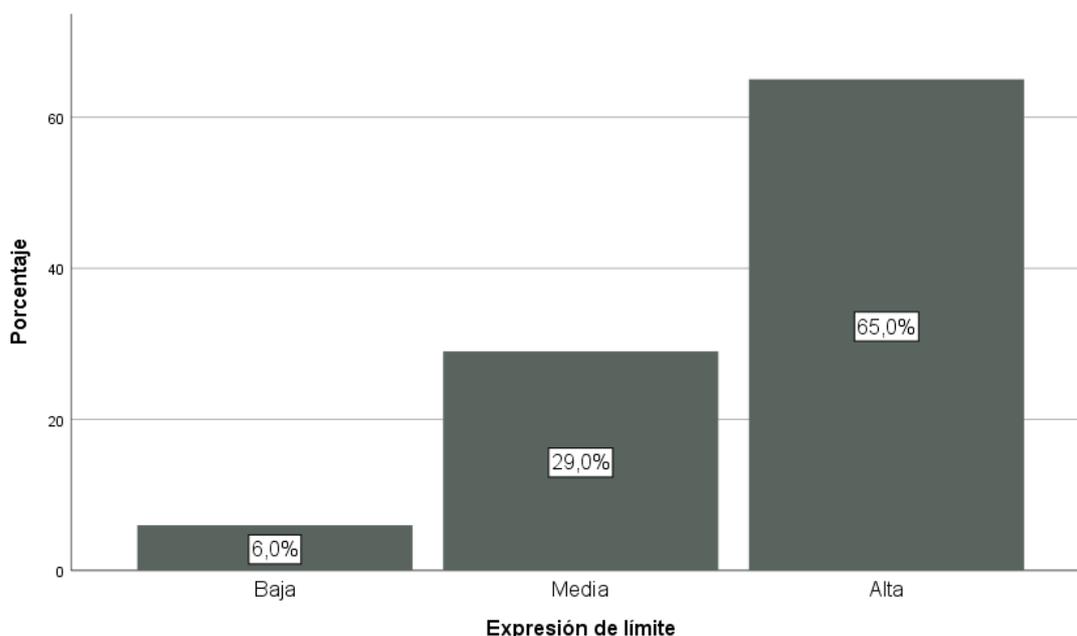
Tabla 21*Resultados para expresión de límite*

Expresión de límite	Mujeres	Porcentaje (%)
Baja	6	6.0
Media	29	29.0
Alta	65	65.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 16

Barras porcentuales para expresión de límite



En la **tabla 21** y **figura 16** se presentan los datos para expresión de límite. Esta dimensión se refiere a la capacidad de poner límites y de defender los propios derechos, deseos y opiniones frente a la pareja o a otras personas. Según los datos, el 65 % de las mujeres presentan un nivel alto de expresión de límite, lo que implica que tienen una baja asertividad, que se dejan influir o dominar por los demás, y que pueden tolerar situaciones de abuso, violencia o humillación por miedo a perder el afecto o el apoyo de los demás. Este nivel de dependencia puede afectar negativamente a la salud mental de las mujeres, provocando estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima o trastornos de personalidad.

5.1.3. Resultados para distorsiones cognitivas

Tabla 22

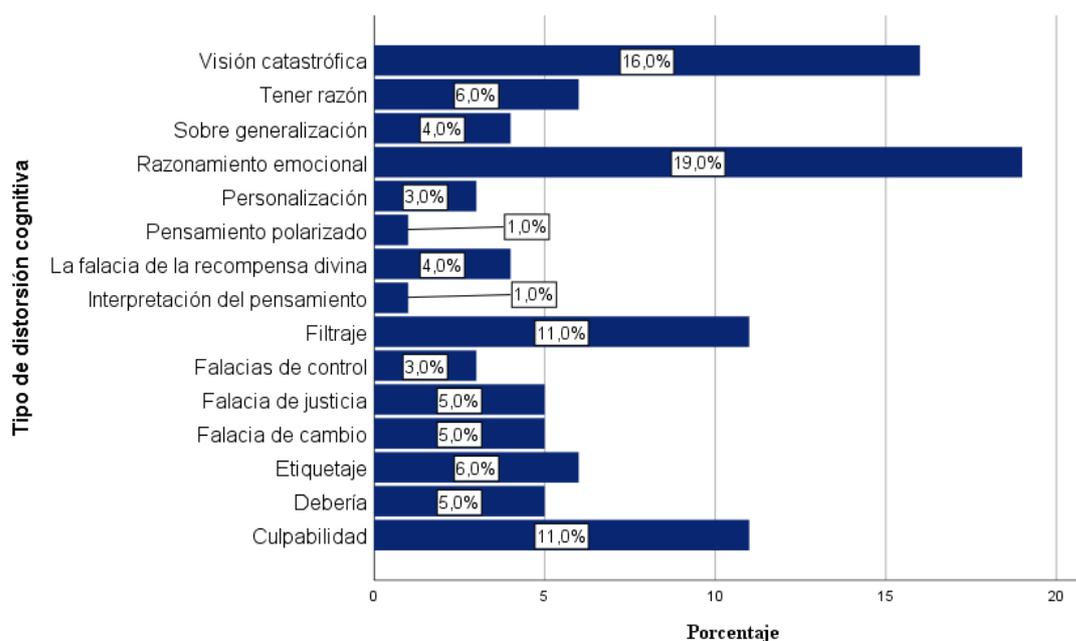
Resultados para tipo de distorsión cognitiva

Tipo de distorsión cognitiva	Mujeres	Porcentaje (%)
Culpabilidad	11	11.0
Debería	5	5.0
Etiquetaje	6	6.0
Falacia de cambio	5	5.0
Falacia de justicia	5	5.0
Falacias de control	3	3.0
Filtraje	11	11.0
Interpretación del pensamiento	1	1.0
La falacia de la recompensa divina	4	4.0
Pensamiento polarizado	1	1.0
Personalización	3	3.0
Razonamiento emocional	19	19.0
Sobre generalización	4	4.0
Tener razón	6	6.0
Visión catastrófica	16	16.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

Figura 17

Barras porcentuales para tipo de distorsión cognitiva



En la **tabla 22** y **figura 17** se muestran los tipos de distorsiones cognitivas que presentan las mujeres que asisten al Centro de Salud de Huancan. Las distorsiones cognitivas son errores de pensamiento que distorsionan la realidad y generan emociones negativas,

como ansiedad, depresión, ira, culpa, etc. Según la tabla, el tipo de distorsión cognitiva más frecuente entre las mujeres es el razonamiento emocional, con un 19 %. Esto significa que estas mujeres basan sus juicios en sus sentimientos, sin tener en cuenta la evidencia o la lógica. Por ejemplo, si se sienten tristes, piensan que todo va mal en sus vidas, o si se sienten inseguras, piensan que no son capaces de hacer nada bien

El segundo tipo de distorsión cognitiva más común es la visión catastrófica, con un 16 %. Esto implica que estas mujeres exageran las consecuencias negativas de una situación, anticipando lo peor que puede pasar. Por ejemplo, si tienen una discusión con su pareja, piensan que va a dejarlas, o si tienen un problema en el trabajo, piensan que van a perderlo. El tercer tipo de distorsión cognitiva más frecuente es la culpabilidad, con un 11 %. Esto significa que estas mujeres se responsabilizan de todo lo malo que ocurre, incluso cuando no tienen control sobre ello. Por ejemplo, si su hijo se enferma, piensan que es por su culpa, o si su pareja está de mal humor, piensan que han hecho algo mal. El mismo porcentaje (11 %) lo tiene el tipo de distorsión cognitiva llamado filtraje, que consiste en prestar atención solo a los aspectos negativos de una situación, ignorando los positivos. Por ejemplo, si reciben un elogio por su trabajo, piensan que es por cortesía, o si tienen un día bueno, piensan que es una excepción.

Los demás tipos de distorsiones cognitivas tienen una frecuencia menor al 10 %, lo que indica que son menos habituales entre las mujeres del Centro de Salud de Huancan. Estos tipos son los siguientes: debería, etiquetaje, falacia de cambio, falacia de justicia, falacias de control, interpretación del pensamiento, la falacia de la recompensa divina, pensamiento polarizado, personalización, sobre generalización y tener razón.

Estos tipos de distorsión cognitiva pueden tener una gran implicancia en la vida de las mujeres del centro de Salud de Huancan, ya que pueden generar baja autoestima, ansiedad, depresión, estrés, insatisfacción, frustración, y dificultades en las relaciones

interpersonales. Además, pueden estar relacionados con la dependencia emocional, que es una forma de apego excesivo e inseguro hacia otra persona, que implica una necesidad de aprobación, de atención, y de afecto.

En suma, la tabla refleja que las mujeres que asisten al Centro de Salud de Huancan presentan varios tipos de distorsiones cognitivas que afectan a su bienestar emocional y a su percepción de la realidad. Estas distorsiones cognitivas pueden estar relacionadas con factores como la dependencia emocional, la violencia conyugal, la baja autoestima, el estrés, la depresión, etc. Por lo tanto, es crucial que estas mujeres reciban una atención psicológica adecuada que les ayude a identificar y modificar sus pensamientos irracionales, y a desarrollar habilidades de afrontamiento y resiliencia.

5.2. Pruebas de Hipótesis

Para el desarrollo de las pruebas de hipótesis de correlación (hipótesis general y tercera específica) se utilizó la prueba Rho de Spearman, ya que los datos no se distribuyeron como una normal. Tal como se detalla en la **tabla 23** y **tabla 24**.

Tabla 23

Prueba de normalidad para dependencia emocional

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p-valor
Ansiedad por separación	0.133	100	0.000
Expresión afectiva de la pareja	0.127	100	0.000
Modificación de planes	0.151	100	0.000
Miedo a la soledad	0.107	100	0.007
Búsqueda de atención	0.143	100	0.000
Expresión de límite	0.168	100	0.000
Dependencia emocional	0.103	100	0.010

Tabla 24
Prueba de normalidad para distorsiones cognitivas

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p-valor
Filtraje	0.122	100	0.001
Pensamiento polarizado	0.181	100	0.000
Sobre generalización	0.140	100	0.000
Interpretación del pensamiento	0.128	100	0.000
Visión catastrófica	0.142	100	0.000
Personalización	0.186	100	0.000
Falacias de control	0.136	100	0.000
Falacia de justicia	0.105	100	0.009
Razonamiento emocional	0.171	100	0.000
Falacia de cambio	0.148	100	0.000
Etiquetaje	0.195	100	0.000
Culpabilidad	0.147	100	0.000
Debería	0.116	100	0.002
Tener razón	0.134	100	0.000
La falacia de la recompensa divina	0.124	100	0.001
Distorsiones cognitivas	0.108	100	0.006

Para todas las variables, el p-valor de la prueba Kolmogorov fue inferior a 0.05, lo cual indica que la distribución de los datos no sigue una normal, encontrándose en el campo de la estadística no paramétrica. Por ello para establecer correlaciones se emplea la prueba Rho de Spearman. Asimismo, para desarrollar el contraste se siguieron una serie de pasos, que son:

- Mencionar la hipótesis a evaluar.
- Establecer las hipótesis estadísticas (nula y alterna)
- Indicar el alfa de riesgo: nivel de significancia de 0.05=5 %
- Realizar la prueba inferencial (Rho de Spearman/Binomial)
- Indicar la regla de decisión estadística.
- Realizar el análisis de la prueba inferencial.
- Establecer la conclusión.

5.2.1. Prueba de la hipótesis general

i. Hipótesis para evaluar

Existe una relación significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

ii. Hipótesis estadísticas

- Nula → No existe relación entre dependencia emocional y las dimensiones de distorsiones cognitivas.
- Alterna → Existe relación entre dependencia emocional y las dimensiones de distorsiones cognitivas.

iii. Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

iv. Prueba inferencial: Rho de Spearman

Tabla 25
Prueba de la hipótesis general

Dimensiones	Dependencia emocional	
	Coefficiente	p-valor<0.05
Filtraje	0.527*	0.000
Pensamiento polarizado	0.628*	0.000
Sobre generalización	0.725*	0.000
Interpretación del pensamiento	0.621*	0.000
Visión catastrófica	0.595*	0.000
Personalización	0.722*	0.000
Falacias de control	0.543*	0.000
Falacia de justicia	0.575*	0.000
Razonamiento emocional	0.686*	0.000
Falacia de cambio	0.612*	0.000
Etiquetaje	0.663*	0.000
Culpabilidad	0.702*	0.000
Debería	0.576*	0.000
Tener razón	0.686*	0.000
La falacia de la recompensa divina	0.055	0.585

Nota. *significativo al 0.01.

v. Regla de decisión

- Si p-valor (Rho) $\geq 0.05 \rightarrow$ Aceptar la H0 (No hay correlación)
- Si p-valor (Rho) $< 0.05 \rightarrow$ Rechazar la H0 (Existe correlación)

vi. Análisis

De la **tabla 25**, el p-valor de la prueba Rho de Spearman, para los tipos de distorsiones cognitivas fue de 0.00, casi en todos los casos; a excepción de la dimensión “la falacia de la recompensa divina”, cuyo p-valor fue de 0.585. Entonces, en el resto de las dimensiones, se comprueba que existe una correlación significativa entre dependencia emocional y las dimensiones de distorsiones cognitivas. No obstante, no se evidenció correlación significativa entre la dependencia emocional y la dimensión “la falacia de la recompensa divina”.

Asimismo, los coeficientes tuvieron signo positivo, indicando que las correlaciones son directas; además sus valores oscilan entre 0.527 y 0.725; mostrando que la intensidad de la correlación es moderada y fuerte.

vii. Conclusión

Se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, existe una relación significativa (que existe en la realidad) entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas; a excepción de la dimensión “La falacia de la recompensa divina”, en las usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

5.2.2. Prueba de la primera hipótesis específica

i. Hipótesis para evaluar

La prevalencia de la dependencia emocional **es alta** en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.

ii. Hipótesis estadísticas

- Nula \rightarrow La probabilidad de ocurrencia del nivel alto de dependencia emocional es igual a la probabilidad de ocurrencia de los otros niveles (medio y bajo).

- Alternativa \rightarrow La probabilidad de ocurrencia del nivel alto de dependencia emocional es distinto a la probabilidad de ocurrencia de los otros niveles (medio y bajo).

iii. Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

iv. Prueba inferencial: Prueba binomial

Tabla 26

Prueba de la primera hipótesis específica

Prueba binomial	Nivel	Mujeres	Proporción observada	p-valor
Dependencia emocional	Alto	76	0.76	0.000*
	Otros (medio y bajo)	24	0.24	
	Total	100	1.00	

Nota. *significativo al 0.01.

v. Regla de decisión:

- Si $p\text{-valor (Binomial)} \geq 0.05 \rightarrow$ Aceptar la H_0 .
- Si $p\text{-valor (Binomial)} < 0.05 \rightarrow$ Rechazar la H_0 .

vi. Análisis:

De la **tabla 26**, el p-valor de la prueba Binomial fue de 0.00, que al ser menor a 0.05; se rechaza la H_0 ; comprobando que la probabilidad de ocurrencia del nivel alto de dependencia emocional es distinta a la probabilidad de ocurrencia de los otros niveles (medio y bajo). Asimismo, dicha probabilidad es mayor, ya que para nivel alto la probabilidad es de 0.76 y para medio-bajo, solo de 0.24.

vii. Conclusión.

Se concluye que la prevalencia de la dependencia emocional es alta en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023. Es decir, en la mayoría de las mujeres encuestadas posee una alta dependencia emocional.

5.2.3. Prueba de la segunda hipótesis específica

i. Hipótesis para evaluar

La prevalencia de las distorsiones cognitivas está representada por la visión catastrófica, culpabilidad, filtraje y razonamiento emocional en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.

ii. Pruebas

Tabla 27

Resultados en frecuencias y porcentajes para tipos de distorsiones cognitivas

Tipo de distorsión cognitiva	Mujeres	Porcentaje (%)
Culpabilidad	11	11.0
Debería	5	5.0
Etiquetaje	6	6.0
Falacia de cambio	5	5.0
Falacia de justicia	5	5.0
Falacias de control	3	3.0
Filtraje	11	11.0
Interpretación del pensamiento	1	1.0
La falacia de la recompensa divina	4	4.0
Pensamiento polarizado	1	1.0
Personalización	3	3.0
Razonamiento emocional	19	19.0
Sobre generalización	4	4.0
Tener razón	6	6.0
Visión catastrófica	16	16.0
Total	100	100.0

Nota. Hallado con los datos proporcionados por las encuestadas.

iii. Análisis.

