

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO EMPRESARIALES Y  
HUMANAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



Universidad Católica  
**San Pablo**

**DEPENDENCIA EMOCIONAL Y PENSAMIENTOS  
AUTOMÁTICOS EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE  
EDUCACIÓN TÉCNICA SUPERIOR**

Tesis presentada por la bachiller:

Fatima Angulo Lazarte

Para optar al título profesional de:

Licenciado en psicología

Asesora:

Mg. Gabriela Ladid Caceres Luna

AREQUIPA, PERÚ 2024

# DEPENDENCIA EMOCIONAL Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN TÉCNICA SUPERIOR

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.autonoma.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.uct.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Francisco de Vitoria</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

## ÍNDICE

Resumen .....	5
Abstract.....	7
Capítulo I: Planteamiento del problema .....	8
Justificación .....	8
Pregunta de Investigación.....	12
Objetivos de Investigación .....	12
Capítulo II: Marco Teórico.....	13
Dependencia emocional.....	13
Teoría del apego.....	14
Autoestima y autoconcepto.....	14
Modelo conductual cognitivo de la dependencia emocional .....	15
Pensamientos automáticos .....	16
Características de los pensamientos automáticos .....	16
Las creencias irracionales .....	17
Teoría cognitiva .....	17
Enfoque de los pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan (1991) .....	18
Antecedentes.....	20
Antecedentes internacionales.....	20
Antecedentes Nacionales .....	22
Hipótesis .....	24
Hipótesis de estudio .....	24
Hipótesis nula .....	25
Capítulo III: Método.....	26
Diseño de investigación .....	26
Participantes .....	26
Instrumentos .....	27

Procedimiento.....	30
Análisis de los datos .....	31
Capítulo IV: Resultados .....	32
Capítulo V: Discusión .....	44
Conclusiones.....	55
Referencias .....	56
Anexos.....	62

## **Dedicatoria**

En memoria de mi abuelo Emilio, quien me enseñó el valor del esfuerzo y a mirar  
siempre hacia adelante.

A mis padres, quienes me han enseñado el significado verdadero del amor.

## Resumen

Los estudiantes que dependen emocionalmente de una relación amorosa pueden tener dificultades para tomar decisiones importantes relacionadas con sus estudios y su futuro profesional; la duda y miedo a la separación pueden influir en la toma de decisiones. En esta investigación se busca identificar de qué manera se relacionan la dependencia emocional con los pensamientos automáticos. Para poder identificar esta relación en las dos variables de estudio, la investigación fue aplicada a estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior, del departamento de Arequipa; y, en función de esto, se aplicaron dos encuestas que nos permitieron alcanzar los objetivos del estudio. Una vez recolectados los datos, se realizó su análisis a través del programa estadístico SPSS versión 25. Como resultado se encontró que existe una correlación positiva, directa y significativa entre las variables; esto quiere decir que mientras más dependencia emocional exista en el sujeto, más pensamientos automáticos se presentarán. Como conclusión, los resultados del estudio respaldan que, la dependencia emocional puede influir en la aparición y la naturaleza de los pensamientos automáticos. Las personas muestran una mayor tendencia a interpretar las interacciones de manera negativa, buscar señales de rechazo o abandono y experimentar pensamientos automáticos distorsionados.

**Palabras clave:** Pensamientos automáticos, Co-dependencia emocional, violencia, pareja

## **Abstract**

Students who are emotionally dependent on a romantic relationship are likely to have difficulty making important decisions related to their studies and professional future; doubt and fear of separation can influence the decision-making process. This research seeks to identify how emotional dependence is related to automatic thoughts. In order to identify this relationship in the two study variables, the research was applied to students of an institute of technical education in the department of Arequipa; and according to this, two surveys which allowed us to achieve the objectives of the study were applied. Once the data were collected, they were analyzed using the statistical program SPSS version 25. As a result, it was found that there is a positive, direct and significant correlation between the variables. This means that the more emotional dependence there is in the individual, the more automatic thoughts are to occur. In conclusion, the results of the study confirm that emotional dependence can influence the appearance and nature of automatic thoughts. People show a greater tendency to interpret interactions negatively, look for signs of rejection or abandonment, and experience distorted automatic thoughts.

**Keywords:** Emotional dependence, automatic thoughts, violence, partner

## Capítulo I: Planteamiento del problema

### Justificación

La dependencia emocional es un tema de gran relevancia en la psicología y la salud mental, ya que puede tener un impacto significativo en la vida de las personas. Como nos da a conocer Borda (2020), se refiere a la necesidad excesiva de aprobación, afecto y atención de otra persona, al punto de descuidar sus propias necesidades y bienestar. Estudios previos, como los de Aiquipa (2015), han demostrado que esto puede dar lugar a relaciones interpersonales disfuncionales, problemas de autoestima, ansiedad, depresión e incluso situaciones extremas de abuso emocional o físico. Es esencial entender estas consecuencias para desarrollar estrategias de intervención y apoyo adecuadas para quienes experimentan este padecimiento.

Por otro lado, los pensamientos automáticos son pensamientos que surgen de forma celeridad y sin un esfuerzo consciente. Estos pensamientos son el resultado de patrones de pensamiento establecidos a lo largo del tiempo y a menudo están relacionados con creencias subyacentes (Wenzel, 2017). En el contexto de esta investigación, se busca analizar cómo estos pensamientos automáticos pueden contribuir a la dependencia emocional. Por ejemplo, como señala De la Villa et al. (2018), una persona con pensamientos automáticos negativos sobre su propio valor podría ser más propensa a desarrollar dependencia emocional.

Es importante destacar que el 40% de las mujeres peruanas experimenta algún tipo de dependencia emocional, cuestión que puede conllevar al incremento de problemas de salud mental (Instituto Nacional de Salud Mental [INSM], 2015). Este concepto – dependencia emocional – acarrea diferentes tipos de consecuencias en la sociedad, como por ejemplo la violencia doméstica (Amurrio, Lirranaga, Usategui, & Valle, 2010),

homicidios entre los miembros de la pareja y la mala calidad de la relación (Londoño y Zapata, 2007).

Según cifras promulgadas por el INEI (2016) en el Perú, se determinó que el 68.2% de las mujeres fueron víctimas de los diferentes tipos de violencia, que ha sido ejercida por su esposo siendo porcentualmente mayor el tipo de violencia psicológica 64.2% que se está llevando a cabo en el país, luego de ella se encuentra la violencia física con 31.7% y finalmente la violencia sexual con 6.6%.

Desde la perspectiva de la dependencia emocional a nivel individual, se puede observar una disminución en el desempeño académico y laboral, así como la aparición de síntomas como la depresión, la falta de confianza en uno mismo y la pérdida de autonomía. Las estrategias utilizadas para mantener la relación de pareja incluyen expresiones de afecto excesivas, la modificación de planes personales y comportamientos compulsivos en busca de atención, respaldados por creencias sobrevaloradas acerca de esa relación. (Lemos y Londoño, 2006).

Las relaciones basadas en la dependencia emocional tienden a experimentar numerosos conflictos entre sus miembros, lo que a su vez puede causar un deterioro en la autoestima y desencadenar sentimientos de culpa, tristeza y pesar (Andrade, et al. 2013).

Las personas suelen involucrarse en este tipo de relaciones debido a motivos que son diversos y están vinculadas a factores psicológicos individuales, incluyendo un conjunto de pensamientos tanto conscientes como inconscientes que influyen en la formación de juicios y creencias sobre las personas amadas y la naturaleza de la relación con ellas. Por lo tanto, las relaciones emocionales dependen de la forma en que se perciben y se piensa acerca de ellas (Iam, 2008).

Es por ello, que es importante evaluar los pensamientos automáticos que se han dado en la persona durante su desarrollo personal, social y en otras esferas, con el propósito de conocer sus ideas o imágenes mentales que recrea la persona sobre las valoraciones que hace sobre estas interacciones, dichos pensamientos generan diferentes reacciones en la persona.

Según Ochuypuma, (2018), en su tesis menciona que analizar los pensamientos automáticos de los individuos que se han desarrollado desde la infancia, así como la co-dependencia emocional que tiene la persona es importante, puesto que hay que conocer cómo es que estos individuos que se encuentran en relaciones amorosas caracterizadas por ser muy hostiles y agresivas permanecen en la relación.

En el estudio realizado por Romani (2020), se esbozó que la dependencia emocional y los pensamiento automáticos se encuentran relacionadas en aquellos estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador.

Esta investigación presenta múltiples contribuciones significativas. Una de ellas es su aporte al conocimiento científico, ya que, al examinar la relación entre las variables de estudio en un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa, ampliará nuestra comprensión de estos fenómenos en un contexto específico. Esto permitirá a los expertos de la salud mental y la psicología tener una comprensión más completa de cómo abordar estos problemas en poblaciones estudiantiles.

Además, esta investigación puede mejorar la intervención y el apoyo psicológico. Los hallazgos obtenidos podrían contribuir al desarrollo de estrategias más eficaces para prevenir y tratar la dependencia emocional en estudiantes, lo que, a su vez, podría tener un impacto positivo en su bienestar psicológico y su rendimiento académico. Asimismo,

los resultados del estudio pueden servir como base para la implementación de programas de concienciación y educación en instituciones educativas, enfocados en la importancia de la salud emocional y la detección temprana de problemas psicológicos.

La investigación se justifica en base a que aborda un tema crucial en el ámbito psicológico, ya que los jóvenes pasan por una etapa de desarrollo crucial en las que se establecen patrones de comportamiento y relaciones que pueden influir significativamente en la vida adulta. Permitirá contribuir a las teorías, como la Teoría del Apego, dado que esta sugiere el apego se relaciona con la capacidad de establecer relaciones seguras en la vida adulta. Explorar la dependencia emocional en esta etapa puede ayudar a comprender la formación de patrones de apego. Asimismo, la teoría de la Cognición Automática y Relaciones, dado que se postula que los pensamientos automáticos afectan las emociones y comportamientos. Analizar los pensamientos automáticos en relaciones románticas puede proporcionar una visión de cómo las cogniciones influyen en la dinámica de pareja.

