

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres  
víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana  
autogestionaria de Huaycán.

Por:

Pahola Esther Guevara Chum  
Yudith Estelita Suárez Izquierdo

Asesora:

Psic. Rocío Evelyn Herrera Blancas

Lima, Febrero de 2018

## Cómo citar:

Estilo APA:

Guevara, P & Suarez, Y. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de Lima este* (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Estilo Vancouver:

Guevara CP & Suarez IY. Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de Lima este [Tesis].Lima: Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018.

Estilo Turabian:

Guevara, Pahola & Suarez, Yudith. 2018. Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de Lima este. Lima: Universidad Peruana Unión.

Artículos publicados:

Ficha catalográfica:

Guevara Chum, Pahola Esther  
Suarez Izquierdo, Yudith Estelita  
Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán– Lima, 2018  
Autoras: Pahola Esther Guevara Chum, Yudith Estelita Suarez Izquierdo; Asesor: Ps. Rocio Evelyn Herrera Blancas - Lima, 2018.  
120 páginas: anexos, tablas.

Tesis (Licenciatura) -- Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. Psicología, 2018.  
Incluye referencias y resumen.  
Campo del conocimiento: Psicología.

1. Creencias irracionales. 2. Dependencia emocional. 3. Mujeres. 4. Violencia.

**ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS**

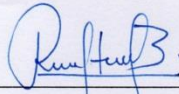
*Herrera Blancas Rocio Evelyn*, de la Facultad de Ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

**DECLARO:**

Que el presente informe de investigación titulado: **“Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán”** constituye la memoria que presenta las **Bachilleres: Guevara Chum Pahola Esther y Suarez Izquierdo Yudith Estelita** para aspirar al título de Profesional de psicóloga ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, al 01 de Marzo del 2018



---

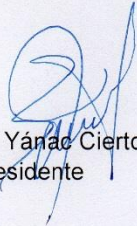
Herrera Blancas Rocio Evelyn

“Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán”

# TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo(a)

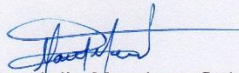
## JURADO CALIFICADOR



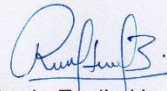
Psic. Elí Yáñez Cierzo  
Presidente



Mg. Daniel José Farfan Rodríguez  
Secretario



Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza  
Vocal



Psic. Rocío Evelin Herrera Blancas  
Asesora

Ñaña, 14 de febrero de 2018

## **Dedicatoria**

A Dios por bendecirme y acompañarme siempre,  
a mis padres por su apoyo incondicional y sus  
oraciones constantes. A Emerson que es mi principal  
motivación e inspiración.

Yudith Estelita Suarez Izquierdo.

A Dios quien es el dador de todo e hizo posible este  
logro, a mi madre por ser mi fuente de motivación e  
inspiración, por todo el esfuerzo y amor brindado. A mi  
padre por brindarme los recursos necesarios y grandes  
consejos que me acompañan en mi vida diaria A mis  
queridos hermanos John y Sayuri, por ser mi más grande  
alegría y mi apoyo incondicional. A mi querida familia y  
amigos por sus oraciones, comprensión y apoyo.

Pahola Esther Guevara Chum.



## **Agradecimientos**

En primer lugar, queremos agradecer a Dios por sus bendiciones, su amor infinito y el cuidado que tuvo siempre con nosotras.

A nuestros padres por el apoyo y el amor incondicional, que nos mostraron en bueno y malos momentos.

A nuestros hermanos que son nuestra motivación y nuestra inspiración.

A todos nuestros familiares que en la distancia nos apoyaron con sus oraciones y consejos.

A nuestras asesoras de tesis Psic. Rocío Herrera Blancas y la Psic. Lea Ingaroca Pizarro, por los conocimientos brindados y el apoyo constante en nuestro trabajo de investigación.

A la Universidad Peruana Unión por habernos acogido durante estos 5 años y por enseñarnos valores cristianos que sin duda alguna nos ayudarán a lo largo de nuestra carrera.

A nuestros amigos que fueron como una familia durante estos años e hicieron de nuestra vida universitaria la más agradable.

## Índice de contenido

Resumen.....	xii
Abstract.....	xiii
Capítulo I: El problema.....	14
1. Planteamiento del problema.....	14
2. Pregunta de investigación.....	18
2.1. Pregunta general.....	18
2.2. Preguntas específicas.....	18
3. Justificación.....	19
4. Objetivos de la investigación.....	20
4.1. Objetivo general.....	20
4.2. Objetivos específicos.....	20
Capítulo II: Marco teórico .....	22
1. Presuposición filosófica.....	22
2. Antecedentes de la investigación.....	24
2.1. Antecedentes internacionales.....	24
2.2. Antecedentes nacionales.....	29
3. Marco conceptual.....	32
3.1. Creencias irracionales.....	32
3.2. Dependencia emocional.....	43
3.3. Marco conceptual referente a la población de estudio.....	56
2. Definiciones de términos.....	61
5. Hipótesis de la investigación.....	63
5.1. Hipótesis general.....	63

5.2. Hipótesis específicas.....	64
Capítulo III: Materiales y métodos.....	66
1. Diseño y tipo de investigación.....	66
2. Variables de la investigación.....	66
2.1 Definición conceptual de las variables.....	66
2.2 Operacionalización de las variables. ....	71
3. Delimitación geográfica y temporal.....	72
4. Participantes.....	72
4.1. Características de la muestra.....	73
4.2. Criterios de inclusión y exclusión.....	73
5. Instrumentos.....	74
5.1. Inventario de creencias irracionales.....	74
5.2. Cuestionario de dependencia Emocional.....	74
Capítulo IV: Resultados y discusión.....	76
1. Resultados.....	76
1.1. Análisis descriptivo.....	76
1.2. Asociación entre dependencia emocional y creencias irracionales..	81
2. Discusión.....	84
Referencias.....	94
Anexos .....	110



## Índice de tablas

Tabla 1: <i>Operacionalización de creencias irracionales</i> .....	71
Tabla 2: <i>Operacionalización de dependencia emocional</i> .....	72
Tabla 3 <i>Características de los participantes</i> .....	73
Tabla 4 <i>Nivel de dimensiones de creencias irracionales</i> .....	77
Tabla 5 <i>Nivel de creencias irracionales y tipos de violencia</i> .....	78
Tabla 6 <i>Nivel de dependencia emocional y sus dimensiones</i> .....	80
Tabla 7 <i>Nivel de dependencia emocional y tipos de violencia</i> .....	80
Tabla 8 <i>Asociación entre dependencia emocional y creencias irracionales</i> .....	81

## Índice de figura

Figura 1. Cuadro simétrico de normalización del total de dependencia emocional y la dimensión de necesidad de aprobación .....	82
Figura 2. Cuadro simétrico de normalización del total de dependencia emocional y la dimensión de necesidad de Perfeccionismo .....	83
Figura 3. Cuadro simétrico de normalización del total de dependencia emocional y la dimensión de ausencia de autonomía .....	84

## Índice de anexos

Anexos 1 .....	110
Propiedades psicométricas del inventario de creencias irracionales .....	110
Anexo 2 .....	111
Propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional	111
Anexo 3 .....	113
Cuestionario de dependencia emocional (CDE) .....	113
Anexo 4 .....	115
Inventario de creencias irracionales (Ellis) .....	115

## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, se contó con la participación de 90 mujeres víctimas de violencia, comprendidas en las edades de 15 a 50 años. La muestra es de tipo correlacional-transversal. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario de Creencias irracionales de Albert Ellis (1968) y el Cuestionario de Dependencia emocional de Lemos y Londoño (2006). Los resultados obtenidos muestran que existe relación significativa entre algunas dimensiones de creencias irracionales y la dependencia emocional en las mujeres violentadas. Dentro de las cuales tenemos: necesidad de aprobación, perfeccionismo y ausencia de autonomía, sin embargo, no se encontró relación en las siguientes dimensiones: condenación, catastrofismo, incontrolabilidad, ansiedad a lo desconocido, evitación al malestar, afección al pasado y facilismo. Por lo cual se llega a la conclusión de que a mayor presencia de creencias irracionales se hallará mayor población de mujeres con presencia de dependencia emocional.

Palabras clave: Creencias irracionales, Dependencia emocional, Mujeres violentadas.

## **Abstract**

The objective of this research is to determine the relationship between irrational people and emotional dependence in women victims of violence by their partner, with the participation of 90 women victims of violence, ranging from 15 to 50 years. The sample is of the correlational-transversal type. The instruments used were the Inventory of Irrational Beliefs of Albert Ellis (1968) and the Emotional Dependency Questionnaire of Lemos and Londoño (2006). The results showed that there are significant relationships between violent women. Among which we have: Need for approval, perfectionism and lack of autonomy, however, no relationship is sought in the following dimensions: condemnation, catastrophism, uncontrollability, anxiety to the unknown, avoidance of discomfort, affection to the past and ease. Why do you conclude that a greater presence of irrational beliefs will be found mayor of women with a presence of emotional dependence.

Keywords: Irrational beliefs, Emotional dependence, Women violated

## Capítulo I

### El problema

#### 1. Planteamiento del problema

En los últimos 20 años, se ha incrementado el estudio referente a la dependencia emocional, ya que es importante dentro del relacionamiento interpersonal e intrapersonal (Alonso, Shaver & Yáñez, 2002).

Scott (1997) menciona que la dependencia emocional está relacionada con la necesidad afectiva que tiene la persona, mas no con el cariño que pueda sentir esta hacia su pareja, es por ello que llega a involucrarse tanto en la relación que sin la otra persona no es nada, incluso hasta pierde su identidad y más aún si esta es maltratada.

Urbiola (2014) menciona que los dependientes emocionales evidencian una necesidad extrema de afecto, a su vez necesitan obtener la aprobación de los demás, sometiéndose a la humillación ya que necesitan ser el centro de atención debido al miedo a la soledad que estos muestran.

Así mismo, Castelló (2000) refiere que son conductas desadaptativas y persistentes debido a las necesidades insatisfechas que estas intentan cubrir con los demás. Siendo sus principales características: sumisión y subordinación a la pareja, temor a que la relación se acabe, priorización de la pareja, teniendo como consecuencias sumisión a las manipulaciones, justificar y perdonar todo, pensar todo el tiempo en el otro hasta el punto de negar la

existencia de algún defecto y sentir que cualquier sacrificio es poco si se hace por amor al otro (Deza, 2012).

De igual manera, la dependencia emocional se asocia a diferentes temas, dentro de los cuales se encuentran: episodios de depresión mayor y mala calidad de la relación conyugal (Cano, 2006). Del mismo modo, Lemos y Londoño (2006) mencionan que otros factores identificados como principales amenazas para generar la dependencia emocional son la ansiedad de separación y el miedo a la soledad. Asimismo, Lemos y Londoño (2007) manifiestan que otra de las causas se debe a las distorsiones cognitivas, debido a que contribuyen a la comprensión del mantenimiento de los esquemas de dependencia emocional, y a la manera como se generan los eventos cognitivos que reflejan el patrón interpersonal disfuncional hacia la pareja. Del mismo modo, Castelló (2005) menciona que otros factores que se relacionan con la persona dependiente son: la necesidad de aprobación de los demás, el gusto por las relaciones exclusivas o tóxicas, déficit en sus habilidades sociales y baja autoestima.

Asimismo, Scott y Strauss (2007) mencionan que las creencias irracionales son algunas de las causas de la dependencia emocional, ya que tanto agresores como víctimas niegan la responsabilidad de conductas inadecuadas.

Por otro lado, Ellis menciona que los causantes de conductas desadaptativas al entorno, no siempre están directamente relacionadas por acontecimientos externos, sino por la interpretación que otorga la persona a dichos acontecimientos, es decir la manifestación de creencias irracionales (Catrec, 2013; Velázquez, 2002).



Oblitas (2004) refiere que las creencias son el conjunto de pensamientos que llegan a la mente del individuo al pasar por algún determinado evento; menciona también que si estos pensamientos o ideas son negativos llegan a influenciar en su forma de actuar y sentir, llegando así comportarse de manera inadecuada y/o experimentar emociones disfuncionales.

Por otro lado, las creencias irracionales, son pensamientos distorsionados que tiene una persona los cuales interfieren en el desarrollo de su vida, causando así perturbaciones en su pensar, sentir y actuar; generalmente son ideas de carácter demandante o exigente (Ellis & Grieger, 1990).

Llerena (2017) por su lado dio a conocer que las creencias irracionales están relacionadas con la dependencia emocional; siendo así que encontraron mayor relación con las siguientes dimensiones: ansiedad, perfección y castigo.

Gonzales y Hernández (2014) refieren que la dependencia emocional es más frecuente en mujeres, aunque en una población adolescente la proporción es la misma en ambos sexos. Así mismo, Castelló (2005) afirma que los factores biológicos y socioculturales otorgan a la mujer una mayor probabilidad de que presente dependencia emocional. Además, Meras (2003) menciona también que las mujeres con dependencia emocional pueden ser de cualquier tipo de clase social, ocupaciones diversas, trabajadoras dependientes y amas de casa.

Por su parte, Bott, Guedes, Goodwin y Adams (2014) mencionan que las mujeres que presentan problemas emocionales y de salud mental, tales como temor, depresión, pensamientos suicidas, ansiedad o angustia suficientemente graves, evidenciaron sufrir violencia de tipo físico por parte de su pareja. Por otro lado, Aiquipa (2015) menciona que las personas que tienen un alto grado de dependencia emocional presentan patrones de creencias irracionales,

manifestando comportamientos de sumisión, subordinación a la pareja, necesidad de acceso a la misma y miedo a que la relación se termine y priorización de la pareja siendo estas las características de una persona víctima de violencia. En relación a la violencia, la Organización Mundial de la Salud menciona que la violencia de pareja es la más común, ya que a nivel mundial se estima que el 30% de las mujeres han sido víctimas de agresiones por parte de sus parejas. Se indica también que el 38% del número total de homicidios femeninos se debe a la violencia conyugal (García, Pallitto, Devries, Stockl, Watts & Abrahams, 2013).

El Perú mantiene muchos casos con este tipo de problemática también, es por ello que Bott et al. (2014) realizaron un estudio sobre la violencia que recibe la mujer. Este estudio dio a conocer que Perú se encuentra en el tercer lugar en Latinoamérica en reportar mayores casos de violencia física o sexual contra el sexo femenino (15 a 49 años de edad) por parte de su pareja (casadas o en unión libre). Además, se evidenció que el 74% de las mujeres peruanas sufren violencia por parte de sus parejas; y de este grupo, el 36% corresponde a violencia física y un 71% psicológica.

Esta problemática también se evidencia dentro de la zona de Lima este, según los reportes del Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables (MIMP, 2017) desde el mes de enero a noviembre de este año se han presentado casos de mujeres víctimas de violencia tanto física, psicológica y sexual siendo las cifras: 108 casos en Vitarte, 522 en Huaycán y 356 en Chosica siendo atendidas en el Centro Emergencia Mujer (CEM).

Por lo tanto, a raíz de cifras encontradas se presenta el siguiente estudio con el fin de corroborar la relación significativa entre dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja.

## **2. Pregunta de investigación**

### **2.1. Pregunta general**

- ¿Existe relación significativa entre creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?

### **2.2. Preguntas específicas**

- ¿Existe relación significativa entre necesidad de aprobación y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?
- ¿Existe relación significativa entre perfeccionismo y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?
- ¿Existe relación significativa entre condenación y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?
- ¿Existe relación significativa entre catastrofismo y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?
- ¿Existe relación significativa entre incontrolabilidad y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?

- ¿Existe relación significativa entre ansiedad a lo desconocido y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?
- ¿Existe relación significativa entre evitación al malestar y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?
- ¿Existe relación significativa entre ausencia de autonomía y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?
- ¿Existe relación significativa entre afección al pasado y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?
- ¿Existe relación significativa entre facilismo y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán?

### **3. Justificación**

La presente investigación determinará si existe relación significativa entre dependencia emocional y creencias irracionales mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.

Tiene relevancia social, debido a que los resultados del estudio contribuirán para la elaboración e implementación de programas de prevención, los cuales podrían desarrollarse en ámbitos como: comunidad, escuela, familia y otros ambientes. Así mismo, es relevante a nivel teórico, debido a que será de ayuda a los estudiantes, profesores y la institución en general, ya que la información obtenida proporciona material actualizado de las variables en estudio, además

cuenta con la particularidad de que se realizó en una muestra femenina víctimas de violencia, lo cual permite conocer e identificar las creencias irracionales que poseen este tipo de personas.

A nivel metodológico, ayudará a los profesionales, brindando información actualizada y dando a conocer los instrumentos, validados para la población peruana. Finalmente, los resultados del estudio, incrementará el interés de los profesionales de la salud mental, en problemáticas como estas y la relación que podría existir con algunas patologías, tales como: depresión, ansiedad, trastornos obsesivos, entre otros.

#### **4. Objetivos de la investigación**

##### **4.1. Objetivo general**

- Determinar si existe relación significativa entre creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán..

##### **4.2. Objetivos específicos**

- Determinar si existe relación significativa entre necesidad de aprobación y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Determinar si existe relación significativa perfeccionismo y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Determinar si existe relación significativa condenación y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.

- Determinar si existe relación significativa entre catastrofismo y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Determinar si existe relación significativa entre incontrolabilidad y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Determinar si existe relación significativa ansiedad a lo desconocido y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Determinar si existe relación significativa entre evitación al malestar y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Determinar si existe relación significativa entre ausencia de autonomía y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Determinar si existe relación significativa entre afección al pasado y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Determinar si existe relación significativa entre facilismo y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

#### **1. Presuposición filosófica**

En la Biblia se mencionan diferentes textos con respecto a la dependencia emocional y las creencias irracionales. Respecto a las creencias irracionales, la Biblia menciona en el libro de Filipenses 4:8 “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad”, es decir que debemos desarrollar pensamientos saludables que nos ayuden a nivel interpersonal e intrapersonal. Asimismo, en el libro de Mateo 15:19 se menciona que los pensamientos malos provienen del corazón y ello conlleva a ejecutar situaciones como: los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, los hurtos, los falsos testimonios y las blasfemias.

En el libro de Romanos 8:6, se menciona “Porque la mente puesta en la carne es muerte, pero la mente puesta en el Espíritu es vida y paz”, los pensamientos no centrados en Dios nos llevan a cometer errores que pueden causar daño a uno mismo o a las personas que nos rodean. Referente a esto, White (1975) menciona que las creencias irracionales vienen siendo una de las enfermedades mentales que más prevalece, es por ello que los sentimientos de culpa por actos inmorales cometidos, o la incorrecta interpretación de algunos acontecimientos, pueden desequilibrar la mente.



Por otro lado, respecto a la dependencia emocional, White (1999) refiere que una “mujer que se resigna a los dictámenes de otra persona aun en los más íntimos asuntos de la vida doméstica, que somete su propia identidad, nunca podrá llegar a ser de utilidad y bendición para el mundo”(p,178), es decir considera que aquella que es sometida y es manipulada a las peticiones e imposiciones de su pareja asume y resigna a las demandas de esta, aun en los mínimos detalles, perjudicando así su identidad personal. Aquello genera dificultades en su diario vivir dentro de su hogar y la sociedad. Cuando una mujer entrega su mente y cuerpo al control de su esposo, adoptando una actitud pasiva ante la voluntad de su pareja en todo, sacrifica su conciencia, dignidad e identidad, perdiendo así la oportunidad de ejercer la poderosa influencia que posee para elevar a este.

White (1982) menciona que las mujeres que presentan dificultad a nivel personal tienden a ser más vulnerables ante situaciones de agresión por parte de su pareja; pero si aquellas mujeres entendieran lo mucho que valen, adoptarían medidas en situaciones de riesgo. De la misma manera, Núñez (2005) señala que hay jóvenes que se acostumbran a manipular afectivamente a sus parejas durante el noviazgo, muchas veces estas situaciones son pasadas por alto por las mujeres excusando que en el matrimonio ello cambiará, y en realidad estos problemas aumentan llegando a niveles intolerables (p,129).

Asimismo, White (1983) menciona que el amor es un sentimiento que muy pocas personas conocen realmente; debido a que estas son impulsadas por el encanto, la pasión, y la ilusión confundiendo a estas con el concepto de amor, sin embargo, el amor verdadero se basa en el conocimiento profundo, del ser

amado y de sí mismo. Por otro lado, menciona que hay personas necesitadas de cariño que buscan atrapar objetos de amor y depositar en ellos pensamientos y sentimientos, introduciéndose así en relaciones tóxicas, siendo esto un acto irracional, carente de juicio. Así mismo, enfatiza que las emociones y deseos deben estar sujetas y controladas por la razón; además, argumenta y aconseja que no se deben permitir que las emociones dominen los pensamientos.