Como se puede observar de la **tabla 27**, se observó lo siguiente:

Razonamiento emocional: es la distorsión más prevalente, con un 19 % de los casos. Esto sugiere que una proporción significativa de la muestra tiende a interpretar sus experiencias basándose en sus emociones, asumiendo que sus reacciones emocionales reflejan la realidad de la situación.

Visión catastrófica: también es común, representando el 16 % de los casos. Esto implica que un número considerable de individuos en la muestra tienden a anticipar el peor escenario posible o magnificar las implicaciones de eventos negativos.

Filtraje y culpabilidad aparecen con una frecuencia igual del 11 %. Esto indica que hay una tendencia a enfocarse en los aspectos negativos excluyendo los positivos (filtraje) y a asumir la responsabilidad por las situaciones de manera excesiva (culpabilidad).

Las distorsiones de debería y tener razón, ambas con un 5 % y 6 % respectivamente, sugieren una menor tendencia a imponer reglas rígidas sobre cómo deberían actuar las personas o situaciones (debería) y a mantenerse en una posición de certeza sin considerar otras perspectivas (tener razón).

Las distorsiones menos prevalentes son interpretación del pensamiento, pensamiento polarizado, y falacias de control, cada una con un 1 % y 3 % respectivamente. Esto implica que son menos comunes las tendencias a creer saber lo que otros están pensando, a ver las situaciones en términos de todo o nada, o a sentir que tienen control o falta de control total sobre situaciones.

Etiquetaje, falacia de cambio, falacia de justicia y sobre generalización tienen una prevalencia intermedia, variando entre el 4 % y el 6 %.

En resumen, las distorsiones cognitivas relacionadas con el razonamiento basado en las emociones y la anticipación de resultados negativos son las más comunes en esta muestra. Por otro lado, las que implican interpretación de los pensamientos de otros y el control

excesivo de los eventos son menos frecuentes. Estos hallazgos pueden informar estrategias de intervención psicológica centradas en las distorsiones más comunes para esta población específica.

iv. Conclusión

En suma, las distorsiones cognitivas con mayor prevalencia dentro de la muestra de estudio fueron los siguientes: visión catastrófica (16 %), razonamiento emocional (19 %), filtraje (11 %) y culpabilidad (11 %). Por tanto, la hipótesis planteada resultó ser verdadera. Por tanto, la prevalencia de las distorsiones cognitivas está representada por la visión catastrófica, culpabilidad, filtraje y razonamiento emocional en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.

5.2.4. Prueba de la tercera hipótesis específica

i. Hipótesis para evaluar

Existe una relación significativa entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

ii. Hipótesis estadísticas

- Nula → No existe relación entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.
- Alternativa → Existe relación entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas.

iii. Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

iv. Prueba inferencial: Rho Spearman

Tabla 28*Correlaciones entre dimensiones de dependencia emocional y distorsiones cognitivas*

Correlaciones		Ansiedad por separación	Expresión afectiva de la pareja	Modificación de planes	Miedo a la soledad	Búsqueda de atención	Expresión de límite
Filtraje	Coeficiente	0.460**	0.404**	0.479**	0.580**	0.374**	0.456**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Pensamiento polarizado	Coeficiente	0.519**	0.510**	0.545**	0.621**	0.492**	0.639**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Sobre generalización	Coeficiente	0.657**	0.581**	0.664**	0.700**	0.535**	0.611**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Interpretación del pensamiento	Coeficiente	0.590**	0.449**	0.565**	0.702**	0.407**	0.487**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Visión catastrófica	Coeficiente	0.551**	0.496**	0.499**	0.563**	0.436**	0.567**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Personalización	Coeficiente	0.664**	0.658**	0.598**	0.588**	0.557**	0.619**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Falacias de control	Coeficiente	0.510**	0.459**	0.500**	0.493**	0.378**	0.473**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Falacia de justicia	Coeficiente	0.560**	0.445**	0.562**	0.606**	0.356**	0.410**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Razonamiento emocional	Coeficiente	0.631**	0.568**	0.649**	0.626**	0.427**	0.623**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Falacia de cambio	Coeficiente	0.563**	0.492**	0.503**	0.594**	0.440**	0.609**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Etiquetaje	Coeficiente	0.609**	0.580**	0.535**	0.695**	0.487**	0.613**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Culpabilidad	Coeficiente	0.665**	0.590**	0.604**	0.604**	0.493**	0.671**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Debería	Coeficiente	0.525**	0.464**	0.532**	0.625**	0.502**	0.428**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Tener razón	Coeficiente	0.661**	0.591**	0.689**	0.557**	0.433**	0.529**
	p-valor	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
La falacia de la recompensa divina	Coeficiente	0.095	0.004	0.072	0.185	0.038	-0.069
	p-valor	0.346	0.968	0.475	0.066	0.710	0.493
	N	100	100	100	100	100	100

Nota. *Significativo al 0.01..

v. Regla de decisión

- Si p-valor (Rho Spearman) $\geq 0.05 \rightarrow$ Aceptar la H0 (No hay correlación)
- Si p-valor (Rho Spearman) $< 0.05 \rightarrow$ Rechazar la H0 (Existe correlación)

vi. Análisis

En la **tabla 28**, se presenta los coeficientes de correlación y los valores p para 15 tipos de distorsiones cognitivas y sus correlaciones con diferentes dimensiones de dependencia emocional. A continuación, la interpretación:

Filtraje. Muestra correlaciones positivas moderadamente fuertes con todas las dimensiones de dependencia emocional evaluadas, con los coeficientes variando entre 0.404 y 0.580, y valores p de 0.000, lo que indica significancia estadística. Esto sugiere que las personas con una tendencia a enfocarse en los aspectos negativos de una situación (filtraje) tienen una mayor dependencia emocional.

Pensamiento polarizado. También muestra correlaciones positivas fuertes con todas las dimensiones de dependencia emocional, lo que indica que aquellos con tendencia a ver las situaciones en términos de “todo o nada” tienden a tener una mayor dependencia emocional.

Sobre generalización. Similar a los anteriores, con correlaciones positivas fuertes y significativas, sugiriendo que la tendencia a hacer generalizaciones amplias basadas en un evento puede estar relacionada con altos niveles de dependencia emocional.

Visión catastrófica. Las correlaciones van de moderadas a fuertes, lo que significa que esperar el peor resultado posible está significativamente asociado con la dependencia emocional.

Personalización, falacias de control, falacia de justicia. Todos muestran correlaciones positivas fuertes y significativas con la dependencia emocional, lo que indica que la tendencia a asumir la responsabilidad personal por eventos fuera del control individual, la creencia de que se puede ejercer control sobre eventos incontrolables y la necesidad de que todo sea “justo” están asociados con una mayor dependencia emocional.

Razonamiento emocional. Presenta una correlación positiva fuerte, lo que sugiere que basar las interpretaciones de la realidad en las emociones está asociado con una dependencia emocional más alta.

Falacia de cambio, etiquetaje, culpabilidad. Estas distorsiones muestran fuertes correlaciones positivas, indicando que la creencia de que los demás deben cambiar para que uno pueda ser feliz, asignar etiquetas a uno mismo o a los demás, y sentirse responsable de eventos externos, están significativamente relacionados con la dependencia emocional.

Debería, tener razón. Estas distorsiones también están fuerte y significativamente correlacionadas, lo que indica que las obligaciones autoimpuestas y la necesidad de tener razón están asociadas con altos niveles de dependencia emocional.

La falacia de la recompensa divina. Esta es la única que no muestra una correlación significativa con ninguna de las dimensiones de la dependencia emocional, lo que sugiere que la creencia en una justa recompensa futura no está asociada con la dependencia emocional en esta muestra.

Entonces, los resultados sugieren que hay una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional. Las distorsiones cognitivas que implican negatividad, control, justicia, y responsabilidad personal están especialmente asociadas con una mayor dependencia emocional. Esto puede sugerir que las intervenciones para reducir la dependencia emocional podrían beneficiarse de abordar estas distorsiones

cognitivas específicas. La falta de significancia en la “falacia de la recompensa divina” podría indicar que esta creencia no juega un rol importante en la manera en que la dependencia emocional se manifiesta o es percibida por las usuarias del Centro de Salud de Huancan.

vii. **Conclusión**

Se acepta la hipótesis de investigación. Es decir, existe una relación significativa entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en las usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023. A excepción de la falacia de la recompensa divina.

5.3. Discusión de Resultados

5.3.1. Hipótesis general

Como conclusión general, se determinó que existe una relación significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023 (p -valor=0.00). Esto se sustenta dado por los antecedentes que lo fundamentan en su demostración como en el estudio de Alméciga y Sanabria (2018), ellos también indicaron que existe una asociación significativa, con un p -valor de 0.01 y un coeficiente de 0.859, entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas, lo que respalda la premisa de la presente investigación. Ambos estudios destacan distorsiones específicas como la personalización y la culpabilidad. Asimismo, en la investigación de Patsi (2020) se determinó la relación entre los esquemas desadaptativos y la dependencia emocional en mujeres que experimentaban violencia de pareja, esto por medio de un p -valor de 0.01 y una correlación de 0.582. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre los esquemas desadaptativos y la dependencia emocional, lo cual implica una posible conexión entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional. Cabe

resaltar que para Cadenas (2021) también existió una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional, se evidenció por medio de un coeficiente de correlación de 0.428 y una significancia de 0.000, lo que proporciona evidencia adicional para respaldar la premisa de la presente investigación.

Otro estudio parecido fue el de Bogarin et al. (2021), quienes también revelaron una correlación positiva entre estas variables en mujeres víctimas de violencia conyugal. La similitud en los resultados subraya la importancia de considerar las distorsiones cognitivas en el tratamiento de la dependencia emocional, especialmente en contextos de violencia conyugal. Los resultados del estudio podrían ser cruciales para desarrollar estrategias terapéuticas que aborden específicamente las distorsiones cognitivas asociadas con diferentes niveles de dependencia emocional, lo que podría mejorar la efectividad de las intervenciones psicológicas para estas mujeres.

Según los resultados obtenidos la explicación teórica se deduce de acuerdo con el autor Gago (2014), quien menciona a la teoría del apego y la teoría de Bowlby (1998), que trata sobre el apego y la pérdida, ellos indicaron que la dependencia emocional al tratarse de una conceptualización de las tendencias que presentan las personas para el desarrollo de sus vínculos emocionales, convirtiéndolos en algo más patológico. Castello, en su teoría de la dependencia emocional, se evidencia en múltiples formas de dolor emocional y trastornos de personalidad, los cuales son una separación no deseada y al estado de ánimo como resultado de una pérdida (Castello, 2005). Estos hallazgos son relevantes para comprender mejor los factores psicológicos implicados en situaciones de violencia y pueden tener implicaciones importantes para el diseño de intervenciones y tratamientos en relación con la atención de las usuarias afectadas por la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas (Bower, 1981).

La dependencia emocional y las distorsiones cognitivas están estrechamente relacionadas, formando un vínculo complejo en el que se retroalimentan mutuamente (Heider, 1958). La dependencia emocional, caracterizada por una fuerte necesidad de aprobación y validación por parte de los demás, puede influir en la forma en que una persona interpreta y procesa la información (Sánchez, & Gonzales, 1996). A su vez, las distorsiones cognitivas, como el pensamiento catastrófico o la generalización excesiva, pueden contribuir a mantener y reforzar la dependencia emocional. Las creencias irracionales y los esquemas desadaptativos asociados con la dependencia emocional pueden distorsionar la percepción de la realidad y generar un ciclo negativo de pensamientos y emociones (Jaller et al., 2012)

5.3.2. Hipótesis específica 01

De acuerdo con el estudio planteado según la primera hipótesis específica: “La prevalencia de la dependencia emocional es alta en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023”, se aceptó la hipótesis planteada, al demostrar que la prevalencia de la dependencia emocional es alta en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023, por medio de un p-valor de 0.00, mientras que su probabilidad de ocurrencia fue de 0.76 o de 76 % para el nivel alto. Es decir, en la mayoría de las mujeres encuestadas posee una alta dependencia emocional. Este resultado tuvo apoyo por lo obtenido en la tesis de Patsi (2020), quien llegó a concluir en una alta prevalencia de dependencia emocional en la muestra estudiada, pues evidenció que el 62.5 % de las personas encuestadas tuvieron una alta dependencia emocional. Esto sugiere que la dependencia emocional es un fenómeno común en mujeres que sufren violencia de pareja. Otro estudio que difiere fue obtenido por Bautista y Rengifo (2021), ya que la prevalencia de la dependencia emocional en las mujeres denunciadas de violencia en la Comisaría de la Familia fue más del 50 % para el nivel medio, mientras que el nivel alto estuvo por debajo del 40 %, siendo no prevalente. Estos hallazgos respaldan la idea de que la dependencia emocional es una problemática frecuente

en mujeres víctimas de violencia de pareja. Asimismo, el estudio de Verastegui (2020), donde se llegó a concluir en una alta prevalencia de dependencia emocional en las mujeres denunciantes, lo cual indica que la dependencia emocional es un problema relevante en el contexto estudiado, en su investigación entre sus resultados encontró que un 56.1 % de las féminas presentó un nivel alto.

Según los resultados obtenidos, la explicación teórica se deduce de acuerdo con Sánchez (2010) y su teoría de dependencia emocional, las personas emocionalmente dependientes muestran una extrema necesidad de afecto, las personas dependientes mantienen vínculos duraderos con el ser querido, esto es más común en mujeres, lo que implica una serie de acciones o pensamientos obsesivos hacia la otra persona (Gago, 2014). Entonces, se destaca la importancia de abordar la dependencia emocional como parte de la atención integral a estas usuarias, ya que puede tener implicaciones significativas para su bienestar psicológico y su capacidad para romper el ciclo de violencia.

5.3.3. Hipótesis específica 02

Se encontró que la prevalencia de las distorsiones cognitivas está representada por la visión catastrófica, culpabilidad, filtraje y razonamiento emocional en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023. Esta identificación de distorsiones prevalentes proporciona una comprensión detallada de los patrones cognitivos en tu población de estudio. Los resultados se asemejan a la investigación de Alméciga y Sanabria (2018), ya que su estudio identificó prevalencia en las distorsiones como personalización y culpabilidad, los cuales respaldan la idea de que ciertas distorsiones cognitivas son comunes en poblaciones similares. Otro estudio parecido es el de Bogarin et al. (2021), en el cual halló que la correlación entre dependencia emocional y distorsiones cognitivas sugiere una prevalencia relevante con visión catastrófica. Por su parte, Patsi (2020), al centrarse en esquemas desadaptativos, respalda la idea de que distorsiones cognitivas, como filtraje,

pensamiento emocional, pueden ser comunes en mujeres en situaciones de violencia. Además, la identificación de distorsiones cognitivas prevalentes en tu estudio sugiere la necesidad de enfoques terapéuticos que aborden estas distorsiones específicas. Este enfoque podría mejorar la efectividad de las intervenciones psicológicas, especialmente para mujeres en situaciones de violencia o que acuden a centros de salud mental por derivación judicial, al proporcionar estrategias más dirigidas y personalizadas para abordar estas distorsiones.

Según los resultados obtenidos con el aspecto teórico, la prevalencia de las distorsiones cognitivas lo mencionaba Fernández (2022) y su teoría de distorsiones cognitivas, indicando que estos errores cognitivos involucran la aplicación rígida de esquemas mentales, lo que lleva a respuestas inapropiadas que afectan el funcionamiento de una persona. Es fundamental contar con los recursos y la capacitación necesaria para identificar y abordar las distorsiones cognitivas en su enfoque de atención a las usuarias afectadas, con el objetivo de promover su recuperación y bienestar mental. Asimismo, en el Manual de Psicoterapia Cognitiva, se menciona que, al momento de realizar el contraste de abordar las distorsiones cognitivas como parte integral de la atención a estas usuarias, pueden tener un impacto significativo en su bienestar psicológico y su capacidad para recuperarse de la violencia (Ruiz & Luján, 1991).