Por otro lado, bajo la importancia y una justificación práctica, el estudio puede ayudar a diseñar intervenciones para mejorar el bienestar emocional y académico. Además, puede contribuir en el abordaje de problemas de salud mental. Identificar estos patrones en una etapa temprana puede permitir la implementación de estrategias preventivas. Investigar estas variables puede informar sobre la necesidad de programas educativos que fomenten el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes, promoviendo relaciones saludables y autónomas. Asimismo, los resultados de la investigación podrían utilizarse para personalizar programas de orientación psicológica en institutos, abordando específicamente la dependencia emocional y los pensamientos automáticos en contextos de relaciones de pareja.

### **Pregunta de Investigación**

- ¿La dependencia emocional se relaciona con los pensamientos automáticos en estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa?

### **Objetivos de Investigación**

#### *Objetivo general*

- Determinar la relación entre dependencia emocional y pensamientos automáticos en estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

#### *Objetivos específicos*

- Analizar las características sociodemográficas de los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

- Determinar si la dependencia emocional tiene vinculación con los pensamientos automáticos en los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

## **Capítulo II: Marco Teórico**

### **Dependencia emocional**

Es un patrón de comportamiento en el cual el individuo establece relaciones afectivas poco saludables caracterizadas por una excesiva necesidad de atención, aprobación, validación y afecto de otra persona. Este tipo de personas consideran que no pueden ser felices o completas sin la presencia o la aprobación constante de la persona a la que están emocionalmente vinculadas (Marcos, 2020).

### **Efectos de la dependencia emocional**

Es perjudicial tanto para la persona que la experimenta como para la relación en sí misma. Las personas con dependencia emocional a menudo tienen una baja autoestima, ya que su sentido de valía y autoconcepto está vinculado de manera excesiva a la aprobación y el amor de otra persona. Llevan a la ansiedad y la depresión, ya que la persona se preocupa constantemente por perder a la persona de la que depende emocionalmente o por no ser lo suficientemente buena para mantener la relación. Quienes presentan dependencia emocional a menudo pierden su sentido de identidad individual, enfocándose en satisfacer las necesidades de la otra persona que descuidan sus propios intereses, valores y metas. Las personas tienden a aislarse de amigos y familiares, ya que dedican la mayoría de su tiempo y energía a la relación dependiente (Marcos et al. 2020).

A menudo tienen dificultades para tomar decisiones por sí mismas, ya que temen que sus elecciones afecten negativamente a la relación. Y caen en un ciclo de relaciones insatisfactorias, ya que tienden a perseguir la aprobación y el amor del resto sin satisfacción duradera. Además, puede llevar a la pérdida de independencia financiera, ya que una persona puede volverse dependiente económicamente de su pareja. La tensión emocional y el estrés asociados con la dependencia emocional

pueden tener un impacto negativo en la salud mental y física. Asimismo, puede obstaculizar el crecimiento personal y la capacidad de aprender a enfrentar los desafíos de la vida de manera independiente. Conduce a relaciones tóxicas y codependientes, donde ambas partes se ven afectadas negativamente (Marcos et al. 2020).

### **Teoría del apego**

Sugiere que el individuo tiene una necesidad innata de desarrollar vínculos afectivos seguros con los demás desde la infancia. Cuando estos vínculos no se desarrollan de manera saludable, pueden surgir patrones de dependencia emocional en la edad adulta. Se subraya las relaciones emocionales y el vínculo afectivo entre los seres humanos, especialmente en las primeras etapas de la vida. Esta teoría fue desarrollada principalmente por John Bowlby, un psicólogo y psicoanalista británico, y posteriormente fue ampliada y refinada por otros investigadores, como Mary Ainsworth (Gojman et al. 2018). La teoría del apego enfatiza en el impacto de las relaciones emocionales en el desarrollo humano y ha influido significativamente en la psicología y la terapia familiar, así como en nuestra comprensión de cómo las experiencias infantiles afectan la salud mental y emocional en la edad adulta.

### **Autoestima y autoconcepto**

La dependencia emocional suele estar estrechamente relacionada con una baja autoestima y una percepción negativa de uno mismo. Las personas que no tienen una alta valoración de sí mismas tienden a buscar en exceso la aprobación y el amor de otros para sentirse dignas. Estos dos conceptos están intrínsecamente ligados y son determinantes en las relaciones interpersonales, buscando validación y seguridad emocional en las relaciones, como señalan Cañete y Díaz (2019).

La autoestima hace referencia a la evaluación que alguien hace de sí mismo, es decir, cómo se valora y siente acerca de su propio valor como individuo. En el contexto

de la dependencia emocional, una baja autoestima se convierte en un factor de riesgo significativo. Las personas con baja autoestima a menudo tienen una imagen negativa de sí mismas y pueden considerarse indignas de amor y atención. Esto las lleva a buscar constantemente la validación y la aprobación de los demás para sentirse valiosas, tal como explican Carneros y Murillo (2017).

El autoconcepto, por otro lado, se refiere a la percepción y la auto-imagen, además de sus habilidades, características y limitaciones. En las personas con dependencia emocional, el auto-concepto puede estar distorsionado. Pueden dar excesiva importancia a las opiniones de los demás sobre ellos mismos y basar su identidad en la aprobación externa. Esto los lleva a depender en gran medida de las relaciones para mantener una imagen positiva de sí mismos, como también señalan Carneros y Murillo (2017).

### **Modelo conductual cognitivo**

Según el enfoque conductual, la dependencia emocional se interpreta como una serie de comportamientos que se adquieren a través del proceso de condicionamiento y que están relacionados con el entorno en el que se encuentra la persona. El entorno influye en la persona al proporcionar refuerzos contingentes en respuesta a los comportamientos de apego hacia alguien cercano, lo que con el tiempo moldea aspectos de su personalidad. Con el tiempo, esto puede llevar a comportamientos inadaptados en un intento de satisfacer las necesidades emocionales no satisfechas, (Anicama, 2014). En este contexto, se entiende que las respuestas pueden agruparse según los niveles de expresión que surgen en respuesta a diversos estímulos del entorno. Algunas veces, las respuestas fisiológicas pueden desencadenar emociones negativas, mientras que, en otros casos, las cogniciones, como los recuerdos de experiencias amorosas negativas, pueden provocar respuestas emocionales negativas.

Según la perspectiva de Anicama (2014), la forma en que se busca satisfacer estas carencias tiende a ser perjudicial y puede llevar al desarrollo de comportamientos extremos y de riesgo para sí misma. El primer nivel de aprendizaje involucra el condicionamiento operante y, como resultado, se desarrollan rasgos de personalidad sólidos.

### **Pensamientos automáticos**

Se hacen referencia a los pensamientos que emergen en la mente de una persona de manera instantánea y sin esfuerzo consciente, a menudo en respuesta a situaciones o estímulos específicos. Estos pensamientos automáticos pueden ser tanto positivos como negativos y ejercen un impacto notable en las emociones y la conducta de un individuo. En general, tienden a ser subconscientes y pueden influir en las emociones, las creencias y las acciones de la persona, como mencionan (Rivera et al 2019). Estos pensamientos automáticos desempeñan un papel central en la terapia cognitivo-conductual y en la comprensión de la salud mental, ya que pueden ser cruciales en el desarrollo y la gestión de problemas emocionales.

### **Características de los pensamientos automáticos**

Como nos da a conocer Espinoza (2018), algunas de estas características asociadas son:

- a) ***Involuntarios:*** Los pensamientos automáticos surgen sin esfuerzo consciente y a menudo sin que la persona sea plenamente consciente de ellos.
- b) ***Rápidos:*** Ocurren de manera instantánea, a menudo en cuestión de milisegundos, en respuesta a una situación o estímulo.

- c) **Subjetivos:** Los pensamientos automáticos son subjetivos y personales. Reflejan la interpretación individual de una situación y pueden ser positivos o negativos.
- d) **Influyentes:** Los pensamientos automáticos pueden tener un impacto significativo en las emociones y acciones de una persona. Los pensamientos automáticos negativos, en particular, pueden contribuir en los problemas emocionales.

### **Las creencias irracionales**

Como nos dan a conocer Sánchez et al (2017), los pensamientos automáticos pueden estar basados en creencias irracionales o distorsionadas sobre uno mismo, los demás y el mundo. Estas creencias pueden contribuir a emociones negativas como la ansiedad o la depresión.

Las creencias irracionales son un componente importante de los pensamientos automáticos, especialmente cuando se trata de pensamientos automáticos negativos o disfuncionales. Estas creencias son pensamientos distorsionados o poco realistas que pueden contribuir a emociones negativas y patrones de pensamiento poco saludables. A menudo, las creencias irracionales están en el corazón de los pensamientos automáticos negativos y pueden desencadenar reacciones emocionales intensas (Sánchez et al 2017).

### **Teoría cognitiva**

El concepto de pensamiento automático está estrechamente relacionado con la teoría cognitiva de la psicología. Según esta teoría, los pensamientos automáticos tienen un rol esencial en la determinación de las emociones y el comportamiento de una persona (Forero et al. 2017).

Según la teoría cognitiva, las personas procesan la información y forman interpretaciones y creencias sobre sí mismas, los demás y el mundo que las rodea. Estas interpretaciones pueden ser conscientes (pensamientos deliberados) o automáticas (pensamientos automáticos). La teoría cognitiva postula que las personas tienen esquemas cognitivos, que son estructuras mentales que organizan y almacenan la información sobre el mundo. Estos esquemas pueden ser influenciados por experiencias pasadas y creencias arraigadas. Los pensamientos automáticos a menudo surgen en función de cómo estos esquemas interpretan y procesan la información (Barón y Zapata, 2018).

### **Enfoque de la teoría cognitiva por Albert Ellis y Aaron T. Beck**

Ellis ha ganado reconocimiento por su contribución al desarrollo de la TREC, un enfoque terapéutico que se focaliza en la identificación y modificación de pensamientos irracionales y disfuncionales que subyacen a los problemas emocionales y conductuales. Su teoría sostiene que no son los acontecimientos externos los responsables de las emociones, sino las interpretaciones irracionales que las personas realizan de dichos eventos. Ellis identificó varias "creencias irracionales", como la demanda de aprobación constante, la insistencia en que las cosas deben salir como uno quiere y la creencia de que la vida debe ser fácil sin esfuerzo.