Finalmente, Núñez (2005) refiere “que el amor nacido de Dios restaura, ayuda, protege y valora; quien ama no atenta contra la dignidad del otro, el amor siempre mejora, construye, respeta y por ninguna manera es violento” (p,150). La Biblia, en el libro de 1 de Corintios 13 menciona como debe ser una relación saludable explicando que: “el amor es paciente, bondadoso, el amor no es envidioso, ni jactancioso, no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor, no se goza de la injusticia, más se goza de la verdad”, es decir una relación de pareja debe tener todos estos componentes donde se desarrolle de manera equilibrada todo sin poner en riesgo la autonomía ni el amor propio; y si existe dificultades en el diario vivir deben ser encomendadas a Dios y él logrará solucionar las dificultades que se presenten (Proverbios 3:5).

## **2. Antecedentes de la Investigación**

### **2.1. Antecedentes Internacionales**

Lemos (2007) realizó una investigación en la Universidad CES de Medellín; de tipo correlacional con la finalidad de identificar las distorsiones cognitivas que mejor discriminan las personas que presentan dependencia emocional. Contó con una muestra de 116 personas con edades entre 18 y 55 años. Donde utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de

Pensamientos Automáticos (IPA). Encontró diferencias significativas en el procesamiento de información en las personas con dependencia emocional, con mayor número de distorsiones cognitivas, siendo los deberías (0,889) y las falacias de control (0,836) las que más refuerzan los esquemas de dependencia emocional.

En Paraguay, Coppari (2010) efectuó una investigación descriptivo-correlacional, sobre creencias irracionales e indicadores sobre depresión en 94 estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Asunción, siendo el 43% mujeres y 57% hombres con una amplitud de edad entre 18 y 29 años. Se utilizó como instrumento el Inventario de Beck y el Inventario de Ellis, se concluyó que a mayor creencias irracionales mayor grado de depresión ( $p=0,05$ ).

Rosal (2014) ejecutó una investigación descriptiva sobre creencias irracionales en personas con relación de pareja en los países de Estados Unidos, México y Canadá. Donde utilizó el Inventario de Ideas Irracionales (II) de Tirado, con una muestra de 320 personas que tenían una relación sentimental en edades comprendidas entre 30 y 50 años. Donde se tuvo como resultados que a nivel afectivo el 87,5% de las mujeres y el 56,25% de los hombres encuestados presentan ideas irracionales, a nivel neurótico los dos grupos presentan un 17% de ideas irracionales; a nivel somático un 55 % y 53% respectivamente y a nivel cultural la presencia de ideas irracionales es de 50% en hombres y 56,25% en mujeres. Se concluyó que las creencias irracionales están presentes en la vida de las personas siendo las más sobresalientes las creencias del nivel afectivo y somático.

Por su lado, Aguilera y Llerena (2015), en Ecuador, realizaron una investigación descriptiva la cual tuvo como objetivo analizar la relación que existe entre la dependencia emocional y los vínculos afectivos en los estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo. La muestra estuvo constituida por 20 mujeres y 11 hombres estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 17 a 21 años. Utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño y el Cuestionario de Relación (CR) de Bartholomew y Horowitz. En los resultados encontraron que el 58% de la muestra presentaba algún grado de dependencia emocional, dentro estos el 56% mantenía vínculos inseguros (preocupados, evitativos y temerosos) y el 44% mantenía vínculos seguros. De esta manera confirmaron su hipótesis que planteaba que la dependencia emocional fomenta los vínculos afectivos inseguros, concluyendo así, que las personas con dependencia emocional mantendrían vínculos afectivos inseguros en la interacción con otras personas. Al utilizar la prueba estadística de Chi-cuadrado se encontró que de acuerdo a la siguiente fórmula ( $\chi^2 [24]=48,962; n=120; p<0.05$ ) si existe correlación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional.

Asimismo, Niño y Abaunza (2015) realizaron en Colombia una investigación no experimental de tipo descriptivo-correlacional, teniendo como objetivo identificar la relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes de una universidad que pertenecían a la carrera de psicología con edades 24 ,18 y 33 años; se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EECM) de Charot y Sandin, y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)de Lemos

y Londoño, validados en población colombiana. Se halló en la muestra una correlación positiva moderada entre la dependencia emocional y la estrategia reacción agresiva (y, una correlación negativa entre dependencia emocional y las estrategias solución de problemas y reevaluación positiva ( $p= 0,01^{**}$  y  $p= 0,05^*$ )).

De otra manera, Núñez (2015), en Ecuador realizó un estudio correlacional con el objetivo de evaluar las creencias irracionales y su influencia en los niveles de bienestar psicológico en pacientes que acuden a la sala de primera acogida del Hospital Provincial Docente Ambato. La muestra estuvo compuesta por 140 pacientes entre hombres y mujeres de diversas edades. Para ello utilizaron la Escala de Actitudes y Creencias de Burgess, y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Ryff. Concluyeron que las creencias irracionales sí están relacionados con los niveles de bienestar psicológico ( $X(2) = 84.51p, < 0.001, N= 140$ ). La mayoría presentó un alto nivel de irracionalidad con niveles significativos en las creencias irracionales.

De la misma manera, Rodríguez (2015) en Ecuador elaboró una investigación sobre las creencias irracionales en adolescentes embarazadas con problemas psicoafectivos. Utilizando como instrumentos el Test de Creencias Irracionales de Ellis y la Encuesta Autoelaborada de Problemas Psicoafectivos de Rodríguez. En 20 adolescentes de edades entre 14 y 19 años, se evidenció que en el 60% de los casos, las creencias irracionales más comunes fueron: “necesidad absoluta de cariño” y “aprobación de los semejantes”, mientras que en el 40% de los casos predominaba el: “debo ser perfecta y competente en todo”, “debo sentir miedo hacia las cosas desconocidas” y “es más fácil evitar problemas que hacerlos frente”. Referente

a los problemas psicoafectivos se observó que el 40% de la población de estudio presenta una baja autoestima, un 30% evidencia el ánimo depresivo y un 20% presenta dificultades de relación y concentración. Con los datos obtenidos se pudo concluir que las dos variables tienen una correlación positiva, es decir, las ideas irracionales están presentes dentro de los problemas psicoafectivos de la mayoría de adolescentes embarazadas.

En Guatemala, Salguero (2016) realizó una investigación descriptiva, teniendo como objetivo describir los rasgos de dependencia emocional en relación al temor a quedarse sola, autoestima y presión a tener pareja. La muestra estuvo conformada por 123 mujeres estudiantes de psicología clínica y psicología industrial. Esta selección se realizó únicamente con las personas del género femenino no dando importancia al estado civil. Teniendo como resultados que las mujeres estudiantes de las Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial de la Universidad Rafael Landívar presentan rasgos de dependencia emocional leve. Con respecto a los indicadores, las estudiantes encuestadas mostraron un nivel alto en la autoestima; mientras que en el indicador miedo a quedarse sola manifestaron un nivel leve y el indicador más bajo fue la presión a tener pareja.

En España, Padilla y Armas (2017) desarrollaron un estudio correlacional sobre comunicación violenta en la pareja y las creencias irracionales sobre violencia, roles de género y relación de pareja; con la finalidad de controlar el efecto de los sesgos. La muestra estuvo conformada por 206 adultos, 103 hombres y 103 mujeres de las Islas Canarias, donde se utilizó el Cuestionario de Pautas de Comunicación y resolución de conflictos en la pareja (CPC-RC - Pareja) elaborado por Armas y del Cuestionario de Creencias Irracionales y

Pensamientos Distorsionados sobre el empleo de la violencia, los Roles de Género y Relación de Pareja elaborado por Arce y Fariña. Se halló que la comunicación violenta de la pareja correlaciona de forma positiva y significativa con los factores del cuestionario de creencias irracionales.

## **2.2. Antecedentes nacionales**

Riega (2017) ejecutó una investigación de tipo correlacional la cual tuvo como objetivo identificar si existía relación entre el maltrato psicológico y la dependencia emocional en mujeres estudiantes de una universidad privada de Lima. La muestra estuvo conformada por 367 mujeres estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 34 años y que tenía una relación de pareja con un varón en la actualidad. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Maltrato psicológico en la mujer versión abreviada de Tolman y el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) de Aiquipa. Los resultados mostraron una correlación directa y significativa, de intensidad media, entre los puntajes totales del maltrato psicológico y la dependencia emocional ( $p < 0.05$ ).

Por otro lado, Aiquipa (2015) realizó una investigación descriptiva en Lima, sobre la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, donde utilizó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) elaborado por el mismo investigador, su muestra estuvo conformada por 51 mujeres con edades entre 18 y 60 años. Los resultados mostraron que el 96% de las participantes fueron víctimas de violencia por parte de su pareja, presentando a su vez el mayor índice de dependencia emocional, los factores más comunes dentro de este grupo son: miedo a la ruptura, prioridad de pareja, subordinación y sumisión.



Espil (2016) realizó una investigación de tipo descriptivo-comparativo en la ciudad de Trujillo sobre dependencia emocional, donde utilizó el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) de Aiquipa. La muestra estuvo conformada por 90 docentes casados de ambos sexos en edades entre 28 y 55 años, los resultados dieron a conocer que las mujeres presentaban niveles muy altos de dependencia emocional hacia su pareja; mientras que los hombres no experimentaban niveles de ansiedad ante una ruptura de pareja, presentando así niveles bajos o dentro del rango normal en factores como: miedo a la ruptura, deseos de exclusividad, deseos de control, subordinación entre otros, se llegó a la conclusión de que las personas de género femenino presentan una relación significativa con la dependencia emocional ( $p < 0.01$ ). Asimismo, en la dependencia emocional los hombres se ubican en un mayor porcentaje (50%) en el nivel bajo o normal, y las mujeres se ubican en un mayor porcentaje (34,8%) en el nivel muy alto.

Por su parte García et al (2013) efectuó un estudio con el objetivo de identificar las creencias irracionales asociadas a la ansiedad estado-rasgo en un grupo de 130 estudiantes de Medicina Humana de la ciudad de Tarapoto de una Universidad Nacional. Utilizando el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis y el Inventario de Ansiedad rasgo/estado de Spielberg, Gorsuch y Lushene. Los resultados hallados indican que la ansiedad estado se encuentra con mayor posibilidad de relacionarse con las creencias irracionales, con un  $\chi^2$  calculando de 297.51 y un  $\chi^2$  tabular de 31.41 con 20 grados de libertad y 0.05 de nivel de significancia.

Por otro lado, Aliaga y Travezaño (2015) realizaron un estudio descriptivo-correlacional, con el objetivo de evidenciar la dependencia emocional y

pensamientos automáticos en 50 pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital de Lima. Donde utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño, y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján. Donde encontraron que existe relación significativa entre la dependencia emocional y los pensamientos automáticos; evidenciando que las relaciones más significativas se dan con los pensamientos automáticos filtraje ( $r=,546$ ;  $p<,05$ ), falacia de cambio ( $r=,583$ ;  $p<,05$ ); sobregeneralización ( $r=,507$ ;  $p<,05$ ); debería ( $r=,500$ ;  $p<,05$ ) y culpabilidad ( $r=,459$ ;  $p<,05$ ), revelando que, a mayor frecuencia de éstos, mayor será el nivel de dependencia emocional en la muestra estudiada.

De la misma manera, Aquino y Briceño (2015) ejecutaron un estudio descriptivo-correlacional sobre dependencia emocional y los niveles de funcionamiento familiar en estudiantes de una Universidad Privada de Lima – Este. Con una muestra de 191 participantes de ambos sexos. Se utilizó como instrumentos: la Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar de Olson y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) elaborado por Lemos y Londoño. Encontrando así, relación entre dependencia emocional y los niveles de funcionamiento familiar en estudiantes universitarios, encontrando que existe asociación altamente significativa entre estas variables ( $X^2= 13,810$ ;  $p<,01$ ). Así también, observaron asociación significativa en la dimensión de modificación de planes, sin embargo, en las dimensiones de ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, miedo a la soledad y expresión límite no se encontraron asociación significativa. Se concluyó que la dependencia emocional presente en los estudiantes está asociada al bienestar

o desequilibrio en las funciones familiares, es decir, a buen funcionamiento familiar posiblemente no se presente la dependencia emocional o viceversa.

### **3. Marco conceptual**

#### **3.1. Creencias irracionales**

##### **3.1.1. Definiciones**

Ellis y Grieger (1990) dan a conocer que las ideas irracionales son generadas por el propio individuo, ya que se presentan en forma de exigencias absolutas y rígidas las cuales interfieren en el desarrollo normal de las conductas y emociones de las personas causando así en ellas alteraciones psicológicas.

Oblitas (2004) define a las creencias como un grupo de ideas que llegan a la cabeza de la persona al momento de observar cualquier tipo de acontecimiento; es por ello que estos pensamientos son los responsables de las conductas del individuo ya que si presenta pensamientos negativos la persona puede llegar a comportarse de manera inadecuada y experimentar emociones disfuncionales.

Asimismo, Flores y Velasco (2004) afirman que en su mayoría son pensamientos catastróficos, rígidos e irrealistas o cualquier tipo de pensamientos que conlleva a obtener consecuencias autodestructivas que intervienen significativamente en la vida del individuo.

Caro (2011) refiere que son ideas rígidas e indiscutibles, las cuales dificultan los logros de una persona; es decir estos pensamientos limitan la capacidad del individuo para pensar y actuar de forma coherente ante cualquier situación que se le presente, ocasionando dificultades emocionales al no satisfacer sus demandas o exigencias supuestamente correctas.

Mainieri (2012) menciona que son el conjunto de pensamientos erróneos e ilógicos, los cuales dan lugar consecuencias que interfieren en el diario vivir de

la persona. Estas consecuencias pueden ser emocionales o conductuales, las cuales generan displacer ya que llegan a distorsionar la realidad del individuo.

Según la Real Academia Española (2014) la irracionalidad es un comportamiento o expresión que no tiene racionalidad. A su vez, Llerena (2017) menciona que las creencias irracionales son pensamientos ilógicos, automáticos, carentes de evidencia, llegando así a perturbar su capacidad para pensar de forma ordenada y coherente, alterando su comportamiento y emociones.

### **3.1.2. Características**

Vega, Caballo y Ellis (2009) mencionan que las principales características de las creencias irracionales son: incoherentes con la realidad, ya que surgen a partir de hechos distorsionados que pueden dar lugar a interpretaciones erróneas carentes de evidencia, son rígidas e incuestionables y la forma de expresarlas son a través de exigencias y demandas, las cuales causan alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, lo cual interfiere en el cumplimiento de cualquier objetivo propuesto.

Ellis (1992) da a conocer muchas ideas irracionales que la mayoría de persona adultas han presentado por lo menos una vez en su vida, estas son: La necesidad muy exagerada de sentirse amados aprobados en cualquier actividad que estas estén realizando, es por ello que tratan de hacer todas las cosas perfectas y de la forma más adecuada sin tener ningún error, ya que si realizan algo mal ellas piensan que se convierten en personas inservibles.

Todas las personas deben ser buenas y no cometer malos actos, de lo contrario se convierten en individuos despreciables. Otro de los pensamientos es el sentirse terrible cuando las cosas no son como a la persona le gustaría

que fueran, a su vez la idea de que los problemas son culpa de los demás y no de uno mismo. Por otro lado, está la idea de que, si algún evento es peligroso, las personas deben estar estrictamente preocupadas por ello. También, está la idea de que es más fácil huir de los problemas que enfrentarlos. Asimismo, está la creencia de que las personas necesitan indispensablemente de alguien más poderoso en quien apoyarse, ya que solo no podría hacerlo. La creencia que, si algo del pasado afectó fuertemente a la persona, nunca más podrá superarlo y que se quedará con la persona el resto de su vida. La creencia de que los problemas de los demás son extremadamente terribles y que la persona también debe sentirse perturbada por ellos y por último la idea en que debe existir una solución exacta para cada problema, y que si la persona no la encuentra esta es terrible e inservible (Ellis,1992).

### **3.1.3. Modelos teóricos**

*Teoría de la Terapia Racional Emotiva (TRE) de Albert Ellis.* La Terapia Racional Emotiva, recalcó que la condición de las alteraciones emocionales, consiste en ser absolutistas como: “debo”, y “no debo” haciendo referencia que estos pensamientos se deben al trato que reciben del ambiente que rodea al individuo y a las frustraciones que experimentan en la vida. La TRE explica que las personas tienen una propensión natural al momento de pensar racionalmente y esto influye en la alteración psíquica de la persona. Estos autores mencionan que el pensamiento irracional está muy relacionado con los factores ambientales y afirman que todos los seres humanos incluso las personas educadas en la racionalidad pueden convertir sus preferencias individuales y sociales en exigencias absolutistas e irracionales respecto a sí mismo, a los demás y al mundo que los rodea (Dryden y Ellis 1989).

Asimismo, Ellis y Dryden (1989) mencionaron las siguientes hipótesis: Todas las personas, incluso las más brillantes, competentes y educados en un ambiente adecuado demuestran tener pensamientos catastróficos, a su vez todos los pensamientos irracionales que se presentan en la sociedad y en la actualidad también han sido encontrados en todas las culturas que se han estudiado tanto en historia o antropología.

Las conductas irracionales que realizan muchas de las personas como el postergar sus actividades o la falta de disciplina, va en contra de las enseñanzas que se dieron en la niñez, amigos, y medios de comunicación, del mismo modo, los individuos que no quieren aceptar y se oponen a diferentes pensamientos irracionales, a menudo son víctimas de estas. Por ejemplo, hay personas que saben fumar en exceso es dañino, pero el hecho de saberlo no les conduce necesariamente a abstenerse de hacerlo (Ellis y Dryden, 1989).

Los individuos casi siempre recaen en hábitos de conducta irracional, incluso aunque hayan trabajado mucho para vencerlos, es decir las personas a menudo encuentran más fácil aprender conductas que hagan daño a ellos mismos. Por ejemplo, no suele haber problemas para comer más de la cuenta, pero sí para seguir una dieta sencilla, asimismo psicoterapeutas que debieran ser un buen modelo de racionalidad para sus pacientes, a menudo actúan irracionalmente en su vida personal y profesional (Ellis y Dryden , 1989).

Ellis y Lega (1993) y la teoría de la TRE crean el A, B, C, explicando que los seres humanos tienen infinidad de creencias (B), cogniciones, pensamientos o ideas sobre sus acontecimientos activadores (A) y son estas creencias que ejercen una fuerte influencia en sus consecuencias (C) (Cognitivas, emocionales y del comportamiento).

Cuando Ellis creó la TRE, utilizó una estructura a la hora de conceptualizar los problemas psicológicos de las personas y lo explica de la siguiente manera:

- *Evento Activador:* (A) representa al evento que genera ansiedad en la persona y puede ser cualquier hecho estresante. Por ejemplo, un robo inesperado, llegar tarde a una entrevista de trabajo o la cancelación de una cita importante. La TREC menciona que estas personas piensan solamente en ver realizados sus metas, objetivos y que el enfrentarse a un conjunto de acontecimientos activadores (A) pueden ayudar a los individuos a conseguir esos objetivos o por el contrario obstaculizarlos.
- *Sistema de creencias:* Referida a alguna creencia en un evento, según Ellis a menudo aquí se consideran desastres las pequeñas adversidades y es así como surge el pensamiento catastrófico, por ejemplo: ¡Todo me sale mal! ¡Qué triste es todo!, ¡Jamás me ascenderán!
- *Consecuencia:* Hace énfasis a los efectos del pensamiento negativo, es decir cuando los eventos estresantes son demasiados negativos, estos suelen causar malestar emocional en las personas, evidenciando estas así enojo, ansiedad, pánico o abatimiento. La C o las consecuencias cognitivas, afectivas y comportamentales sigue después de la interacción entre A y B. Cuando las consecuencias tienen una alteración emocional fuerte con sentimientos severos de ansiedad, depresión, hostilidad, autodesprecio y autocompasión, la causante más directa suele ser B (creencias) aunque no siempre, ya



que a veces hay alteraciones emocionales que pueden surgir de una A (acontecimiento) muy poderosa.

*Teoría cognitiva de Beck.* Este modelo cognitivo tiene que ver con las emociones y conductas de las personas, y como estas influyen en la percepción de los eventos (Beck, Fred, Wright, Newman y Camerini, citado por Vásquez, 2015). El principio fundamental de la terapia cognitiva es ver el modo en que las personas perciben y hacen procesamiento de la realidad y cómo es que esta influye en su manera de sentirse y comportarse (Knapp, et al, 2008).

Según Obst (2000) la terapia cognitiva se basa en los siguientes principios básicos:

- Todas las personas no simplemente captan las conductas de cualquier estímulo ambiental, sino que ellos mismos son los que construyen su realidad.
- Las personas pueden tener acceso a sus pensamientos.
- La corrección del procesamiento cognitivo (sistemas de atribución, creencias, esquemas, etc.) es el principal objetivo en el proceso de cambio.