5.3.4. Hipótesis específica 03

De acuerdo con el estudio planteado, se estableció que existe una relación significativa entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023. Se encontraron resultados similares en el estudio de Cadenas (2021), quien llegó al establecimiento de una relación significativa entre las distorsiones cognitivas y las dimensiones de dependencia emocional (p-valor <0.05; coef. 0.698), lo cual indica que estas dos variables están relacionadas en el contexto estudiado. Asimismo, Patsi (2020) indicó que es posible inferir una conexión entre

las dimensiones dependencia emocional y los componentes de las distorsiones cognitivas (p -valor <0.05 : coef. 0.599). Dado que los esquemas desadaptativos suelen estar relacionados con distorsiones cognitivas, es razonable suponer que existe una relación entre los componentes de la dependencia emocional y las de distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia de pareja, esto se evidenció pues más del 70 % de las féminas presentaron una serie de esquemas desadaptativos tempranos. Asimismo, Alméciga y Sanabria (2018) indican que, aunque el enfoque principal del estudio fue la relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas, los resultados respaldaron una asociación significativa entre ambas variables y dimensiones (p -valor=0.02: coef. 0.856), esto se evidenció pues se obtuvo que más del 60 % del tuvo algún tipo de distorsión cognitiva.

Según los resultados obtenidos la explicación teórica se deduce que los estudios revisados sugieren consistentemente una relación significativa entre la dependencia emocional y las dimensiones de distorsiones cognitivas en mujeres que han experimentado violencia doméstica e intrafamiliar, así como en situaciones de violencia de pareja (Castelló, 2012). La dependencia emocional y las distorsiones cognitivas están estrechamente relacionadas, formando un vínculo complejo en el que se retroalimentan mutuamente esto se demostró por la teoría de Heider (1958), conocida como la psicología de las relaciones interpersonales. La dependencia emocional en la teoría de Sánchez y Gonzáles (1996) está caracterizada por una fuerte necesidad de aprobación y validación por parte de los demás, puede influir en la forma en que una persona interpreta y procesa la información (Sánchez, & Gonzales, 1996). A su vez, las distorsiones cognitivas, como el pensamiento catastrófico o la generalización excesiva, pueden contribuir a mantener y reforzar la dependencia emocional. Las creencias irracionales y los esquemas desadaptativos asociados con la

dependencia emocional pueden distorsionar la percepción de la realidad y generar un ciclo negativo de pensamientos y emociones (Jaller et al., 2012).

CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe una relación significativa (p -valor=0.00) entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas; a excepción de la dimensión “la falacia de la recompensa divina”, en las usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023. El resultado sugiere que a medida que aumenta la dependencia emocional en estas usuarias, también aumenta la presencia y la intensidad de las distorsiones cognitivas, en general. Asimismo, aquellas mujeres con dependencia emocional pueden llevar a la formación de creencias y actitudes irracionales sobre uno mismo y sobre las relaciones interpersonales. Las personas con dependencia emocional pueden tener una mayor probabilidad de desarrollar distorsiones cognitivas, como la tendencia a interpretar las acciones de los demás de manera negativa o la dificultad para establecer límites en las relaciones interpersonales. De esta manera, la relación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional revelada por la investigación sugiere que los patrones de pensamiento problemáticos están fuertemente asociados con una mayor tendencia a la dependencia emocional en individuos. Los coeficientes de correlación significativos indican que, en general, a medida que se intensifican las distorsiones cognitivas como el pensamiento polarizado o el razonamiento emocional, también lo hace la dependencia emocional. Esto implica que aquellos que tienen una propensión a interpretar la realidad de manera distorsionada pueden también ser más propensos a depender emocionalmente de otros. Los hallazgos respaldan la noción de que la forma en que una persona procesa el pensamiento está intrínsecamente conectada con cómo se relaciona emocionalmente con los demás, subrayando la importancia de abordar estas distorsiones cognitivas en terapias psicológicas para fomentar relaciones emocionales más saludables y autónomas.

2. Se concluye que la prevalencia de la dependencia emocional es alta con un 76 % en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023. Es decir, en la mayoría de las mujeres encuestadas posee una alta dependencia emocional. También, cabe señalar que, para dependencia emocional, el 8 % tuvo un nivel bajo, el 16 % un nivel medio y el 76 % un nivel alto. Esto significa que la mayoría de las mujeres encuestadas presentan una tendencia a buscar la aprobación y el apoyo emocional de los demás, y de sus parejas, de manera excesiva, lo que puede afectar su bienestar emocional y psicológico. Este resultado es coherente con la literatura existente sobre la dependencia emocional, que la ha identificado como un problema común en la población general de mujeres que acuden a centros psicológicos, y mucho más que son derivadas del poder judicial y del CEM.

3. Se identificó que las distorsiones cognitivas con mayor prevalencia dentro de la muestra de estudio fueron los siguientes: visión catastrófica (16 %), razonamiento emocional (19 %), filtraje (11 %) y culpabilidad (11 %). Por tanto, la prevalencia de las distorsiones cognitivas está representada por la visión catastrófica, culpabilidad, filtraje y razonamiento emocional en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023. Es así que, se descubrió que ciertas distorsiones cognitivas son más comunes que otras en la población estudiada. El filtraje, observado en el 11 %, implica que estas usuarias pueden enfocarse desproporcionadamente en los aspectos negativos de una situación, ignorando los positivos o los neutrales. La misma proporción, el 11 %, mostró signos de culpabilidad, lo que refleja una inclinación hacia el autoreproche y la autocriminación más allá de lo que sería razonable o justificado. Estas distorsiones cognitivas son especialmente relevantes, ya que no solo distorsionan la percepción de la realidad de las usuarias, sino que también pueden contribuir a una serie de emociones negativas y comportamientos

disfuncionales, incluyendo una mayor dependencia emocional en sus relaciones. Conocer la prevalencia de estas distorsiones específicas es crucial para el diseño de intervenciones terapéuticas dirigidas, que puedan ayudar a estas mujeres a reconocer y reestructurar sus patrones de pensamiento problemáticos, llevando a una mejora en su bienestar emocional y en la calidad de sus relaciones interpersonales.

4. Se determinó que existe una relación significativa ($p\text{-valor}<0.05$) entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023. Los datos analizados revelaron que la mayoría de las distorsiones cognitivas, como el filtraje, el pensamiento polarizado, la sobre generalización, la visión catastrófica, entre otras, muestran correlaciones positivas fuertes con las diferentes dimensiones de dependencia emocional. Estas correlaciones son consistentes y significativas, con valores p de 0.000, lo cual indica que no ocurrieron por casualidad. La única excepción fue la falacia de la recompensa divina, que no mostró una asociación significativa con la dependencia emocional en esta muestra. Este hallazgo sugiere que las intervenciones clínicas dirigidas a las usuarias del Centro de Salud Huancan podrían beneficiarse al enfocarse en estrategias que aborden las distorsiones cognitivas para potencialmente reducir los niveles de dependencia emocional. Este enfoque podría ser un componente clave en la promoción de una mayor autonomía emocional y el bienestar psicológico en esta población.

RECOMENDACIONES

1. Al Centro de salud de Huancan, se sugiere realizar una intervención psicológica específica dirigida a la reducción de la dependencia emocional y el fortalecimiento de las habilidades cognitivas en las usuarias del centro de salud. Asimismo, para futuras investigaciones, se propone investigar en profundidad los factores que pueden estar contribuyendo a la relación significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas, para diseñar estrategias de prevención y tratamiento más efectivas.
2. Al director del Centro de Salud de Huancan, se recomienda capacitar al personal del área de Psicología para que puedan identificar y derivar a las usuarias que presenten altos niveles de dependencia emocional a terapia psicológica, y así mejorar su bienestar emocional y psicológico. Además, se requiere desarrollar programas de prevención de la dependencia emocional en la población en general, y especialmente en las mujeres, con el fin de reducir su prevalencia en el largo plazo.
3. Al psicólogo del Centro de Salud de Huancan, se exhorta realizar una evaluación exhaustiva de las distorsiones cognitivas en las usuarias del centro de salud para determinar con mayor precisión su prevalencia y, si es necesario, diseñar programas de prevención y tratamiento específicos. Asimismo, se necesita sensibilizar a la población en general sobre las distorsiones cognitivas, para que las personas puedan identificarlas tempranamente y buscar ayuda si es necesario.
4. A los futuros investigadores del área de psicología, se recomienda realizar una evaluación detallada de la dimensión “la falacia de la recompensa divina” para determinar por qué no se encontró una relación significativa con la dependencia emocional, y así diseñar estrategias específicas de prevención y tratamiento. Además,

se requiere incluir la evaluación de la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en la evaluación inicial de las usuarias que acuden al centro de salud, para que se puedan detectar y tratar tempranamente aquellos casos que presenten altos niveles de dependencia emocional y distorsiones cognitivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M., & Bell, S. (1970). *Apego, exploración y separación: ilustrado por el comportamiento de niños de un año en una situación extraña* (Vol. 1). Desarrollo infantil. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Alméciga Sanabria, M., & Sanabria Niño, L. (2018). *Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en un grupo de mujeres víctimas de violencia doméstica*. Fundación Universitaria Los libertadores (Facultad de Psicología). Tesis para optar el grado de licenciado en psicología. https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/2310/Almeciga_Mileydi_Sanabria_Lizeth_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bautista, E., & Rengifo, P. (2021). *Distorsiones Cognitivas y Dependencia afectiva en víctimas de violencia de pareja de Chiclayo, 2020-2021*. Tesis para optar el grado de licenciado en psicología. Universidad Señor de Sipán. [doi:https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9531/Bautista](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9531/Bautista)
- Beck. (julio de 2002). *Prisioneros del odio: las raíces de la violencia*. <https://www.studocu.com/en-gb/document/leeds-beckett-university/introducing-psychology/beck1-terapia-de-beck/35818415>
- Beck, A. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. Guilford.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1979). *Cognitive theory of depression 20th edition*. Biblioteca de Psicología.
- Bogarín, M., Gamarra, A., Bagnoli, A., Mongelós, N., & H., G. (2021). Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia conyugal. *Revista Sociedad Científica del Paraguay*, 2(26), 9-23. <http://scielo.iics.una.py/pdf/rscp/v26n2/2617-4731-rscp-26-02-9.pdf>
- Bower, G. (1981). *Mood and memory*. American Psychologist.
- Bowlby, J. (1998). *El apego. Tomo 1 de la trilogía "El apego y la pérdida"*. Paidós.
- Buiklece, J. (2019). *Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja*. Tesis para optar el grado de licenciado en psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4280/TESIS_BUIKLECE_CARLOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cabello, F. (25 de setiembre de 2017). Un tercio de las parejas sufre dependencia emocional. *Heraldo Saludable*. <https://www.heraldo.es/noticias/salud/2017/09/25/un-tercio-las-parejas-sufre-dependencia-emocional-1198365-2261131.html#:~:text=Aproximadamente%20un%20tercio%20de%20las,de%20Sexolog%C3%ADa%20M%C3%A9dica%2C%20Francisco%20Cabello>
- Cabello, F. (21 de marzo de 2018). *Dependencia emocional: la nueva esclavitud del siglo XXI*. Instituto Andaluz de Sexología y Psicología. https://www.iasexologia.com/dependencia-emocional-la-nueva-esclavitud-del-siglo-xxi/#_ednref12
- Cadenas, S. (2021). *Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia a intrafamiliar que acuden a una comisaría del distrito de Chiclayo*. Tesis para

- optar el grado de licenciado en psicología. Universidad César Vallejo.
doi:<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75393/Cadenas>
- Castelló. (2012). *La superación de la dependencia emocional*. Ediciones Corona Borealis.
- castello, j. (2005). *dependencia emocional características y tratamiento*. Alianza Editorial.
- Ellis, A. (1976). *RET abolishes most of the human ego*. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. Asociación Estadounidense de Psicología. doi:<https://doi.org/10.1037/h0086502>
- ESSALUD. (julio de 2021). *Essalud alerta que mujeres con dependencia emocional son más propensas a ser víctimas de violencia de sus parejas*. ESSALUD:
<http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-alerta-que-mujeres-con-dependencia-emocional-son-mas-propensas-a-ser-victimas-de-violencia-de-sus-parejas>
- Fernández, B. (2009). *Psyntesis psicología*. Distorsiones cognitivas:
<https://psynthesispsicologia.es/distorsiones-cognitivas>
- Fernández, B. (27 de Setiembre de 2022). *Psicólogo en Madrid Centro: Psyntesis Psicología*. Distorsiones Cognitivas: <https://psynthesispsicologia.es/distorsiones-cognitivas>
- Gago, J. (2014). *Teoría del apego. El vínculo*. Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social. .
- Guevara, P. , & Suárez, Y. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión.
<http://hdl.handle.net/20.500.12840/992>
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Asociación Americana de Psicología.
- Hernandez, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. MCGRAW-HILL.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (21 de mayo de 2018). *En el año 2018 se registraron 150 feminicidios a nivel nacional*. Instituto Nacional de Estadística e Informática: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/535298-en-el-ano-2018-se-registraron-150-feminicidios-a-nivel-nacional>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (27 de Setiembre de 2019). *71% de peruanos dice haber tenido problemas emocionales en lo que va de la pandemia: Encuesta*. Lamula.pe:
<https://redaccion.lamula.pe/2020/09/15/71-de-peruanos-dice-haber-tenido-problemas-emocionales-en-lo-que-va-de-la-pandemia-encuesta/jorgepaucar/>
- Jaramillo, J., González, A., Díaz, Z., & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 396-397.
- Lemos, M., & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140
<https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- Lescano, G. &. (2020). Dependencia emocional, depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia. *Delectus*, 3(3), 1-13. <https://doi.org/10.36996/delectus>

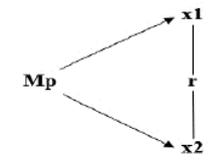
- Lima, F. (2015). *Diseño metodológico: Procesos cognitivos y formas de pensamiento y razonamiento distorsionados*. Centro Alternativo de Desarrollo y Educación.
- Marzillier, J. (1980). Cognitive therapy and behavioral practice. *Behavior Research and Therapy*, 18(4), 249-258.
- Ministerio de Salud. (15 de abril de 2019). *Relaciones tóxicas son más frecuentes en las parejas jóvenes*. Ministerio de Salud: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/27527-relaciones-toxicas-son-mas-frecuentes-en-las-parejas-jovenes>
- Muñoz, E. (2022). *Dependencia emocional y actitudes frente a la violencia conyugal en mujeres de un centro médico de la ciudad de Huancayo, 2022*. Tesis para optar el grado de licenciado en psicología. Universidad Peruana los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4095>
- 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*. (Tesis de pregrado). <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-de-guadalajara/temas-actuales-de-psicologia-clinica/inventario-de-pensamientos-automaticos-y-adolescentes/24239540>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.
- Organización Mundial de la Salud. (20 de junio de 2013). *OMS afirma que la violencia de género es un problema de salud pública*. OMS: <https://news.un.org/es/story/2013/06/1275001>
- Patsi, L. (2020). Relación entre los esquemas desadaptativos con la dependencia emocional en mujeres en situación de violencia de pareja. *Revista de Psicología [online]*, 11-28. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n23/n23_a03.pdf
- Reiss, S., & Bootzin, R. (1985). *Theoretical issues in behavior therapy*. Academic Press.
- Rodríguez, E. (diciembre de 2009). La Terapia Centrada en Esquemas. *UNIFÉ*, 17(1), 59-74. Avances 2009: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1908/1940>
- Ruiz, J., & Luján, J. (1991). *Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos*. doi:<https://www.psiconline.it/ESMUbada/Libros/SentirseMejor/sentirse2.htm>
- Salazar, H. J. (2013). *Manual de la Metodología de la Investigación*.
- Sánchez, , J., & Gonzales, J. (1996). *Como sentirse mejor, como afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva*. ESMD-UBEDA. doi:https://www.psiconline.it/ESMUbada/Libros/Sentirse_Mejor/sentirsebib.htm
- Sánchez, G. (mayo de 2010). *La dependencia emocional causas, trastornos, tratamiento*. <https://www.lavidaesfacilydivertida.com/wp-content/uploads/2012/09/dependencia-emocional-gemma-1.pdf#:~:text=La%20dependencia%20emocional%20es%20un%20trastorno%20de%20la,c onfiar%20en%20su%20criterio%20interno%20y%20sus%20recursos>.
- Sierra, R. (1988). *Técnicas de Investigación Social*. Editorial Paraninfo.