ABC de la TREC: A (Activating Event): Evento activador; B (Beliefs): Creencias irracionales; C (Consequences): Consecuencias emocionales y conductuales. Ellis sugirió cambiar las creencias irracionales a través de la argumentación lógica y el razonamiento (Barón y Zapata, 2018).

Beck por su parte, desarrolló la Terapia Cognitiva, que identifica pensamientos distorsionados o negativos que contribuyen a la angustia emocional y al comportamiento problemático. Beck propuso la existencia de una triada cognitiva

negativa en la depresión, que incluye pensamientos negativos variados. Identificó varios errores cognitivos, como la sobregeneralización, la magnificación y la minimización, que contribuyen a la distorsión de la realidad y al mantenimiento de problemas emocionales. La TC utiliza el registro de pensamientos automáticos para que los individuos registren y examinen sus pensamientos automáticos negativos para posteriormente cuestionar su validez. La premisa común en sus teorías es que cambiar los patrones de pensamiento disfuncionales puede conducir a cambios en las emociones y el comportamiento (Barón y Zapata, 2018).

### **Pensamientos automáticos según el enfoque de Ruiz y Lujan (1991)**

Las distorsiones cognitivas surgen de las falacias cognitivas dentro de las personas que tienden a dar mayor importancia a ciertos elementos del entorno mientras minimizan otros que también son relevantes. Esto se describe como un tipo de incorrecto procesamiento de información, ya que los estímulos sensoriales deberían convertirse en información para su evaluación general. Sin embargo, la dificultad se encuentra en la incorrecta interpretación que a menudo se realiza. A pesar de que otros puedan señalar que no hay motivo para sentirse ofendido o experimentar tristeza en ciertas situaciones, las personas con distorsiones cognitivas tienden a enfocarse exclusivamente en los aspectos negativos, percibiendo la misma situación de manera negativa (Beck et al. 1983).

## **Antecedentes**

### **Antecedentes internacionales**

Álvarez et al. (2019), examinó la conexión entre pensamientos automáticos y la probabilidad de suicidio de jóvenes de Chile y Colombia. El enfoque metodológico utilizado en base a un diseño no experimental. El grupo de análisis incluyó a 120 adolescentes de 13 y 18 años. Después de aplicar una prueba de riesgo de suicidio, se dividió la muestra en dos grupos: uno con riesgo (n=81) y otro con riesgo suicida (n=39). Los investigadores utilizaron los métodos anteriormente mencionados, lo que permitió tener como resultado que, existe una relación entre las variables de estudio, en base a los adolescentes chilenos como en los colombianos de la muestra. Los jóvenes que experimentan pensamientos automáticos negativos, como la autocrítica constante, la desesperanza o la sensación de ser una carga para los demás, pueden ser más propensos a considerar el suicidio como una solución a sus problemas. Es importante destacar que la relación entre los pensamientos automáticos y el riesgo de suicidio es compleja y multifactorial. No todos los jóvenes que experimentan pensamientos automáticos negativos desarrollarán pensamientos suicidas, pero estos pensamientos pueden ser un factor de riesgo importante. La detección temprana de estos patrones de pensamiento y la intervención terapéutica adecuada son fundamentales para ayudar a los jóvenes a abordar sus problemas emocionales y reducir el riesgo de suicidio.

Laca y Mejía (2017), exploraron la conexión entre la conciencia plena y los patrones de comunicación en situaciones conflictivas con la pareja en México. La muestra constó de 107 hombres y 93 mujeres, entre los 18 y 35 años. Se aplicó el instrumento CDE de Lemos y Londoño (2006), el Inventario Friburgo de Mindfulness de Walach, et al. (2006) y el Cuestionario sobre Estilos de Comunicación en la Gestión

de Conflictos de Ross y DeWine (1988). Como resultado, se concluyó que las personas con mayor dependencia emocional tienden a poner las necesidades de su pareja por delante de las propias al abordar los problemas de la relación. La conciencia plena puede ayudar a ser más conscientes de sus patrones y emociones. La terapia de pareja y las estrategias de mejora de la comunicación suelen ser útiles para abordar estas dinámicas. La relación entre la dependencia emocional, la conciencia plena y los patrones de comunicación en situaciones conflictivas con la pareja en México es compleja y multifacética. La identificación de patrones no saludables, la promoción de la conciencia plena y la mejora de la comunicación son estrategias importantes para fomentar relaciones más saludables y satisfactorias en este contexto.

Cuetos et al. (2017), en su estudio, se propuso examinar la dependencia emocional y la percepción de la autoestima en adolescentes y jóvenes en España, tanto en relaciones de pareja con violencia como en aquellas sin violencia. Para este estudio, utilizaron un enfoque metodológico de observación, de diseño no experimental. Con una muestra de 226 estudiantes que se encontraban cursando estudios preuniversitarios y universitarios, de 15 hasta los 26 años, donde el 74.3% eran mujeres y el 25.7% eran hombres. En el proceso de investigación, se administraron tres instrumentos: el IRIDS-100 desarrollado por Sirvent y Moral (2017), la Escala de Autoestima de Rosenberg, y el cuestionario CUVINO. Se concluyó que, los jóvenes con una autoestima baja pueden ser más propensos a desarrollar dependencia emocional, ya que pueden buscar constantemente la validación y la aprobación de los demás para sentirse mejor consigo mismos. Dependere en exceso de las relaciones puede ser un intento de compensar una baja autoestima. Sin embargo, no todos los jóvenes con autoestima baja desarrollarán dependencia emocional, y viceversa. Sin embargo, es importante brindar apoyo y recursos a los jóvenes para fomentar una

autoestima saludable y habilidades de afrontamiento emocional, así como para abordar las dinámicas de dependencia emocional cuando sea necesario.

Hernández (2016), realizó una investigación con el objetivo de evaluar los niveles de dependencia emocional en parejas adolescentes que asisten a instituciones educativas en España. Para llevar a cabo este estudio, empleó un enfoque no experimental de naturaleza cuantitativa y descriptiva. La muestra fue de 238 adolescentes matriculados en tres instituciones educativas. Utilizó un cuestionario diseñado específicamente para medir la dependencia emocional en el contexto de las relaciones de pareja, además de recopilar información sociodemográfica a través de una ficha. Los resultados revelaron que el 19.8% de los participantes necesitaba constantemente la aprobación y el refuerzo positivo de otras personas, el 8.0% dependía de alguien para afrontar situaciones, el 41.1% prefería tener un grado de dependencia, el 32.1% experimentaba cierto nivel de sumisión durante conflictos con su pareja, y el 13.2% requería la aprobación de su pareja.

### **Antecedentes Nacionales**

Flores (2018), en su estudio, se propuso establecer una relación entre la dependencia emocional y los pensamientos automáticos en relación a la violencia de género en Chosica. El diseño de la investigación se caracterizó por ser de naturaleza descriptiva-correlacional. La muestra del estudio estuvo compuesta por un total de 78 mujeres que habían sido atendidas en el mencionado centro de salud en Chosica. En este proceso de investigación, se utilizaron dos instrumentos de medición: el Inventario de Dependencia Emocional, basado en el Modelo de la Terapia de Beck, el cual demostró ser una herramienta de medición precisa, y el Inventario Cognitiva o de Pensamientos Automáticos Negativos, que mostró una excelente consistencia interna. Se concluyó que, existe una relación en base a las variables de estudio, considerando

a la población participante. Las mujeres que han sufrido violencia pueden recurrir a la dependencia emocional como un mecanismo de afrontamiento para lidiar con el trauma y el estrés emocional. Esto puede incluir la dependencia de una pareja o de relaciones cercanas como una fuente de apoyo emocional. Las víctimas de violencia a menudo experimentan pensamientos automáticos negativos como resultado del trauma. Estos pensamientos pueden incluir creencias negativas sobre sí mismas, como sentirse indignas, culpables o inseguras. Estos patrones de pensamiento negativo pueden reforzar la dependencia emocional al hacer que las víctimas sientan que no merecen apoyo o afecto a menos que dependan de otros.

Moreno (2019), llevó a cabo una investigación con el propósito de identificar las disparidades en la dependencia emocional entre estudiantes que asisten a dos instituciones educativas en San Juan de Miraflores, diferenciando entre aquellos con relaciones familiares altas y bajas. Para esto, adoptó un enfoque metodológico de tipo comparativo-cuantitativo. Con una muestra de 300 alumnos de nivel secundaria, de 14 y 17 años. Para la evaluación, se utilizó la ACCA y la E.R.I, desarrollada y validada por Rivera y Andrade en 2010. Los resultados revelaron que el grupo con relaciones familiares menos sólidas obtuvo puntuaciones más elevadas. En última instancia, la investigación concluyó que las relaciones familiares menos saludables estaban relacionadas con una mayor propensión a experimentar dependencia emocional.

Segura (2018), se propuso investigar la relación entre la dependencia emocional, el entorno familiar y el autoestima en adolescentes. Aplicando cuestionarios a 500 estudiantes que cursan la educación secundaria del distrito de San Juan de Miraflores. Este estudio se enmarca en un diseño correlacional y de naturaleza transversal. Para obtener los resultados deseados, se administraron tres cuestionarios: el CDE desarrollado por Lemos y Londoño, la EAR y la EPFF, FF-SIL diseñada por

Pérez, De la Cuesta, Louro y Bayarre. Se concluyó que, en lo que respecta a la dependencia emocional, el 19.6% presentaba niveles altos y el 21.4% niveles muy altos. En cuanto a la autoestima, el 9.8% mostró niveles muy bajos, mientras que el 25.8% exhibió niveles muy altos. Los adolescentes pueden estar influenciados por sus experiencias familiares en el desarrollo de su autoestima y la propensión a la dependencia emocional en sus relaciones. El apoyo y la intervención adecuados pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo saludable de los adolescentes y en la mejora de sus relaciones familiares y personales.