Entre los conceptos básicos del modelo de Beck (citado por Mainieri, 2012), existen 3, los cuales son:

1. Las creencias centrales o nucleares: Estas creencias son rígidas e implican una sobregeneralización. Es decir, son interpretaciones personales distorsionadas sobre el mundo, los demás y sí mismo. Estas creencias son aprendidas a menudo con las experiencias vividas en la infancia basada en la interacción que estas tienen con su entorno.

2. Creencias intermedias: Estas creencias se tornan en forma de actitudes, reglas y asunciones: actitud: “es terrible no agradar a los demás”; regla: “yo realizar lo que sea necesario para que me quieran”; asunción: “si realizó acciones que agraden a los demás, podre tener el cariño de muchas personas”
3. Pensamientos automáticos: Son las palabras o imágenes que pasan por la mente de la persona, interrumpiendo así el pensamiento racional volviéndolo en forma de distorsiones guiadas por los significados inconscientes (Beck 2000).

De acuerdo con Beck (2000) refiere que hay pensamientos inaccesibles, de los cuales una persona no es consciente. A estos los denominó pensamientos automáticos.

- a) A veces los pensamientos automáticos son específicos y discretos. Ocurren de forma rápida, es decir solo aparece una palabra clave en cualquier oración.
- b) Estos pensamientos parecen ser autónomos, es decir que la persona no hace ni un mínimo esfuerzo por iniciarlos y aparecen.
- c) Las personas toman a estos pensamientos como razonables, los aceptan sin cuestionarlos y sin probar su realidad y su lógica.
- d) Comúnmente este tipo pensamientos tienen mayor distorsión de la realidad que cualquier otro pensamiento.

Oblitas (2008) resume al modelo teórico de los pensamientos automáticos en los siguientes puntos:

- La mayoría de los pensamientos automáticos que influyen a comportamientos desadaptativos, no están accesibles ni para el paciente ni para el terapeuta.

- El no tener la habilidad suficiente para llegar a los pensamientos de un individuo se relaciona más con la forma en la que éste experimenta sus pensamientos.
- El paciente requiere de entrenamiento y práctica constante para facilitar el proceso de descubrimiento sobre el contenido irracional de sus pensamientos privados.
- La Terapia Racional Emotiva puede emplearse también para ver el nivel de autodescubrimiento en los pensamientos de la población joven.
- Para facilitar el cambio en los pensamientos de la persona, la instrucción del terapeuta debe ser expresada de forma entendible para la persona y además que pueda ser incorporada dentro de su lenguaje y también dentro de su estructura cognitiva ya que es importante para poder ayudar en la distorsión de los pensamientos de individuo y obtener buenos resultados (Bernard, citado por Oblitas, 2008).

Dentro de las creencias irracionales se identifican las siguientes dimensiones:

- Necesidades de aprobación: En esta dimensión permanece la idea de que el cariño y la aprobación de la familia y amigos es sumamente importante y necesario para ser felices
- Perfeccionismo: Se tiene que ser siempre una persona perfecta y competente en todo lo que se tenga que realizar. Borda, Del Rio y Torres (2003) mencionan que el perfeccionismo es considerado un elemento de estilo cognitivo de un individuo, más allá de una característica de su personalidad, debido a que la persona tiende a ser competente, a superarse a sí mismo, ser ordenado, etc.; ello se

entiende como un perfeccionismo sano y normal. Sin embargo, cuando este deseo alcanza niveles altos y excesivos por ser “perfecto”, hace que la persona haga de todo y como consecuencia tenga comportamientos desadaptados o inadecuados cuando no los logra.

- **Condenación:** Permanece la idea de que toda persona que realiza actos malos y perversos deben ser castigadas. McKay y Navas (2008) refieren que la condenación es una afirmación negativa, ya que trae consigo pensamientos como “la gente que se equivoca debería ser castigada”, “hay demasiadas personas que escapan del castigo del infierno” llegando así a culpabilizar, juzgar a los demás y así mismos. Al existir este tipo de creencia puede generar en la persona perturbación tanto a este, pareja y su entorno (Ellis & Dryden, 1989).
- **Catastrofismo:** Es terrible cuando lo que se realiza no salen como se espera. Navas (1981) menciona que cuando una persona presenta una visión catastrófica es muy desagradable ya que conlleva a quejarse constantemente de su mala suerte, generando así un ambiente insalubre tanto para sí mismo y su entorno.
- **Incontrolabilidad:** Las cosas externas que pasen a las personas son la causa de las desgracias de la humanidad, los individuos sólo reaccionan frente a los acontecimientos malos que ocurran. Ellis (2006) refiere que la incontrolabilidad es una idea que es originada por causas externas, es decir la persona cree que no tiene la capacidad para controlar las situaciones que se le presentan. Por otro lado, Navas (1981), menciona que existen personas que a lo largo de

su vida pasan culpabilizando a los demás de su suerte y destino debido a lo mal que estos se sienten antes estas experiencias negativas, aunque pueden ser físicamente dañinas o molestas, no necesariamente tienen que ser muy perturbadoras en el sentido emocional, a no ser que, contribuyan a esto con actitudes, creencias y reacciones a tales experiencias, entonces está en sus manos el poder controlar las reacciones emocionales ante tales experiencias

- **Ansiedad a lo desconocido:** Según esta dimensión es normal que las personas sientan miedo o ansiedad frente a cualquier acontecimiento desconocido o peligroso, así también Ellis (2006) menciona que la ansiedad o miedo a lo desconocido se presenta mediante preocupaciones excesivas que lleva a que la persona tenga dificultad para enfrentarse a diversas situaciones. Sin embargo, Rojas (2014) refiere que existe una ansiedad creativa de orden positiva que lleva al progreso personal, esta es una tensión emocional que ayuda a la persona a enfrentar situaciones que generan angustia y les ayuda a sacar lo mejor de sí, es así como las personas que presentan este tipo de ansiedad se motivan a enfrentar situaciones que se presentan en distintas áreas de su vida.
- **Evitación al malestar:** Se mantiene la idea de que ignorar a los problemas y responsabilidades es mejor que hacer frente a ellos. Navas (1981) menciona que la evitación al malestar es una idea irracional, usada para evitar tareas y responsabilidades, por la búsqueda de satisfacción inmediata, tales pensamientos son

comúnmente utilizadas como “evito enfrentar los problemas”, “me resulta difícil hacer las tareas desagradables”.

- Ausencia de autonomía: Toda persona necesita de alguien más fuerte con quien se deba contar siempre.
- Afección al pasado: Las cosas del pasado tienen influencia en las decisiones que se puedan tomar en el presente. Por otro lado, Becoña (2006) menciona que el ser humano es una estructura compleja, capaz de sobreponerse a cualquier situación que se le presente superando las afecciones pasadas; asimismo Navas (1984) refiere que el individuo es lógico y camina viviendo el presente y visualizando el futuro.
- Facilismo: La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido. McKay y Navas, (2008) explican que el facilismo es una creencia distorsionada que se centra en el pensamiento de que “la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y diversión indefinidos”.

#### **3.1.4. Creencias irracionales con respecto a la violencia**

Las creencias irracionales según Ellis (2006) se basa más en la premisa de que “el pensamiento y las emociones de los seres humanos son dos procesos dispares o diferentes sino que tienen coincidencias significativas, se yuxtaponen de forma significativa y que desde el punto de vista práctico, tiene una interrelación total y nunca se las puede considerar aparte el uno del otro” (p.40). Asimismo, Ellis (2006) también plantea que la terapia racional emotiva se fundamenta en la idea de que las emociones y las conductas son el resultado de las creencias de un

sujeto, de la interpretación que hace de los acontecimientos, esto se refleja en algunas personas que se convierten en víctimas lo cual contribuye al deterioro de la salud física y mental.

## **3.2. Dependencia emocional**

### **3.2.1. Definiciones.**

Las primeras definiciones sobre dependencia emocional fueron dadas por Scott (1997) quien refiere que se relaciona más con una cuestión de necesidades que de amor, donde la persona llega a involucrarse tanto en la relación que no puede vivir o ser algo sin su pareja, perdiendo incluso así su identidad cuando es maltratada.

La dependencia emocional se define como las necesidades emocionales insatisfechas, que se tratan de satisfacerlas mediante relaciones amorosas de forma desadaptativa (Castelló, 2000). De igual manera, Castelló (2005) refiere que una dependiente, trata de vincularse la mayoría de veces con personas, con quienes se identifica por su vulnerabilidad o fragilidad emocional, las cuales pueden ser, dominantes, manipuladores, inestables emocionalmente y controladores con su pareja, con tendencia a humillarlas o agredirlas verbal y físicamente.

Por su parte, Ojeda (2012) hace referencia que son necesidades de afecto insatisfechas, originadas en la infancia por el entorno familiar debido a que no se brindó el amor apropiado, generando así una baja autoestima. Estas necesidades se intentan satisfacer en etapas próximas de manera patológica con su entorno, originando así el miedo a perder a la pareja, y es así como estas personas adoptan un rol de sumisión y complacencia frente a los vínculos formados; conllevando esto a aceptar todo tipo de violencia.

De la misma manera, Urbiola (2014) la define como la necesidad extrema de afecto, una necesidad excesiva para obtener la aprobación de los demás, subordinación, deseo de exclusividad y miedo a la soledad. Skvortsova y Shumskiy (citado por Urbiola, Estévez, Iruarrizaga & Jauregui, 2017) señalan que la persona dependiente emocional no puede imaginar su vida sin la existencia de su pareja.

Por otro lado, la dependencia emocional, asociada con experiencias de estrés interpersonal, podría producir aumentos en la patología física y psicológica. Para la persona dependiente emocional, el trauma que supone la ruptura es verdaderamente devastador, y constituye con frecuencia el acontecimiento precipitante de síntomas depresivos tales como sentimientos de rechazo, negación y abandono que pueden desembocar en intentos de autoagresión y suicidios consumados (Lemos, Londoño & Zapata, 2007).

La dependencia emocional mayormente es manifestada en tres áreas principalmente: la forma de establecer relaciones interpersonales, la autoestima y en el estado de ánimo. En sus relaciones interpersonales la persona busca que estas sean exclusivas, alejándose de los demás, centrándose solo en su pareja. Asimismo, presentan baja autoestima y por lo tanto tienden a experimentar y tolerar maltrato por parte de su pareja (Ordoñez, 2006; Rey, 2008).

### *3.2.2. Teoría del apego*

Ainsworth (1970) menciona que investigar la teoría del apego de Bowlby, descubrió diferencias en la conducta de los niños, los cuales agrupó en 3 tipos de comportamientos que se mencionan a continuación:



- *Apego seguro*: Se desarrolla a través de la figura materna, la cual pasa mayor tiempo ayudando y atendiendo las necesidades del niño, manifestándole confianza, seguridad y muestras de cariño frecuentes. Todo ello conlleva a que, al llegar a la edad adulta, el individuo establezca relaciones satisfactorias y estables, evidenciando dominio sobre sus emociones y optimismo ante cualquier inconveniente.
- *Apego ansioso*: Bowlby (1990) refiere que si un niño no tiene la presencia de su madre durante los primeros años de vida, ello conlleva a que el menor desarrolle sentimientos inadecuados como: miedo, desesperanza, desprotección, inseguridad y desconfianza hacia el mundo que le rodea, llegando a establecerse así vínculos inadecuados y negativos que más adelante llegan a convertirse en factores de riesgo, convirtiéndose así en alteraciones psicológicas como: descontrol emocional, frustración, miedo a permanecer solo, entre otros. Ainsworth (1970) define a este vínculo inadecuado como apego ansioso, pues los constantes abandonos de la figura de amor influyen al momento de desarrollar la identidad del individuo construyendo en él una personalidad de tipo ansioso – inseguro.
- *Apego desorganizado - desorientado*: Se da producto de la inadecuada relación de la figura materna con su niño, mostrándose frecuentemente una relación distante, con la presencia de maltratos o agresiones, generando en el individuo, inseguridad, ansiedad y dificultades en la forma de comportarse (contradicciones).

### **3.2.3 Características.**

Castelló (2005) refiere que los dependientes emocionales presentan dificultad en las siguientes áreas: área de las relaciones de pareja, área de las relaciones con el entorno interpersonal y área de autoestima y estado anímico.

De la misma manera, Castelló (2012), Mallor (2006), Moral y Sirvent (2009), Pradas y Perles (2012) mencionan que las características de una persona dependiente emocional son:

- Exclusividad y desgaste energético intenso. Definido como la entrega total a su pareja, en la que todos sus intereses o áreas de su vida, incluida ella misma, pasan a un segundo plano. En relación a esto, el dependiente emocional se aleja de sus deseos personales, familiares y amicales para estar más en contacto con su pareja con el cual muestra una actitud de sumisión y piensa que su existencia tiene sentido si su pareja está a su lado (Mallor, 2006). Esta exclusividad llega al punto en que su estado de ánimo va en función de cómo está con su pareja. Entendiéndose que esta necesidad hacia el otro implica algo patológico (Moral y Sirvent, 2009). Es así que, el dependiente emocional y su pareja se aíslan del entorno para crear un sistema cerrado en donde solo existen ellos y nadie más. Esta prioridad hacia su pareja indica la similitud con otras adicciones, ya que en ambos fenómenos es el objeto de la adicción lo que se convierte en el centro de la existencia de la persona y todo lo demás queda desplazado, llegando a pensar que la vida solo tiene sentido dentro de una relación de pareja. Sin embargo, aunque las relaciones de pareja atenúan la excesiva necesidad de afecto, no logran ser felices y no esperan serlo, ya que no poseen la capacidad de amor propio (autoestima). Por tanto, el afecto y el

respeto no son importantes para ellos, lo cual produce la formación de relaciones insanas, desequilibradas y nada gratificantes (Castelló, 2012).

- Voracidad afectiva: deseo de acceso constante. El dependiente emocional busca estar el mayor tiempo posible con su pareja. El teléfono móvil e internet son instrumentos muy utilizados por los dependientes emocionales, mediante llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos o programa de mensajería donde el dependiente puede estar online con su pareja. Este exceso de contacto por su pareja se vuelve exagerado a la vista de su entorno (Castelló, 2005).
- Idealización de la pareja. El dependiente emocional, llega a sobrevalorar a su pareja y a endiosarlo, permitiendo absolutamente todos sus actos y a quien, a pesar los malos tratos, intenta satisfacer con lo que pida (Moral y Sirvent, 2009). Asimismo, busca vincularse con personas que sean de personalidad más fuerte, ya que existe una sensación personal de necesitar a alguien más importante o más elevado. Es decir, se desprecia tanto y se siente tan inferior que necesita de otra persona para compensar el déficit que presenta (Castello, 2005, 2012).
- Incapacidad para romper ataduras (déficit de habilidades sociales, asertividad). Cuando el dependiente emocional idealiza de una forma exagerada a su pareja, obtendrá todo tipo de conductas desadaptativas, como: conductas de sumisión, aceptando todo tipo de insultos por parte de su pareja, permitir infidelidades, hacer y actuar como la pareja lo desea y aceptar violencia física y psicológica (Moral y Sirvent, 2009).
- Pánico ante el abandono. La idea de la ruptura está permanentemente en sus pensamientos, lo cual la aterroriza ya que consideran a su pareja su

guía, su salvación, la persona perfecta y así evitar el doloroso sentimiento de la soledad (Mallor, 2006). De igual manera, encuentran devastador el hecho de perderlas y no es por asuntos económicos sino por el pánico a ser abandonadas, conllevando así a aceptar situaciones extremas de violencia, falta de interés o cariño (Castelló, 2012).

- Trastornos mentales tras la ruptura: el síndrome de abstinencia. La dependencia emocional provoca síndrome de abstinencia cuando la persona experimenta el aislamiento de su pareja, esta tendrá angustia, sensación de pérdida del control, búsqueda desesperada del objeto deseado, insomnio, náuseas, opresión en el pecho y una gran tristeza (Mallor, 2006), análoga a las adicciones de sustancias psicoactivas. Este síndrome supone el padecimiento de un trastorno mental que varía según la persona y la intensidad, la cual presenta habitualmente una depresión alta con pensamientos repetidos y angustiosos en torno al tema de reanudar la relación, remordimientos por supuestos errores cometidos, etcétera. Además, síntomas intensos de ansiedad que se pueden traducir en problemas físicos o sensaciones muy desagradables, y que pueden derivar en ideas suicidas (Castelló, 2012).
- Amplio historial de relaciones de pareja, normalmente ininterrumpidas y sin ser felices. Es común que el dependiente emocional cuente con un historial ininterrumpido de relaciones de pareja. El sentido de su vida se da en torno a una relación. Por este motivo, al momento que el dependiente emocional sufre una ruptura, o en pleno síndrome de abstinencia, se vincula con otra pareja de manera casi inmediata o de otro modo mantiene una actitud de

constante conquista produciendo sensación de proximidad (Castelló, 2005).

- Baja autoestima. Los dependientes emocionales son personas con poco amor propio. En cuanto a su autoconcepto pueden comprender racionalmente que presentan algunas cualidades o virtudes; sin embargo; no le toman importancia. Por tal razón, requieren del cariño de sus parejas para atenuar su falta de amor hacia ellos mismos. Generalmente, no experimentaron afecto por las personas más significativas a lo largo de sus vidas (Castelló, 2012; González & Hernández, 2014). Más allá del no quererse se autodesprecia, confunden los sentimientos del amor con una necesidad psicológica de sentirse alguien (Mallor, 2006).

#### *3.2.4. Modelos Teóricos*

*Teoría de vinculación afectiva o apego.* Bowlby (1990) menciona que desde el momento en que la persona nace se relaciona con su entorno, ello ayuda a que pueda desenvolverse en un ambiente seguro, los padres cumplen un rol importante ya que se encargan de brindar un ambiente saludable lleno de amor, cariño, protección y todos los cuidados que necesita el recién nacido conforme va creciendo. Esta primera relación que el recién nacido establece con sus padres, y de manera especial con su madre es llamada vinculación afectiva o apego.

A esto, Bowlby (2003) define al apego como el conjunto de lazos emocionales que establece el recién nacido con su madre, para poder lograr satisfacer sus necesidades como las caricias, besos, calor, alimentación, entre otras (apego saludable), es decir al momento en que la madre satisface estas necesidades genera en él sentimientos de seguridad y confianza que

conservará a lo largo de su vida. Por otro lado, cuando estas necesidades no son satisfechas generarán alteraciones en la salud mental y en el establecimiento de relaciones; es decir, la persona inconscientemente estará en una constante búsqueda de los vínculos afectivos que no tuvo durante su infancia, llegando así a involucrarse en relaciones tóxicas de las cuales logre sentir protección y seguridad para enfrentar diversas situaciones que pasará en su vida.

Con referencia al apego, Botella (2005) refiere que existen diferentes elementos que intervienen durante el desarrollo de la vida de una persona como: los factores genéticos, lazos familiares, establecimiento de relaciones, ambiente, acontecimientos vitales, entre otros; ello influirá en él positivamente o negativamente, sirviendo esto como base para la formación de su personalidad. Sin embargo, los factores genéticos junto con el establecimiento de relaciones determinarán el desarrollo adecuado de la persona.

Gómez (2009) también habla sobre el apego el por su lado menciona que cuando el apego es instaurado desde la niñez se vuelve disfuncional, ya que la persona en etapas posteriores torna sus relaciones en tóxicas; volviéndose así dependiente, buscando constantemente la aprobación y compañía de los demás.

*a. Las principales características de estas relaciones son:*

- Problemas de autonomía: inseguridad, inestabilidad, bajo tolerancia a la soledad.
- Elección de pareja de forma impulsiva
- Miedo a no ser correspondidos de la misma manera que ellos lo hacen: miedo a ser abandonados, miedo a terminar las relaciones dolorosas.

- Continúas confirmaciones de que son amados.
- Inestabilidad en sus emociones: reacciones exageradas ante una situación.

Por su parte Hazan y Zeifman (1999) mencionan que el apego en la adultez cumple el mismo objetivo que en la niñez, sin embargo, la diferencia es que no se protege tanto como en la infancia, sino que se le ayuda a desarrollar los talentos y habilidades para que la persona pueda ser autónoma ante cualquier situación. Asimismo, el apego en esta etapa, no es brindada por la figura materna sino la pareja, este tipo de apego es saludable si existe reciprocidad en la relación. Calvete (2005) indica que las relaciones sentimentales dañinas son consecuencia de apegos mal instaurados, lo cual conlleva a que el individuo presente creencias irracionales, pensamientos automáticos y mecanismos de protección dañando así su integridad.

*Teoría cognitiva de Beck.* Este modelo cognitivo tiene que ver con las emociones y conductas de las personas, y como estas influyen en la percepción de los eventos (Beck, Fred, Wright, Newman y Camerini, citado por Vásquez, 2015). El principio fundamental de la terapia cognitiva es ver el modo en que las personas perciben y hacen procesamiento de la realidad y cómo es que esta influye en su manera de sentirse y comportarse (Knapp, et al, 2008).