- SUNEDU. (4 de octubre de 2019). *SUNEDU, Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria*. Portal de Transparencia: <https://www.sunedu.gob.pe/sobre-trabajo-investigacion-para-obtener-grado-bachiller-tesis-para-titulo-profesional/>
- Valderrama, S. (2002). *Pasos para elaborar proyectos de Investigación Científica: cuantitativa, cualitativa y mixta*. San Marcos.
- Verastegui, N. (2020). *Dependencia emocional y violencia en la relación de pareja en mujeres denunciantes en la Comisaría de Familia - Huancayo - 2019*. Tesis para optar el grado de licenciado en psicología. Universidad Continental.
doi:https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8414/3/IV_FH
- Young, J. (2013). *Terapia de esquemas*. Elsevier Masson.
- Young, J., & Klosko, J. (2012). *Reinventar tu vida. Cómo superar las actitudes*. Paidós Iberica.
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2013). *Terapia de esquemas guía práctica*. Desclée de Brouwer.
- Zapata, O. (2006). *metodología de la investigación*. Fundación Universitaria Luis Amedo

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de Consistencia

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación que se presenta entre la dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la prevalencia de la dependencia emocional en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023? • ¿Cuál es la prevalencia de las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023? • ¿Cuál es la relación que se presenta entre las 	<p>Objetivo general Determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la prevalencia de la dependencia emocional en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023. • Determinar la prevalencia de las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023. • Determinar la relación entre 	<p>Hipótesis general Existe una relación significativa entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • La prevalencia de la dependencia emocional es alta en las usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023. • La prevalencia de las distorsiones cognitivas está representada por la visión catastrófica, culpabilidad, filtraje y razonamiento emocional en las usuarias que acuden al centro 	<p>Dependencia Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad por separación • Expresión afectiva de la pareja • Modificación de planes • Miedo a la soledad • Expresión Límite • Búsqueda de atención <p>Distorsiones Cognitivas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filtraje • Pensamiento Polarizado • Sobre generalización • Interpretación del pensamiento • Visión Catastrófica • Personalización • Falacias de control • Falacia de Justicia 	<p>Dependencia Emocional El instrumento destinado a evaluar los niveles de dependencia emocional en usuarias que acuden al Centro de Salud de Huancan. (Lemos y Londoño, 2006)</p> <p>Distorsiones Cognitivas El siguiente instrumento destinado a evaluar los niveles de distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud de Huancan. (Ruiz y Lujan, 1991)</p>	<p>Método Científico</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Tipo investigación básica</p> <p>Nivel Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño No experimental, transversal</p>  <pre> graph TD Mp --> x1 Mp --> x2 x1 --- r --- x2 </pre> <p>Leyenda:</p> <p>Mp: Muestra de la población (usuarias del PPSS).</p> <p>x1: Variable 1 (dependencia emocional).</p> <p>x2: Variable 2 (distorsiones cognitivas).</p> <p>r: Relación entre ambas variables.</p>	<p>Población En esta investigación, la población se conformó por 120 pacientes mujeres que acudieron al área de psicología del Centro de Salud de Huancan, ubicado en el distrito de Huancan, provincia de Huancayo, departamento de Junín-Perú, desde el mes de enero hasta el mes de febrero.</p> <p>Muestra En esta investigación se utilizó como unidad de análisis a las usuarias entre 18 y 50 años derivadas por el Poder Judicial, CEM y otras entidades que acudieron al área de psicología del Centro de Salud de Huancan, desde el mes de enero hasta el mes de febrero.</p>

<p>dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023?</p>	<p>las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al centro de salud de Huancan, 2023.</p>	<p>de salud de Huancan, 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación significativa entre las dimensiones de dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023. 	<ul style="list-style-type: none"> • Razonamiento Emocional • Falacia de Cambio • Etiquetaje • Culpabilidad • Debería • Tener razón • La falacia de la recompensa divina
---	---	---	---

Anexo 2

Matriz de operacionalización de variables

Operacionalización de la variable dependencia emocional

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Categoría de valorización	Categoría de interpretación	Instrumento
V1. Dependencia emocional	La dependencia emocional es un esquema constante de necesidades afectivas que procuran ajustarse con otras personas que están en desajuste emocionalmente Castelló (2015)	Según Lemos y Londoño (2006) el cuestionario de dependencia emocional tiene 6 componentes: 1) Ansiedad por separación, 2) Expresión afectiva de la pareja, 3) Modificación de planes, 4) Miedo a la soledad, 5) Expresión Límite y 6) Búsqueda de atención	Ansiedad por separación	2, 6, 7, 8, 13, 15, 17	Escala de tipo Likert.	<ul style="list-style-type: none"> • Alto • Moderado • Bajo 	Cuestionario de dependencia emocional.
			Expresión afectiva de la pareja	5, 11, 12, 14			
			Modificación de planes	16, 21, 22, 23			
			Miedo a la soledad	1, 18, 19			
			Expresión de límite	9, 10, 20			
			Búsqueda de atención	3,4			

Fuente: elaboración propia.

Operacionalización de la variable: distorsiones cognitivas

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Categoría de valorización	Categoría de interpretación	Instrumento
V2. Distorsiones cognitivas	Son pensamientos involuntarios, taquigrafiados que emergen rápidamente, son además alejadas de la realidad y carecen de un fundamento lógico y comprobable, es un reflejo de las distorsiones del pensamiento que son traducidas del inconsciente Ruiz y Luján (1991).	Esta variable fue medida a través del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), cuyo autor es Ruiz y Luján (1991) quien propuso 45 ítems que miden 15 dimensiones.	Filtraje	1,16,31	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Alto • Moderado • Bajo 	Inventario de pensamientos automáticos
			Pensamiento Polarizado	2,17,32			
			Sobre generalización	3,18,33			
			Interpretación del pensamiento	4,19,34			
			Visión Catastrófica	5,20,35			
			Personalización	6,21,36			
			Falacias de control	7,22,37			
			Falacia de Justicia	8,23,38			
			Razonamiento Emocional	9,24,39			
			Falacia de Cambio	10,25,40			
			Etiquetaje	11,26,41			
			Culpabilidad	12,27,42			
			Debería	13,28,43			
			Tener razón	14, 29, 44			
			La falacia de la recompensa divina	15,30,45			

Fuente: elaboración propia

Anexo 3

Instrumento de la investigación

Cuestionario de Dependencia Emocional

(LEMOS Y LONDOÑO, 2006)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales):

Edad:

Referencia: Judicial () Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Secundaria () Superior ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente () Profesión ().....

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

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

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

Inventario de Pensamientos Automáticos

(RUIZ Y LUJAN, 1991)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales):

Edad:

Referencia: Judicial () Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Secundaria () Superior ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente () Profesión().....

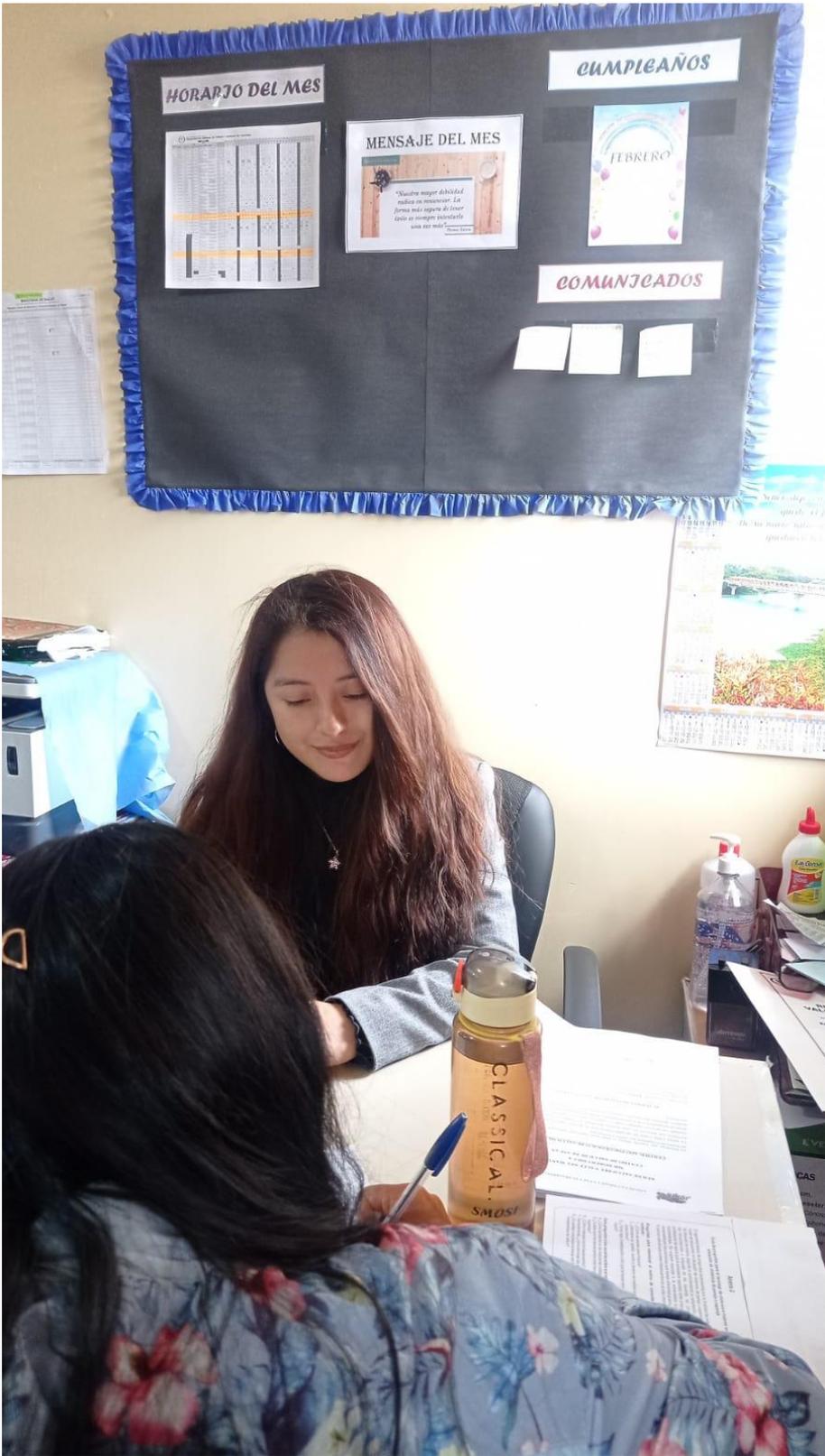
A continuación, encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

N.º	Ítems	0	1	2	3
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.				
2	Solamente me pasan cosas malas				
3	Todo lo que hago me sale mal				
4	Sé que piensan mal de mí				
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6	Soy inferior a la gente en casi todo				
7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8	¡No hay derecho a que me traten así!				
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental				
10	Mis problemas dependen de los que me rodean				
11	Soy un desastre como persona				
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas				
14	Sé que tengo la razón y no me entienden				
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				
16	Es horrible que me pase esto				
17	Mi vida es un continuo fracaso				
18	Siempre tendré este problema				
19	Sé que me están mintiendo y engañando				
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21	Soy superior a la gente en casi todo				
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así				
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo				
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				
26	Alguien que conozco es un imbécil				
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa				
28	No debería de cometer estos errores				
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
30	Ya vendrán mejores tiempos				
31	Es insoportable no puedo aguantar mas				
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 que quiero?				
36	La gente hace las cosas mejor que yo				
37	Soy una víctima de mis circunstancias				
38	No me tratan como deberían hacerlo y me lo 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 irán las cosas mejor				

Anexo 4
Registro fotográfico







Anexo 5 Validación por expertos



DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: DISTORSIONES COGNITIVAS

INFORMACIÓN GENERAL:

Apellidos y Nombres del Experto: Chamorro Quijpe Mar de María Estela
 Título profesional/ Mención: Licenciada en Psicología
 Cargo e Institución donde labora: Psicóloga Clínica
 Otros méritos: _____
 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de distorsiones cognitivas

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

A continuación, deberá marcar en el recuadro respectivo con un (✓) si el instrumento a su juicio de experto no le encuentra ninguna objeción y (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta y detallar en observaciones que se debe de mejorar.
 La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

1	2	3	4	5
Rara vez	Pocas veces	Regularmente	Muchas veces	Muy frecuente

Nº	ITEMS	VALIDACIÓN DE EXPERTO			OBSERVACIÓN	SUGERENCIA
		COHERENCIA	RELEVANCIA	REDACCIÓN DEL ÍTEM		
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.	✓	✓	✓		
2	Solamente me pasan cosas malas	✓	✓	✓		
3	Todo lo que hago me sale mal	✓	✓	✓		
4	Sé que piensan mal de mí	✓	✓	✓		



5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	✓	✓	✓		
6	Soy inferior a la gente en casi todo	✓	✓	✓		
7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor	✓	✓	✓		
8	¡No hay derecho a que me traten así!	✓	✓	✓		
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental	✓	✓	✓		
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	✓	✓	✓		
11	Soy un desastre como persona	✓	✓	✓		
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	✓	✓	✓		
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas	✓	✓	✓		
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	✓	✓	✓		
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	✓	✓	✓		
16	Es horrible que me pase esto	✓	✓	✓		

17	Mi vida es un continuo fracaso	✓	✓	✓		
18	Siempre tendré este problema	✓	✓	✓		
19	Sé que me están mintiendo y engañando	✓	✓	✓		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?	✓	✓	✓		
21	Soy superior a la gente en casi todo	✓	✓	✓		
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	✓	✓	✓		
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	✓	✓	✓		
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo	✓	✓	✓		
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	✓	✓	✓		
26	Alguien que conozco es un imbécil	✓	✓	✓		
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	✓	✓	✓		
28	No debería de cometer estos errores	✓	✓	✓		

29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	✓	✓	✓		
30	Ya vendrán mejores tiempos	✓	✓	✓		
31	Es insoportable no puedo aguantar más	✓	✓	✓		
32	Soy incompetente e inútil	✓	✓	✓		
33	Nunca podré salir de esta situación	✓	✓	✓		
34	Quiéren hacerme daño	✓	✓	✓		
35	Y, ¿si les pasa algo malo a las personas que quiero?	✓	✓	✓		
36	La gente hace las cosas mejor que yo	✓	✓	✓		
37	Soy una víctima de mis circunstancias	✓	✓	✓		
38	No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco	✓	✓	✓		
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	✓	✓	✓		
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	✓	✓	✓		
41	Tengo emociones inestables	✓	✓	✓		

**DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: DEPENDENCIA
EMOCIONAL**

INFORMACIÓN GENERAL:

Apellidos y Nombres del Experto: Chamorro Quispe Flor de María Estela
 Título profesional/ Mención: licenciada en Psicología
 Cargo e Institución donde labora: Psicóloga Clínica
 Otros méritos: -
 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Cuestionario de Dependencia Emocional

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

A continuación, deberá de marcar en el recuadro respectivo con un (✓) si el instrumento a su juicio de experto no le encuentra ninguna objeción y (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta y detallar en observaciones que se debe de mejorar. La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

N°	ITEMS	VALIDACIÓN DE EXPERTO			OBSERVACIÓN	SUGERENCIA
		COHERENCIA	RELEVANCIA	REDACCIÓN DEL ÍTEM		
1	Me siento desamparado cuando estoy solo	✓	✓	✓		
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	✓	✓	✓		
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrar o divertirla	✓	✓	✓		
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	✓	✓	✓		

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 irán las cosas mejor	✓	✓	✓		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Cuestionario entendible y adecuado para la investigación.

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento: **Aplicable** [X] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Coherencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Redacción de Ítem: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Las validades se realiza por los especialistas temáticos y metodólogos.

Hora: 10:00 am Fecha: 27-02-2023 DNI: 42396650


 Flor de María Estela Chamorro Quispe
 PSICÓLOGA
 C.P.º.º. 30533

Ps. Flor de María Chamorro Quispe

17	Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo	✓	✓	✓		
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	✓	✓	✓		
19	No tolero la soledad	✓	✓	✓		
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	✓	✓	✓		
21	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	✓	✓	✓		
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	✓	✓	✓		
23	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	✓	✓	✓		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Cuestionario entendible y adecuado para la investigación.

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento: **Aplicable** **Aplicable después de corregir** **No aplicable**

Coherencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Redacción de ítem: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Las validades se realiza por los especialistas temáticos y metodólogos.