Chávez (2019), llevó a cabo un estudio en Chorrillos con el propósito de analizar la relación entre la dependencia emocional y la agresividad en un grupo de hombres pertenecientes al fuero militar. La metodología utilizada fue de carácter correlacional, cuantitativo y un diseño de tipo no experimental de naturaleza transversal. La muestra de estudio consistió en 329 participantes. Los resultados de la investigación indicaron una correlación absoluta entre las variables, lo que sugiere una relación muy fuerte entre las variables de estudio de esta población de cadetes. Los cadetes a menudo enfrentan un entorno de alta presión y estrés en su formación y entrenamiento. Este estrés puede contribuir a la agresividad en algunos individuos, especialmente si experimentan dificultades para manejar sus emociones y dependen emocionalmente de las relaciones

## **Hipótesis**

### **Hipótesis de estudio**

Se puede determinar que efectivamente hay una presencia de correlación directa, positiva y significativa entre las variables; esto quiere decir que mientras más dependencia emocional exista en el sujeto más pensamientos automáticos se presentarán.

### **Hipótesis nula**

Como hipótesis nula, se establece que no existiría una correlación entre las dos variables de esta investigación; por lo que ante mayor dependencia emocional exista en los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa, los pensamientos automáticos no se presentarán.

## **Capítulo III: Método**

### **Diseño de investigación**

El presente estudio es una investigación empírica, donde se considera la estrategia asociativa; mediante esta estrategia, se busca examinar la relación funcional que existe entre las variables, conocida como la hipótesis de covariación. En algunos estudios comparativos y explicativos, es posible realizar un análisis causal, pero este enfoque generalmente no se aplica en los estudios predictivos (Ato et al. 2013).

El diseño de investigación a utilizar es el no experimental, de carácter explicativo, que deriva de la estrategia asociativa. Para abordar las relaciones entre las variables existentes. Considerando la estrategia asociativa, esta estrategia se basa en que las personas tienen una mayor probabilidad de recordar información si pueden conectarla de alguna manera con algo que ya conocen o si pueden establecer relaciones entre conceptos (Ato et al. 2013).

### **Participantes**

Como población de estudio sobre la cual se aplicó los instrumentos de recolección de datos serán los estudiantes de un Instituto de Arequipa, siendo un total de 2930.

Respecto al cálculo de la muestra, fue determinada mediante un muestreo por conveniencia; es decir, a través de la subjetividad de la investigadora, ya que no se determinó la probabilidad de cada uno de los participantes para ser seleccionados; además es importante aclarar que la muestra sobre la que se aplicó el instrumento fue seleccionada acorde a la conveniencia de la investigadora (Hernández, 2021). Por ello, la muestra son un total de 342 estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de un Instituto de Arequipa
- Estudiantes en una relación de pareja
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes mayores de 18 años
- Estudiantes que hagan el llenado completo de los dos cuestionarios
- Estudiantes que brinden su consentimiento informado

**Instrumentos**

Cabe mencionar que los instrumentos, no fueron elaborados por la autora, estos fueron seleccionados después de un cotejo a la literatura en el campo de la investigación que aborda a las variables de estudios. Lo que permitió identificar instrumentos adecuados en base a la realidad problemática presentada. Asimismo, estos instrumentos cuentan con una ficha técnica, donde se precisa las dimensiones, los ítems, así como la confiabilidad de los mismos. Los instrumentos han pasado por validación de diversos expertos a lo largo de sus aplicaciones en diversas investigaciones.

La prueba de Dependencia Emocional exhibió una confiabilidad de 0.950 para 66 ítems y 4 componentes.

Los instrumentos utilizados son los que a continuación daré a conocer:

- **Ficha de datos sociodemográficos**

**Tabla 1**

*Datos sociodemográficos solicitados al participante*

<b>Datos Sociodemográficos</b>	
Edad:	Sexo:
Departamento (Nacimiento):	Carrera profesional:
Semestre académico:	
¿Estás en una relación de pareja?	Si / No

*Nota:* Elaboración propia

- **Cuestionario de dependencia emocional**

“Denominación:	“Cuestionario de dependencia emocional”
Autor:	Lemos Hoyos y Londoño Arredondo
Año:	2006
Origen:	Perú
Finalidad:	Este cuestionario mide la dependencia emocional y el grado de la misma mediante el constructo se mide el perfil cognitivo y conductual
Administración:	Individual/ colectiva
Datos psicométricos:	“Con respecto a la confiabilidad de la prueba se determinó mediante Alpha de Cronbach con un valor de 0.950. con respecto a la validez se llevó a cabo mediante la $v$ de Aiken” (Lemos & Londoño, 2006)

Para medir la variable dependencia emocional, se aplicó el cuestionario de Lemos y Londoño propuesto en el año 2006, el cual consta de 23 ítems que miden los perfiles específicos y propios de las personas que presentan dependencia emocional, identificando el nivel de dependencia emocional.

La variable de dependencia emocional presenta seis dimensiones: Ansiedad por separación (ítems 2,6,7,8,13,15,17), Expresión afectiva de la pareja (ítems 5,11,12,14), Modificación de los planes (ítems 16,21,22,23), Miedo a la soledad (ítems 1,18,19), Expresión Límite (ítems 9,10,20) y Búsqueda de Atención (ítems 3 y 4). Siendo medidas a través de la escala de Likert con la siguiente medición (1) Completamente falso de mí, (2) La mayor parte falso de mí, (3) Ligeramente más verdadero que falso, (4) Moderadamente verdadero de mí, (5) El mayor parte verdadero de mí, (6) Me describe perfectamente (Guerra, 2022).

- **Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA)**

Denominación: Inventario de Pensamientos Automáticos

Autor: Juan Ruiz y José Lujan

Adaptación: Riofrio y Villegas

Año: 1991

Origen: México

Finalidad: Identificar los principales pensamientos automáticos y distorsiones cognitivas”

Validez y confiabilidad: “Se encontró una confiabilidad de 0.933 y 0.965 según el Alpha de Crombach con respecto a la validez, se determinó  $p > 0.20$  en su versión original” (Ruiz & Luján, 1991).

Para la evaluación de pensamientos automáticos, se utilizó el "Inventario de Pensamientos Automáticos", desarrollado originalmente por Ruiz y Lujan en 1991 y posteriormente adaptado por Riofrio y Villegas. Este instrumento se enfoca en la detección de las principales distorsiones cognitivas que presentan las personas. Su objetivo es identificar estas distorsiones en adolescentes y adultos.

El inventario relacionado con los pensamientos automáticos consta de 45 ítems y abarca diversas dimensiones (Lalanguí, 2019).

### **Procedimiento**

El procedimiento inicia con la documentación requerida para la entidad y la autorización para la autora en la aplicación de los instrumentos de investigación. Se procedió a solicitar la autorización de la Dirección del Instituto; tanto para la aplicación de las pruebas, como para la obtención de datos demográficos, al tener el censo de los participantes que conformarían la población se realizó el muestreo por conveniencia. Posteriormente se solicitó el consentimiento informado y se procedió a aplicar las encuestas a los participantes, realizándose la explicación personal a cada encuestado para evitar corromper los datos, utilizando todas las medidas de protección personal y guardando la distancia social correspondientes, la recolección duró aproximadamente tres semanas.

Asimismo, se explicó a los encuestados que la información que se recolectó será empleada con fines académicos y que los datos personales se mantendrán en reserva; luego, tras la aplicación de los instrumentos, se conservó la originalidad de los datos brindados por los encuestados.

Los datos obtenidos se vaciaron en una base de datos en un formato Excel y posteriormente fue importado al programa estadístico SPSS.

### **Análisis de los datos**

Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 25, donde primero se verificó la confiabilidad de los instrumentos mediante el Alpha de Cronbach, luego se aplicó la prueba de normalidad para determinar la distribución de la población aplicando las pruebas paramétricas o no paramétricas según sea la distribución. Se determinó la correlación entre las variables, utilizando la prueba correlacional de Spearman, para lo cual también se presentan las tablas de frecuencia y gráficas.

## Capítulo IV: Resultados

En el presente estudio los resultados se presentan en relación a los objetivos formulados, mismos resultados que fueron obtenidos por medio de la aplicación de los instrumentos. Por ende, en relación al objetivo específico “analizar las características sociodemográficas de los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa

”; tenemos:

**Tabla 1:**

*Distribución de 342 estudiantes según características demográficas*

Característica demográfica		N=342	%=100
<b>Edad</b>	De 17 - 27 años	300	87,7
	De 28 - 37 años	38	11,1
	De 38 - 48 años	4	1,2
<b>Sexo</b>	Masculino	120	35,1
	Femenino	222	64,9

$\bar{X}$  = 22,44 años Desviación estándar= 4,69 años

Se puede observar en la tabla 1 que la media de edad se ubicó en 22.44 años, siendo el grupo de mayor frecuencia los estudiantes de edades entre 17 – 27 años; el 64.9% fue de sexo femenino.

**Tabla 2:**

*Distribución de 342 estudiantes según lugar de nacimiento (Departamento)*

Característica		N=342	%=100
<b>Lugar de nacimiento</b>	Arequipa	253	74
	Cusco	18	5.3
	Puno	18	5.3
	Moquegua	17	5
	Lima	11	3.2
	No nació en Perú	8	2.3
	Ica	4	1.2
	Tacna	4	1.2
	Apurímac	2	0.6
	Madre de Dios	2	0.6
	Ancash	1	0.3
	Ayacucho	1	0.3
	Huancavelica	1	0.3

Piura	1	0.3
Trujillo	1	0.3

*Nota:* Elaboración propia

De esta manera, puede observarse de manera ascendente el lugar de nacimiento según departamento de los estudiantes encuestados, la mayor población fue proveniente de Arequipa con el 74.0% seguido con los departamentos de Cusco con el 5,3%, Puno con el 5,3% y progresivamente van descendiendo las frecuencias hasta llegar a los provenientes de Trujillo con el 0,3%.

**Tabla 03:**

*Distribución de 342 estudiantes según carrera profesional / técnica*

	<b>Característica</b>	<b>N=342</b>	<b>%=100</b>
<b>Carrera profesional / técnica</b>	Gastronomía	80	23.4
	Administración de negocios internacionales	53	15.5
	Diseño gráfico y multimedia	53	15.5
	Administración bancaria y financiera	40	11.7
	Diseño y decoración de interiores	30	8.8
	Diseño de prendas de vestir	25	7.3
	Marketing	25	7.3
	Administración de servicios de hotelería, turismo y restaurantes	20	5.8
	Guía oficial de turismo	11	3.2
	Desarrollo de sistemas de información	3	0.9
	Computación e informática	1	0.3
	Diseño y programación web	1	0.3

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 03 se puede observar de manera ascendente la carrera profesional / técnica de los estudiantes encuestados, la mayor población fue de la especialidad de Gastronomía con el 23.4% seguido de la especialidad Diseño Gráfico y Multimedia de con el 15,5%,

y progresivamente van descendiendo las frecuencias hasta llegar a la especialidad de Diseño y Programación Web con el 0,3%.