Según Obst (2000) la terapia cognitiva se basa en los siguientes principios básicos:

- Todas las personas no simplemente captan las conductas de cualquier estímulo ambiental, sino que ellos mismos son los que construyen su realidad.
- Las personas pueden tener acceso a sus pensamientos.

- La corrección del procesamiento cognitivo (sistemas de atribución, creencias, esquemas, etc.) es el principal objetivo en el proceso de cambio.

Entre los conceptos básicos del modelo de Beck (citado por Mainieri, 2012), existen 3, los cuales son:

4. Las creencias centrales o nucleares: Estas creencias son rígidas e implican una sobregeneralización. Es decir, son interpretaciones personales distorsionadas sobre el mundo, los demás y sí mismo. Estas creencias son aprendidas a menudo con las experiencias vividas en la infancia basada en la interacción que estas tienen con su entorno.
5. Creencias intermedias: Estas creencias se tornan en forma de actitudes, reglas y asunciones: actitud: “es terrible no agradar a los demás”; regla: “yo realizar lo que sea necesario para que me quieran”; asunción: “si realizó acciones que agraden a los demás, podre tener el cariño de muchas personas”
6. Pensamientos automáticos: Son las palabras o imágenes que pasan por la mente de la persona, interrumpiendo así el pensamiento racional volviéndolo en forma de distorsiones guiadas por los significados inconscientes (Beck 2000).

*Teoría de las relaciones objetales.* Winnicott (1996), hizo mención que un ambiente agradable o suficientemente bueno, era un factor determinante en la salud mental de un niño, ya que si este no obtiene un ambiente así podría padecer trastornos cuando fuese adulto teniendo como consecuencia la inadecuada capacidad para permanecer solo. Menciona también que el éxito del cuidado materno constituye la base de la fuerza del yo, mientras que las



dificultades en dicho cuidado consiste en un debilitamiento del yo. Esta teoría es considerada relevante a los dependientes emocionales, quienes poseen temor e intolerancia a la soledad.

Mahler (1975) menciona que la importancia no solo radica en que el niño pueda integrar los aspectos amorosos y afectivos de su madre con los hostiles e iracundos, sino también que el niño pueda sentir la seguridad de que la relación afectiva se mantendrá a pesar de breves separaciones o de sentimientos temporales de rabia y resentimiento. Es decir, que el niño pueda mantener una relación constante con la madre a pesar de las dificultades que puedan tener durante el desarrollo. El niño pasa de tener un comportamiento egocéntrico, demandante y de apego, a ser capaz de involucrarse en relaciones más duraderas, determinadas por el yo y caracterizadas por el afecto, la confianza y cierta consideración (aunque limitada por la inmadurez cognitiva) por los intereses y sentimientos de los otros, lo cual ayudara en sus relaciones posteriores.

*Teoría de la unión traumática y el modelo de intermitencia.* Creado por Dutton y Painter (1981), los cuales destacaron que entre el agresor y la víctima existe siempre una relación inestable y que el cariño que existe entre los mismos, no diferencia el buen y mal trato que se puede dar en la relación, es por ello que en las mujeres maltratadas por su pareja se percibe siempre una baja autoestima, lo cual provoca que estas sientan una mayor necesidad de tener a su pareja cerca, a esto le denominaron unión traumática , al hecho de formar parte de una relación que incluya amenazas, golpes, maltratos e intimidación a la pareja de una forma intermitente es decir expresa su cariño seguido de maltratos físicos o psicológicos. Así mismo, estas mujeres maltratadas suelen

volver a tomar siempre este tipo de relaciones ya que el periodo de separación reduce el miedo inicial, de esta manera se genera la dependencia emocional hacia su pareja, haciéndole cada vez más vulnerable (Dutton & Painter, 1981). *Modelo de castigo paradójico.* Long y McMamara (1989), refieren que la mujer permanece junto a su agresor debido a que existe un patrón cíclico de interacción, la cual produce un reforzamiento que se consolida en el tiempo en cinco fases: formación de la tensión, descarga de la tensión por el maltratador, escape de la víctima y arrepentimiento del agresor. Asimismo, mencionan que la víctima regresa a la relación después de los episodios de maltrato, es ahí cuando el agresor se arrepiente y muestra conductas de ternura y cariño, haciendo que la víctima aumente la necesidad de amor y afecto por este.

*Teoría de la indefensión aprendida.* Seligman (1986) menciona que esta teoría fue utilizada para explicar el comportamiento animal; realizando constantes descargas eléctricas a un animal sin la posibilidad de poder escapar de ellas, tras la constante exposición dicho animal no emitía ninguna respuesta evasiva, aunque, la jaula hubiese quedado abierta. Es así como, el animal aprendió a sentirse indefenso y a desistir de luchar. Al relacionar esto con el dependiente emocional, se evidencia que la víctima lleva la relación de forma pasiva llegando a creer que estos episodios de violencia nunca tendrán fin, sin esperanzas algunas y sin buscar ayuda alguna a las que pueda acceder, su situación se torna crónica aumentando así la severidad y frecuencia en el tiempo.

Lemos y Londoño (2007), clasificaron e identificaron las dimensiones de la dependencia emocional con los siguientes factores:

- **Ansiedad por separación:** Se describen las emociones que te presenta la persona dependiente ante la posible ruptura de su relación.
- **Expresión afectiva de la pareja:** Se refiere a la necesidad excesiva que tiene el individuo para demostrar expresiones de afecto constantes hacia su pareja con el propósito de reafirmar su amor y así poder calmar la sensación de inseguridad que estas sienten.
- **Modificación de planes:** La persona realiza el cambio de actividades o planes que tiene ya establecidos para poder satisfacer a su pareja o poder compartir más tiempo con la misma.
- **Miedo a la soledad:** La persona siente temor al pensar que no tendrá ninguna relación y más aún el sentir que no es amada.
- **Expresión límite:** La persona dependiente manifiesta expresiones impulsivas contra sí misma, cuando siente que su pareja dará por finalizada la relación que mantienen.
- **Búsqueda de atención:** Busca la forma de llamar la atención de su pareja para poder obtener la permanencia de su relación y ser así el centro en la vida de este.

### ***3.2.5. Relación entre creencias irracionales y dependencia emocional***

Las creencias irracionales están relacionadas con la dependencia emocional ya que se plantea como un patrón que involucra aspectos del individuo tales como: cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales orientados al otro como fuente de satisfacción y seguridad personal, que implica creencias erróneas acerca del amor, de la vida en pareja y de sí mismo. Estas creencias llevan a pensar al individuo que la vida solo puede concebirse dentro de una

relación, aun cuando esta sea tóxica para ellos, dado que no puede colmar sus necesidades emocionales insatisfechas o les produce sentimientos de inseguridad frente a la disponibilidad de una persona particular cuando la requieran (Castelló, 2005; Hirschfeld et al., 1977; Lemos & Londoño, 2006; Norwood, 1985; Schaeffer, 1998).

Desde el modelo cognitivo, es claro que en cada individuo existen ciertas creencias y estrategias que forman parte de su perfil característico (Beck, Freeman, Davis, Pretzer, Fleming, Ottaviani, et al., 2007). Estas creencias son importantes a medida que guían el procesamiento de la información y la formación de representaciones mentales de sí mismo y del entorno, lo que le permite al sujeto adaptarse al medio (Beck, 2000).

En ocasiones se piensa que las personas con dependencia emocional presentan un perfil que las caracteriza ya que interpretan los hechos de manera diferente, orientados a cubrir sus necesidades emocionales insatisfechas (Castelló, 2005; Lemos & Londoño, 2006).

### **3.3. Marco conceptual referente a la población de estudio**

#### **3.3.1. *Mujeres violentadas***

La violencia de género representa un problema de salud pública ya que está presente en todos los países, en todas las culturas y en todos los niveles sociales sin excepción (García, Henrica, Watts, Ellsberg & Heise, 2005).

Como se puede ver, la violencia contra las mujeres no tiene límites, y es definida como, el uso de la fuerza o el poder físico intencionalmente, contra uno mismo, otra persona un grupo o comunidad, que cause o tenga probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (Butchart, García & Mikton, 2011).

Un estudio publicado en por la Organización Mundial de la salud [OMS], (2011) menciona que la violencia de pareja es el tipo más común de violencia contra la mujer, ya que a nivel mundial se estima que el 30% de ellas han sido víctimas de estas agresiones. Se indica también que el 38% del número total de homicidios femeninos se debe a la violencia conyugal.

García y Milton (citados por Aiquipa 2015) mencionan que la violencia de pareja es un tipo de violencia interpersonal y es un comportamiento dentro de la relación íntima de la pareja que causa daños físicos, psíquicos y sexuales; asimismo, son agresiones físicas (abofetear, golpear con los puños, golpear con objetos, empujones y estrangulamientos, etc.); maltrato psicológico es (intimidación, humillación constante, insultos, gritos, indiferencia, infamia, etc.) violencia sexual (relaciones forzadas y otras formas de coacción sexual) y diversos comportamientos dominantes (aislarla de su familia y amistades, vigilar sus movimientos, celos restringir información o asistencia e incluso hasta la muerte).

### ***3.3.2. Causas de la violencia en la vida de las mujeres***

Bardales (2012) identificó las causas de esta problemática, siendo que los principales factores que prevalecen ante una violencia son tipo socioculturales como distinción de género, sociedad patriarcal, actitudes machistas, consumo de alcohol por parte del agresor, antecedentes de violencia en la familia, entre otros. Es casi indiscutible mencionar que el contexto sociocultural influye bastante en la violencia hacia las mujeres, sin embargo, cabe recalcar que también existen factores individuales, aquellas características psicológicas que una mujer presenta al inicio de sus relaciones de pareja y que se pueden

mencionar desde ya como un factor de riesgo para que sea víctima de violencia de pareja.

### **3.3.3. Características de mujeres violentadas**

A continuación, presentaremos las principales características psicológicas de las mujeres violentadas:

- *Baja autoestima:* Según la Federación de mujeres progresistas en su guía de autoestima contra la violencia de género (2008), se puede sostener relaciones “adictivas”, en las que faltan completamente la consideración y el respeto, en lugar de gratificantes relaciones de cooperación entre dos personas conscientes de su valor, de lo que pueden dar y recibir. Se establecen entonces relaciones de poder, de sometimiento, de sufrimiento entre “víctima” y “verdugo”. Es importante saber que estas situaciones dolorosas que nos rebajan tienen parte de su origen en un problema que tenemos nosotras mismas. Tomar consciencia de la realidad es un paso importante, tal vez el que más, para cambiar situaciones degradantes.
- *Dependencia Emocional:* Según Castillo (2008) menciona que es la necesidad extrema de afecto que algunas personas sienten en las relaciones que estas tienen, la cual hace que se vuelvan dependientes de las mismas. El prototipo más común en la relación de un dependiente es el de sumisión e idealización hacia el compañero (o), debido a la baja autoestima que estos suelen presentar. Según la autora el tratamiento es principalmente psicoterapéutico y a largo plazo, ya que desde su punto de vista es un trastorno de la personalidad en sus formas más

graves y crónicas (suele haber una sucesión casi ininterrumpida de relaciones muy tormentosas y desequilibradas).

- *La depresión:* Es uno de los problemas psicológicos más frecuentes actualmente. Beck, Rush, Shaw y Emery (1979) explica la depresión como el resultado de un desarreglo cognitivo. A lo largo del proceso de socialización, los seres humanos van formando conceptos y generalizaciones a partir de identificaciones con personas relevantes, de experiencias propias, de juicios de los demás sobre terceros y sobre uno mismo. Estos conceptos, llamados esquemas, serían estructuras permanentes (creencias, actitudes, suposiciones, normas) a través de las cuales se perciben, codifican y valoran los estímulos. La predisposición para el trastorno depresivo viene dada por la presencia, latente en el individuo, de esquemas que, al ser reactivados por situaciones vitales más o menos específicas, darían lugar a la emergencia de la tríada cognitiva que representa la visión negativa sobre uno mismo, el entorno y el futuro.

#### **3.3.4. Tipos de violencia**

Dentro de la violencia contra la mujer se puede encontrar los siguientes tipos: violencia física, psicológica, sexual y, siendo el autor de estas su pareja o ex pareja sentimental (Gundersen, 2002).

- **Violencia física:** Esta violencia tiene diferentes rostros, se expresan bajo un amplio espectro de daños, evidentes son las lesiones físicas desde el maltrato hasta la muerte. El daño y las repercusiones corporales causan lesiones, enfermedades diversas y discapacidades

permanentes, convertidas en una de las principales determinantes de la salud de las mujeres (Gómez, Vázquez y Fernández, 2006).

- **Violencia psicológica:** Se da mediante diversas actitudes del maltratador: hostilidad, presentada mediante reproches, insultos y amenazas; desvalorización, supone desprecio a las opiniones, a las tareas o incluso al propio cuerpo de la víctima; indiferencia, expresada en una falta total de atención a las necesidades afectivas y a los estados de ánimo de la mujer (Amor, Echeburúa, Sarasua & Zubizarreta, 2001). El maltrato emocional es más frecuente, puede tener un impacto sobre la salud de igual o mayor magnitud que los otros tipos de maltrato: físico y sexual, de acuerdo con (Pico; García, Sánchez, Coe & Martínez, 2004).
- **Violencia sexual:** Es todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios, insinuaciones sexuales no deseadas, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de este con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el ambiente laboral (OMS, 2011).

### ***3.3.5. Consecuencias de la violencia en la vida de las mujeres***

Blanco et al (2004), realizaron muchas investigaciones, las cuales demostraron que una mujer que está sometida a una relación de violencia presenta secuelas a corto y largo plazo, así mismo estas mujeres presentan síntomas psicossomáticos, síntomas psíquicos (baja autoestima, ansiedad, depresión, dependencia, fundamentalmente), además de evidencias físicas.



Blazquea (2010) describe cuales son las secuelas generales que las mujeres víctimas de violencia por su pareja presentan, dentro de las cuales menciona que estas presentan mayor número de enfermedades y son las que consumen mayor analgésicos y antidepresivos, en otros casos se refugian en el alcohol y drogas, mantienen relaciones sexuales arriesgadas, inactividad física y abuso de psicofármacos.

Aquellas personas que presencian una situación de violencia, son afectadas indirecta y directamente; los niños y niñas que son testigos de estas situaciones sufren daños psicológicos y muchas veces a causa de ello tienden a reproducir esta violencia en sus relaciones ya sea como agresores o víctimas. Muchas de estas situaciones hacen que estas criaturas sigan esta secuencia a lo largo de su vida viendo como algo normal, tolerable o incluso justificable (Añino, 2005).

## 2. Definiciones de términos

- **Pensamientos automáticos:** Beck (2000), menciona que estos pensamientos, básicamente son conclusiones e interpretaciones que aparecen en forma involuntaria, además son ideas alejadas de la realidad y carecen de un fundamento lógico, es un reflejo de las distorsiones del pensamiento que son traducidas del inconsciente.
- **Dependencia:** Según la Ley 39, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (2006), define a la dependencia como el estado permanente en el que se encuentran las personas que, por diferentes razones ya sea la edad, una enfermedad, cualquier discapacidad, la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, que precisan de la atención de otra u otras personas que les ayuden para

realizar sus actividades diarias o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental sean de apoyo para su autonomía.

- ***Dependencia instrumental:*** Heathers (1995) menciona que este tipo de dependencia se caracteriza porque la persona tiene una constante búsqueda de apoyo de otras personas ya que tiene dificultades para desenvolverse de forma adecuada en sus actividades. Diferente a esta es la dependencia emocional ya que esta tiene un componente puramente afectivo, lo cual le lleva a experimentar una necesidad extrema de la otra persona.
- ***Bidependencia:*** Sirvent (1994) menciona que es una doble dependencia que incluye comportamientos, actitudes y afectos desadaptativos. El bidependiente tiene una necesidad exagerada de su pareja, llegando a ocultar o minimizar muchas veces sus defectos y malos tratos; buscando en él su salvación, considerándolo como la única persona que podría hacerla feliz.
- ***Apego ansioso:*** Bowlby (2003) lo define como el vínculo emocional que desarrollan los niños hacia sus padres o apoderados, quienes se supone entregan a los pequeños la seguridad y el afecto necesario que ayudara en la personalidad del niño más adelante. Es considerado como la base a las relaciones sociales en la vida adulta.
- ***Apego seguro:*** Este es el más frecuente ya que existe seguridad y una convicción positiva de sentirse amado y de expresar afecto. Apego evitativo: Mantiene la convicción en el sentido negativo, lo cual produce un efecto de indiferencia hacia los demás, reorientando

únicamente a él mismo el afecto. Bartholomew (1990) refiere que en este tipo de apego existe una valoración negativa de uno mismo y una positiva de los demás, a diferencia del apego ansioso.

- **Codependencia:** Son aquellos comportamientos compulsivos que están orientados a controlar el comportamiento adictivo del individuo (Beattie, 1992).
- **Sociotropía:** Beck, Moore y Blackburn (citado por Castelló, 2005) explican que es casi similar a la dependencia emocional por algunas características que similares, entre ellas está el temor a la soledad, inestabilidad emocional, miedo al rechazo, extrema necesidad de afecto, entre otras; es así que hacen hincapié en una diferencia y es que la dependencia emocional se da exclusivamente en las relaciones de pareja.
- **Trastorno de la personalidad por dependencia:** Según el DSMV y el CIE-10 es la necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación, que empieza al inicio de la edad adulta y se da en varios contextos.

## 5. Hipótesis de la investigación

### 5.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.

## **5.2. Hipótesis específicas**

- Existe relación significativa entre necesidades de aprobación y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre perfeccionismo y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre condenación y dependencia emocional en mujeres víctimas por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre catastrofismo y dependencia emocional en mujeres víctimas por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre incontrolabilidad y dependencia emocional en mujeres víctimas por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre ansiedad a lo desconocido y dependencia emocional en mujeres víctimas por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre evitación al malestar y dependencia emocional en mujeres víctimas por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre evitación al malestar y dependencia emocional en mujeres víctimas por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.

- Existe relación significativa entre ausencia de autonomía y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre afección al pasado y dependencia emocional en mujeres víctimas por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Existe relación significativa entre facilismo y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.

## Capítulo III

### Materiales y métodos

#### 1. Diseño y tipo de investigación

El diseño de la investigación es no experimental ya que no se manipularon las variables de estudio. Es de corte transversal, porque se recolectó la información en un determinado momento; y de alcance correlacional, debido a que se busca encontrar la relación entre dependencia emocional y creencias irracionales (Jaramillo, Ospina, Iglesias & Humprheys, 2005).

#### 2. Variables de la investigación

##### 2.1 Definición conceptual de las variables

###### 2.1.1 Creencias irracionales

Son pensamientos o creencias incuestionables que una persona tiene, las cuales dificultan el normal desarrollo del individuo causando así distorsiones en su forma de pensar, sentir y actuar; generalmente estas ideas son de carácter exigente (Ellis & Grieger, 1992).

a) Dimensiones de creencias irracionales:

- Necesidades de aprobación: En esta dimensión permanece la idea de que el cariño y la aprobación de la familia y amigos es sumamente importante y necesario para ser felices
- Perfeccionismo: Se tiene que ser siempre una persona perfecta y competente en todo lo que se tenga que realizar. Borda, Del Rio y

Torres (2003) mencionan que el perfeccionismo es considerado un elemento de estilo cognitivo de un individuo, más allá de una característica de su personalidad, debido a que la persona tiende a ser competente, a superarse a sí mismo, ser ordenado, etc.; ello se entiende como un perfeccionismo sano y normal. Sin embargo, cuando este deseo alcanza niveles altos y excesivos por ser “perfecto”, hace que la persona haga de todo y como consecuencia tenga comportamientos desadaptados o inadecuados cuando no los logra.