Hora: 10:00 am Fecha: 27-02-2023 DNI: 42396650



Flor de María Chamorro Quispe
PSICOLOGA
C.P.S.P. 38833

Ps. Flor de María Chamorro Quispe

5	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	✓	✓	✓		
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	✓	✓	✓		
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	✓	✓	✓		
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	✓	✓	✓		
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	✓	✓	✓		
10	Soy alguien necesitado y débil	✓	✓	✓		
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	✓	✓	✓		
12	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	✓	✓	✓		
13	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	✓	✓	✓		
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	✓	✓	✓		
15	Siento temor a que mi pareja me abandone	✓	✓	✓		
16	Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella	✓	✓	✓		

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe, Psic. Flor de María Estela Chamorro Quispe, con Documento Nacional de Identidad N° 42396650, Licenciada en Psicología con C.Ps.P.: 38533 hago constar que realicé el juicio de experto a los instrumentos de **CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL** e **INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS**, presentado por los investigadores de la Universidad Continental, facultad de Humanidades de la escuela profesional de Psicología: Alvarez Chuco Jacqueline Pamela y Atencio Herrera Vanessa Danitza.

Huancayo, 27 de febrero de 2023



Flor de María Estela Chamorro Quispe
PSICOLOGA
C.Ps.P. 38533

DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: **DISTORSIONES COGNITIVAS**

INFORMACIÓN GENERAL:

Apellidos y Nombres del Experto: Salcedo, Clavero, Montoya, José Antonio
 Título profesional/ Mención: Dic. en Psicología / Mg. en Educación Superior
 Cargo e Institución donde labora: Universidad Continental
 Otros méritos: Dic. en Psicología
 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Distorsiones Cognitivas

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

A continuación, deberá de marcar en el recuerdo respectivo con un (✓) si el instrumento a su juicio de experto no le encuentra ninguna objeción y (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta y detallar en observaciones que se debe de mejorar. La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

1	2	3	4	5
Rara vez	Pocas veces	Regularmente	Muchas veces	Muy frecuente

Nº	ITEMS	VALIDACIÓN DE EXPERTO			OBSERVACIÓN	SUGERENCIA
		COHERENCIA	RELEVANCIA	REDACCIÓN DEL ÍTEM		
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	✓	✓	✓		
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	✓	✓	✓		
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	✓	✓	✓		
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo	✓	✓	✓		
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	✓	✓	✓		
26	Alguien que conozco es un imbécil	✓	✓	✓		
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	✓	✓	✓		
28	No debería de cometer estos errores	✓	✓	✓		

29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	✓	✓	✓		
30	Ya vendrán mejores tiempos	✓	✓	✓		
31	Es insoportable no puedo aguantar mas	✓	✓	✓		
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 que quiero?	✓	✓	✓		
36	La gente hace las cosas mejor que yo	✓	✓	✓		
37	Soy una víctima de mis circunstancias	✓	✓	✓		
38	No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco	✓	✓	✓		
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	✓	✓	✓		
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	✓	✓	✓		
41	Tengo emociones inestables	✓	✓	✓		

42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
43	Debería recibir más atención y cariño de otros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
44	Tengo razón y voy a hacer lo que me da la gana	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
45	Tarde o temprano irán las cosas mejor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: De... *De... p... de... a... d... s... d... d... a... c... m... e... n... b...*

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validades se realiza por los especialistas temáticos y metodólogos.

Hora: 11:17

Fecha: 01/03/23

DNI: 41536902



Jorge Salcedo Chuquimantari
Coordinador de la EAP Psicología
Universidad Continental

Ps. Jorge Antonio Salcedo Chuquimantari

**DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: DEPENDENCIA
EMOCIONAL**

INFORMACIÓN GENERAL:

Apellidos y Nombres del Experto: *Salcedo Chuquimantari, Jorge Antonio*

Título profesional/ Mención: *Lic. en Psicología / - Ma. Educación Superior*

Cargo e Institución donde labora: *Universidad Continental*

Otros méritos: *Directo... C.A.P. - Psicología*

Nombre del Instrumento motivo de evaluación: *Dependencia Emocional*

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

A continuación, deberá de marcar en el recuerdo respectivo con un (✓) si el instrumento a su juicio de experto no le encuentra ninguna objeción y (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta y detallar en observaciones que se debe de mejorar.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

N°	ITEMS	VALIDACIÓN DE EXPERTO			OBSERVACIÓN	SUGERENCIA
		COHERENCIA	RELEVANCIA	REDACCIÓN DEL ÍTEM		
1	Me siento desamparado cuando estoy solo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrar o divertirla	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		

5	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	✓	✓	✓		
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	✓	✓	✓		
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	✓	✓	✓		
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	✓	✓	✓		
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	✓	✓	✓		
10	Soy alguien necesitado y débil	✓	✓	✓		
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	✓	✓	✓		
12	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	✓	✓	✓		
13	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	✓	✓	✓		
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	✓	✓	✓		
15	Siento temor a que mi pareja me abandone	✓	✓	✓		
16	Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella	✓	✓	✓		

17	Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo	✓	✓	✓		
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	✓	✓	✓		
19	No tolero la soledad	✓	✓	✓		
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	✓	✓	✓		
21	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	✓	✓	✓		
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	✓	✓	✓		
23	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	✓	✓	✓		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *Se considera que el instrumento puede aplicarse*

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Coherencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Redacción de ítem: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

La validación se realiza por los especialistas temáticos y metodólogos.

Hora: 11:13 Fecha: 01/03/23 DNI: 41536902



Jorge Salcedo Chuquimantari
Coordinador de la EAP Psicología
Universidad Continental

Ps. Jorge Antonio Salcedo Chuquimantari

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe, Ps. Jorge A. Salcedo Chuquimantari, con Documento Nacional de Identidad N° 41536902, licenciado en Psicología con C.Ps.P.: 29616, hago constar que realicé el juicio de experto a los instrumentos de **CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL e INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS**, presentado por los investigadores de la Universidad Continental, facultad de Humanidades de la escuela profesional de Psicología: Alvarez Chuco Jacqueline Pamela y Atencio Herrera Vanessa Danitza.

Huancayo, 27 de febrero de 2023


 **Jorge Salcedo Chuquimantari**
Coordinador de la EAP Psicología
Universidad Continental

DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: **DISTORSIONES COGNITIVAS**

INFORMACIÓN GENERAL:

Apellidos y Nombres del Experto: Ulanes Villadoma Annabella
 Título profesional/ Mención: Lic. en Psicología
 Cargo e Institución donde labora: Jefa del Área de Psicología - Centro de Salud de Huancayo
 Otros méritos: Mg. en Problemas de Aprendizaje - Doc. en Psicología Educativa
 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: Juicio de Experto

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

A continuación, deberá de marcar en el recuadro respectivo con un (✓) si el instrumento a su juicio de experto no le encuentra ninguna objeción y (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta y detallar en observaciones que se debe de mejorar. La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

1	2	3	4	5
Rara vez	Pocas veces	Regularmente	Muchas veces	Muy frecuente

Nº	ITEMS	VALIDACIÓN DE EXPERTO			OBSERVACIÓN	SUGERENCIA
		COHERENCIA	RELEVANCIA	REDACCIÓN DEL ÍTEM		
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	✓	✓	X		actitud x conduct
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	/	/	/		
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	/	/	/		
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así	/	/	/		
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo	/	/	/		
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	/	/	/		
26	Alguien que conozco es un imbécil	/	/	/		
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	/	/	/		
28	No debería de cometer estos errores	/	/	/		

29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	/	/	/		
30	Ya vendrán mejores tiempos	/	/	/		
31	Es insoportable no puedo aguantar mas	/	/	/		
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 que quiero?	/	/	/		
36	La gente hace las cosas mejor que yo	/	/	/		
37	Soy una víctima de mis circunstancias	/	/	/		
38	No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco	/	/	/		
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	/	/	/		
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	/	/	/		
41	Tengo emociones inestables	/	/	/		

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 irán las cosas mejor					

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *el instrumento es aplicable a la población*

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Coherencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Redacción de ítem: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

La validación se realiza por los especialistas temáticos y metodólogos.

Hora: *4 p.m.* Fecha: *01-03-2023* DNI: *22486156*

 MINISTERIO DE SALUD
C. 700 HUANCAYO
AVP
Mg. Annabella Llanos Villadoma
PSICÓLOGA

Ps. Annabella Llanos Villadoma

DISEÑO DEL INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: **DEPENDENCIA EMOCIONAL**

INFORMACIÓN GENERAL:

Apellidos y Nombres del Experto: *Llanos Villadoma Annabella*
 Título profesional/ Mención: *Licenciada en Psicología*
 Cargo e Institución donde labora: *Jefa del Área de Psicología - Centro de Salud Huancayo*
 Otros méritos: *Mg. en Problemas de Aprendizaje Doc. en Psicología Educativa*
 Nombre del Instrumento motivo de evaluación: *Juicio de experto*

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

A continuación, deberá de marcar en el recuerdo respectivo con un (✓) si el instrumento a su juicio de experto no le encuentra ninguna objeción y (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta y detallar en observaciones que se debe de mejorar. La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

N°	ITEMS	VALIDACIÓN DE EXPERTO			OBSERVACIÓN	SUGERENCIA
		COHERENCIA	RELEVANCIA	REDACCIÓN DEL ÍTEM		
1	Me siento desamparado cuando estoy solo	✓	✓	✓		
2	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja	✓	✓	✓		
3	Para atraer a mi pareja busco deslumbrar o divertirla	✓	✓	X		<i>Deslumbrar buscar una palabra común</i>
4	Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja	✓	✓	✓		

5	Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	/	/	/		
6	Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	/	/	/		
7	Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado	/	/	/		
8	Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	/	/	/		
9	He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	/	/	/		
10	Soy alguien necesitado y débil	/	/	/		
11	Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo	/	/	/		
12	Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	/	/	/		
13	Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío	/	/	/		
14	Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	/	/	/		
15	Siento temor a que mi pareja me abandone	/	/	/		
16	Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella	/	/	/		

17	Si desconozco dónde está mi pareja me siento intranquilo	/	/	/		
18	Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo	/	/	/		
19	No tolero la soledad	/	/	/		
20	Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro	/	/	/		
21	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella	/	/	/		
22	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	/	/	/		
23	Me divierto solo cuando estoy con mi pareja	/	/	/		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *El instrumento es adecuado a la población a ejecutarse*

En resumen, cuál es su opinión sobre el instrumento: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Coherencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Redacción de ítem: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

La validación se realiza por los especialistas temáticos y metodólogos.

Hora: 3 p.m. Fecha: 01-03-2023 DNI: 2 248 615 6

MINISTERIO DE SALUD
G.S. AGLAS - HUANGÁN
Ms
Mg. Annabella Llanos Villadoma
PSICÓLOGA
R. D. N. 4493

Ps. Annabella Llanos Villadoma

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe, Annabella Llanos Villadoma, con Documento Nacional de Identidad N° 22486156, magister en Psicología con C.Ps.P.: 4493, hago constar que realicé el juicio de experto a los instrumentos de **CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL** e **INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS**, presentado por los investigadores de la Universidad Continental, facultad de Humanidades de la escuela profesional de Psicología: Alvarez Chuco Jacqueline Pamela y Atencio Herrera Vanessa Danitza.

Huancayo, 27 de febrero de 2023

MINISTERIO DE SALUD
C.S. ACLAS - HUANCAYO

Mg. Annabella Llanos Villadoma
PSICÓLOGA
C.P.P. 4493

Anexo 6

Consentimiento informado

4

“Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023”

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DIRIGIDO A LAS USUARIAS QUE ACUDEN AL ÁREA DE PSICOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, PARTICIPANTES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es conducida por Bach. Jacqueline Pamela Alvarez Chuco y Bach. Vanessa Danitza Atencio Herrera, les hacemos la invitación de participar en nuestra investigación “Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en usuarias que acuden al centro de Salud Huancan, 2023”, estudiantes de la escuela profesional de Psicología, Facultad de ciencias de la empresa. Cuyo objetivo es determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

La evaluación es sencilla, se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad, le tomará 40 minutos contestar. Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará un Cuestionario de dependencia emocional
2. Se aplicará el Inventario de pensamientos automáticos

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación clínica, se informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de la prueba realizada.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para usted.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma : AA

DNI : 44072676

Fecha y Hora del relleno: 18-03-23
3:11pm

Cuestionario de Dependencia Emocional

(LEMONS Y LONDOÑO, 2006)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales): L.A.U.

Edad: 33 años

Referencia: Judicial () Derivación de otra área (X) Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Secundaria (X) Superior ()

Ocupación: Ama de casa (X) Trabajo independiente () Profesión ()

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

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

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

Inventario de Pensamientos Automáticos

(RUIZ Y LUJAN, 1991)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales):

Edad:

Referencia: Judicial () Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Secundaria () Superior ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente () Profesión ().....

A continuación, encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

N°	Ítems	0	1	2	3
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.		X		
2	Solamente me pasan cosas malas		X		
3	Todo lo que hago me sale mal			X	
4	Sé que piensan mal de mi		X		
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?		X		
6	Soy inferior a la gente en casi todo			X	
7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor			X	
8	¡No hay derecho a que me traten así!			X	
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental		X		
10	Mis problemas dependen de los que me rodean		X		
11	Soy un desastre como persona		X		
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa		X		
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas			X	
14	Sé que tengo la razón y no me entienden			X	
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa			X	
16	Es horrible que me pase esto			X	
17	Mi vida es un continuo fracaso			X	
18	Siempre tendré este problema		X		
19	Sé que me están mintiendo y engañando		X		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?		X		
21	Soy superior a la gente en casi todo			X	
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean		X		
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así		X		
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo		X		
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas		X		
26	Alguien que conozco es un imbécil		X	X	
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa			X	
28	No debería de cometer estos errores				X
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto				X
30	Ya vendrán mejores tiempos			X	
31	Es insoportable no puedo aguantar mas		X		
32	Soy incompetente e inútil		X		
33	Nunca podré salir de esta situación		X		
34	Quieren hacerme daño		X		

**“Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al
Centro de Salud Huancan, 2023”**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DIRIGIDO A LAS USUARIAS QUE ACUDEN AL ÁREA DE PSICOLOGIA DEL
CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, PARTICIPANTES DEL PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN

La presente investigación es conducida por Bach. Jacqueline Pamela Alvarez Chuco y Bach. Vanessa Danitza Atencio Herrera, les hacemos la invitación de participar en nuestra investigación “Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en usuarias que acuden al centro de Salud Huancan, 2023”, estudiantes de la escuela profesional de Psicología, Facultad de ciencias de la empresa. Cuyo objetivo es determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

La evaluación es sencilla, se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad, le tomará 40 minutos contestar. Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará un Cuestionario de dependencia emocional
2. Se aplicará el Inventario de pensamientos automáticos

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación clínica, se informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de la prueba realizada.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para usted.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma : 

DNI : 4274 9294

Fecha y Hora del relleno: 18-03-23.

1:35pm.

Cuestionario de Dependencia Emocional

(LEMOS Y LONDOÑO, 2006)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales): ...C.A.P....

Edad: 40 años

Referencia: Judicial () Derivación de otra área (X) Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Secundaria (X) Superior ()

Ocupación: Ama de casa (X) Trabajo independiente () Profesión ().....

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

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

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

Inventario de Pensamientos Automáticos

(RUIZ Y LUJAN, 1991)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales):

Edad:

Referencia: Judicial () Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Secundaria () Superior ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente () Profesión().....