**Tabla 04:**

*Distribución de 342 estudiantes según semestre*

Característica		N=342	%=100
Semestre	Segundo semestre	75	21,9
	Sexto semestre	67	19,6
	Cuarto semestre	55	16,1
	Tercer semestre	52	15,2
	Primer semestre	51	14,9
	Quinto semestre	42	12,3

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 04 se puede observar de manera ascendente el semestre de los estudiantes encuestados, la mayor población fue del segundo semestre con el 21,9% seguido del sexto semestre 19,6%, y progresivamente van descendiendo las frecuencias hasta llegar a quinto semestre con el 12,3%.

### **Prueba de normalidad**

H0: los datos tienen distribución normal  $p > 0.05$

H1: los datos no tienen distribución normal  $p < 0.05$

**Tabla 05.**

*Prueba de normalidad*

Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad por separación	,161	342	<,001
Expresión afectiva de la pareja	,128	342	<,001
Modificación de los planes	,175	342	<,001
Miedo a la soledad	,175	342	<,001
Expresión límite	,289	342	<,001
Búsqueda de atención	,149	342	<,001
Pensamientos automáticos	,093	342	<,001

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 05 demuestra la distribución de datos que posee cada variable por medio de la prueba Kolmogórov-Smirnov, debido que la muestra era superior a las 50 personas. En cuanto a los resultados se observa que todas las variables de estudio poseen una distribución asimétrica por estar por debajo del 0.05 lo que corresponde un estudio de las variables de forma no paramétrica, para el estudio se optó por el uso de la prueba correlacional de Spearman.

Por otro lado, en base a los datos obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos a estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de la ciudad de Arequipa; en relación al objetivo principal del estudio, que es “determinar la relación

entre dependencia emocional y pensamientos automáticos en estudiantes un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa”; tenemos:

**Tabla 06.**

Correlación entre las variables dependencia emocional y pensamientos automáticos

Rho Spearman	Pensamientos automáticos	
Dependencia emocional	rho	,584
	Sig.	<,001
	N	<b>342</b>

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 6 presenta un coeficiente de correlación de Spearman (rho) igual a 0,584\*, lo que revela una relación positiva moderada pero significativa. Aunque el valor no alcanza niveles elevados, la significancia asociada indica que el resultado no es producto del azar, especialmente considerando una significancia inferior al 0,05.

Los datos estadísticos recopilados permiten concluir que existe una relación significativa entre la dependencia emocional y los pensamientos automáticos entre los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de la ciudad de Arequipa. Aunque la correlación es moderada, la relevancia estadística sugiere que esta asociación no es fortuita, proporcionando así información valiosa sobre la naturaleza de la conexión entre ambas variables en este contexto educativo específico.

Ahora, en base a los resultados obtenidos también es necesario precisar y analizar los datos en relación al objetivo específico, que fue el determinar la relación entre las dimensiones de la dependencia emocional con los pensamientos automáticos en los estudiantes de Educación Técnica Superior en la ciudad de Arequipa. Este análisis se

encuentra en el siguiente apartado que gracias a las tablas de frecuencias podemos visualizar las correlaciones correspondientes planteadas.

**Tabla 7.**

*Correlación entre la dimensión ansiedad por separación y pensamientos automáticos*

Rho Spearman		Pensamientos automáticos
Ansiedad por separación	rho	,488
	Sig.	<,001
	N	<b>342</b>

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 7 demuestra un valor de rho de Spearman = ,488\* lo que significa que existe una correlación positiva moderada significativa, que, pese a no ser un valor alto, la significancia indicaría que el resultado no deriva del azar, sumado a una significancia inferior del 0,05.

Según estos datos estadísticos, se logra identificar que, se caracteriza por tener una correlación entre la dimensión descrita y los pensamientos automáticos de los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

**Tabla 8.**

*Correlación entre la dimensión expresión afectiva de la pareja y pensamientos automáticos*

Rho Spearman	Expresión afectiva de la pareja
--------------	------------------------------------

	rho	,520
Pensamientos automáticos	Sig.	<,001
	N	<b>342</b>

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 8 demuestra un valor de rho de Spearman = ,520 lo que significa que existe una correlación positiva moderada significativa, que, pese a no ser un valor alto, la significancia indicaría que el resultado no deriva del azar, sumado a una significancia inferior del 0,05.

Según estos datos estadísticos, se logra identificar que, se caracterizan por tener una correlación entre la dimensión y los pensamientos automáticos de los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

**Tabla 9.**

*Correlación entre la dimensión modificación de los planes de la pareja y pensamientos automáticos*

	Rho Spearman	Modificación de los planes
	rho	,403
Pensamientos automáticos	Sig.	<,001
	N	<b>342</b>

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 9 demuestra un valor de rho de Spearman = ,403 lo que significa que existe una correlación positiva moderada significativa, que, pese a no ser un valor alto, la significancia indicaría que el resultado no deriva del azar, sumado a una significancia inferior del 0,05.

Según estos datos estadísticos, se logra identificar que, se caracteriza por tener una correlación entre la dimensión expresión modificación de los planes y pensamientos automáticos de los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

**Tabla 10.**

*Correlación entre la dimensión expresión afectiva de la pareja y pensamientos automáticos*

Rho Spearman		Expresión afectiva de la pareja
Pensamientos	rho	,520
automáticos	Sig.	<,001
	N	<b>342</b>

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 10 demuestra un valor de rho de Spearman = ,520 lo que significa que existe una correlación positiva moderada significativa, que, pese a no ser un valor alto, la significancia indicaría que el resultado no deriva del azar, sumado a una significancia inferior del 0,05.

Según estos datos estadísticos, se logra identificar que, se caracteriza por tener una correlación de la dimensión expresión afectiva y pensamientos automáticos de los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

**Tabla 11.**

*Correlación entre la dimensión miedo a la soledad y pensamientos automáticos*

Rho Spearman	Miedo a la soledad
--------------	--------------------

	rho	,599
Pensamientos automáticos	Sig.	<,001
	N	<b>342</b>

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 11 demuestra un valor de rho de Spearman = ,599 lo que significa que existe una correlación positiva moderada significativa, que, pese a no ser un valor alto, la significancia indicaría que el resultado no deriva del azar, sumado a una significancia inferior del 0,05.

Según estos datos estadísticos, se logra identificar que, se caracteriza por tener una correlación significativa entre la dimensión miedo a la soledad y pensamientos automáticos de los estudiantes un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

**Tabla 12.**

*Correlación entre la dimensión expresión límite y pensamientos automáticos*

	Rho Spearman	Expresión límite
	rho	,490
Pensamientos automáticos	Sig.	<,001
	N	<b>342</b>

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 12 demuestra un valor de rho de Spearman = ,490 lo que significa que existe una correlación positiva moderada significativa, que, pese a no ser un valor alto, la significancia indicaría que el resultado no deriva del azar, sumado a una significancia inferior del 0,05.

Según estos datos estadísticos, se logra identificar que, se caracteriza por tener una correlación en la dimensión expresión límite y pensamientos automáticos de los estudiantes un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

**Tabla 13.**

*Correlación entre la dimensión búsqueda de atención y pensamientos automáticos*

	Rho Spearman	Búsqueda de atención
	rho	,431
Pensamientos automáticos	Sig.	<,001
	N	<b>342</b>

*Nota:* Elaboración propia

La tabla 13 demuestra un valor de rho de Spearman = ,431 lo que significa que existe una correlación positiva moderada significativa, que, pese a no ser un valor alto, la significancia indicaría que el resultado no deriva del azar, sumado a una significancia inferior del 0,05.

Según estos datos estadísticos, el valor de significancia (Sig.) es <0.001, lo que significa que la correlación observada es estadísticamente significativa. Según estos datos estadísticos, se logra identificar que, se caracteriza en que los estudiantes un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa, hay una correlación positiva entre la dimensión de búsqueda de atención y los pensamientos automáticos, basado en los resultados obtenidos de una muestra de 342 casos.

Por otro lado, en base a la aparición y la naturaleza de los pensamientos automáticos, así como su interpretación desde la perspectiva cognitiva y su relación con el apego y los aspectos psicosociales; los resultados nos permiten determinar que cuando se trata de estudiantes de educación técnica superior que son pareja, la dinámica de sus pensamientos

automáticos puede verse influida por diversos factores. Incluyendo el estrés académico, las presiones sociales y la relación interpersonal. La naturaleza de los pensamientos automáticos en esta situación puede variar ampliamente. Por ejemplo, podrían experimentar pensamientos automáticos positivos relacionados con el apoyo mutuo y el éxito compartido, pero también podrían surgir pensamientos negativos relacionados con la competencia académica, la falta de tiempo para la relación y el miedo al fracaso.

Desde la perspectiva cognitiva, la interpretación de estos pensamientos automáticos es crucial. Los estudiantes pueden aprender a identificar y cuestionar pensamientos negativos irracionales que pueden afectar su bienestar emocional y su relación. La terapia cognitivo-conductual, que se basa en la modificación de patrones de pensamiento disfuncionales, puede ser beneficiosa en este contexto.

En relación con el apego, la dinámica de la relación entre los estudiantes puede influir en la naturaleza de sus pensamientos automáticos. Si tienen un apego seguro, es más probable que experimenten pensamientos automáticos positivos y tengan una percepción más saludable de la relación. Por otro lado, un apego inseguro puede dar lugar a pensamientos automáticos negativos, como la inseguridad y el temor al abandono.

En términos psicosociales, los aspectos contextuales, como el apoyo social, las expectativas culturales y las presiones académicas tienen un singular vínculo con los pensamientos automáticos. La manera en que los estudiantes interpretan estos factores puede influir en su bienestar emocional y en la calidad de su relación.