- **Condenación:** Permanece la idea de que toda persona que realiza actos malos y perversos deben ser castigadas. McKay y Navas (2008) refieren que la condenación es una afirmación negativa, ya que trae consigo pensamientos como “la gente que se equivoca debería ser castigada”, “hay demasiadas personas que escapan del castigo del infierno” llegando así a culpabilizar, juzgar a los demás y así mismos. Al existir este tipo de creencia puede generar en la persona perturbación tanto a este, pareja y su entorno (Ellis & Dryden, 1989).
- **Catastrofismo:** Es terrible cuando lo que se realiza no salen como se espera. Navas (1981) menciona que cuando una persona presenta una visión catastrófica es muy desagradable ya que conlleva a quejarse constantemente de su mala suerte, generando así un ambiente insalubre tanto para sí mismo y su entorno.
- **Incontrolabilidad:** Las cosas externas que pasen a las personas son la causa de las desgracias de la humanidad, los individuos sólo reaccionan frente a los acontecimientos malos que ocurran. Ellis

(2006) refiere que la incontrolabilidad es una idea que es originada por causas externas, es decir la persona cree que no tiene la capacidad para controlar las situaciones que se le presentan. Por otro lado, Navas (1981), menciona que existen personas que a lo largo de su vida pasan culpabilizando a los demás de su suerte y destino debido a lo mal que estos se sienten antes estas experiencias negativas, aunque pueden ser físicamente dañinas o molestas, no necesariamente tienen que ser muy perturbadoras en el sentido emocional, a no ser que, contribuyan a esto con actitudes, creencias y reacciones a tales experiencias, entonces está en sus manos el poder controlar las reacciones emocionales ante tales experiencias

- Ansiedad a lo desconocido: Según esta dimensión es normal que las personas sientan miedo o ansiedad frente a cualquier acontecimiento desconocido o peligroso, así también Ellis (2006) menciona que la ansiedad o miedo a lo desconocido se presenta mediante preocupaciones excesivas que lleva a que la persona tenga dificultad para enfrentarse a diversas situaciones. Sin embargo, Rojas (2014) refiere que existe una ansiedad creativa de orden positiva que lleva al progreso personal, esta es una tensión emocional que ayuda a la persona a enfrentar situaciones que generan angustia y les ayuda a sacar lo mejor de sí, es así como las personas que presentan este tipo de ansiedad se motivan a enfrentar situaciones que se presentan en distintas áreas de su vida.
- Evitación al malestar: Se mantiene la idea de que ignorar a los problemas y responsabilidades es mejor que hacer frente a ellos.



Navas (1981) menciona que la evitación al malestar es una idea irracional, usada para evitar tareas y responsabilidades, por la búsqueda de satisfacción inmediata, tales pensamientos son comúnmente utilizadas como “evito enfrentar los problemas”, “me resulta difícil hacer las tareas desagradables”.

- Ausencia de autonomía: Toda persona necesita de alguien más fuerte con quien se deba contar siempre (Ellis,1992).
- Afección al pasado: Las cosas del pasado tienen influencia en las decisiones que se puedan tomar en el presente. Por otro lado, Becoña (2006) menciona que el ser humano es una estructura compleja, capaz de sobreponerse a cualquier situación que se le presente superando las afecciones pasadas; asimismo Navas (1984) refiere que el individuo es lógico y camina viviendo el presente y visualizando el futuro.
- Facilismo: La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido. McKay y Navas, (2008) explican que el facilismo es una creencia distorsionada que se centra en el pensamiento de que “la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y diversión indefinidos”.

### *2.1.2 Dependencia emocional*

Definida como necesidades insatisfechas que tratan de cubrirse de forma distorsionada con otras personas (Castelló, 2005), caracterizada por excesivas muestras de cariño, relaciones con su entorno estrechas y relaciones de pareja inseguras, en el cual sin duda prevalece la idealización de la pareja, asimismo denotan necesidad excesiva de la pareja, realizando así actos excesivos de

aferramiento sin importar el trato que reciban, ya que tienen miedo incontrolable a la soledad (Castelló, 2012).

a) Dimensiones de dependencia emocional: Lemos y Londoño (2007), identificaron los siguientes factores:

- Ansiedad por separación: Se describen las emociones que te presenta la persona dependiente ante la posible ruptura de su relación.
- Expresión afectiva de la pareja: Se refiere a la necesidad excesiva que tiene el individuo para demostrar expresiones de afecto constantes hacia su pareja con el propósito de reafirmar su amor y así poder calmar la sensación de inseguridad que estas sienten.
- Modificación de planes: La persona realiza el cambio de actividades o planes que tiene ya establecidos para poder satisfacer a su pareja o poder compartir más tiempo con la misma.
- Miedo a la soledad: La persona siente temor al pensar que no tendrá ninguna relación y más aún el sentir que no es amada.
- Expresión límite: La persona dependiente manifiesta expresiones impulsivas contra sí misma, cuando siente que su pareja dará por finalizada la relación que mantienen.
- Búsqueda de atención: Busca la forma de llamar la atención de su pareja para poder obtener la permanencia de su relación y ser así el centro en la vida de este.

## 2.2 Operacionalización de las variables.

### 2.2.1 Creencias irracionales

Tabla 1:

*Operacionalización de Creencias Irracionales*

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categorías de respuesta
Creencias irracionales	Necesidades de aprobación.	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	Inventario de Creencias Irracionales	Tipo dicotómico: De acuerdo Desacuerdo
	Perfeccionismo	2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82, 92		
	Condenación	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83, 93		
	Catastrofismo	4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94		
	Incontrolabilidad.	5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85, 95		
	Ansiedad a lo desconocido	6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86, 96		
	Evitación al malestar	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87, 97		
	Ausencia de autonomía	8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 98		
	Afección al pasado	9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 99		
Facilismo	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100			

### 2.2.2 Dependencia emocional

Tabla 2:

#### Operacionalización de dependencia emocional

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categorías de respuesta
Dependencia emocional	Ansiedad de separación	2, 6, 7, 8, 13, 15, 17.	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)	Tipo escala Likert:
	Expresión afectiva de la pareja	5, 11, 12, 14.		1=no me describe
	Modificación de planes	16, 21, 22, 23.		2=no me describe la mayor parte
	Miedo a la soledad	1, 18, 19.		3=me describe ligeramente
	Expresión límite	9, 10, 20.		4=me describe moderadamente
	Búsqueda de atención	3, 4.		5=me describe la mayor parte
			6=me describe perfectamente	

### 3. Delimitación geográfica y temporal

La población de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán se encuentra ubicada en el distrito de Ate, al este de la Provincia de Lima, a la altura del Kilómetro 16.5 de la Carretera Central. El estudio se comenzó en el mes de abril del 2017 con una extensión hasta fines de enero del 2018.

### 4. Participantes

La población considerada para la presente investigación está conformada por 90 mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, las cuales comprenden las edades de 16 a 56 años. En la tabla se observa que un 11.1 % de la población son solteras, un 23.3 % son casadas, 55.6% convivientes y un

10% se encuentran en una relación; con respecto al lugar de procedencia el mayor porcentaje es de 46.7 % las cuales pertenecen a la región sierra.

Tabla 3

*Características de los participantes*

		n	%
Estado civil	Soltera	10	11.1
	Casada	21	23.3
	Conviviente	50	55.6
	En una relación	9	10
Lugar de procedencia	Costa	32	35.6
	Sierra	42	46.7
	Selva	16	17.8

#### 4.1. Características de la muestra

La muestra se caracteriza por sufrir violencia por parte de sus parejas. El rango de edades es 15 a 50 años.

#### 4.2. Criterios de inclusión y exclusión

##### a. Inclusión:

- Mujeres solteras, convivientes y casadas que sufren violencia por parte de sus parejas.
- Mujeres de 16 a 56 años de edad.
- Mujeres que viven dentro de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Mujeres que presentaron alguna denuncia de violencia y quedaron registradas en el hospital de Huaycán.

##### b. Exclusión:

- Mujeres menores de 16 años o mayores de 56 años.
- Mujeres que no pertenecen a la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.
- Mujeres que no acepten voluntariamente desarrollar los instrumentos.

## **5. Instrumentos**

### **5.1. Inventario de Creencias irracionales**

Este inventario se basa específicamente en 10 ideas irracionales propuestas por Albert Ellis (1968), las cuales según el autor generan perturbaciones emocionales en las personas. El inventario consta de 100 ítems con 2 opciones de respuesta 1= De acuerdo y 2= En desacuerdo; las ideas irracionales que se incluyen en este instrumento son: necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad, ansiedad a lo desconocido, evitación al malestar, dependencia, afección al pasado y facilismo. Bocanegra en el año de 1991 validó el inventario de creencias irracionales de Ellis por medio del criterio de expertos o jueces. La validez fue determinada mediante la comparación sistemática de los reactivos de la prueba con el dominio del contenido del postulante. En cuanto a la confiabilidad, Bocanegra trabajó con la consistencia interna como un criterio de medida de la homogeneidad del instrumento; el procedimiento estadístico seguido para el establecimiento la confiabilidad del instrumento de evaluación se calculó con la variante Kuder-Richardson el cual tuvo como resultado que la creencia Nro. 3 como la más confiable (0.78) y la creencia Nro. 4 como la más menos confiable (0.68). Lo que indicaría una menor homogeneidad entre sus ítems. Por su parte, Pacheco (1998), estudia la confiabilidad de este instrumento a través del coeficiente de consistencia interna obteniendo un alpha de Crombach de 0.78.

### **5.2. Cuestionario de Dependencia Emocional**

Fue elaborado por Lemos y Londoño en el año 2006 en Colombia. Consta de 23 ítems, clasificado en base a 6 dimensiones, las cuales son: Ansiedad por separación (6 ítems), expresión afectiva (4 ítems), modificación de planes (4

ítems), miedo a la soledad (3 ítems), expresión límite (3 ítems), búsqueda de atención (2 ítems). El cuestionario es de tipo Likert y consta de 6 opciones de respuesta (1=completamente falso de mí, 6=me describe perfectamente). Inicialmente el instrumento 81 constaba de 66 ítems, sin embargo, posteriormente 43 de ellos fueron excluidos a través de un análisis factorial por no cumplir con los criterios para la selección. Finalmente quedó conformado por 23 ítems y seis factores. El Alfa de Cronbach de la escala total fue de 0,927. Referente a la validez se aplicó el análisis factorial exploratorio el cual arrojó que de los 66 ítems iniciales se excluyeron 43, los cuales se ordenaron dentro de los 6 factores de la siguiente manera: Primer factor 7 ítems, factores dos y tres 4 ítems, factores cuatro y cinco 3 ítems y factor seis 2 ítems. La consistencia interna de la prueba se evaluó partir del coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo un coeficiente .927 lo que indica un nivel de apreciación elevada por estar encima del .80. Con respecto a la estandarización se trabajó las medidas de tendencia central y dispersión y los percentiles de las subescalas de dependencia emocional. Hallándose diferencias significativas por sexo y grupo de edades

## **Capítulo IV**

### **Resultados y discusión**

#### **1. Resultados**

##### **1.1. Análisis descriptivo**

###### *1.1.1 Nivel de creencias irracionales*

En la tabla 4 se aprecia que el 66.7% evidencian niveles de riesgo en la dimensión necesidad de aprobación lo cual indica que estas personas piensan que el cariño y aprobación es sumamente necesario; en perfeccionismo se evidencia que el 62.2% se encuentran en riesgo, las mujeres encuestadas creen que deben ser competentes y casi perfectas en todo lo que realicen; en condenación un 62.2% se encuentran en niveles de riesgos mínimos, las personas creen que todo individuo que tiene mala conducta debería ser castigado; en catastrofismo el 64.4% de la muestra evidencian un nivel de riesgo, las mujeres creen que cuando las cosas no salen bien es porque siempre será así; en incontrolabilidad el 48.9% presentan riesgo mínimo, pensando que todo evento externo es el causante de las desgracias, en ansiedad a lo desconocido el 86.7% evidencian niveles de riesgo mínimo, evidenciando así miedo extremo ante aquello que no conocen; en evitación al malestar el 62.2 % se evidencian niveles de riesgo, indicando así que estas personas evitan los problemas y responsabilidades en vez de asumirlos; en ausencia de autonomía el 76.7 % presentan niveles patológicos manifestando una necesidad extrema de contar con alguien mucho más fuerte que sí mismas para estar bien; en afección al pasado el 53.3% se presentan niveles de riesgo



mínimo, pensando así que la influencia del pasado determina el presente; y en facilismo el 63.3 % se muestran niveles de riesgo mínimo, estas mujeres creen que la felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido .

Tabla 4

*Nivel de dimensiones de creencias irracionales*

Creencias Irracionales	Riesgo					
	mínimo		En Riesgo		Patológico	
	n	%	n	%	n	%
Necesidad	7	7.8	60	66.7	23	25.6
Perfeccionismo	18	20	56	62.2	16	17.8
Condenación	56	62.2	31	34.4	3	3.3
Catastrofismo	24	26.7	58	64.4	8	8.9
Incontrabilidad	44	48.9	43	47.8	3	3.3
Ansiedad	78	86.7	11	12.2	1	1.1
Evitación	29	32.2	56	62.2	5	5.6
Ausencia de Autonomía	4	4.4	17	18.9	69	76.7
Afección	48	53.3	40	44.4	2	2.2
Facilismo	57	63.3	31	34.4	2	2.2

*1.1.2. Nivel de creencias irracionales según datos sociodemográficos*

*a. Nivel de creencias irracionales y tipos de violencia*

En la tabla 5 de creencias irracionales se aprecia que en la creencia “necesidad de aprobación” en relación a los tipos de violencia, se evidencia que el 47.8% de las participantes que presentan la creencia irracional de necesidad en niveles altos, refieren haber sido víctima de agresiones físicas y el 34.8% refiere ser víctima de agresiones psicológicas. El 50% de los que poseen la creencia irracional de “perfeccionismo” en niveles altos, fueron agredidas físicamente y el 31.2 % de manera psicológica. Por otro lado, el 58.1% de las participantes que presentan creencia irracional de “condenación” en niveles promedio, fueron víctimas de violencia física, manifestando que fueron golpeadas constantemente por sus parejas, hasta dejarle moretones y el 66.7 % que presentan niveles altos de la creencia irracional de condenación fueron

víctimas de violencia psicológica (insultos constantes). Asimismo, el 87.5% de las participantes presentan niveles altos de la idea irracional de “catastrofismo”, también fueron víctimas de violencia física y el 12.5% presentan violencia sexual, es decir que fueron víctimas del uso de la fuerza física, con el fin de que el agresor obtenga placer sexual, bajo presión y sin consentimiento. Además, el 75% de las participantes que presentan niveles altos de la creencia de “incontrolabilidad” presentan violencia física y el 15.9% presentan violencia sexual. El 63.6% de las participantes que presentan niveles promedio de la creencia irracional de “ansiedad a lo desconocido”, evidencian haber sido víctimas de violencia física y el 18.2% de violencia sexual y psicológica. De la misma forma el 86.2% de las participantes que presentan niveles altos en la creencia de “evitación al malestar” presentan violencia física y el 10.3% presentan violencia psicológica. El 50% de las participantes que presentan niveles altos de la creencia de “ausencia de autonomía”, también presentan violencia física y el 25% presentan violencia psicológica. El 64.5% de las participantes que presentan niveles promedio en la creencia de “afección al pasado”, presentan violencia física y el 25% violencia psicológica. Finalmente, el 64.5% de las participantes que presentan niveles promedio en la creencia de “facilismo”, evidencian haber sido víctimas de violencia física y el 19.4 % violencia psicológica.

Tabla 5

*Nivel de creencias irracionales y tipos de violencia*

Creencias Irracionales	Tipos de Agresión	Riesgo Mínimo		En riesgo		Patológico	
		n	%	n	%	N	%
Necesidad de aprobación	Física	5	71.4	47	78.3	33	47.8
	Psicológica	1	14.3	9	15	8	34.8
	Sexual	1	14.3	4	6.7	4	17.4

Perfeccionismo	Física	16	88.9	39	69.9	8	50
	Psicológica	1	5.6	12	21.4	5	31.2
	Sexual	1	5.6	5	8.9	3	18.8
Condenación	Física	44	78.6	18	58.1	1	33.3
	Psicológica	8	14.3	8	25.8	2	66.7
	Sexual	4	7.1	5	16.1	0	0
Catastrofismo	Física	12	50	44	75.9	7	87.5
	Psicológica	9	37.5	9	15.5	0	0
	Sexual	3	12.5	5	8.6	1	12.5
Incontrabilidad	Física	1	33.3	29	67.4	33	75
	Psicológica	2	66.7	12	27.9	4	9.1
	Sexual	0	0	2	4.7	7	15.9
Ansiedad a lo desconocido	Física	55	70.5	7	63.6	1	100
	Psicológica	16	20.5	2	18.2	0	0
	Sexual	7	9	2	18.2	0	0
Evitación al malestar	Física	3	60	35	62.5	25	86.2
	Psicológica	1	20	14	25	3	10.3
	Sexual	1	20	7	12.5	1	3.4
Ausencia de autonomía	Física	11	64.7	50	72.5	2	50
	Psicológica	5	29.4	12	17.4	1	25
	Sexual	1	5.9	7	10.1	1	25
Afección al pasado	Física	36	75	25	62.5	2	100
	Psicológica	8	16.7	10	25	0	0
	Sexual	4	9.3	5	12.5	0	0
Facilismo	Física	42	73.7	20	64.5	1	50
	Psicológica	11	19.3	6	19.4	1	50
	Sexual	4	7	5	16.1	0	0

### 1.1.3. Nivel de dependencia emocional

En la tabla 6 se aprecia que el 27.8% de mujeres presentan altos grados de dependencia emocional, es decir que se caracterizan por la entrega total, deseo constante de estar con la pareja, la idealización de la misma y el pánico ante el abandono. Asimismo, el 50% evidencian moderados grados de dependencia emocional y el 22.2% presentan niveles bajos.

En relación a las dimensiones de dependencia emocional, en “ansiedad de separación” se evidencia que el 50% de las mujeres presentan niveles moderados ,es decir que evidencian miedo ante la posibilidad de que la relación se termine; así mismo, en “expresión afectiva” se evidencia que el 65.6%

muestran niveles moderados, lo cual hace referencia a la necesidad de tener expresiones de afecto por parte de su pareja; en la dimensión de modificación de planes el 15.6% evidencian niveles altos manifestando así el cambio de actividades planificadas para satisfacer a su pareja; en la dimensión miedo a la soledad el 56.7 % de las mujeres presentaron niveles moderados en esta dimensión, mostrando así temor al no tener a alguien a su lado o no sentirse amada; en la dimensión expresión límite el 16.7% muestran niveles altos es decir actúan de manera agresiva e impulsiva consigo mismas ,finalmente en búsqueda de atención el 18.9% evidencian niveles altos, lo cual indica que la persona busca ser el centro de atención en la vida de su pareja.

Tabla 6

*Nivel de dependencia emocional y sus dimensiones*

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	N	%	n	%
Dependencia emocional	20	22.2	45	50.0	25	27.8
Ansiedad de separación	19	21.1	47	52.2	24	26.7
Expresión afectiva	19	21.1	59	65.6	12	13.3
Modificación de planes	30	33.3	46	51.1	14	15.6
Miedo a la soledad	21	23.3	51	56.7	18	20.0
Expresión limite	28	31.1	47	52.2	15	16.7
Búsqueda de atención	20	22.2	53	58.9	17	18.9

*1.1.4. Nivel de dependencia emocional y tipos de violencia*

En la tabla 7, se aprecia que las mujeres con dependencia emocional también presentan violencia de tipo físico en un 55.6% siendo víctimas de lesiones físicas, enfermedades que inclusive pueden llegar hasta la muerte; en violencia psicológica un 38.9% presentada mediante reproches, insultos, amenazas y desvalorización por parte de su pareja; y en violencia sexual un 44.4% es decir el hecho de realizar todo acto sexual no deseado.