A continuación, encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

Nº	Ítems	0	1	2	3
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.				X
2	Solamente me pasan cosas malas				X
3	Todo lo que hago me sale mal				X
4	Sé que piensan mal de mí				X
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				X
6	Soy inferior a la gente en casi todo				X
7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor		X		
8	¡No hay derecho a que me traten así!				X
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental				X
10	Mis problemas dependen de los que me rodean		X		
11	Soy un desastre como persona				X
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				X
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas				X
14	Sé que tengo la razón y no me entienden				X
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				X
16	Es horrible que me pase esto				X
17	Mi vida es un continuo fracaso		X		
18	Siempre tendré este problema				X
19	Sé que me están mintiendo y engañando		X		
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?		X		
21	Soy superior a la gente en casi todo				X
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				X
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así				X
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo				X
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				X
26	Alguien que conozco es un imbécil			X	
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa				X
28	No debería de cometer estos errores				X
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto				X
30	Ya vendrán mejores tiempos				X
31	Es insostenible no puedo aguantar más				X
32	Soy incompetente e inútil				X
33	Nunca podré salir de esta situación		X		
34	Quieren hacerme daño		X		

45

“Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023”

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DIRIGIDO A LAS USUARIAS QUE ACUDEN AL ÁREA DE PSICOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, PARTICIPANTES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es conducida por Bach. Jacqueline Pamela Alvarez Chuco y Bach. Vanessa Danitza Atencio Herrera, les hacemos la invitación de participar en nuestra investigación “Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en usuarias que acuden al centro de Salud Huancan, 2023”, estudiantes de la escuela profesional de Psicología, Facultad de ciencias de la empresa. Cuyo objetivo es determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

La evaluación es sencilla, se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad, le tomará 40 minutos contestar. Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará un Cuestionario de dependencia emocional
2. Se aplicará el Inventario de pensamientos automáticos

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación clínica, se informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de la prueba realizada.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

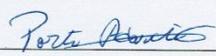
Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para usted.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma : 

DNI : 19944388

Fecha y Hora del relleno:

Cuestionario de Dependencia Emocional

(LEMOS Y LONDOÑO, 2006)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales): ..G.L.O.N.A... P. A.

Edad: 50

Referencia: Judicial (X) Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Primaria incompleta () Secundaria (X)
Secundaria incompleta () Superior () Superior incompleta ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente (X) Profesión ().....

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

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

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

Inventario de Pensamientos Automáticos

(RUIZ Y LUJAN, 1991)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales):

Edad: 30

Referencia: Judicial () Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Primaria incompleta () Secundaria ()

Secundaria incompleta () Superior () Superior incompleta ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente () Profesión ().....

A continuación, encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

Nº	Ítems	0	1	2	3
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.			X	
2	Solamente me pasan cosas malas			X	
3	Todo lo que hago me sale mal			X	
4	Sé que piensan mal de mi	X			
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?			X	
6	Soy inferior a la gente en casi todo			X	
7	Si otros cambiaran su conducta yo me sentiría mejor			X	
8	¡No hay derecho a que me traten así!			X	X
9	Si me siento triste es porque soy una enferma mental		X		
10	Mis problemas dependen de los que me rodean		X		
11	Soy un desastre como persona		X		
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	X	X		
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas				X
14	Sé que tengo la razón y no me entienden				X
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				X
16	Es horrible que me pase esto				X
17	Mi vida es un continuo fracaso				X
18	Siempre tendré este problema		X		
19	Sé que me están mintiendo y engañando		X		
20	¿Y si me vuelvo loca y pierdo la cabeza?	X	X		
21	Soy superior a la gente en casi todo		X		
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean		X		
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así			X	
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo			X	X
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				X
26	Alguien que conozco es un imbécil				X
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa			X	
28	No debería de cometer estos errores			X	
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto			X	X
30	Ya vendrán mejores tiempos			X	
31	Es insoportable no puedo aguantar mas			X	
32	Soy incompetente e inútil				X
33	Nunca podré salir de esta situación				X

"Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al
 Centro de Salud Huancan, 2023"
CONSENTIMIENTO INFORMADO
 DIRIGIDO A LAS USUARIAS QUE ACUDEN AL ÁREA DE PSICOLOGÍA DEL
 CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, PARTICIPANTES DEL PROYECTO DE
 INVESTIGACIÓN

La presente investigación es conducida por Bach. Jacqueline Pamela Alvarez Chuco y Bach. Vanessa Danitza Atencio Herrera, les hacemos la invitación de participar en nuestra investigación "Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en usuarias que acuden al centro de Salud Huancan, 2023", estudiantes de la escuela profesional de Psicología, Facultad de ciencias de la empresa. Cuyo objetivo es determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

La evaluación es sencilla, se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad, le tomará 40 minutos contestar. Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará un Cuestionario de dependencia emocional
2. Se aplicará el Inventario de pensamientos automáticos

Riesgos:
 La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:
 Se beneficiará de una evaluación clínica, se informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de la prueba realizada.

Costos y compensación
 No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:
 Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:
 Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para usted.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO
 Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma : 

DNI : 71801918

Fecha y Hora del relleno:

Cuestionario de Dependencia Emocional

(LEMONS Y LONDOÑO, 2006)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales): Nida. Mariana H.

Edad: 30

Referencia: Judicial () Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Primaria incompleta () Secundaria ()
 Secundaria incompleta () Superior () Superior incompleta ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente () Profesión ().....

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

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

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

Inventario de Pensamientos Automáticos

(RUIZ Y LUJAN, 1991)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales):

Edad:

Referencia: Judicial () Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Primaria incompleta () Secundaria ()
 Secundaria incompleta () Superior () Superior incompleta ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente () Profesión ().....

A continuación, encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

Nº	Ítems	0	1	2	3
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.			X	
2	Solamente me pasan cosas malas				X
3	Todo lo que hago me sale mal	X			
4	Sé que piensan mal de mi				X
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	X			
6	Soy inferior a la gente en casi todo				X
7	Si otros cambiaran su conducta yo me sentiría mejor		X		
8	¡No hay derecho a que me traten así!				X
9	Si me siento triste es porque soy una enferma mental	X			
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	X			
11	Soy un desastre como persona	X			
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	X			
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas			X	
14	Sé que tengo la razón y no me entienden			X	
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				X
16	Es horrible que me pase esto				X
17	Mi vida es un continuo fracaso	X			
18	Siempre tendré este problema				X
19	Sé que me están mintiendo y engañando				X
20	¿Y si me vuelvo loca y pierdo la cabeza?	X			
21	Soy superior a la gente en casi todo	X			
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	X			
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así				X
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo				X
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				X
26	Alguien que conozco es un imbécil	X			
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	X			
28	No debería de cometer estos errores				X
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto				X
30	Ya vendrán mejores tiempos				X
31	Es insoportable no puedo aguantar mas				X
32	Soy incompetente e inútil	X			
33	Nunca podré salir de esta situación				X

20
98

“Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023”

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DIRIGIDO A LAS USUARIAS QUE ACUDEN AL ÁREA DE PSICOLOGÍA DEL CENTRO DE SALUD DE HUANCAN, PARTICIPANTES DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es conducida por Bach. Jacqueline Pamela Alvarez Chuco y Bach. Vanessa Danitza Atencio Herrera, les hacemos la invitación de participar en nuestra investigación “Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas en usuarias que acuden al centro de Salud Huancan, 2023”, estudiantes de la escuela profesional de Psicología, Facultad de ciencias de la empresa. Cuyo objetivo es determinar la relación que se presenta entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas en usuarias que acuden al Centro de Salud Huancan, 2023.

La evaluación es sencilla, se realizará a través de preguntas que usted responderá con la mayor honestidad, le tomará 40 minutos contestar. Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará un Cuestionario de dependencia emocional
2. Se aplicará el Inventario de pensamientos automáticos

Riesgos:

La aplicación del instrumento no demandará ningún riesgo para su salud.

Beneficios:

Se beneficiará de una evaluación clínica, se informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan de la prueba realizada.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

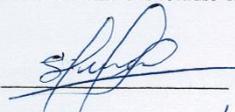
Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para usted.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma:



DNI:

70200394

Fecha y Hora del relleno:

01/05/23

Cuestionario de Dependencia Emocional

(LEMONS Y LONDOÑO, 2006)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales): Concepción Huarcaya S.

Edad: 28

Referencia: Judicial (X) Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Primaria incompleta () Secundaria ()

Secundaria incompleta () Superior (X) Superior incompleta ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente (X) Profesión ().....

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

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

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

Inventario de Pensamientos Automáticos

(RUIZ Y LUJAN, 1991)

Marque con una X dentro de los paréntesis y complete los espacios.

Datos (iniciales):

Edad:

Referencia: Judicial () Derivación de otra área () Voluntad propia ()

Grado de instrucción: Inicial () Primaria () Primaria incompleta () Secundaria ()

Secundaria incompleta () Superior () Superior incompleta ()

Ocupación: Ama de casa () Trabajo independiente () Profesión ().....

A continuación, encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

Nº	Ítems	0	1	2	3
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.				
2	Solamente me pasan cosas malas	X			
3	Todo lo que hago me sale mal	X			
4	Sé que piensan mal de mí		X		
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?		X		
6	Soy inferior a la gente en casi todo		X		X
7	Si otros cambiaran su conducta yo me sentiría mejor		X		
8	¡No hay derecho a que me traten así!		X		
9	Si me siento triste es porque soy una enferma mental			X	
10	Mis problemas dependen de los que me rodean		X		
11	Soy un desastre como persona		X		
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa			X	
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas		X		
14	Sé que tengo la razón y no me entienden			X	
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa		X		
16	Es horrible que me pase esto			X	
17	Mi vida es un continuo fracaso		X		
18	Siempre tendré este problema		X		
19	Sé que me están mintiendo y engañando				X
20	¿Y si me vuelvo loca y pierdo la cabeza?	X			
21	Soy superior a la gente en casi todo	X			
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	X			
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así		X		
24	Me siento culpable y es porque he hecho algo malo		X		
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas		X		
26	Alguien que conozco es un imbécil		X		
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	X			
28	No debería de cometer estos errores		X		
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto		X		
30	Ya vendrán mejores tiempos		X		
31	Es insoportable no puedo aguantar mas	X			
32	Soy incompetente e inútil		X		
33	Nunca podré salir de esta situación		X		

Anexo 7

Confiabilidad de los instrumentos

Análisis de fiabilidad para el instrumento de dependencia emocional

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.940	23

Análisis de fiabilidad para distorsiones cognitivas

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.854	45

Para ambos estadísticos de fiabilidad, su valor fue de 0.940 y 0.854, estos al ser cercanos a la unidad, indican que los instrumentos fueron confiables dentro de la muestra de estudio.

Análisis de fiabilidad de la variable dependencia emocional y sus dimensiones

Variable/Dimensión	N de elementos	Alfa de Cronbach
Ansiedad por separación	7	0.855
Expresión afectiva de la pareja	4	0.750
Modificación de planes	4	0.743
Miedo a la soledad	3	0.726
Búsqueda de atención	2	0.862
Expresión de límite	3	0.718
Dependencia emocional	23	0.940

Se presenta los resultados estadísticos de fiabilidad, por el método de consistencia interna del cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño. Estas puntuaciones están cercanas a la unidad, indicando que los instrumentos fueron confiables dentro de la muestra de estudio.

Análisis de fiabilidad de la variable distorsiones cognitivas y sus dimensiones

Variable/Dimensión	N de elementos	Alfa de Cronbach
Filtraje	3	0.871
Pensamiento polarizado	3	0.756
Sobre generalización	3	0.823
Interpretación del pensamiento	3	0.843
Visión catastrófica	3	0.755
Personalización	3	0.712

Falacias de control	3	0.766
Falacia de justicia	3	0.801
Razonamiento emocional	3	0.895
Falacia de cambio	3	0.669
Etiquetaje	3	0.723
Culpabilidad	3	0.853
Debería	3	0.691
Tener razón	3	0.731
La falacia de la recompensa divina	3	0.868
Distorsiones cognitivas	45	0.854

Se presenta los resultados estadísticos de fiabilidad, por el método de consistencia interna del Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan. Estas puntuaciones están cercanas a la unidad, indicando que los instrumentos fueron confiables dentro de la muestra de estudio.

Anexo 8 Base de datos

Datos de dependencia emocional

- Edad → E
- Miedo a la soledad → MS
- Ansiedad por separación → AS
- Búsqueda de atención → BA
- Expresión afectiva de la pareja → EA
- Expresión de límite → EL
- Modificación de planes → MP
- Dependencia emocional → DE

E	P2	P6	P7	P8	P13	P15	P17	AS	P5	P11	P12	P14	EA	P16	P21	P22	P23	MP	P1	P18	P19	MS	P3	P4	BA	P9	P10	P20	EL	DE
27	1	5	5	2	5	2	6	26	3	4	4	4	15	2	2	2	4	10	1	3	6	10	4	3	7	1	1	2	4	72
28	2	5	5	6	5	4	5	32	4	5	5	5	19	5	5	6	5	21	1	5	2	8	2	2	4	2	2	2	6	90
35	1	3	1	1	6	2	2	16	6	4	2	4	16	2	2	6	2	12	4	5	5	14	4	5	9	1	1	2	4	71
42	5	3	4	5	4	3	5	29	4	5	3	5	17	4	3	5	5	17	2	3	3	8	5	4	9	3	4	3	10	90
20	2	2	2	2	3	2	2	15	2	2	2	3	9	2	3	2	2	9	2	2	3	7	2	2	4	1	2	3	6	50
33	2	6	6	6	6	6	6	38	6	2	6	6	20	3	6	2	6	17	2	2	6	10	6	6	12	2	2	3	7	104
18	1	1	1	1	1	1	4	10	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	5	1	6	1	1	1	3	30
45	1	1	1	1	3	1	1	9	1	1	1	4	7	1	1	4	1	7	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	31
49	1	2	2	1	1	1	2	10	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	28
21	1	1	2	1	1	1	2	9	4	2	1	2	9	1	1	1	1	4	1	1	1	3	4	2	6	1	1	1	3	34
31	3	1	3	1	1	1	1	11	3	3	3	3	12	1	3	1	3	8	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	39
30	1	1	2	1	2	1	2	10	1	2	2	2	7	1	1	2	2	6	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	31
40	1	6	6	2	6	6	6	33	6	6	6	6	24	6	6	6	6	24	6	6	6	18	6	6	12	2	6	4	12	123
40	1	2	2	1	1	1	1	9	1	6	1	1	9	2	2	2	6	12	1	1	1	3	1	1	2	1	5	2	8	43
37	2	4	2	2	2	1	1	14	5	2	2	2	11	2	2	2	1	7	1	1	1	3	5	4	9	1	1	2	4	48
37	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	23
26	1	5	1	1	6	4	5	23	5	2	1	6	14	5	4	1	1	11	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	56

24	5	6	4	5	6	4	6	36	5	4	4	5	18	5	5	5	4	19	6	5	4	15	5	4	9	5	5	5	15	112
19	3	4	6	5	5	5	5	33	4	4	6	5	19	6	6	5	5	22	4	6	5	15	5	5	10	6	4	5	15	114
17	3	4	4	5	4	4	4	28	4	4	4	6	18	5	4	5	4	18	3	5	4	12	5	5	10	5	5	5	15	101
20	5	4	5	4	4	4	4	30	4	6	4	6	20	5	4	4	4	17	5	5	5	15	5	5	10	6	4	4	14	106
21	5	4	5	4	5	4	4	31	5	5	4	4	18	4	4	5	4	17	4	3	3	10	5	4	9	5	4	3	12	97
25	5	5	6	5	6	5	6	38	4	4	5	6	19	5	5	6	6	22	6	6	5	17	6	5	11	5	5	4	14	121
27	5	5	4	6	5	5	5	35	5	4	5	4	18	6	5	5	5	21	3	5	5	13	5	4	9	5	5	6	16	112
19	4	6	5	4	5	4	5	33	5	5	5	5	20	4	3	4	6	17	5	4	3	12	4	4	8	5	6	6	17	107
23	4	5	4	5	4	4	5	31	4	4	5	5	18	5	5	4	5	19	5	5	4	14	4	5	9	5	5	5	15	106
22	5	5	4	4	6	6	6	36	2	5	5	5	17	5	4	6	5	20	2	4	6	12	2	2	4	3	6	4	13	102
20	4	5	4	6	5	6	4	34	4	5	4	4	17	4	4	6	5	19	6	6	4	16	4	5	9	4	5	6	15	110
30	3	2	6	6	6	6	6	35	6	3	3	3	15	6	6	3	6	21	6	3	1	10	3	2	5	1	1	1	3	89
27	1	1	1	1	3	1	1	9	1	3	1	1	6	3	2	2	6	13	3	1	6	10	1	1	2	1	1	1	3	43
20	6	1	6	6	6	6	6	37	1	6	1	6	14	6	6	3	6	21	6	6	3	15	1	3	4	1	1	1	3	94
26	1	6	6	3	3	1	6	26	1	1	1	3	6	6	6	1	6	19	3	1	3	7	1	1	2	1	1	1	3	63
24	6	1	6	1	6	3	3	26	3	6	6	3	18	1	6	3	6	16	6	1	6	13	6	3	9	1	1	1	3	85
46	1	1	1	5	6	3	6	23	3	5	1	1	10	6	6	1	6	19	1	3	3	7	3	2	5	1	2	1	4	68
25	6	6	6	2	1	3	6	30	1	1	2	1	5	1	1	1	6	9	6	6	6	18	1	1	2	1	1	1	3	67
18	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	3	3	3	9	1	3	4	1	4	1	6	34
20	5	6	6	1	6	6	6	36	3	4	5	3	15	3	3	1	1	8	1	6	4	11	4	5	9	5	5	6	16	95
30	1	6	6	1	1	1	6	22	6	2	2	2	12	1	1	1	2	5	1	3	2	6	1	1	2	1	6	1	8	55
18	1	1	1	1	6	6	1	17	6	4	4	1	15	1	1	1	1	4	6	6	6	18	4	6	10	6	6	1	13	77
23	3	6	6	5	6	4	5	35	6	6	1	5	18	6	2	1	2	11	1	4	6	11	4	5	9	1	2	4	7	91
27	1	6	6	5	3	2	6	29	5	5	4	2	16	3	3	2	5	13	1	1	1	3	1	6	7	1	5	2	8	76
25	5	4	5	4	2	5	2	27	4	3	1	6	14	4	5	6	4	19	6	3	4	13	6	5	11	3	5	3	11	95
37	5	5	6	5	1	3	4	29	4	1	2	4	11	3	5	4	4	16	6	5	4	15	4	5	9	4	5	4	13	93
16	1	1	1	1	1	1	3	9	5	2	4	2	13	2	2	2	1	7	2	4	5	11	2	2	4	1	1	1	3	47
50	1	6	2	5	5	2	6	27	6	6	6	5	23	6	6	5	6	23	1	6	6	13	6	6	12	1	5	6	12	110