Como interpretación final, podemos ver que, la aparición y naturaleza de los pensamientos automáticos en estudiantes de educación técnica superior que son pareja están influenciadas por una interacción compleja de factores cognitivos, emocionales, de apego y psicosociales. La comprensión y gestión de estos pensamientos automáticos son

elementos cruciales para promover la salud mental y la calidad de la relación en este contexto específico.

## Capítulo V: Discusión

En el presente capítulo se analizará la contrastación de la hipótesis mediante los resultados, al mismo tiempo que se realiza una discusión en base a los trabajos previos y las teorías relacionadas al tema que reforzarán el análisis y alcance de los objetivos del presente estudio.

El objetivo central del presente trabajo es determinar el posible vínculo entre la dependencia emocional y pensamientos automáticos en estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa.

Los resultados dan a conocer y confirmar la hipótesis de la investigación; se puede determinar que efectivamente existe correlación positiva, directa y significativa entre las variables; esto quiere decir que mientras más dependencia emocional exista en el sujeto más pensamientos automáticos se presentaran. Se presenta un coeficiente de correlación de Spearman ( $\rho$ ) igual a 0,584\*, lo que revela una relación positiva moderada pero significativa. Aunque el valor no alcanza niveles elevados, la significancia asociada indica que el resultado no es producto del azar, especialmente considerando una significancia inferior al 0,05. Aunque la correlación es moderada, la relevancia estadística sugiere que esta asociación no es fortuita, proporcionando así información valiosa sobre la naturaleza de la conexión entre ambas variables en el sector educativo específico.

Al constatar con estudios afines, podemos destacar los hallazgos de Flores (2018), que nos muestra la evidencia de un vínculo entre las variables de estudio aquí planteadas. También se puede destacar la investigación de Cuetos et al. (2017), en su estudio con el propósito de examinar la dependencia emocional y la percepción de la autoestima en adolescentes españoles, tanto en relaciones de pareja con violencia como en aquellas sin violencia. Donde se concluyó que, los jóvenes con una autoestima baja pueden ser más propensos a desarrollar dependencia emocional, ya que pueden buscar constantemente la

validación y la aprobación de los demás para sentirse mejor consigo mismos. Depender en exceso de las relaciones puede ser un intento de compensar una baja autoestima. Sin embargo, no todos los jóvenes con autoestima baja desarrollarán dependencia emocional, y viceversa. Sin embargo, es importante brindar apoyo y recursos a los jóvenes para fomentar una autoestima saludable y habilidades de afrontamiento emocional, así como para abordar las dinámicas de dependencia emocional cuando sea necesario.

Asimismo, en el estudio de Hernández (2016), se evaluó la relación entre las variables de estudio en centros de educación de España, y obtuvo como resultados que el 19.8% de los participantes necesitaban constantemente la aprobación de otras personas, el 8.0% dependía de alguien con el objeto de abordar diversas situaciones, el 41.1% prefería tener un grado de dependencia, el 32.1% experimentaba cierto nivel de sumisión durante conflictos con su pareja, y el 13.2% requería la aprobación de su pareja.

Estos resultados y estudios previos se constatan con la teoría que nos manifiesta Hiçdurmaz (2017), la teoría sobre los pensamientos automáticos de Beck es un concepto dentro de la terapia cognitiva, que se centra en el papel de los pensamientos y las creencias para influir en las emociones y los comportamientos. Según la teoría de Beck, los pensamientos automáticos son respuestas cognitivas rápidas, involuntarias y habituales que ocurren espontáneamente en la mente. Estos pensamientos a menudo surgen en respuesta a ciertas situaciones o desencadenantes y pueden afectar significativamente el estado de ánimo, el comportamiento y el bienestar general de una persona. Según esta teoría, los pensamientos automáticos son respuestas cognitivas rápidas, involuntarias y habituales que ocurren espontáneamente en la mente.

Además, como nos manifiesta Anicama (2014), algunas personas desarrollan una intensa necesidad de validación, aprobación y apoyo emocional de los demás, a menudo hasta el punto de sacrificar su propia autonomía y bienestar. La dependencia emocional

se refiere a la confianza en los demás para la validación emocional, la tranquilidad y un sentido de autoestima.

Las personas que son emocionalmente dependientes a menudo buscan la aprobación y validación constante de los demás, por temor al rechazo o al abandono. Esta dependencia emocional se asocia con la baja autoestima, dado que, las personas pueden tener una imagen negativa de sí mismas y creer que no son dignas o capaces de satisfacer sus propias necesidades emocionales. Asimismo, se asocia con el miedo al abandono, porque estas personas tienen a menudo un temor a ser rechazadas por los demás; pueden hacer todo lo posible para evitar situaciones que podrían conducir al abandono, como ser demasiado complacientes o sacrificar sus propias necesidades y deseos.

Además, esta dependencia emocional se asocia con la falta de autonomía. Y, teniendo en cuenta que la dependencia emocional puede resultar en una falta de autonomía personal, las personas pueden tener dificultades para tomar decisiones de forma independiente, dependiendo en gran medida de la orientación y dirección de los demás. También, la dependencia emocional a veces está vinculada a la codependencia, que se refiere a dificultades para relacionarse con los demás; las personas codependientes a menudo priorizan las necesidades y los deseos de los demás sobre los suyos propios, lo que permite y apoya comportamientos poco saludables en sus relaciones.

Finalmente, debe subrayarse que la dependencia emocional puede tener un impacto negativo en las relaciones interpersonales, ya que una excesiva dependencia de los demás puede generar una dinámica desequilibrada y causar tensiones en la relación. Esto a menudo conduce a sentimientos de sofocación o frustración por parte de la otra persona involucrada.

La afirmación de que existe una correlación positiva, directa y significativa entre la dependencia emocional de un individuo y la frecuencia de pensamientos automáticos indica que estas dos variables están relacionadas de tal manera que cuando una de ellas aumenta, la otra tiene la misma tendencia, y viceversa. En términos estadísticos, una correlación positiva significa que cuando una variable se incrementa, la otra también tiende a aumentar. En este contexto, se esboza que una persona con mayor tendencia a la dependencia emocional, también aumenta la frecuencia de pensamientos automáticos, sin la influencia de un tercer factor que explique dicha relación. Si hubiera un tercer factor, estaríamos hablando de una correlación indirecta.

Es importante tener en cuenta que la dependencia emocional existe en un espectro, y es natural que las personas busquen apoyo emocional y conexión con los demás. Sin embargo, cuando la dependencia emocional se vuelve excesiva e interfiere con la capacidad de funcionar de manera independiente y mantener relaciones saludables, puede ser beneficioso buscar el apoyo de especialistas que ayuden a fomentar un sentido más saludable de autoestima y autonomía.

Los pensamientos automáticos, por otro lado, son patrones de pensamiento repetitivos, que a menudo están influenciados por las experiencias pasadas y las creencias subyacentes. Las personas dependientes suelen ostentar creencias negativas sobre sí mismas, como la sensación de no ser lo suficientemente valiosas o dignas de amor. Estos pensamientos automáticos refuerzan la dependencia emocional y perpetúan el ciclo de buscar constantemente la validación y la atención de los demás. Además, influyen en la interpretación de las interacciones y las señales emocionales. Las personas dependientes tienden a interpretar las acciones y las palabras de los demás de manera sesgada, buscando constantemente señales de rechazo o abandono. Asimismo, pueden alimentar la dependencia emocional al generar ansiedad, inseguridad y miedo al abandono. Por otro

lado, la dependencia emocional impacta en los pensamientos automáticos. La necesidad constante de atención y validación puede llevar a un patrón de pensamiento centrado en la preocupación por el abandono o la pérdida de la persona de la que se depende emocionalmente. Estos pensamientos automáticos pueden generar ansiedad, celos y comportamientos de control en un intento de mantener a la persona cercana y evitar el miedo al abandono.

Por otro lado, atendiendo al objetivo específico: “Determinar la relación entre las dimensiones de la dependencia emocional con los pensamientos automáticos en los estudiantes de un Instituto de Educación Técnica Superior de Arequipa”. Se logra identificar la correlación positiva moderada entre las dimensiones de las variables de estudio, mostrando la relación significativa de estas y alcanzando los objetivos de estudio específicos. Con estos resultados, considerando la base teórica y trabajos previos; se puede analizar que:

Con respecto a la correlación de la ansiedad por separación y los pensamientos automáticos. La ansiedad por separación es un trastorno que se manifiesta cuando una persona siente un miedo excesivo o preocupación ante la idea de estar separada de alguien a quien está emocionalmente vinculada, como su pareja. Los pensamientos automáticos en este contexto pueden ser pensamientos negativos y catastróficos que surgen automáticamente en la mente de la persona ansiosa cuando se enfrenta a la separación. Estos pensamientos pueden incluir temores de que algo malo le suceda a la pareja o que la relación se rompa. Estos pensamientos automáticos aumentan la ansiedad y pueden llevar a comportamientos de búsqueda de atención para reducir la angustia.

Con respecto a la correlación de la modificación de los planes de la pareja y pensamientos automáticos. Cuando alguien mantiene una relación sentimental y experimenta pensamientos automáticos negativos, puede verse tentado a modificar sus

planes para acomodar las preocupaciones o miedos que surgen de estos pensamientos. Por ejemplo, si una persona tiene pensamientos automáticos de que su pareja podría estar en peligro si no la acompaña en una salida, podría modificar sus planes para asegurarse de que siempre estén juntos. Estas modificaciones en los planes pueden ser impulsadas por la ansiedad y la necesidad de evitar los pensamientos automáticos negativos.

Con respecto a la correlación de la expresión afectiva de la pareja y pensamientos automáticos. Los pensamientos automáticos también pueden influir en la forma en que una pareja se expresa afectivamente. Si una persona tiene pensamientos automáticos negativos sobre la relación, como la creencia de que su pareja no la ama lo suficiente, puede manifestar una mayor necesidad de afecto y validación para contrarrestar estos pensamientos. Esta expresión afectiva intensificada puede ser una respuesta a los pensamientos automáticos y la ansiedad que generan.