Tabla 7

*Nivel de dependencia emocional y tipos de violencia*

Dependencia emocional	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Física	13	20.6	35	55.6	15	23.4
Psicológica	5	27.8	6	33.3	7	38.9
Sexual	2	22.2	4	44.4	3	33.3

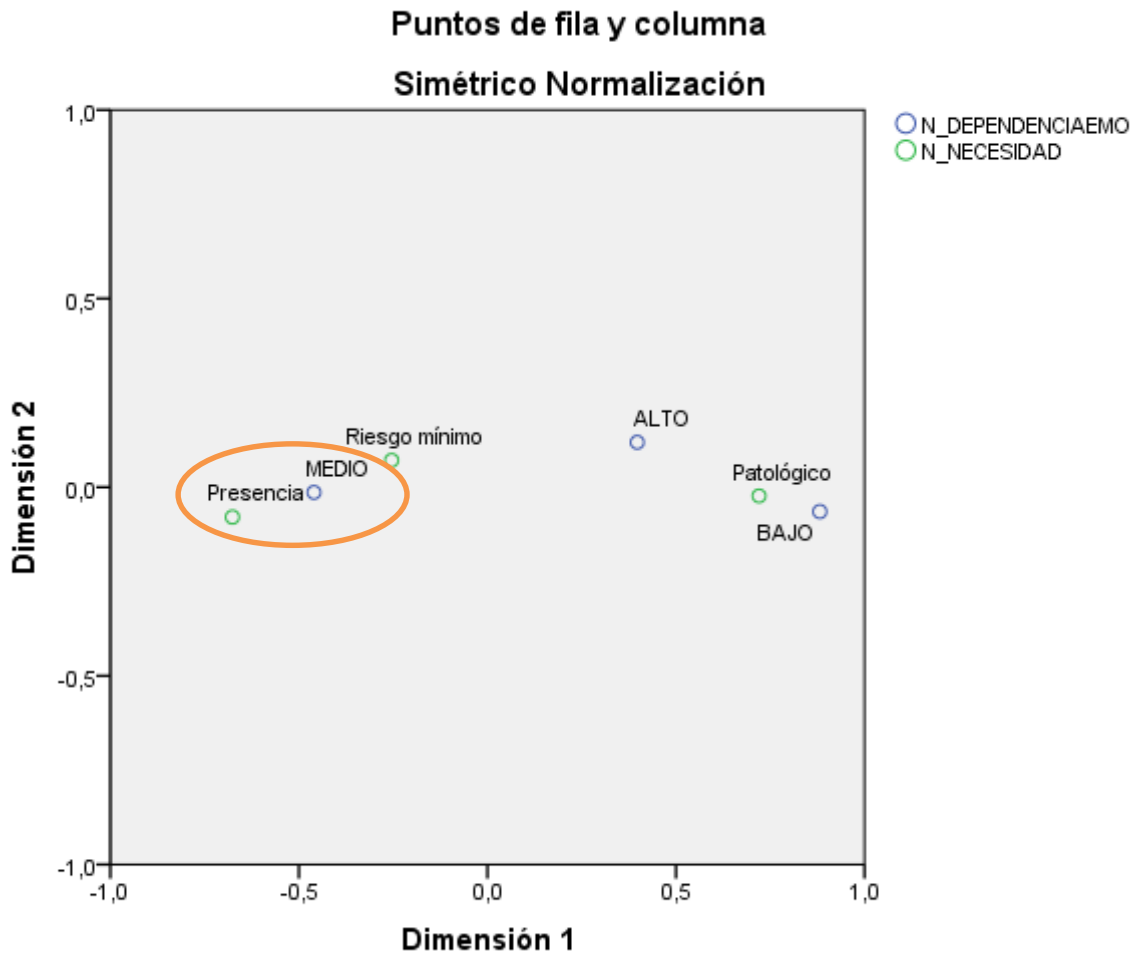
## 1.2. Asociación entre dependencia emocional y creencias irracionales

Se aprecia en la tabla 8, que existe asociación significativa entre dependencia emocional y las creencias irracionales de necesidad de aprobación ( $X^2 = 9,631$ ,  $p < .05$ ), es decir las mujeres piensan que el cariño y aprobación es sumamente importante y necesario, con la creencia irracional de “perfeccionismo” ( $X^2 = 10,762$ ,  $p < .05$ ), es decir permanece la idea de que se debe ser siempre una persona perfecta y competente en todo lo que se realice y con la creencia “ausencia de autonomía” ( $X^2 = 11,218$ ,  $p < .05$ ), explicando que toda persona necesita de alguien más fuerte con quien se deba contar siempre. Por otro lado, se observa que no existe asociación significativa con las demás creencias irracionales ( $p > 0.05$ ).

Tabla 8

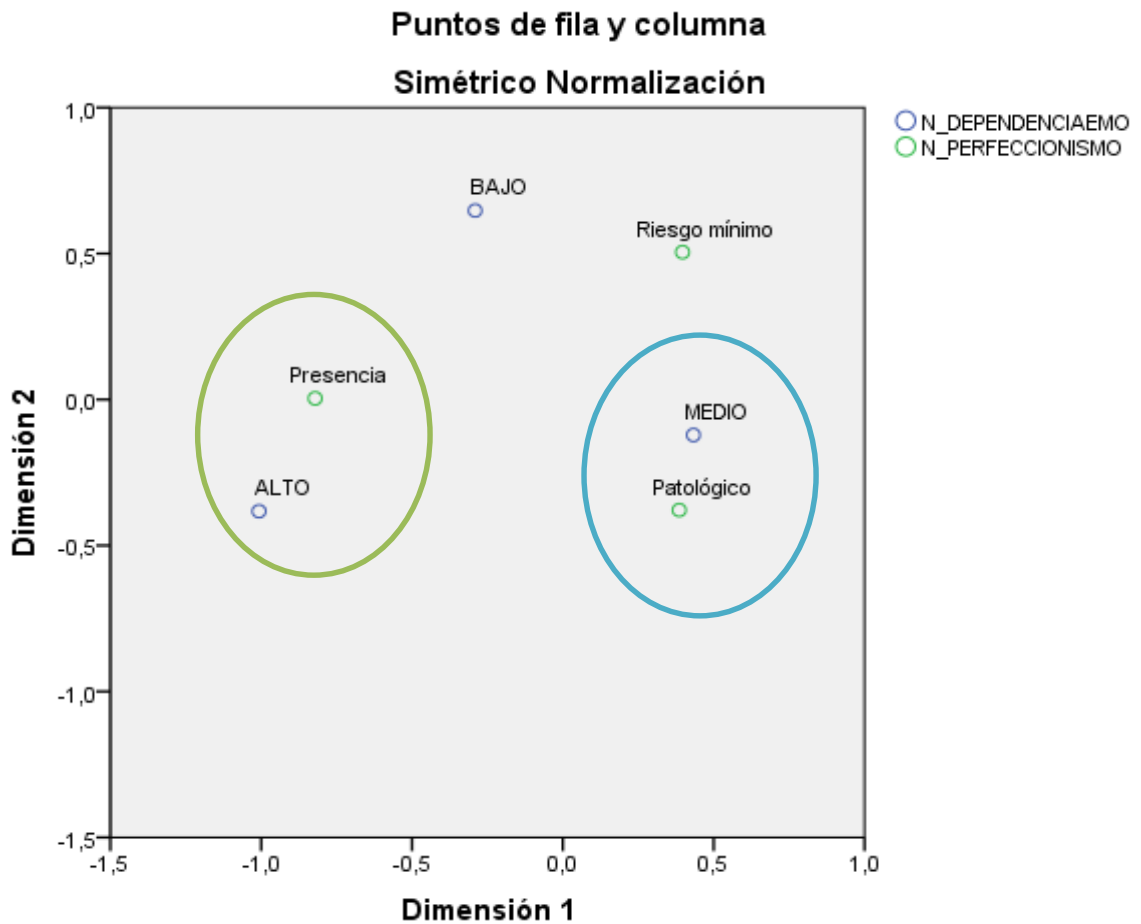
### *Asociación entre dependencia emocional y creencias irracionales*

Creencias irracionales	$X^2$	gl	P
Necesidad de aprobación	9,631 <sup>a</sup>	4	0.047
Perfeccionismo	10,762 <sup>a</sup>	4	0.029
Condenación	8,006 <sup>a</sup>	4	0.091
Catastrofismo	3,328 <sup>a</sup>	4	0.505
Incontrolabilidad	4,655 <sup>a</sup>	4	0.325
Ansiedad a lo desconocido	3,190 <sup>a</sup>	4	0.526
Evitación al malestar	3,512 <sup>a</sup>	4	0.476
Ausencia de autonomía	11,218 <sup>a</sup>	4	0.024
Afección al pasado	1,111 <sup>a</sup>	4	0.893
Facilismo	5,680 <sup>a</sup>	4	0.224



*Figura 1. Cuadro simétrico de normalización del total de Dependencia Emocional y la dimensión de necesidad de aprobación*

En la figura 1 se muestra el cuadro simétrico de normalización, donde se observa que existe una alta asociación entre el nivel promedio de dependencia emocional y la presencia de la creencia irracional de necesidad de aprobación, es decir que las mujeres que presentan necesidad excesiva de afecto, presentan la creencia de que deben tener la aprobación de todos para poder ser felices.



*Figura 2. Cuadro simétrico de normalización del total de Dependencia Emocional y la dimensión de necesidad de Perfeccionismo*

En la figura 2 se muestra el cuadro simétrico de normalización, donde se observa que los niveles altos de dependencia emocional y la presencia de la creencia irracional perfeccionismo se asocian, es decir que las mujeres que presentan necesidades emocionales insatisfechas, también presentan ideas de que se debe ser una persona perfecta y competente en todo lo que realice. Por otro lado, se observa que existe una alta asociación entre el nivel medio de dependencia emocional y la presencia del nivel patológico de la creencia perfeccionismo.

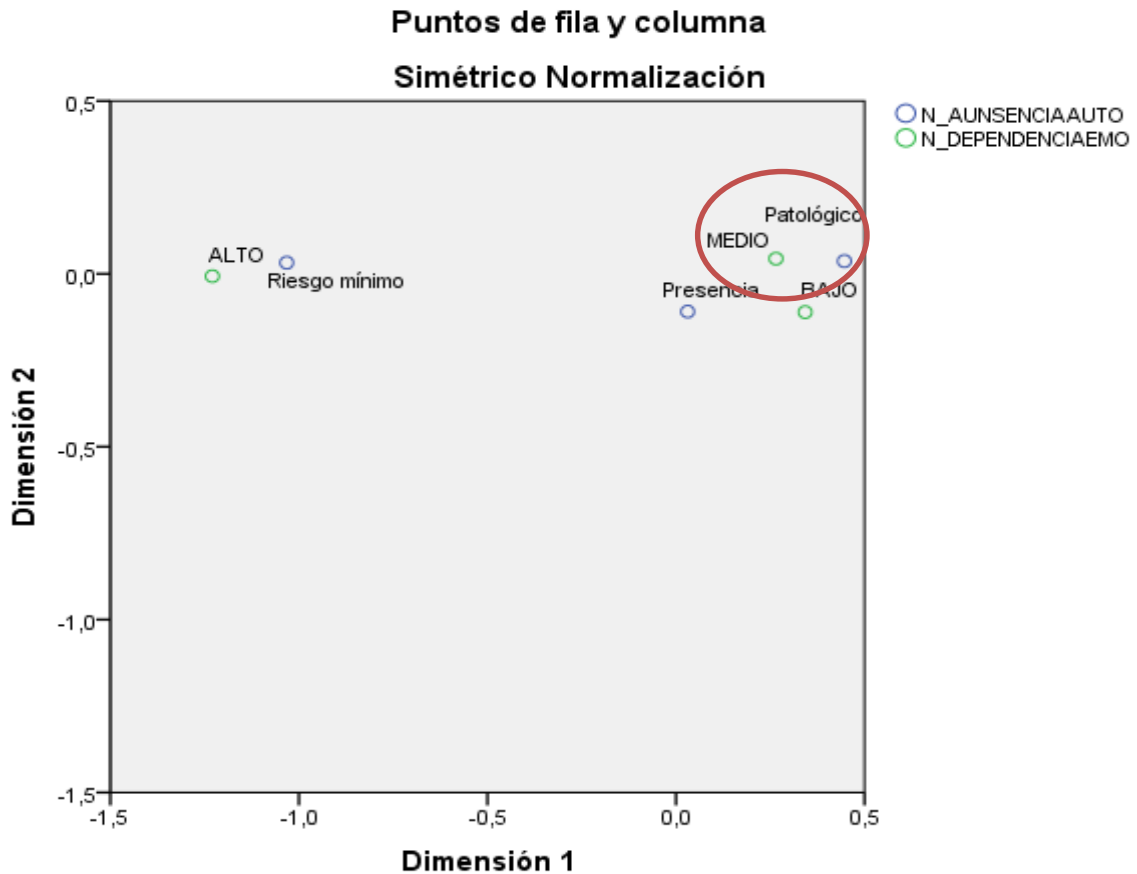


Figura 3. Cuadro simétrico de normalización del total de Dependencia Emocional y la dimensión de Ausencia de Autonomía

En la figura 3 se muestra el cuadro simétrico de normalización, donde se observa que existe una alta asociación entre el nivel medio de dependencia emocional y el nivel patológico de la creencia irracional de ausencia de autonomía, es decir que las mujeres que mantienen relaciones sentimentales tóxicas, evidencian la idea de necesitar la presencia de alguien.

## 2. Discusión

En los últimos 20 años, se ha incrementado el estudio referente a la dependencia emocional, ya que es importante dentro del relacionamiento interpersonal e intrapersonal (Alonso, Shaver & Yáñez, 2002). Por su parte, Scott (1997) menciona que la dependencia emocional se relaciona con la necesidad que alberga una persona más que el amor que dice tener a su pareja,



debido a que llega a involucrarse tanto en la relación que sin el otro no es nada, perdiendo incluso su identidad aún más si esta es maltratada. De la misma manera, Lemos y Londoño (2007) refieren que una de las causas de la dependencia emocional se debe a las distorsiones cognitivas, debido a que contribuyen a la comprensión del mantenimiento de los esquemas de dependencia emocional, y a la manera como se generan los eventos cognitivos que reflejan el patrón interpersonal disfuncional hacia la pareja. Respecto a las creencias irracionales, Oblitas (2004) define a las creencias como el conjunto de pensamientos que llegan a la mente del individuo al pasar por algún determinado evento; si estos pensamientos o ideas son negativos llegan a influenciar en su forma de actuar y sentir, llegando así comportarse de manera inadecuada y/o experimentar emociones disfuncionales.

Ante esto el objetivo general del presente estudio fue determinar si existe relación significativa entre las creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán.

Respecto a los objetivos específicos se encontró que existe relación significativa entre la creencia irracional “necesidad de aprobación” y dependencia emocional ( $\chi^2= 9,631^a$ ,  $p=0.047$ ), es decir que a mayor dependencia emocional mayor necesidad de aprobación; a esto Urbiola (2014) menciona que los dependientes emocionales evidencian una necesidad extrema de afecto, precisando así obtener la aprobación de los demás, sometiéndose a la humillación ya que necesitan ser el centro de atención debido al miedo a la soledad que estos muestran. Del mismo modo, Castelló (2005) menciona que uno de los factores que se relacionan con la persona

dependiente es la de necesitar la aprobación de las demás personas para poder sentirse bien.

Asimismo en el análisis de la relación entre la creencia irracional de “perfeccionismo” y dependencia emocional se asociaron significativamente ( $\chi^2=10,762^a$ ,  $p=0.029$ ), es decir los niveles altos de ideación y deseo de perfeccionismo, están relacionadas con los niveles altos de dependencia emocional, Llerena (2017) por su lado determinó que las creencias irracionales están relacionadas con la dependencia emocional; siendo la dimensión de perfección la que tiene mayor relación. Borda, Del Rio y Torres (2003) mencionan que el perfeccionismo es considerado un elemento de estilo cognitivo de un individuo, más allá de una característica de su personalidad, debido a que la persona tiende a ser competente, a superarse a sí mismo, ser ordenado, etc.; ello se entiende como un perfeccionismo sano y normal. Sin embargo, cuando este deseo alcanza niveles altos y excesivos por ser “perfecto”, hace que la persona haga de todo y como consecuencia tenga comportamientos desadaptados o inadecuados cuando no los logra. De acuerdo con Beck, son estructuras cognitivas que se desarrollan a partir de experiencias tempranas del individuo así como de factores ambientales, culturales y biológicos (Calvete y Cardeñoso, 2001). Ellis (citado por Muñoz, 2002) expone que una persona con este tipo de creencia al sentirse insatisfecha con su relación sentimental empieza a realizar distintas cosas como: tolerar todo en la relación, hacer que todo sea perfecto, evitar las discusiones o molestias, para lograr su supuesta felicidad y mantenerse junto a su pareja de una manera insalubre a esto se denomina dependencia emocional.

Al igual que con la creencia irracional “ausencia de autonomía” y dependencia emocional, debido a que se encontró una asociación significativa ( $\chi^2=11,218^a$ ,  $p=0.024$ ) ante esto, Bordignon (2005) menciona que una persona autónoma tiene el poder de decisión y discernimiento, es decir el tener la capacidad para poder realizar por si mismos cualquier objetivo propuesto. Por su lado, Castelló (2005) afirma que el dependiente emocional, por encima de cualquier cosa, es consciente de que necesita de alguien mucho más fuerte que si mismo con quien pueda contar ya que es incapaz de poder realizar por si solo lo que se propone por miedo a equivocarse. Asimismo, Lemos y Londoño (2007) refieren que otra de las causas se debe a las distorsiones cognitivas, debido a que contribuyen a la comprensión del mantenimiento de los esquemas de dependencia emocional, y a la manera como se generan los eventos cognitivos que reflejan el patrón interpersonal disfuncional hacia la pareja. Scott (1997) expone que se relaciona más con una cuestión de necesidades que de amor, donde la persona llega a involucrarse tanto en la relación que no puede vivir o ser algo sin su pareja, perdiendo incluso así su identidad cuando es maltratada.

Por otro lado, no se halló relación o asociación significativa entre la creencia irracional de “condenación” y dependencia emocional ( $\chi^2=8,006^a$ ,  $p=0.091$ ), es decir en la población estudiada la extrema vinculación emocional no se asocia con esta creencia. Respecto a la dependencia emocional, una característica resaltante es el miedo a quedarse sola, lo que conlleva a que la persona tolere todo tipo de violencia, es decir un dependiente emocional no podría albergar la creencia irracional de condenación o presentar pensamientos de juzgar y culpar

a otros, por el contrario, tiende a minimizar los errores del otro por temor a quedarse sola (Lemos & Londoño, 2007).

Otra creencia irracional que no está asociada a la dependencia emocional es la creencia de “catastrofismo” ( $\chi^2 = 3,328^a$ ,  $p=0.505$ ) referente a esto, Navas (1981) menciona que cuando una persona presenta una visión catastrófica tiende a quejarse constantemente de su mala suerte, generando así un ambiente insalubre tanto para sí mismo y entorno. Ante esto se evidencia que una persona dependiente emocionalmente, no podría quejarse de su situación ante su pareja, ya que este podría abandonarla, y ello sería devastador por el pánico a ser abandonadas, conllevando así a aceptar situaciones extremas de violencia, falta de interés o cariño, con la finalidad de tener cerca a su pareja (Castelló, 2012). Del mismo modo; no se encontró relación con la creencia irracional de “incontrolabilidad” ( $\chi^2=4,655^a$ ,  $p=0.325$ ) y de “ansiedad a lo desconocido” ( $\chi^2=3,190^a$ ,  $p=0.526$ ), referente a la creencia de incontrolabilidad, Ellis (2006) menciona que es una idea que se origina por causas externas, es decir estas personas creen que no tiene la capacidad para controlar las situaciones que se le presentan, como respuesta a ello presentan preocupaciones excesivas que llevan a que la persona tenga dificultad para enfrentarse a diversas situaciones generando ansiedad. Por su parte, Mallor (2006) menciona que la dependiente se centra en la pareja más que en cómo se sienta ella, debido a que constantemente busca la forma de llamar la atención de su pareja para poder obtener la permanencia de su relación. En relación a esto, el dependiente emocional se aleja de sus deseos personales, familiares y amicales para estar más en contacto con su pareja con la cual muestra una actitud de sumisión y piensa que su existencia tiene sentido si su

pareja está a su lado. Esta exclusividad llega al punto en que su estado de ánimo va en función de cómo está con su pareja.

De la misma manera, respecto a la creencia irracional “evitación al malestar” ( $\chi^2=3,512^a$ ,  $p=0.476$ ); por lo que, Navas (1981) menciona que la evitación al malestar es una idea irracional usada para evitar tareas y responsabilidades, por la búsqueda de satisfacción inmediata, tales pensamientos son comúnmente utilizadas como “evito enfrentar los problemas”, “me resulta difícil hacer las tareas desagradables”; Ellis (1997) señala que estas conductas traen consecuencias negativas para el individuo como: inseguridad, desconfianza, evasión, temor a sí mismo, y hacia el futuro, consecuentemente mayor inseguridad a situaciones nuevas. Ante esto, se evidencia que la población de estudio no presenta esta creencia irracional, por lo tanto, no podemos corroborar si existe o no una asociación.

Lo mismo sucede con la creencia irracional “afección al pasado” y ( $\chi^2=1,111^a$ ,  $p=0.893$ ). A lo que Ellis (1992) define a esta creencia como aquello que se vive en el pasado y que tiene influencia en las decisiones que se puedan tomar en el presente, Becoña (2006) menciona que el ser humano es una estructura compleja, capaz de sobreponerse a cualquier situación que se le presente superando las afecciones pasadas; asimismo Navas (1984) refiere que el individuo es lógico y camina viviendo el presente y visualizando el futuro. Por su parte, Mallor (2006) menciona que el dependiente emocional se aleja de sus deseos personales, familiares y amicales para estar más en contacto con su pareja con la cual muestra una actitud de sumisión y piensa que su existencia tiene sentido si su pareja está a su lado; ante esto la persona dependiente llega

a sobrellevar su situación, es decir que el presente es lo más relevante en su vida.

A su vez, sucedo lo mismo con la creencia irracional “facilismo” ( $\chi^2=5,680^a$ ,  $p=0.224$ ) por lo que Mc Kay y Navas (2008) explican que esta creencia distorsionada se centra en el pensamiento de que “la felicidad aumenta con la inactividad, pasividad y diversión indefinidos”. Ellis (1961) menciona que estos pensamientos traen consecuencias negativas en las áreas del individuo tanto personal, conyugal, familiar y social lo que quiere decir que la persona no puede llevar adecuadamente su vida; ante esto se evidencia que la población de estudio en su mayoría no presenta esta creencia irracional ya que está en constante actividad para agradar o complacer a su parejas, es decir que las dependientes emocionales se caracterizan por excesivas muestras de cariño, relaciones con su entorno estrechas y relaciones de pareja inseguras, en el cual sin duda prevalece la idealización de la pareja, asimismo denotan necesidad excesiva de la pareja, realizando así actos excesivos de aferramiento sin importar el trato que reciban, por el temor a la soledad (Castelló, 2012).