45	1	5	5	2	5	6	6	30	5	5	6	5	21	5	5	5	5	20	1	5	6	12	5	3	8	2	6	5	13	104
31	1	6	5	1	5	5	5	28	4	6	6	4	20	4	5	5	5	19	1	4	6	11	1	3	4	1	1	5	7	89
23	5	5	5	4	5	5	5	34	6	5	5	6	22	6	6	6	5	23	6	4	4	14	4	6	10	5	6	4	15	118
28	4	6	4	4	6	4	6	34	4	4	3	5	16	4	5	6	6	21	5	4	6	15	6	5	11	6	3	5	14	111
56	5	6	5	6	5	4	4	35	5	4	6	6	21	3	5	6	5	19	6	5	6	17	4	5	9	4	6	5	15	116
28	2	5	5	5	6	4	6	33	6	4	5	5	20	5	5	4	5	19	2	4	5	11	5	4	9	6	5	6	17	109
49	2	1	2	1	2	1	2	11	2	2	2	2	8	1	1	1	1	4	1	2	2	5	1	1	2	1	2	2	5	35
44	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	1	2	2	5	2	2	4	2	2	2	6	45
24	2	2	2	2	2	2	4	16	4	4	2	3	13	3	2	2	4	11	1	2	2	5	2	2	4	2	2	3	7	56
33	1	4	3	4	3	6	4	25	2	4	1	4	11	4	3	3	3	13	6	6	3	15	4	1	5	1	1	2	4	73
25	1	6	1	6	6	1	1	22	1	3	1	6	11	6	6	6	3	21	2	6	5	13	1	3	4	6	6	3	15	86
35	1	1	4	2	3	1	1	13	1	4	1	4	10	2	1	1	4	8	2	4	4	10	6	2	8	1	1	1	3	52
21	3	1	2	2	2	1	3	14	1	2	1	2	6	2	1	1	1	5	5	5	5	15	1	3	4	1	4	1	6	50
28	1	2	2	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	2	2	2	6	1	1	2	1	2	1	4	29
24	1	1	4	1	3	1	1	12	2	1	1	2	6	5	1	1	2	9	2	1	1	4	6	6	12	1	1	1	3	46
35	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	23
44	1	2	2	4	2	2	2	15	4	4	2	2	12	2	2	2	4	10	1	2	2	5	1	4	5	2	2	2	6	53
30	4	4	3	3	4	5	4	27	4	4	4	5	17	4	4	3	3	14	4	4	3	11	4	4	8	1	5	3	9	86
30	3	3	1	1	5	1	4	18	4	4	1	1	10	4	3	1	1	9	1	1	1	3	2	4	6	1	4	1	6	52
27	4	2	2	2	2	1	1	14	3	3	1	2	9	1	3	3	2	9	3	1	1	5	2	2	4	2	2	1	5	46
27	1	1	1	1	1	1	3	9	3	2	1	1	7	2	2	1	2	7	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	3	32
74	1	1	1	1	1	3	1	9	1	1	1	1	4	2	1	1	1	5	1	3	1	5	1	1	2	1	1	1	3	28
52	4	1	1	1	1	4	1	13	4	4	4	1	13	1	1	1	4	7	4	1	1	6	4	1	5	4	1	1	6	50
22	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	2	1	1	1	5	2	3	2	7	1	1	2	1	1	2	4	29
29	4	4	4	4	3	3	4	26	4	4	1	3	12	5	2	2	2	11	4	3	2	9	4	4	8	3	1	1	5	71
32	3	4	4	4	4	4	4	27	4	4	1	4	13	4	4	4	1	13	3	4	4	11	4	4	8	2	1	1	4	76
24	3	4	4	4	4	4	4	27	4	4	1	3	12	3	4	3	3	13	4	1	1	6	3	3	6	1	1	2	4	68

33	3	2	1	2	3	4	5	20	6	1	2	5	14	5	5	1	2	13	5	5	5	15	4	2	6	1	1	5	7	75
35	3	4	4	4	4	1	1	21	1	1	4	1	7	1	1	1	4	7	1	4	1	6	1	3	4	1	1	1	3	48
16	1	2	2	2	5	2	4	18	4	5	6	3	18	2	2	5	2	11	1	4	4	9	4	4	8	2	6	2	10	74
43	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	23
56	2	4	4	3	4	3	4	24	4	3	4	4	15	1	2	2	2	7	4	4	4	12	2	2	4	2	2	1	5	67
22	1	5	5	5	2	6	6	30	5	5	5	6	21	1	5	4	6	16	1	5	5	11	6	5	11	5	6	5	16	105
39	1	5	4	5	2	5	5	27	5	5	5	5	20	1	4	4	6	15	1	4	4	9	5	5	10	5	5	4	14	95
28	3	1	1	4	5	4	5	23	4	4	2	2	12	4	1	4	4	13	4	3	1	8	2	4	6	1	3	1	5	67
30	6	6	6	5	6	6	6	41	6	6	6	6	24	1	5	6	6	18	6	6	6	18	5	6	11	2	6	1	9	121
28	1	4	3	5	3	1	3	20	4	5	3	3	15	2	5	5	5	17	1	3	3	7	1	1	2	3	5	1	9	70
22	1	1	1	1	1	2	2	9	2	1	1	1	5	1	1	1	4	7	1	1	1	3	1	2	3	1	1	1	3	30
32	2	3	2	1	4	1	1	14	4	4	4	2	14	3	3	3	3	12	1	1	1	3	2	3	5	2	2	1	5	53
25	6	5	6	5	5	5	5	37	5	5	6	5	21	6	6	5	5	22	6	6	5	17	6	5	11	6	5	5	16	124
18	5	6	6	3	6	3	5	34	6	5	4	5	20	6	6	6	5	23	6	5	6	17	5	4	9	6	5	5	16	119
28	5	5	4	6	4	4	6	34	4	5	5	4	18	4	4	5	4	17	6	5	4	15	4	4	8	6	6	5	17	109
25	6	5	6	6	5	5	5	38	5	4	6	4	19	4	4	6	6	20	6	4	6	16	5	6	11	4	4	5	13	117
30	4	6	5	6	5	6	6	38	4	3	6	5	18	5	5	5	6	21	5	5	4	14	5	4	9	6	4	6	16	116
23	5	5	4	4	5	5	6	34	5	5	4	4	18	5	6	5	4	20	6	4	5	15	5	5	10	5	4	4	13	110
39	4	5	4	4	4	5	4	30	4	4	5	4	17	4	4	5	5	18	3	4	4	11	3	3	6	5	4	5	14	96
21	4	4	3	1	4	4	5	25	3	4	3	3	13	3	4	5	5	17	4	4	5	13	4	3	7	2	3	4	9	84
42	4	4	3	4	4	4	6	29	4	5	6	3	18	5	4	5	6	20	5	4	5	14	1	3	4	5	4	6	15	100
41	4	5	4	4	6	4	3	30	6	6	4	4	20	3	3	3	3	12	5	3	5	13	3	4	7	4	5	4	13	95
36	5	3	4	3	5	4	2	26	4	4	5	4	17	3	4	5	5	17	6	1	1	8	4	3	7	4	3	3	10	85
25	5	6	4	6	4	4	4	33	4	4	5	6	19	6	4	5	4	19	4	5	4	13	6	4	10	4	5	5	14	108
56	1	1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	23
28	3	4	5	4	5	5	4	30	4	5	1	5	15	4	4	5	5	18	2	4	5	11	4	4	8	5	5	4	14	96
23	5	5	4	4	4	4	4	30	4	4	5	5	18	5	4	5	4	18	6	5	4	15	4	4	8	4	5	5	14	103
28	5	5	4	6	6	4	5	35	6	5	4	5	20	5	6	6	6	23	6	4	6	16	5	6	11	5	5	6	16	121

Datos de distorsiones cognitivas

- Filtraje → F
- Pensamiento polarizado → PP
- Sobre generalización → SG
- Interpretación del pensamiento → IP
- Visión catastrófica → VC
- Personalización → P
- Falacias de control → FC

P1	P16	P31	F	P2	P17	P32	PP	P3	P18	P33	SG	P4	P19	P34	IP	P5	P20	P35	VC	P6	P21	P36	P	P7	P22	P37	FC
2	0	1	3	0	0	1	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	1	2	0	0	2
2	1	0	3	2	1	0	3	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	2	1	1	0	2
3	2	0	5	0	1	0	1	1	0	1	2	3	3	3	9	3	0	3	6	0	1	0	1	1	0	0	1
3	3	2	8	1	3	2	6	1	3	3	7	2	3	0	5	2	1	2	5	2	1	1	4	3	3	1	7
1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1
1	2	1	4	1	2	1	4	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	2	2	1	5	2	1	2	5
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1
1	1	1	3	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	2	1	0	2	3	0	0	0	0	1	1	0	2
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	1	1	0	2	3
0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2	1	0	0	1	1	1	0	2
3	3	3	9	3	1	3	7	3	3	1	7	3	1	1	5	3	1	2	6	3	3	1	7	1	3	2	6
2	3	0	5	1	0	0	1	2	1	0	3	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3	0	0	3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	2	2	1	0	0	1	1	3	0	4	1	3	0	4	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
2	1	0	3	1	2	0	3	2	2	1	5	2	2	2	6	2	2	1	5	1	2	2	5	2	2	2	6
2	1	1	4	1	1	1	3	2	3	1	6	2	2	1	5	2	2	2	6	2	2	1	5	1	2	1	4
2	3	2	7	2	2	2	6	3	3	3	9	2	2	3	7	3	3	2	8	2	2	2	6	2	3	3	8

2	3	1	6	1	2	3	6	2	3	1	6	2	2	2	6	2	3	2	7	2	2	1	5	3	3	1	7
2	1	2	5	2	2	3	7	1	2	2	5	2	1	2	5	3	1	2	6	1	1	2	4	2	2	2	6
2	1	1	4	1	1	1	3	1	2	1	4	1	2	1	4	0	1	0	1	1	2	1	4	2	1	1	4
2	3	3	8	2	2	1	5	2	2	1	5	2	3	2	7	3	2	2	7	2	2	2	6	3	3	1	7
1	2	2	5	2	2	3	7	1	2	2	5	3	1	1	5	2	2	1	5	1	1	1	3	1	1	1	3
2	2	1	5	3	1	2	6	2	0	1	3	2	1	0	3	3	1	2	6	2	0	1	3	2	0	2	4
2	1	1	4	1	1	1	3	1	2	2	5	1	1	2	4	2	2	2	6	1	1	1	3	2	2	2	6
1	1	2	4	2	3	0	5	1	0	1	2	2	1	2	5	1	2	2	5	1	1	1	3	1	1	3	5
1	3	3	7	1	1	0	2	0	3	2	5	3	1	1	5	0	0	3	3	1	0		1	3	1	1	5
1	1	1	3	1	1	0	2	3	1	0	4	3	3	1	7	3	0	3	6	1	0	0	1	3	1	1	5
1		1	2	0	0	1	1	0	1	3	4	3	3	3	9	3	0	3	6	0	1	0	1	0	1	0	1
3	1	1	5	0	0	0	0	0	3	0	3	1	1	1	3	0	0	3	3	0	0	0	0	3	0	0	3
3	1	0	4	1	0	0	1	1	3	0	4	3	1	0	4	0	0	3	3	0	0	1	1	3	0	0	3
1	0	1	2	1	3	1	5	1	0	0	1	3	1	1	5	3	1	3	7	1	1	0	2	3	1	1	5
3	3	3	9	0	1	0	1	0	1	0	1	3	3	3	9	1	0	3	4	1	1	1	3	3	1	3	7
2	2	3	7	2	2	2	6	1	1	2	4	3	0	1	4	2	0	1	3	1	0	2	3	0	0	1	1
0	0	1	1	0	2	2	4	1	3	0	4	3	3	0	6	2	1	3	6	2	0	1	3	0	2	1	3
3	2	1	6	2	0	2	4	1	2	0	3	2	1	0	3	3	2	2	7	0	1	2	3	3	2	1	6
3	2	2	7	3	2	2	7	2	2	2	6	2	2	2	6	2	2	2	6	2	0	2	4	2	2	2	6
0	3	1	4	2	0	0	2	1	1	0	2	1	0	0	1	3	3	1	7	0	3	1	4	2	3	1	6
0	1	3	4	2	0	2	4	3	1	0	4	2	2	0	4	3	3	1	7	2	3	1	6	2	2	0	4
3	1	3	7	2	3	2	7	3	3	0	6	2	3	0	5	3	2	1	6	0	2	0	2	2	3	1	6
2	0	0	2	1	3	2	6	1	2	3	6	0	1	0	1	3	3	1	7	0	2	0	2	2	0	1	3
1	1	1	3	1	1	2	4	2	1	1	4	1	2	0	3	0	2	2	4	1	2	1	4	1	3	1	5
2	3	3	8	0	3	3	6	0	1	3	4	2	1	0	3	2	0	2	4	2	1	1	4	3	2	1	6
0	2	2	4	0	2	2	4	0	3	2	5	0	1	0	1	0	1	2	3	0	2	0	2	3	2	1	6
0	2	1	3	1	2	2	5	1	1	2	4	1	1	0	2	3	2	1	6	2	1	1	4	2	2	1	5
1	3	1	5	2	2	1	5	1	1	2	4	1	1	2	4	2	2	3	7	2	3	1	6	1	1	1	3

2	3	2	7	2	2	3	7	3	3	2	8	2	2	2	6	1	3	1	5	2	2	3	7	2	3	2	7
3	2	2	7	2	1	1	4	1	3	3	7	2	3	2	7	1	1	3	5	1	3	2	6	2	2	2	6
0	2	2	4	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	2	0	2	3	5	0	0	2	2	0	0	1	1
2	1	2	5	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	3	0	3	6	0	0	0	0	1	3	0	4
3	3	3	9	3	0	0	3	1	2	0	3	1	3	0	4	0	0	2	2	0	0	0	0	0	2	0	2
1	1	0	2	1	0	0	1	1	1	0	2	1	1	1	3	1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	1
2	2	1	5	2	1	1	4	2	1	1	4	1	2	1	4	1	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0
3	3	3	9	3	3	2	8	3	3	3	9	2	2	0	4	0	0	3	3	0	0	0	0	1	3	2	6
1	2	1	4	1	1	0	2	1	0	0	1	2	1	0	3	2	0	1	3	2	1	0	3	2	1	0	3
2	3	2	7	2	1	0	3	1	0	1	2	2	2	0	4	1	0	3	4	0	0	0	0	2	0	1	3
2	0	0	2	1	0	1	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0
1	1	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1
1	0	1	2	3	0	0	3	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0
1	2	2	5	1	1	1	3	0	2	0	2	0	1	1	2	1	1	1	3	0	0	2	2	1	1	0	2
1	2	2	5	2	1	1	4	2	1	1	4	2	1	1	4	1	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0
2	0	2	4	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	2	1	0	1	2	0	0	0	0	3	0	0	3
1	1	1	3	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	2	1	0	2	3	0	0	1	1	3	1	0	4
1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	2	1	1	1	3	1	0	0	1
1	0	1	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	3	0	0	0	0	0	2	0	2
0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1
2	1	0	3	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	2	0	1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	1
1	1	2	4	1	0	0	1	1	1	1	3	0	2	1	3	2	2	2	6	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	0	2	1	2	0	3	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	1
1	0	1	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	2	2	4	1	0	2	3	0	0	0	0	1	0	0	1
0	2	0	2	0	1	0	1	0	1	1	2	1	0	0	1	1	0	1	2	0	0	1	1	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	2