Con respecto a la correlación del miedo a la soledad y pensamientos automáticos. El miedo a la soledad puede estar relacionado con pensamientos automáticos negativos sobre la incapacidad de una persona para estar sola o la creencia de que la soledad es insoportable. Estos pensamientos automáticos pueden impulsar comportamientos de búsqueda de compañía y evitación de la soledad a toda costa. El miedo a la soledad puede estar intrínsecamente relacionado con los pensamientos automáticos negativos que refuerzan la necesidad de compañía constante.

Con respecto a la correlación de la expresión límite y pensamientos automáticos. La expresión límite se caracteriza por la dificultad para regular las emociones y los impulsos, lo que puede llevar a comportamientos intensos y volátiles en las relaciones. Los pensamientos automáticos negativos pueden desencadenar emociones intensas en las personas con expresión límite, lo que a su vez puede manifestarse en respuestas

emocionales y conductuales impulsivas. Los pensamientos automáticos pueden ser un desencadenante para la expresión límite en las relaciones.

Con respecto a la correlación de la búsqueda de atención y pensamientos automáticos. El primero puede estar relacionado con pensamientos automáticos negativos que llevan a una persona a buscar constantemente la validación y la atención de los demás. Estos pensamientos pueden incluir la creencia de que solo son valiosos o amados cuando reciben atención constante. Por lo tanto, la búsqueda de atención puede ser una respuesta a los pensamientos automáticos que erosionan la autoestima y la seguridad en la relación.

Además, gracias a estos resultados y análisis de estudio, en base a las implicaciones para la intervención terapéutica, los hallazgos tanto de teorías, trabajos previos y resultados de aplicación del instrumento de investigación, respaldan la necesidad de tratar tanto la dependencia emocional como los pensamientos automáticos en la terapia. Las intervenciones terapéuticas basadas en la reestructuración cognitiva y la modificación de patrones de pensamiento pueden ser efectivas para reducir la dependencia emocional y promover pensamientos más adaptativos y saludables.

En base a los trabajos previos, Flores (2018), en su investigación concluyó que, las mujeres que han sufrido algún trauma pueden recurrir a la dependencia emocional como un mecanismo de afrontamiento para lidiar con el trauma y el estrés emocional. Esto puede incluir la dependencia de una pareja o de relaciones cercanas como una fuente de apoyo emocional. Las víctimas de violencia a menudo experimentan pensamientos automáticos negativos como resultado del trauma. Estos pensamientos pueden incluir creencias negativas sobre sí mismas, como sentirse indignas, culpables o inseguras. Estos patrones de pensamiento negativo pueden reforzar la dependencia emocional al hacer que las víctimas sientan que no merecen apoyo o afecto a menos que dependan de otros. Asimismo, Moreno (2019), revela que el grupo con relaciones familiares menos sólidas

obtuvo puntuaciones más elevadas. En última instancia, la investigación concluyó que las relaciones familiares menos saludables estaban relacionadas con una mayor propensión a experimentar dependencia emocional en este grupo de adolescentes. Segura (2018), concluyó que, en lo que respecta a la dependencia emocional, el 19.6% presentaba niveles altos y el 21.4% niveles muy altos. En cuanto a la autoestima, el 9.8% mostró niveles muy bajos, mientras que el 25.8% exhibió niveles muy altos. Los adolescentes pueden estar influenciados por sus experiencias familiares en el desarrollo de su autoestima y la propensión a la dependencia emocional en sus relaciones. El apoyo y la intervención adecuados pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo saludable de los adolescentes y en la mejora de sus relaciones familiares y personales.

Esto se corresponde con las teorías relacionadas al tema, donde se especifica que los dependientes emocionales suelen sentir que no pueden ser felices o completas sin la presencia o la aprobación constante de la persona a la que están emocionalmente vinculadas. Las personas con dependencia emocional a menudo pierden su sentido de identidad individual, ya que están tan centradas en la otra persona que descuidan sus propios intereses, valores y metas. Las personas tienden a aislarse de amigos y familiares, ya que dedican la mayoría de su tiempo y energía a la relación dependiente (Marcos et al. 2020). A menudo tienen dificultades para tomar decisiones por sí mismas, ya que temen que sus elecciones afecten negativamente a la relación. Y caen en un ciclo de relaciones insatisfactorias, ya que buscan reconocimiento permanentemente sin satisfacción duradera. Además, puede llevar a la pérdida de independencia financiera, ya que una persona puede volverse dependiente económicamente de su pareja. La tensión emocional y el estrés asociados con la dependencia emocional tienen un impacto negativo en la salud. Asimismo, puede obstaculizar el crecimiento personal y la capacidad de aprender a enfrentar los desafíos de la vida de manera independiente. Conduce a relaciones tóxicas

y codependientes, donde ambas partes se ven afectadas negativamente (Marcos et al. 2020). En relación a la teoría del apego, cuando estos vínculos no se desarrollan de manera saludable, pueden surgir patrones de dependencia emocional en la edad adulta. Dicha teoría enfatiza en el rol de las relaciones emocionales y el vínculo afectivo entre los seres humanos, especialmente en etapas tempranas de la vida humana. Fue desarrollada principalmente por John Bowlby, un psicólogo y psicoanalista británico, y posteriormente fue ampliada y refinada por otros investigadores, como Mary Ainsworth (Gojman et al. 2018). La teoría del apego influye significativamente en la psicología y la terapia familiar, así como en nuestra comprensión de cómo las experiencias infantiles afectan la salud mental y emocional en la edad adulta.

Por otro lado, para abordar las problemáticas en estudiantes de un instituto de educación técnica superior en base a la dependencia emocional y pensamientos automáticos, doy a conocer las recomendaciones como:

Promover la conciencia emocional es esencial. Ayuda a los estudiantes a reconocer y comprender sus emociones, identificando cómo afectan su pensamiento y comportamiento. Asimismo, la educación sobre dependencia emocional, impartiendo talleres o sesiones educativas sobre dependencia emocional para que los estudiantes comprendan este concepto y los posibles efectos en sus vidas.

Promover la autonomía, para que los estudiantes sean capaces de manejar situaciones difíciles por sí mismos. Ofrecer servicios de asesoramiento en el campus para que los estudiantes puedan abordar sus problemas emocionales y aprender estrategias para superar la dependencia emocional. Animar a los estudiantes a llevar un diario emocional donde puedan registrar sus pensamientos y sentimientos. Esto puede ayudarles a identificar patrones de pensamiento negativos o dependientes.

Enseñar técnicas, como la meditación, la respiración profunda y el ejercicio, para ayudar a los estudiantes a lidiar con las emociones de manera más efectiva. Mejorar las habilidades de comunicación interpersonal ayuda a los estudiantes a formar relaciones más saludables. Fomentar la resiliencia emocional, enseñándoles a afrontar los desafíos de la vida de manera más positiva y adaptativa.

Realizar un seguimiento regular del progreso de los estudiantes que enfrentan dependencia emocional y pensamientos automáticos negativos para ajustar las estrategias de apoyo según sea necesario. Crear un entorno en el instituto que promueva la empatía, la comprensión y la aceptación de las diferencias emocionales de los estudiantes. Si un estudiante muestra signos graves de dependencia emocional o pensamientos automáticos negativos que afectan gravemente su vida, es importante derivarlo a psiquiatras. Es fundamental que los estudiantes se sientan respaldados y comprendidos a lo largo de este proceso. Además, la colaboración entre el personal docente y no docente puede ser clave para brindar un apoyo efectivo a los estudiantes.

Por otro lado, el desarrollo del estudio se vio enfrentado a diversas limitaciones que influyeron significativamente en su ejecución y resultados. Una de las limitaciones más destacadas se relaciona con el factor tiempo. La investigación requirió un periodo considerable para la recopilación de datos, su análisis y la redacción de los hallazgos. La presión adicional impuesta por el plazo de entrega representó un desafío considerable, afectando la capacidad para llevar a cabo estas fases de manera exhaustiva y eficiente.

Otra limitación relevante se vincula con la obtención de acceso a los sujetos de estudio. En este sentido, se encontraron dificultades debido a restricciones en su disponibilidad de tiempo y disposición mental. Estas barreras no solo afectaron la capacidad de establecer una conexión efectiva con los sujetos, sino que también impactaron directamente en la cantidad y calidad de los datos recopilados. La falta de

participación activa y compromiso por parte de los sujetos limitó la profundidad de la investigación y su capacidad para obtener información completa y precisa.

Ambas limitaciones, la relacionada con el tiempo y la dificultad para acceder a los participantes, sugieren la necesidad de considerar estrategias alternativas o ajustar el enfoque metodológico en futuros estudios. Además, resaltan la importancia de anticipar estos desafíos al diseñar investigaciones, estableciendo plazos realistas y explorando enfoques que faciliten la participación activa de los sujetos de estudio, garantizando así la validez y robustez de los resultados obtenidos.

## **Conclusiones**

Se concluyó que los resultados del estudio respaldan la existencia de una correlación positiva moderada entre las dimensiones de la variable dependencia emocional con la variable pensamientos automáticos, mostrando la relación significativa de estas y alcanzando los objetivos de estudio específicos.

Se encontró evidencia de que la dependencia emocional se vincula con la aparición y la naturaleza de los pensamientos automáticos. Las personas pueden tener una mayor tendencia a interpretar las interacciones de manera negativa, buscar señales de rechazo o abandono, y experimentar pensamientos automáticos distorsionados.

Abordar las variables de estudio puede promover relaciones más saludables y un bienestar emocional general. Esto puede implicar buscar apoyo profesional, como terapia psicológica, para identificar y abordar los patrones de pensamiento y comportamiento subyacentes.