## Capítulo V

### Conclusiones y recomendaciones

#### 1. Conclusiones

De acuerdo a los resultados encontrados en este estudio sobre la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- Respecto al primer objetivo específico, se encontró que existe relación significativa entre la creencia irracional necesidad de aprobación y dependencia emocional ( $\chi^2= 9,631^a$ ,  $p=0.047$ ), es decir que a mayor dependencia emocional mayor necesidad de aprobación.
- De la misma manera se encontró relación significativa entre el segundo objetivo creencia irracional de perfeccionismo y dependencia emocional ( $\chi^2=10,762^a$ ,  $p=0.029$ ), es decir a mayor perfeccionismo mayor dependencia emocional.
- Por otro lado, no se halló relación significativa entre el tercer objetivo creencia irracional de condenación y dependencia emocional ( $\chi^2=8,006^a$ ,  $p=0.091$ ).
- A su vez, con el cuarto objetivo de creencia irracional catastrofismo y dependencia emocional no se presentó relación significativa ( $\chi^2 = 3,328^a$ ,  $p=0.505$ ).
- En el quinto objetivo de creencia irracional incontrolabilidad y dependencia emocional no se encontró relación significativa ( $\chi^2=4,655^a$ ,  $p=0.325$ ).

- En el sexto objetivo creencia irracional de ansiedad a lo desconocido y dependencia emocional no existe relación significativa ( $\chi^2=3,190^a$ ,  $p=0.526$ ).
- En el séptimo objetivo de creencia irracional evitación al malestar y dependencia emocional no existe relación significativa ( $\chi^2=3,512^a$ ,  $p=0.476$ ).
- En cambio, en el octavo objetivo de creencia irracional ausencia de autonomía y dependencia emocional si existe relación significativa ( $\chi^2=11,218^a$ ,  $p=0.024$ ).
- Por otra parte, en el noveno objetivo creencia irracional afección al pasado y dependencia emocional no existe relación significativa ( $\chi^2=1,111^a$ ,  $p=0.893$ ).
- A su vez, en el décimo objetivo de creencia irracional facilismo y dependencia emocional no existe relación significativa ( $\chi^2=5,680^a$ ,  $p=0.224$ ).

## 2. Recomendaciones

Para posteriores investigaciones:

- Ampliar el tamaño de la muestra, para obtener mayor comprensión y generalización de los datos obtenidos en el estudio.
- Asimismo, se recomienda considerar otras dimensiones que tengan relación con las creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja.
- Buscar un instrumento de creencias irracionales que obtengan puntajes totales, para así obtener mejores resultados en la presencia o no de esta variable, en la muestra de estudio.



- También se recomienda revisar el inventario de creencias irracionales y así poder reducir los ítems debido al tiempo que requiere para la aplicación de este instrumento.

Para la comunidad:

- Implementar programas preventivos acerca de creencias irracionales y dependencia emocional específicamente en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, ya que ello contribuirá a disminución de casos de feminicidios u otros problemas.

## Referencias

- Aguilera, P. y Llerena, A. G. (2015). Dependencia emocional y vínculos afectivos en estudiantes de la carrera de psicología clínica de la universidad nacional de Chimborazo, periodo noviembre 2014 - abril 2015. (Tesis de título profesional). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1011/1/UNACH-EC-PSC.CLIN2015-0017.pdf>
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología*, 33(2), 411-437. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>.
- Ainsworth, M. (1970). Apego, exploración y separación, ilustrados a través de la conducta de niños de un año en una situación extraña. *Lecturas de psicología del niño, Vol. 1. Madrid: Alianza.*
- Aliaga, D & Travezaño, J. (2015). Dependencia emocional y pensamientos automáticos en pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital psiquiátrico de Lima Metropolitana. (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/136/Diana\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/136/Diana_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alonso, I., Shaver P. y Yáñez, S. (2002). Insecure Attachment, gender roles, and Interpersonal Dependency in the Basque Country. *Journal of the international association for relationship research*. Vol.9.479-490. Recuperado de

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1475-6811.00030/abstract;jsessionid=B1AABADB0250B377E29574BCDB8276A7.f04t03>

Amor, P., Echeburúa, E., Sarasua, B. & Zubizarreta, I. (2001). Maltrato físico y maltrato psicológico en mujeres víctimas de violencia en el hogar: Un estudio comparativo. *En Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, volumen 6*. 167-178. Universidad de Vasco. Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2001-1AE8F504-FC17-A968-D84A-1BC8F41846E5/PDF>

Aquino, H. & Briceño, A. (2015). Dependencia emocional y los niveles de funcionamiento familiar en estudiantes de una Universidad Privada de Lima – Este. (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/536/Hellen\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/536/Hellen_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bardales, O. (2012). *Estado de las investigaciones en violencia familiar y sexual 2006-2010*. Lima: Ministerio de la Mujer y Población Vulnerable (MIMP). Recuperado de [http://www.mimp.gob.pe/files/programas\\_nacionales/pncvfs/estado\\_investigaciones2006-2010.pdf](http://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/estado_investigaciones2006-2010.pdf)

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of social and personal relationships*, 7, 147 – 178. doi: 10.1177/0265407590072001

Beattie, M. (1992). *Libérate de la codependencia*. Málaga: Sirio

- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Chichester: Wiley.1-421. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=L09cRS0xWj0C&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=L09cRS0xWj0C&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva*. España: Gedisa
- Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D., Pretzer, J., Fleming, B., Ottaviani, R., et al. (2007). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* . Ed.2. New York: Guilford
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, Características y Utilidad Del Concepto. *Revista de Psicopatología Y Psicología Clínica*, 11(3), 25–146. Recuperado de <http://doi.org/ISSN 1136-5420/06>
- Borda,M., Del Río,C & Torres, I.(2003). Creencias irracionales en mujeres con anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Sevilla: España. Recuperado de <http://www.editorialmedica.com/archivos/cuadernos/Cuad N? 65-Trabajo2.pdf>
- Bordigon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Erik Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, (50-63). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Botella, L. (2005). Reconstrucción relacional y narrativa en psicoterapia: bases neurobiológicas. *Monografías de Psiquiatría*.Ed.3.Vol.17, 28-34. Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/258030910\\_Reconstruccin\\_relacional\\_y\\_narrativas\\_en\\_psicoterapia\\_bases\\_neurobiologicas](http://www.researchgate.net/publication/258030910_Reconstruccin_relacional_y_narrativas_en_psicoterapia_bases_neurobiologicas)
- Bott, B., Guedes, A., Goodwin, M. & Adams, J. (2014). *Violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe: análisis comparativo de datos poblacionales de 12 países*. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de

[http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/170E6F33223324E605257DF90079A428/\\$FILE/ViolenciaEspa%C3%83%C2%B1ol\\_2.4-WEB.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/170E6F33223324E605257DF90079A428/$FILE/ViolenciaEspa%C3%83%C2%B1ol_2.4-WEB.pdf)

Bowlby, J. (1990). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós Editorial. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/26446886\\_Los\\_vinculos\\_afectivos\\_y\\_la\\_estructura\\_social\\_Una\\_reflexion\\_sobre\\_la\\_convivencia\\_desde\\_la\\_red\\_de\\_promocion\\_del\\_buen\\_trato](https://www.researchgate.net/publication/26446886_Los_vinculos_afectivos_y_la_estructura_social_Una_reflexion_sobre_la_convivencia_desde_la_red_de_promocion_del_buen_trato)

Bowlby, J. (2003). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Ediciones Morata.

Butchart, A., García-Moreno, C. & Mikton, C. (2011). *Prevención de la violencia sexual y violencia infligida por la pareja contra las mujeres: qué hacer y cómo obtener evidencias*. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44810/1/9789275316351\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44810/1/9789275316351_spa.pdf)

Blanco, P., Ruiz, C., García, L. y García, M. (2004). La violencia de pareja y la salud de las mujeres. *Gaceta Sanitaria*, Barcelona.

Blazquea, M. (2010). Actuación en salud mental con mujeres maltratadas por su pareja. *Guía práctica clínica*. Murcia, España.

Cano, A. (2006). Depresión y matrimonio. Recuperado el 23 de enero de 2006 de <http://www.diariosur.es>.

Calvete, E. y Cardeñoso, O. (2001). Creencias, Resolución de Problemas Sociales y Correlatos Psicológicos. *Psicothema*. Vol.13, 95–100.

Calvete, E. (2005). Género y vulnerabilidad cognitiva a la depresión: el papel de los pensamientos automáticos. *Revista de Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 203-214.

- Caro, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas, modelos y técnicas principales*. Bilbao: Editorial Desclée. Recuperado de <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433024688.pdf>
- Castelló, J. (2000). Análisis del concepto "Dependencia emocional". I Congreso Virtual de Psiquiatría. Recuperado el 8 de Mayo del 2009, de [http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesas6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesas6/conferencias/6_ci_a.htm).
- Castelló, J. (2005). *La dependencia emocional como un trastorno de personalidad*. En *La Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castelló, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional*. Málaga: Ediciones Corona Borealis.
- Recuperado de : <http://www.coronaborealis.es/pdf/9788415306801.pdf>.
- Castillo, A. (2008). Definición, tipos, perfil, diagnóstico y tratamiento de la dependencia emocional. Recuperado de <http://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/12/dependencias-emocionales.pdf>
- Centro Argentino de Terapia Cognitivo y Racional Emotiva Conductual (CATREC). (2013). Recuperado de <http://www.catrec.org/>.
- Coppari, N. (2010). Relación entre creencias irracionales e indicadores depresivos en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-7-2-10-10.pdf>
- Deza, S. (2012). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia? *Avances en Psicología*, 20(1), 45-55. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/avances2012/sabinadeza.pdf>
- Dutton D. & Painter S. (1981) Traumatic bonding: The development of emotional attachment in battered women and other relationships of intermittent abuse.

Victimology: *An International Journal*. Vol. 6(4),139-155. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Donald\\_Dutton/publication/284119047\\_Traumatic\\_bonding\\_The\\_development\\_of\\_emotional\\_attachments\\_in\\_battered\\_women\\_and\\_other\\_relationships\\_of\\_intermittent\\_abuse/links/56df531608aee77a15fcfaec/Traumatic-bonding-The-development-of-emotional-attachments-in-battered-women-and-other-relationships-of-intermittent-abuse.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Donald_Dutton/publication/284119047_Traumatic_bonding_The_development_of_emotional_attachments_in_battered_women_and_other_relationships_of_intermittent_abuse/links/56df531608aee77a15fcfaec/Traumatic-bonding-The-development-of-emotional-attachments-in-battered-women-and-other-relationships-of-intermittent-abuse.pdf)

Ellis, A. & Dryden, W. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Bilbao- España: Desclée de Brouwer Editorial. Recuperado de [https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis\\_-\\_1989\\_-\\_prc3a3c2a1ctica\\_de\\_la\\_terapia\\_racional\\_emotiva1.pdf](https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis_-_1989_-_prc3a3c2a1ctica_de_la_terapia_racional_emotiva1.pdf)

Ellis, A. & Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Vol.1.Ed. Desclée de Brouwer. 456 pag. Recuperado de [\\_https://www.casadellibro.com/libro-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-1/9788433005878/288255](https://www.casadellibro.com/libro-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-1/9788433005878/288255)

Ellis, A. (1992). *Terapia Racional emotiva con alcohólicos y toxicómanos*. New York: Brouwer .S

Ellis, A. & Lega, L. (1993). Como aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Revista de Psicología Conductual*, 1. Vol 1, 101–110. Recuperado de <http://www.behavioralpsycho.com/PDFespanol/1993/num1/Como%20aplicar%20algunas.pdf>.

Ellis, A. (2006). *Razón y Emoción en Psicoterapia*. España: Desclée de Brouwer.

- El comercio (2016), Caso de Milagros Rumichi 30 de agosto 2016. Recuperado de <https://elcomercio.pe/peru/tumbes/milagros-rumiche-relato-agredida-video-248960>
- Espil,J.(2016). *Dependencia emocional según género en docentes casados de Colegios Privados de la Provincia de Chepén* (Tesis de pregrado).Universidad Privada Antenor Orrego.Chepén. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep>.
- Federación de mujeres progresitas. (2008). Guía de autoestima contra la violencia de género. Recuperado de <https://es.slideshare.net/guestfc2c7/3-autoestipresentation>
- Flores, A. y Velasco, C. (2004). Miedos y creencias irracionales en mujeres víctimas conyugales. *Ajayu*.3(1). Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v2n1/v2n1a4.pdf>.
- García,C., Henrica A., Watts, Ch., Ellsberg, M. & Heise, L. (2005). *Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica contra la mujer*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43390/1/924359351X\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43390/1/924359351X_spa.pdf)
- García, C., Pallitto, C., Devries, K., Stockl, H., Watts, Ch. & Abrahams, N. (2013). *Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia con Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja /conyugal y de la violencia sexual no conyugal en la salud*. Resumen de orientación. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85243/1/WHO\\_RHR\\_HRP\\_13.06\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85243/1/WHO_RHR_HRP_13.06_spa.pdf)



- Gómez, H., Vázquez, J. & Fernández, S. (2006) La violencia en las mujeres usuarias de los servicios de salud en el IMSS y la SSA. *Salud Pública de México*. México. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v48s2/31384.pdf>
- Gómez, J. (2009). *Apego y sexualidad, entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. Madrid: Alianza Editorial.
- González, A. y Hernández M. (2014). Emotional dependency based on the gender of young adolescents in Almeria, Spain. *Procedia - Social and Behavioral Science*, Vol.132 (1), 727-532. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814032583>
- Gundersen, L. (2002). Intimate-partner violence: the need for primary prevention in the community. *Ann Intern Med*. Recuperado de <http://annals.org/aim/article-abstract/715251/intimate-partner-violence-need-primary-prevention-community>
- Hazan, C. y Zeifman, D. (1999). Manual de apego: Teoría, investigación y aplicaciones clínicas. *Journal of Adolescent Health*. 2(3), 336-354. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3850/3084>
- Heathers, G. (1955). Acquiring dependence and independence: a theoretical orientation. *Journal of Genetic Psychology*, 87:277-291.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. México: Editorial McGraw-Hill Companies
- Hirschfeld, M., Klerman, L., Gough, G., Barrett, , Korchin, J., & Chodoff, P. (1977). A measure of interpersonal dependency. *Journal of Personality Assessment*.(41). 610-618.

- Instituto Nacional de Estadísticas e Informática. (2011). *Dependencia emocional en el mundo*. Disponible en <http://www.inei.gob.pe/>.
- Jaramillo, D., Ospina, D., Iglesias, G. y Humphreys, J. (2005). Resiliencia, perfil de vida religiosa, aflicción y tácticas de resolución de conflictos en mujeres maltratadas. *Salud Pública*. 7(3), 281-292. Recuperado de <https://www.scielo.org/pdf/rsap/2005.v7n3/281-292>
- Knapp, P; Beck, A. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva Cognitive therapy. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30, (2), 54-64. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a02v30s2.pdf>
- Lemos, M., & Londoño, N. (2006). Construcción y Validación del Cuestionario de Dependencia Emocional en Población Colombiana. *Acta colombiana de psicología*. 9(2), 127-140. Recuperado el 18 de Octubre de 2015, de: <http://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>.
- Lemos, M., Londono, N. y Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos*, 9, 55–69. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2263254&info=resumen&idioma=SPA>
- Lemos, M. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes psicológicos*. *Informes psicológicos*. 9 (9), 55-69. Recuperado de <http://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1707/16>
- 50 Lemos,
- Llerena, S. (2017). Creencias irracionales y Dependencia emocional. (Tesis de título profesional). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24761>

- Long, G. y McNamara J. (1989). Paradoxical punishment as it relates to the battered woman syndrome. *Behavior Modification*, 13(2),192-205. Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01454455890132003>
- Mainieri, R. (2012). *El Modelo de la Terapia Cognitivo Conductual*. Panamá: Sepas. Recuperado de [file://explicaciondetcc%20\(1\).pdf](file://explicaciondetcc%20(1).pdf)
- Mahler, M. (1975). El nacimiento psicológico del infante humano. Editorial Marymar.
- Mallor, P. (2006). Relaciones de Dependencia; ¿Cómo llevar un vacío existencial? *Revista de psicoterapia*. 16(68), 65-87. Recuperado de [http://www.centroitaca.com/pdf/biblioteca/Dependencia%20emocional\\_29.pdf](http://www.centroitaca.com/pdf/biblioteca/Dependencia%20emocional_29.pdf)
- McKay, Davis y Fanning (1988). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. 1-240. Ed. Martinez Roca. ISBN: 9788427009820
- McKay, D. y Navas, E. (2008). Inventario de creencias irracionales. Recuperado de <http://myslide.es/documents/manual-de-inventario-de-creencias-irracionales.html>
- Medrano, L; Galleano, C; Galera, M & Del Valle, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit*. Lima, Perú. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a08v16n2>
- Meras, A. (2003). Prevención de la Violencia de Género en adolescentes. *Revista de Estudios de Juventud*, 62(3), 143-150. Recuperado de <http://www.mtas.es/injuve/biblio/revistas/Pdfs/numero62/art11.pdf>
- Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de*

*Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 230-240. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>

Navas, J. (1981). Terapia Racional Emotiva. *Terapia Racional Emotiva*, 14(1), 75–83.

Recuperando de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80513105>

Navas, J. (1984). Terapia Racional Emotiva. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 16, 277–290. Recuperando de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80516207.pdf>

Niño, D. y Abaunza, N. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica Psyconex*. 10 (7) ,1-27.

Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>

Núñez, M. (2015). “Las creencias irracionales y los niveles de bienestar psicológicos en los pacientes que acuden a la sala de primera acogida del hospital provincial docente ambato en el período julio-diciembre 2013”. (Tesis de título profesional). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8690/1/N%C3%BA%C3%B1ez%20L%C3%B3pez,%20Mar%C3%ADa%20Gabriela.pdf>

Núñez, M. (2005). 129 Conceptos Básicos Sobre Violencia Doméstica. Editorial: Unión. Perú. Pág. 129.

Norwood, R. (1985). Las mujeres que aman demasiado. Madrid: Javier Vergara. Recuperado de

[http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/136/Diana\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/136/Diana_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Oblitas, L. (2004). Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria. Bogotá: psicom. Recuperado de

<http://www.sicapacitacion.com/librospsicologia/psicologia%20-%20manual%20de%20psicologia%20clinica%20y%20de%20la%20salud%20hospitalaria.pdf>

Oblitas, L. (2008). Psicoterapias contemporáneas. México. Cengage Learning. Pág. 93-95 y 202-220.

Obst, J. (2000). Terapia racional emotiva. Recuperado de <http://www.catrec.org.ar>.

Ojeda, K. (2012). La dependencia emocional y la aceptación de la violencia doméstica en la población femenina que acude a la comisaría de la mujer y la familia de la ciudad de Loja. (Tesis de título profesional). Universidad Nacional de Loja, Ecuador. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/253002814/Dependencia-Emocional-y-La-Aceptacion-de-La-Violencia-Domiastica>

Ordoñez, B. (2006) La Dependencia emocional y la violencia de género. Primer Encuentro Profesional sobre Dependencias Sentimentales. Fundación Instituto Spiral. Recuperado de <http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/encuentrods/ponencias/Bele n%20ponencia.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2011). Violencia contra la mujer: violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer. Recuperado de [http://www.who.int/gender/violence/who\\_multicountry\\_study/summary\\_report/c hapter2/es](http://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/c hapter2/es)

Padilla, L & Armas, E. (2017). Comunicación violenta en la pareja, creencias irracionales sobre la violencia, roles de género y relación de pareja: Distorsiones de respuesta. Sevilla, España: Asociación española de psicología conductual (AEPC). Recuperado de

[https://www.researchgate.net/publication/317371245\\_COMUNICACION\\_VIOLENTA\\_EN\\_LA\\_PAREJA\\_CREENCIAS\\_IRRACIONALES\\_SOBRE\\_LA\\_VIOLENCIA\\_ROLES\\_DE\\_GENERO\\_Y\\_RELACION\\_DE\\_PAREJA\\_DISTORSIONES\\_DE\\_RESPUESTA](https://www.researchgate.net/publication/317371245_COMUNICACION_VIOLENTA_EN_LA_PAREJA_CREENCIAS_IRRACIONALES_SOBRE_LA_VIOLENCIA_ROLES_DE_GENERO_Y_RELACION_DE_PAREJA_DISTORSIONES_DE_RESPUESTA)

Pico, M., García, M., Celda, N., Herbert, J. & Martínez, M. (2004). Changes in cortisol and dehydroepiandrosterone in women victims of physical and psychological intimate partner violence. *Biol Psychiatry*. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006322304006171>.