0	1	1	2	1	1	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	2	2	0	0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	0	1	3	0	0	1	1	0	0	0
0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	1	2	6	0	0	0	0	3	0	1	4
1	2	0	3	0	1	0	1	1	1	0	2	2	1	0	3	2	0	1	3	0	0	1	1	0	0	1
2	3	3	8	3	0	0	3	0	3	3	6	3	3	0	6	0	0	3	3	3	0	3	6	1	0	3
1	1	0	2	1	1	0	2	1	2	0	3	1	1	0	2	2	1	1	4	0	1	1	2	1	2	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	2	2	2	0	1
3	3	3	9	2	2	3	7	2	2	2	6	1	3	2	6	1	2	1	4	1	2	2	5	1	1	1
3	3	1	7	2	2	1	5	1	1	1	3	1	3	3	7	2	3	2	7	1	3	1	5	1	0	1
1	1	3	5	2	1	1	4	3	2	1	6	2	0	3	5	2	1	2	5	1	1	1	3	2	2	2
2	2	3	7	1	1	2	4	2	3	2	7	1	2	2	5	1	1	1	3	1	3	1	5	2	2	2
0	3	2	5	2	2	3	7	1	3	2	6	1	3	2	6	2	3	1	6	1	2	2	5	0	1	1
2	1	1	4	1	3	1	5	2	2	2	6	1	1	1	3	1	2	2	5	1	2	1	4	0	3	3
1	3	1	5	1	2	0	3	2	1	0	3	1	2	0	3	1	3	0	4	2	2	1	5	1	1	1
2	1	1	4	1	3	2	6	2	2	2	6	3	1	2	6	2	2	1	5	1	1	1	3	3	2	0
2	1	1	4	1	1	1	3	1	2	1	4	2	1	3	6	1	2	2	5	2	3	1	6	1	0	1
2	1	2	5	1	3	1	5	2	2	1	5	2	1	2	5	3	1	1	5	1	1	1	3	1	3	2
1	1	2	4	1	1	2	4	0	1	2	3	1	1	2	4	2	2	1	5	1	2	2	5	2	2	1
3	2	3	8	2	1	2	5	1	2	2	5	2	3	2	7	3	2	2	7	2	2	2	6	1	2	3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	2	0	2	0	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2	5	2	0	3	5	1	0	2	3	1	0	1
0	2	1	3	1	1	1	3	1	3	3	7	1	1	1	3	2	1	1	4	1	1	2	4	1	3	1
1	1	2	4	1	0	3	4	2	2	2	6	1	1	3	5	2	1	2	5	1	0	3	4	3	0	3

- Falacia de justicia → FJ
- Razonamiento emocional → RE
- Falacia de cambio → FC
- Etiquetaje → E
- Culpabilidad → C
- Debería → D
- Tener razón → TR
- La falacia de la recompensa divina → FR
- Distorsiones cognitivas → DC

P 8	P2 3	P3 8	F J	P 9	P2 4	P3 9	R E	P1 0	P2 5	P4 0	F C	P1 1	P2 6	P4 1	E	P1 2	P2 7	P4 2	P1 3	P2 8	P4 3	D	P1 4	P2 9	P4 4	T R	P1 5	P3 0	P4 5	F R	D C	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	5	0	0	0	0	0	2	2	2	0	2	4	2	1	0	3	2	1	0	3	28	
1	1	0	2	1	1	0	2	0	1	0	1	0	1	1	2	0	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	0	2	3	31
2	3	0	5	0	1	0	1	0	3	0	3	0	0	3	3	0	0	0	0	3	3	3	9	2	0	0	2	3	3	3	9	57
3	3	1	7	1	1	2	4	3	3	2	8	1	1	2	4	1	2	1	4	3	3	2	8	3	1	1	5	3	3	2	8	90
1	0	0	1	1	1	1	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	2	12	
2	0	2	4	1	0	2	3	1	0	1	2	1	2	2	5	1	2	1	4	2	3	2	7	2	3	1	6	2	2	2	6	65
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	3	3	7	16	
1	1	0	2	0	1	0	1	0	1	1	2	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	0	2	3	1	1	5	30
0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	2	4	0	0	2	2	0	1	2	3	23
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	2	6
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5
1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1	2	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	2	1	3	3	7	23
3	3	2	8	3	3	1	7	1	3	2	6	3	2	2	7	3	3	1	7	3	3	1	7	3	3	1	7	3	3	1	7	103
3	0	0	3	0	0	1	1	1	0	3	4	0	0	2	2	1	1	0	2	3	0	0	3	2	0	0	2	3	3	3	9	40
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	2	6	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	2	2	4	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	1	0	2	3	1	0	2	3	0	2	0	2	2	3	1	6	33
2	2	1	5	2	2	1	5	1	1	2	4	2	1	1	4	2	3	2	7	1	1	1	3	2	1	1	4	2	2	2	6	71
1	3	2	6	2	2	2	6	1	1	2	4	2	2	2	6	3	1	2	6	2	1	2	5	2	1	2	5	2	1	1	4	75

3	2	2	7	3	2	3	8	3	3	2	8	3	2	3	8	3	2	2	7	3	3	3	9	2	2	2	6	2	2	2	6	11	
																																	0
2	2	1	5	2	3	1	6	3	2	2	7	2	3	1	6	2	2	1	5	2	2	2	6	3	2	2	7	2	1	2	5	90	
3	3	2	8	2	2	2	6	1	3	2	6	3	2	2	7	2	1	2	5	2	2	2	6	1	3	2	6	2	2	1	5	87	
1	2	1	4	1	2	2	5	1	3	1	5	1	1	2	4	2	1	2	5	2	0	1	3	3	0	2	5	2	1	1	4	59	
2	2	3	7	3	3	1	7	2	1	0	3	2	1	0	3	3	2	1	6	2	1	2	5	1	1	1	3	2	0	0	2	81	
2	3	1	6	2	2	1	5	3	1	2	6	2	1	2	5	1	3	2	6	2	2	2	6	2	2	2	6	3	1	2	6	79	
2	0	1	3	2	0	1	3	3	1	0	4	2	3	0	5	3	1	0	4	2	2	1	5	3	1	1	5	2	3	2	7	66	
1	1	1	3	1	2	2	5	2	1	1	4	1	2	2	5	2	1	1	4	1	2	2	5	1	1	2	4	2	2	2	6	67	
1	1	2	4	2	2	0	4	1	3	0	4	3	1	1	5	1	1	0	2	1	3	2	6	1	2	1	4	2	1	1	4	62	
3	1	3	7	0	1	0	1	1	3	0	4	0	0	1	1	1	1	1	3	3	1	1	5	3	0	0	3	3	1	3	7	59	
1	1	1	3	0	1	3	4	1	0	1	2	0	1	3	4	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	4	1	3	2	6	58	
3	3	3	9	3	3	3	9	0	3	0	3	1	0	3	4	3	0	0	3	1	3	3	7	3	3	1	7	0	3	3	6	72	
3	3	0	6	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	2	1	3	0	4	3	3	3	9	40	
3	0	1	4	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	3	3	0	6	3	1	0	4	3	3	3	9	47	
3	3	1	7	1	2	1	4	1	3	1	5	0	0	1	1	1	0	0	1	3	0	1	4	2	3	0	5	1	1	3	5	59	
3	3	3	9	3	3	3	9	1	3	3	7	0	3	3	6	0	1	0	1	3	3	1	7	3	1	0	4	3	3	3	9	86	
3	1	1	5	1	3	2	6	0	2	2	4	1	1	2	4	1	0	0	1	1	2	3	6	1	1	1	3	3	3	3	9	66	
1	1	1	3	0	1	2	3	1	0	3	4	2	2	2	6	3	3	1	7	2	1	0	3	1	1	0	2	1	3	1	5	60	
2	0	1	3	2	0	0	2	1	0	2	3	2	2	1	5	0	1	0	1	1	1	1	3	1	2	0	3	3	2	3	8	60	
1	2	1	4	0	0	2	2	2	2	0	4	2	0	3	5	2	0	3	5	2	2	3	7	2	0	0	2	0	0	2	2	73	
2	1	1	4	0	1	0	1	3	1	0	4	3	2	2	7	3	1	1	5	1	1	2	4	2	2	0	4	3	3	3	9	64	
2	1	1	4	3	0	0	3	2	0	0	2	1	2	2	5	3	1	1	5	3	1	0	4	3	2	0	5	3	3	2	8	69	
1	1	1	3	0	0	0	0	3	1	0	4	2	2	2	6	3	3	1	7	1	3	2	6	2	2	0	4	3	2	2	7	76	
3	3	2	8	3	2	0	5	2	1	1	4	3	0	2	5	2	3	0	5	1	2	1	4	3	1	0	4	3	3	3	9	71	
2	1	2	5	1	1	0	2	0	1	0	1	1	2	3	6	2	1	1	4	1	2	1	4	2	1	0	3	3	1	3	7	59	
2	2	1	5	1	3	1	5	1	3	0	4	1	3	2	6	0	2	0	2	3	2	2	7	3	3	0	6	3	2	3	8	78	
2	1	1	4	2	2	0	4	3	1	0	4	2	2	2	6	3	1	1	5	2	2	2	6	2	3	0	5	3	2	2	7	66	

3	3	0	6	2	2	0	4	3	1	0	4	2	3	3	8	3	2	1	6	2	2	1	5	3	2	0	5	2	3	3	8	75
1	1	1	3	0	0	2	2	0	0	1	1	2	2	0	4	1	0	1	2	1	2	2	5	1	3	1	5	2	2	2	6	62
3	2	1	6	2	3	3	8	3	2	2	7	2	2	1	5	1	2	3	6	3	3	2	8	2	2	2	6	2	1	3	6	99
1	2	3	6	1	3	2	6	2	2	2	6	3	1	3	7	2	3	2	7	2	2	2	6	3	2	2	7	2	3	3	8	95
3	2	2	7	0	0	3	3	0	0	2	2	0	0	2	2	0	0	3	3	3	2	2	7	0	2	1	3	3	2	0	5	48
2	1	1	4	0	0	0	0	2	3	3	8	0	0	0	0	1	3	0	4	1	3	1	5	2	1	1	4	3	2	3	8	50
1	3	0	4	1	0	0	1	0	2	0	2	0	0	0	0	3	0	0	3	3	1	1	5	2	2	0	4	3	3	2	8	50
1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	2	1	1	4	23
3	1	2	6	1	0	1	2	0	1	0	1	1	0	2	3	2	0	2	4	1	1	2	4	0	0	1	1	3	3	1	7	48
3	2	0	5	3	0	0	3	1	3	3	7	0	3	0	3	3	0	0	3	3	3	2	8	3	3	0	6	3	2	3	8	82
2	2	0	4	0	1	0	1	0	1	1	2	0	0	1	1	1	0	1	2	1	2	1	4	1	1	0	2	2	2	2	6	41
3	3	0	6	0	0	0	0	0	3	2	5	0	2	3	5	1	0	1	2	3	0	3	6	1	2	0	3	3	3	3	9	59
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	2	1	0	0	1	1	1	0	2	1	0	0	1	0	0	0	0	17
1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	3	3	0	6	0	0	0	0		3	3	6	22
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	3	15
1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	0	2	0	1	0	1	1	1	0	2	2	2	1	5	1	1	0	2	2	1	2	5	40
2	1	1	4	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	2	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	0	0	1	2	2	1	5	40
0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	4	24
1	1	0	2	1	1	1	3	1	1	0	2	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	2	1	0	1	2	3	3	3	9	37
1	0	1	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	2	0	1	1	2	18
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	2	2	0	1	3	0	0	0	0	0	2	3	5	21
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	7
1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	2	0	0	0	0	1	1	0	2	1	0	0	1	3	2	2	7	25
2	1	1	4	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	2	0	0	2	2	0	1	3	1	3	0	4	3	3	3	9	41
1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	3	2	7	20
2	0	1	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	3	2	2	7	22
2	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	2	2	0	0	2	0	1	1	2	0	0	0	0	2	2	2	6	27
1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	3	0	0	1	1	0	0	1	1	2	1	1	4	2	1	1	4	3	2	4	9	33

1	3	0	4	0	3	0	3	0	1	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	0	3	6	23	
0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	2	2	6	13	
2	1	0	3	0	0	0	0	1	1	1	3	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	2	3	3	8	26	
0	0	0	0	0	2	1	3	0	1	2	3	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	3	4	18	
3	0	1	4	3	0	0	3	2	0	0	2	1	1	1	3	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	2	3	30
1	1	0	2	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	2	1	1	1	3	1	0	1	2	1	1	1	3	28
3	3	3	9	0	3	3	6	0	3	1	4	0	0	1	1	0	0	1	1	2	3	3	8	3	3	0	6	3	3	3	9	80
0	2	1	3	2	1	2	5	1	0	2	3	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	2	2	2	1	5	0	1	2	3	42
1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	1	0	1	0	1	1	2	0	0	1	1	1	1	2	4	2	1	2	5	22
1	2	2	5	2	2	2	6	3	3	2	8	2	2	1	5	2	2	1	5	3	3	0	6	2	3	1	6	2	2	1	5	86
1	0	1	2	1	0	1	2	2	1	1	4	3	1	0	4	2	1	0	3	1	1	1	3	2	0	2	4	1	1	2	4	62
3	1	1	5	2	1	0	3	2	2	0	4	3	1	2	6	3	1	1	5	0	2	2	4	1	2	2	5	1	1	3	5	71
1	2	1	4	2	2	1	5	1	1	0	2	2	3	1	6	2	2	1	5	1	2	1	4	1	2	1	4	1	1	1	3	70
2	1	2	5	1	1	1	3	2	2	2	6	1	2	2	5	3	2	3	8	2	2	2	6	3	3	3	9	2	2	2	6	85
1	1	2	4	1	2	1	4	3	3	1	7	2	1	2	5	1	2	1	4	2	2	3	7	1	1	2	4	2	2	2	6	74
2	2	1	5	1	2	1	4	2	1	1	4	1	2	1	4	3	1	1	5	2	2	1	5	1	1	1	3	2	1	1	4	60
2	3	0	5	1	2	1	4	2	1	1	4	1	2	2	5	1	1	2	4	1	2	1	4	0	1	0	1	2	2	1	5	67
3	1	1	5	2	2	2	6	1	1	1	3	2	0	1	3	3	1	1	5	1	2	3	6	2	0	1	3	0	1	1	2	63
0	2	1	3	1	1	1	3	1	2	2	5	2	1	3	6	1	0	2	3	2	1	1	4	1	2	1	4	2	2	0	4	66
1	3	2	6	0	2	2	4	0	2	3	5	0	3	2	5	1	2	1	4	2	1	3	6	1	2	1	4	2	3	1	6	70
2	3	2	7	1	2	3	6	2	2	2	6	1	2	1	4	3	1	1	5	1	3	2	6	2	2	2	6	3	1	2	6	90
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	3	5	2	1	2	5	1	1	1	3	1	1	1	3	2	0	3	5	1	1	2	4	2	1	2	5	1	1	2	4	56
2	2	1	5	2	1	1	4	2	1	2	5	3	2	3	8	2	1	1	4	1	1	1	3	1	0	3	4	3	1	1	5	67
0	0	2	2	1	1	2	4	1	3	2	6	1	2	2	5	0	2	3	5	3	1	2	6	1	2	3	6	1	1	3	5	73