## Referencias

- Aiquipa Tello, J. J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de psicología*, 33(2), 411–437.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472015000200007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472015000200007&lng=es&tlng=es)
- Álvarez, L., Ayala, N., & Bascuñan, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n41/0124-0137-psico-22-41-00200.pdf>
- Amurrio, M., Lirranaga, A., Usategui, E., & Valle, A. (2010). Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao. *EKAINA*.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3262821.pdf>
- Andrade, J., Castro, D., Giraldo, L., & Martínez, M. (2013). Relaciones tóxicas de pareja. *Revista Psicología.com*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Andrade-Salazar/publication/264549862\\_Relaciones\\_Toxicas\\_de\\_pareja\\_-\\_Foreign\\_partner\\_Toxic/links/53e4e7c00cf21cc29fc939d6/Relaciones-Toxicas-de-pareja-Foreign-partner-Toxic.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Andrade-Salazar/publication/264549862_Relaciones_Toxicas_de_pareja_-_Foreign_partner_Toxic/links/53e4e7c00cf21cc29fc939d6/Relaciones-Toxicas-de-pareja-Foreign-partner-Toxic.pdf)
- Anicama, J. (2014). Evaluación de la dependencia emocional: La Escala ACCA. *In Memorias del VI Congreso Internacional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú*.
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3).  
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barón, L., & Zapata Rotundo, G. J. (2018). Los sesgos cognitivos: de la psicología cognitiva a la perspectiva cognitiva de la organización y su relación con los procesos de toma de decisiones gerenciales. *Ciencia y sociedad*, 43(1), 31–48.  
<https://doi.org/10.22206/cys.2018.v43i1.pp31-48>
- Beck, A., Emery, G., Rush, A., & Shaw, B. (1983). *Terapia Cognitiva de la supresión*. Bilbao: Biblioteca de Psicología Desclee de Brouwer.  
<https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433006264.pdf>

- Borda, M. P. E. (2020). Dependencia emocional en los beneficiarios de comedores populares subsidiados del distrito de Comas. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 8(2), 1–12. <https://doi.org/10.32544/psicologia.v8i2.692>
- Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, Schmidt, & Walach. (2006). Traducción y validación de la versión abreviada del Freiburg Mindfulness Inventory (FMI-14). *Universidad Nacional de Córdoba*, 93. <https://www.researchgate.net/profile/Javier-Sanchez-Rosas/project/Convocatoria-Revista-Evaluar/attachment/593057c682999cd4856fc6f1/AS:500502161838080@1496340422935/download/Traducci%C3%B3n+y+validaci%C3%B3n+de+la+versi%C3%B3n+abreviada+del+Freiburg+Mindfu>
- Cañete Lairla, M. Á., & Díaz Sánchez, L. D. (2019). La dependencia emocional y su relación con el sexismo en adolescentes. *International journal of sociology of education*, 8(3), 236–260. <https://doi.org/10.17583/rise.2019.4198>
- Carneros, S., & Murillo, F. J. (2017). Aportaciones de las Escuelas Alternativas a la Justicia Social y Ambiental: Autoconcepto, Autoestima y Respeto / Contributions of the Alternative Schools to Social and Environmental Justice: Self-concept, Self-esteem and Respect. *REICE Revista Iberoamericana sobre Calidad Eficacia y Cambio en Educación*, 15.3(2017), 129–150. <https://doi.org/10.15366/reice2017.15.3.007>
- Chávez, W. (2019). *Dependencia emocional y agresividad en cadetes varones de una institución militar de Chorrillos*. Lima: Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/727/Chavez%20Medina%2c%20Willian%20Rodrigo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cuetos, G., De la Villa, M., García, A., & Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional, autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y salud*, 8(2). <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245153986004.pdf>
- De la Villa, M., & Sirvent, C. (2017). Construcción y validación del inventario de relaciones interpersonales y dependencias sentimentales (IRIDS-100). *Health and Addictions*, 18(2). <http://fispiral.com.es/publicaciones/wp-content/uploads/2018/08/IRIDS100.pdf>

- De la Villa-Moral, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia Psicológica*, 36(3), 156–166. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082018000300156>
- Espinosa, C. (2018, octubre 31). *Características DE Los pensamientos automáticos*. Carmenespinosa.Es. <https://carmenespinosa.es/caracteristicas-de-los-pensamientos-automaticos/>
- Fisher, H. (2004). *¿Por qué amamos? Naturaleza y química del amor romántico*. Madrid: Santitlana Ediciones Generales.
- Flores, J. (2018). *Pensamientos automáticos negativos y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en un Centro de Salud de Chosica*. Lima: Universidad Privada del Norte. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/21222/Flores%20Ochuy%20uma%20Josselyn.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Forero, J., Álvarez, Y. H., Barrero, M. J. O., Galindo, C. G., M., M. J. B., Contreras, J. A. H., Castro Jiménez, F., Bocanegra, S. G., & Díaz, M. M. (2017). *Debates Emergentes en Psicología*. Sello Editorial UNAD.
- Gojman-de-Millán, S., Herreman, C., Sroufe, L. A., Cortés, L. G., González, P., Pérez, V., Sánchez, G., & Millán, S. (2018). *La teoría del apego: Investigación e intervención en distintos contextos socioculturales*. Fondo de Cultura Económica.
- Hernández, E. (2016). *Dependencia emocional en las relaciones de pareja de los/las adolescentes del puerto de la Cruz*. España: Universidad de la Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3582/DEPENDENCIA+EMOCIONAL+EN+LAS+RELACIONES+DE+PAREJA+DE+LOSLAS+ADOLESCENTES+DEL+PUERTO+DE+LA+CRUZ.pdf?sequence=1>
- Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Editorial Mc Graw Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hiçdurmaz, D., İnci, F. y Karahan, S. (2017). Predictores de Síntomas de Salud Mental, Pensamientos Automáticos y Autoestima en Estudiantes Universitarios. *Informes psicológicos*, 120 (4), 650–669. <https://doi.org/10.1177/0033294117707945>
- Iam, M. (2008). *Te amo ¿para siempre? cómo lograr mantener o rescatar el amor?* New York: Atria Books.

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *INEI*.  
<https://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/el-682-de-las-mujeres-fueron-victimas-de-violencia-psicologica-fisica-yo-sexual-alguna-vez-por-el-esposo-o-companero-9772/>
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi [INSM]. (12 de febrero de 2015). *Nota de prensa N°005*.  
<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2015/005.html>
- Laca, F., & Mejía, J. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1).  
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Lemos, M., & Londoño, N. (2006). Construcción y validación de cuestionario emocional en población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*.  
<https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- Londoño, N., & Zapata, J. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes psicológicos*, 9, 55-69.
- Marcos, V., Gancedo, Y., Castro, B., & Selaya, A. (2020). Dating violence victimization, perceived gravity in dating violence behaviors, sexism, romantic love myths and emotional dependence between female and male adolescents. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 11(2), 132–145.  
<https://doi.org/10.23923/j.riips.2020.02.040>
- Mejía, E., & et al. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.  
<https://universoabierto.org/2021/03/30/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-cualitativa-y-redaccion-de-la-tesis/>
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación*. Valencia: Universidad de Valencia. Obtenido de  
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf>
- Moreno, L. (2019). *Dependencia emocional en adolescentes de dos instituciones educativas de San Juan de Miraflores con alto y bajo nivel de relaciones intrafamiliares*. Lima: Universidad Autónoma del Perú.  
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/705/Moreno%20Crisostomo%20Luisa%20Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Okacha, A., Lotaif, A., & Sadek, A. (1981). Prevalence of suicidal feelings in a sample of non-consulting medical students. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1600-0447.1981.tb00690.x>
- Rivera, O., Rosario Quiroz, F. J., Benites, S. M., & Pérez Vásquez, E. R. (2019). Conductas antisociales y pensamientos automáticos en escolares del Perú. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 18(18), 111–132. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2071-081X2019000200007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2019000200007&lng=es&tlng=es)
- Rodriguez, E. (2003). La pareja y su formación. En M. Fernandez Ortega, I. Hernandez Torres, A. Navarro García, Y. Valencia Islas, & C. Hernandez Vargas (Edits.), *Curso de especialización en Medicina Familiar para médicos generales* (págs. 3-9). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ross, R., & DeWine, S. (1988). Assessing the Ross-Dewine Conflict Management Message Style (CMMS). *Management Communication Quarterly*. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0893318988001003007>
- Ruiz, J., & Luján, J. (1991). Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos. *Psicología Online*. <http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/SentirseMejor/sentirse2.htm>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica: aplicados a la psicología educación y ciencias sociales*. Lima: Visión Universitaria.
- Segura, A. (2018). *Dependencia emocional, autoestima y funcionamiento familiar en estudiantes de secundaria de dos Instituciones educativas San Juan de Miraflores*. Lima: Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/761/Segura%20Pillco%2c%20Aracelli%20Abigail.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Volumen, R. E., & Diciembre, N. 2. (s/f). *Creencias irracionales y pensamientos automáticos en una relación de pareja. Estudio de caso clínico atendido en un Centro de Servicios Psicológicos de*. <https://doi.org/10.33017/RevECIPeru201.001>

Wenzel, A. (2017). Basic strategies of cognitive behavioral therapy. *The Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 597–609.  
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.07.001>

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario de datos sociodemográficos

Datos Sociodemográficos			
Edad:		Sexo:	
Departamento (Nacimiento):		Carrera profesional:	
Semestre académico:			
¿Estás en una relación de pareja?      Si / No			

### Anexo 2. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_ con DNI N° \_\_\_\_\_, autorizo a la Sra. Angulo Lazarte Fátima, bachiller de Psicología de la Facultad De Ciencias Económico Empresariales Y Humanas de la Universidad Católica San Pablo, hacer uso de la información libre y voluntariamente para el desarrollo de la investigación con el tema “DEPENDENCIA EMOCIONAL Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS EN ESTUDIANTES DE UN **INSTITUTO DE EDUCACIÓN TÉCNICA SUPERIOR**”.

El objetivo del presente documento es darle a conocer lo siguiente: La participación en el proyecto es totalmente voluntaria, es decir, si lo desea se encuentra en completa libertad de negarse a la participación del estudio. Así mismo, se garantiza completa discreción sobre la información proporcionada. Antes de aplicar los instrumentos se realizará una explicación breve y concisa sobre la utilidad de dichas herramientas y en el caso de surgir dudas se puede solicitar información al investigador.

Estando en pleno uso de mis facultades mentales, acepto participar en la investigación para lo cual suscribo el presente documento.

**Fecha:** .....

**Firma:** .....

### Anexo 3. Instrumento, CDE Lemos M. & Londoño, N. H. (2006)

- *Actualmente tengo una relación sentimental:* *SI* *NO*
- *Anteriormente tuve una relación sentimental:* *SI* *NO*
- *Aun no tuve ninguna relación sentimental:* *SI* *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 seguro(a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es correcto. Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

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