Punto, J. & Ccolque, G. (2016) Creencias irracionales y satisfacción marital en miembros casados de una comunidad cristiana del distrito de Independencia. (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/446/Jocabeth\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/446/Jocabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pradas, E. y Perles, F. (2012) resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia*, 14(1), 45-60, España. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/QuadernsPsicologia/article/view/10.5565-rev-psicologia.1041/341248>

Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. Ley 39/2006 .Impacto de la ley de dependencia en las personas con enfermedad mental, desde la óptica de la autonomía personal. España. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>

Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23rd ed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=M70xeZl>.

- Rey, C. (2008) Prevalencia, Factores de Riesgo y Problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. *Avances en Psicología Latinoamericana*. Bogotá, Colombia. Vol.26, No.2. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926209>
- Riega, N. (2017). Maltrato psicológico y dependencia emocional en mujeres estudiantes de una universidad privada de Lima 2017. (Tesis de título profesional). Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3364/Riega\\_ANDC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3364/Riega_ANDC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez, J. (2015). *Creencias irracionales en adolescentes embarazadas con problemas afectivos*. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7118/1/T-UCE-0007-250c.pdf>
- Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad*. España: Planeta, S.A.
- Rosal, R. (2014). *Creencias irracionales en personas con relación de pareja*. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rosal-Rafael.pdf>
- Salguero, K. (2016). Rasgos de dependencia emocional de mujeres estudiantes de licenciaturas psicología clínica y psicología industrial de la Universidad Rafael Landívar. (Tesis de título profesional). Universidad Rafael Landívar. Asunción, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Salguero-Karen.pdf>
- Schaeffer, B. (1998). *¿Es amor o es adicción?* Barcelona: Apóstrofe.
- Scott, M. (1997). *La nueva psicología del amor*. Buenos Aires: Emecé Editores.
- Seligman, M. (1986). *Indefensión*. España, Madrid: Debate. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/341384520/Indefension-Martin-E-P-Seligman>

- Sirvent, C. (1994). La mujer drogodependiente: Especificidad de género y factores asociados. Recuperado de [http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-ckdrog11/es/contenidos/informacion/publicacions\\_ovd\\_otras\\_investi/es\\_9061/adjuntos/muj\\_erdrogodependiente.pdf](http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-ckdrog11/es/contenidos/informacion/publicacions_ovd_otras_investi/es_9061/adjuntos/muj_erdrogodependiente.pdf)
- Scott, K. & Strauss, M. (2007). Denial, minimization, partner blaming and intimate aggression in dating partners. *Journal of Interpersonal Violence*, 22, 851-871.
- Urbiola, I. (2014). Violencia recibida, ejercida y percibida en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes. (Tesis doctoral). Universidad de Deusto. Bilbao, España. Recuperado de <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=66353>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Jauregui, P., (2017). Dependencia emocional en jóvenes. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-dependencia-emocional-jovenes-relacion-con-S1134793716300537>
- Vásquez, R. (2015). Diferencias en los patrones de creencias irracionales en estudiantes con rendimiento académico deficiente, regular y bueno de una universidad particular de Lima-Perú. (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/194/Roberto\\_Tesis\\_bachiller\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/194/Roberto_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2009). Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotiva - Conductual. Madrid - España: Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=4SN7cgAACAAJ&dq=Teor%C3%ADa+y+pr%C3%A1ctica+de+la+Terapia+Racional+Emotiva+->



+Conductual&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj7\_Im6xpfYAhUKKCYKH8aDFoQ  
6AEIJTAA

Velásquez, J. (2002). Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la Universidad Nacional de Ingeniería. (Tesis de título profesional) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3394/1/Vel%C3%A1squez\\_sj.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3394/1/Vel%C3%A1squez_sj.pdf)

Winnicott, D. (1996). Los procesos de maduración y el ambiente facilitador. Buenos Aires: Editorial Paidós.

White, E. (1975). La Educación. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana. Recuperado de [http://www.iasdlamolina.org/biblia/eew/libros/es\\_EC\(FE\).pdf](http://www.iasdlamolina.org/biblia/eew/libros/es_EC(FE).pdf).

White, E. (1982). Alza tus ojos. California: Pacific Press Publishing Association Mountain View.

White, E. (1983). Mente, carácter y personalidad. Florida: Southern Publishing Association.

White, E. (1999). Hijas de Dios. Florida: Review and Herald Publishing Association.

## Anexos

### Anexos 1

#### Propiedades psicométricas del Inventario de Creencias Irracionales

#### *Correlación entre las dimensiones del Inventario de Creencias irracionales*

En la siguiente tabla se observa que los coeficientes de correlación producto momento de Pearson (r) son significativos; lo que indica que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre las dimensiones, son bajos, moderados y significativos en su mayoría lo cual evidencia que el inventario presenta validez de constructo.

#### *Correlación entre las dimensiones de creencias irracionales*

		C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10
C1	r	1	,484**	,338**	,433**	,459**	,305**	,406**	,399**	,319**	,484**
	p		0.000	0.001	0.000	0.000	0.003	0.000	0.000	0.002	0.000
C2	r		1	,412**	,501**	,422**	,334**	,253*	,389**	,420**	,346**
	p			0.000	0.000	0.000	0.001	0.016	0.000	0.000	0.001
C3	r			1	,523**	,281**	,291**	,315**	,298**	,422**	,383**
	p				0.000	0.007	0.005	0.003	0.004	0.000	0.000
C4	r				1	,384**	,358**	,373**	,483**	,397**	,405**
	p					0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000
C5	r					1	,384**	,369**	0.166	,260*	,344**
	p						0.000	0.000	0.119	0.013	0.001
C6	r						1	,398**	,314**	,366**	,501**
	p							0.000	0.003	0.000	0.000
C7	r							1	,453**	,309**	,258*
	p								0.000	0.003	0.014
C8	r								1	,449**	,361**
	p									0.000	0.000
C9	r									1	,535**
	p										0.000
C10	r										1
	p										

C1:Necesidad de aprobación,C2:Perfeccionismo,C3:Condenación, C4:Catastrofismo, C5:Incontrolabilidad,C6:Ansiedad a lo desconocido,C7:Evitación al malestar, C8:Ausencia de autonomía,C9:Afección al pasado, C10:Facilismo.

## Anexo 2

### Propiedades psicométricas del Cuestionario de dependencia emocional

#### *Fiabilidad del Cuestionario de dependencia emocional*

La fiabilidad global de la variable y sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente de Cronbach. La tabla 2 nos muestra que la consistencia interna global de la dimensión (23 ítems) en la muestra estudiada es de, 97, que es valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto corte igual a, 70 considerando como indicador de una fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica ( Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Se observa también que en la mayoría de dimensiones se obtuvo puntajes fiables.

#### *Estimación de consistencia interna de escala de dependencia emocional*

Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Ansiedad de separación	7	,9229
Expresión afectiva de la pareja	4	,840
Modificación de planes	4	,890
Miedo a la soledad	3	,675
Expresión límite	3	,879
Búsqueda de atención	2	,845
Dependencia emocional	23	,971

### ***Validez del Cuestionario de dependencia emocional***

Como se observa en la siguiente tabla, los coeficientes de correlación producto-momento de Pearson ( $r$ ) son significativos; lo que indica que la escala presenta validez de constructo. De la misma manera, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada una de las dimensiones y el constructo en sus globalidades son altamente significativos. Lo cual indica que el cuestionario tiene validez de constructo

Dimensiones	Test	
	$r$	$p$
Ansiedad por separación	,974**	,000
Expresión de afecto	,909**	,000
Modificación de planes	,903**	,000
Miedo a la soledad	,863**	,000
Expresión límite	,925**	,000
Búsqueda de atención	,901**	,000

### Anexo 3

#### Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE)

Edad: \_\_\_\_ Grado de instrucción: \_\_\_\_\_ Estado Civil: Soltera: \_\_\_\_ Casada: \_\_\_\_  
 Conviviente: \_\_\_\_ En una relación \_\_\_\_ Procedencia: Costa: \_\_\_\_ Sierra: \_\_\_\_ Selva: \_\_\_\_ Has  
 sido víctima de violencia por parte de tu pareja alguna vez: Si \_\_\_\_: física \_\_\_\_ psicológica:  
 \_\_\_\_ sexual: \_\_\_\_ No: \_\_\_\_

**Instrucciones:** 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 segura, 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	
No describe	me	No me describe la mayor parte		Me describe ligeramente		Me describe moderadamente		Me describe la mayor parte		Me describe perfectamente	

1. Me siento desamparada cuando estoy sola	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonada por mi pareja	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarle o divertirlo	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo	1	2	3	4	5	6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiada	1	2	3	4	5	6

8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme	1	2	3	4	5	6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje	1	2	3	4	5	6
10. Soy alguien necesitada y débil	1	2	3	4	5	6
11. Necesito que mi pareja sea expresivo conmigo	1	2	3	4	5	6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás	1	2	3	4	5	6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacía	1	2	3	4	5	6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto	1	2	3	4	5	6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone	1	2	3	4	5	6
16. Si mi pareja me propone una actividad dejo todo lo planificado para estar con él	1	2	3	4	5	6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquila	1	2	3	4	5	6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy sola	1	2	3	4	5	6
19. No tolero la soledad	1	2	3	4	5	6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de mi pareja	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambios sólo por estar con él o ella	1	2	3	4	5	6
22. Me alejo de mis amigos cuando tengo una relación de pareja	1	2	3	4	5	6
23. Me divierto solamente cuando estoy con mi pareja	1	2	3	4	5	6

## **Anexo 4**

### **Inventario de Creencias Irracionales (Ellis)**

**Instrucciones:** Este inventario de Creencias está dirigido para descubrir ideas irracionales particulares, las cuales contribuyen con la infelicidad y la tensión.

No es necesario pensar mucho en ninguna oración, marque su respuesta en la tarjeta de respuestas.

En primer lugar coloque los datos que se le solicitan en el protocolo de respuestas adjunto a este cuadernillo, luego comience por la primera oración, asegúrese de **marcar como Ud. piensa en el momento presente** acerca de la declaración o pregunta y no la manera en que Ud. piensa que “**Debería Pensar**”

**Bien ahora comience a responder cada oración**

1. Es importante para mí el que otras personas me aprueben.
2. Yo odio el fallar en cualquier cosa.
3. Las personas que se equivocan merecen lo que les sucede.
4. Usualmente acepto lo que sucede filosóficamente.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia.
6. Yo tengo temor de ciertas cosas que frecuentemente me incomodan.
7. Usualmente hago a un lado decisiones importantes.
8. Todo el mundo necesita a alguien de quien pueda depender para ayuda y consejo.
9. "Una cebra no puede cambiar sus rayas".
10. Prefiero la tranquilidad del ocio sobre todas las cosas.
11. Me gusta tener el respeto de los demás, pero no tengo que tenerlo.
12. Yo evito las cosas que no hago bien.
13. Muchas personas salvadas escapan al castigo que ellas merecen.
14. Las frustraciones no me perturban.
15. Las personas se perturban no por las situaciones sino por la visión que tienen de ellas.
16. Yo siento poca ansiedad respecto de los peligros no esperados o eventos futuros.
17. Trato de salir adelante y tomo las tareas molestas cuando ellas surgen.
18. Trato de consultar a una autoridad sobre decisiones importantes.
19. Es casi imposible vencer la influencia del pasado.
20. Me agrada dedicarme a muchas cosas a la vez.
21. Yo quiero agradarle a todo el mundo.
22. No me importa el competir en actividades en las cuales los demás son mejores que yo.
23. Aquellos que se equivocan o cometen errores merecen ser culpados o castigados.
24. Las cosas deberían ser diferentes de la manera en que ellas son.
25. Yo produzco mis propias emociones.
26. Frecuentemente no puedo apartar mi mente de algunas preocupaciones.
27. Yo evito el enfrentar mis problemas.
28. Las personas necesitan una fuente de fortaleza fuera de sí mismas.
29. Solamente porque alguna cosa en una ocasión afectó fuertemente mi vida, eso no quiere decir que tiene que hacerlo en el futuro.
30. Yo estoy más realizado (a) cuando tengo muchas cosas que hacer.
31. Yo puedo gustar de mí mismo (a) aun cuando otras personas no lo hagan.
32. Me agrada tener éxito en algunas cosas, pero no siento que tengo que tenerlo.
33. La inmoralidad debería ser fuertemente castigada.
34. Frecuentemente me perturbo por situaciones que no me agradan.
35. Las personas que son miserables usualmente se han hecho a sí mismas de esa manera.
36. Si no puedo evitar que algo suceda no me preocupo acerca de eso.
37. Usualmente hago las decisiones tan pronto como puedo.
38. Hay personas de las cuales dependo grandemente.
39. Las personas sobrevaloran la influencia del pasado.
40. Yo disfruto mucho más el involucrarse en un proyecto creativo.
41. Si no le agrado a los demás, ese es su problema, no el mío.
42. Es grandemente importante para mí el ser exitoso (a) en todo lo que hago.
43. Raramente culpo a las personas por sus equivocaciones.
44. Usualmente acepto las cosas de la manera en que son, aún si ellas no me agradan.
45. Una persona no estaría enojada o deprimida por mucho tiempo a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.



46. No puedo tolerar el tomar riesgos.
47. La vida es demasiado corta para gastarla haciendo tareas desagradables.
48. Me agrada mantenerme firme sobre mí mismo(a).
49. Si hubiere tenido diferentes experiencias podría ser más como me gustaría ser.
50. Me agradaría retirarme y dejar de trabajar por completo.
51. Encuentro difícil el ir en contra de lo que piensan los demás.
52. Disfruto las actividades por el placer de realizarlas sin importar cuan bueno (a) yo sea en ellas.
53. El temor al castigo ayuda a las personas a ser buenas.
54. Si las cosas me molestan, yo simplemente las ignoro.
55. Entre más problemas tiene una persona, menos feliz será.
56. Casi nunca estoy ansioso(a) acerca del futuro.
57. Casi nunca dejo las cosas sin hacer.
58. Yo soy el único (a) que realmente puede entender y enfrentar mis problemas.
59. Casi nunca pienso en las experiencias pasadas como afectándome en el presente.
60. Demasiado tiempo libre es aburrido.
61. Aunque me agrada la aprobación, realmente no es una necesidad para mí.
62. Me perturba cuando los demás son mejores que yo en alguna cosa.
63. Todo el mundo es básicamente bueno.
64. Yo hago lo que puedo para obtener lo que quiero y luego no me preocupo acerca de eso.
65. Ninguna cosa es perturbadora en sí misma, solamente en la manera en que las interpretamos.
66. Yo me preocupo mucho respecto de ciertas cosas en el futuro.
67. Es difícil para mí el llevar a cabo ciertas tareas no placenteras.
68. Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.
69. Nosotros somos esclavos de nuestras historias personales.
70. En ocasiones desearía poder ir a una isla tropical y únicamente descansar en la playa para siempre.
71. Frecuentemente me preocupo acerca de cuantas personas me aprueban y me aceptan.
72. Me perturba cometer errores.
73. Es una injusticia el que "la lluvia caiga sobre el justo y el injusto".
74. Yo "tomo las cosas como vienen".
75. La mayoría de las personas deberían enfrentar las incomodidades de la vida.
76. En ocasiones no puedo apartar un temor de mi mente.
77. Una vida de comodidades es raras veces muy recompensante.
78. Yo encuentro fácil el buscar consejo.
79. Si algo afectó fuertemente tu vida, siempre será de esa manera.
80. Me agrada estar sin hacer nada.
81. Yo tengo gran preocupación por lo que otras personas sientan acerca de mí.
82. Frecuentemente me incomodo bastante por cosas pequeñas.
83. Usualmente le doy a alguien que me ha hecho una mala jugada una segunda oportunidad.
84. Las personas son más felices cuando tienen desafíos y problemas que superar.
85. No hay nunca razón alguna para permanecer apesadumbrado por mucho tiempo.
86. Yo casi nunca pienso en cosas tales como la muerte o la guerra atómica.

87. Me desagrada la responsabilidad.
88. Me desagrada tener que depender de los demás.
89. Realmente las personas nunca cambian en sus raíces.
90. La mayoría de las personas trabajan demasiado duro y no descansan lo suficiente.
91. Es incómodo pero no perturbador el ser criticado.
92. Yo no tengo temor de hacer cosas las cuales no puedo hacer bien.
93. Nadie es perverso o malvado, aún cuando sus actos puedan serlo.
94. Casi nunca me perturbo por los errores de los demás.
95. Las personas hacen su propio infierno dentro de sí mismos.
96. Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) planificando lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.
97. Si alguna cosa es necesaria, la llevo a cabo aún cuando no sea placentera.
98. Yo he aprendido a no esperar que los demás se hallen muy interesados acerca de mi bienestar.
99. No me incomoda lo que he hecho en el pasado.
100. Yo no puedo sentirme realmente contento (a) a menos que me encuentre relajado (a) y sin hacer nada.

## PROTOCOLO DE RESPUESTAS

Marque con un aspa (X), donde corresponda la opinión que se expresa en el cuadernillo adjunto. Responda con seriedad. Una vez completada, entregue este protocolo al evaluador.

**EN ACUERDO, EN DESACUERDO PUNTAJE**

1.	.....	.....	.....	(. .)
2.	.....	.....	.....	(. .)
3.	.....	.....	.....	(. .)
4.	.....	.....	.....	(. .)
5.	.....	.....	.....	(. .)
6.	.....	.....	.....	(. .)
7.	.....	.....	.....	(. .)
8.	.....	.....	.....	(. .)
9.	.....	.....	.....	(. .)
10.	.....	.....	.....	(. .)
11.	.....	.....	.....	(. .)
12.	.....	.....	.....	(. .)
13.	.....	.....	.....	(. .)
14.	.....	.....	.....	(. .)
15.	.....	.....	.....	(. .)
16.	.....	.....	.....	(. .)
17.	.....	.....	.....	(. .)
18.	.....	.....	.....	(. .)
19.	.....	.....	.....	(. .)
20.	.....	.....	.....	(. .)
21.	.....	.....	.....	(. .)
22.	.....	.....	.....	(. .)
23.	.....	.....	.....	(. .)
24.	.....	.....	.....	(. .)
25.	.....	.....	.....	(. .)
26.	.....	.....	.....	(. .)
27.	.....	.....	.....	(. .)
28.	.....	.....	.....	(. .)
29.	.....	.....	.....	(. .)
30.	.....	.....	.....	(. .)
31.	.....	.....	.....	(. .)
32.	.....	.....	.....	(. .)
33.	.....	.....	.....	(. .)
34.	.....	.....	.....	(. .)
35.	.....	.....	.....	(. .)
36.	.....	.....	.....	(. .)
37.	.....	.....	.....	(. .)
38.	.....	.....	.....	(. .)
39.	.....	.....	.....	(. .)
40.	.....	.....	.....	(. .)
41.	.....	.....	.....	(. .)
42.	.....	.....	.....	(. .)
43.	.....	.....	.....	(. .)
44.	.....	.....	.....	(. .)
45.	.....	.....	.....	(. .)
46.	.....	.....	.....	(. .)
47.	.....	.....	.....	(. .)
48.	.....	.....	.....	(. .)
49.	.....	.....	.....	(. .)
50.	.....	.....	.....	(. .)
51.	.....	.....	.....	(. .)
52.	.....	.....	.....	(. .)
53.	.....	.....	.....	(. .)

54.	.....	.....	(. .)
55.	.....	.....	(. .)
56.	.....	.....	(. .)
57.	.....	.....	(. .)
58.	.....	.....	(. .)
59.	.....	.....	(. .)
60.	.....	.....	(. .)
61.	.....	.....	(. .)
62.	.....	.....	(. .)
63.	.....	.....	(. .)
64.	.....	.....	(. .)
65.	.....	.....	(. .)
66.	.....	.....	(. .)
67.	.....	.....	(. .)
68.	.....	.....	(. .)
69.	.....	.....	(. .)
70.	.....	.....	(. .)
71.	.....	.....	(. .)
72.	.....	.....	(. .)
73.	.....	.....	(. .)
74.	.....	.....	(. .)
75.	.....	.....	(. .)
76.	.....	.....	(. .)
77.	.....	.....	(. .)
78.	.....	.....	(. .)
79.	.....	.....	(. .)
80.	.....	.....	(. .)
81.	.....	.....	(. .)
82.	.....	.....	(. .)
83.	.....	.....	(. .)
84.	.....	.....	(. .)
85.	.....	.....	(. .)
86.	.....	.....	(. .)
87.	.....	.....	(. .)
88.	.....	.....	(. .)
89.	.....	.....	(. .)
90.	.....	.....	(. .)
91.	.....	.....	(. .)
92.	.....	.....	(. .)
93.	.....	.....	(. .)
94.	.....	.....	(. .)
95.	.....	.....	(. .)
96.	.....	.....	(. .)
97.	.....	.....	(. .)
98.	.....	.....	(. .)
99.	.....	.....	(. .)
100.	.....	.....	(. .)
TOTAL DE PUNTOS:.....			