



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA



FACULTAD DE
HUMANIDADES Y
CIENCIAS
JURÍDICAS
UNAN-MANAGUA

RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS JURÍDICAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
CARRERA DE PSICOLOGÍA.

SEMINARIO DE GRADUACIÓN

Para optar al título de Licenciada en Psicología.

Tema:

Distorsiones cognitivas y Dependencia emocional en estudiantes de Diseño gráfico y Multimedia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, en el segundo semestre del año 2023.

Autores:

- ✚ Br. Rayza Lallezka Espinoza Mendieta.
- ✚ Br. Gerson David Meléndez Vivas.
- ✚ Br. Elena Patricia Espinoza Meza.

Tutora:

Lic. Christian Elena Carranza García.

Managua, 21 de Noviembre de 2023

“2023 seguiremos avanzando en victorias educativas”

¡A la libertad por la Universidad!

Dedicatoria.

“El mañana es una promesa incierta, el hoy es un tesoro de indudable riqueza, más el amor no es de hoy ni de ayer, sino un eterno símbolo de nuestro ser”

El presente trabajo de investigación primeramente lo dedicamos a Dios que nos concedió el don más bello y apreciable del universo, “la vida” brindándonos siempre a cada segundo de nuestra existencia las fuerzas necesarias acompañada con un valor inmenso para continuar luchando a pesar de las adversidades para así poder cumplir nuestras metas y objetivos.

De igual manera a nuestras familias quienes nos brindaron de su apoyo, paciencia y amor incondicional, han sido las bases fundamentales durante este periodo de formación profesional, igualmente a nuestras amistades quienes permanentemente nos apoyaron con espíritu alentador contribuyendo incondicionalmente a seguir adelante para beneficio de nuestro desarrollo personal y profesional.

Agradecimientos.

Agradezco en primer lugar a nuestra tutora por el apoyo que nos brindó para desarrollar este trabajo de investigación. Asimismo, agradecemos a la universidad quien nos permitió y facilitó el acceso a los estudiantes. También a los docentes quienes en estos cinco años fueron una fuente valiosa de conocimientos para nuestro desarrollo profesional.

A la vez queremos agradecer a nuestras familias y amigos, quienes nos brindaron su apoyo incondicional durante todo este proceso, sus palabras de aliento y su confianza en nosotros han sido un gran estímulo para seguir adelante y superar los obstáculos que hemos enfrentado.

En resumen, agradecemos de corazón a todas las personas, instituciones y recursos que han sido parte fundamental en la elaboración de este trabajo de investigación. Su apoyo y colaboración han sido fundamentales para alcanzar nuestros objetivos

¡Este solo es el comienzo!



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA



"2023: SEGUIREMOS AVANZANDO EN VICTORIAS EDUCATIVAS"

CONSTANCIA

La Suscrita Tutora del trabajo de **Seminario de Graduación**, titulado: "**Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de diseño gráfico y multimedia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN Managua, en el segundo semestre del año 2023**". Presentado por las bachilleres: **Elena Patricia Espinoza Meza**. Carnet No. **19-18244-6** **Gerson David Meléndez Vivas**. Carnet No. **19-90688-4** **Rayza Lallezka Espinoza Mendieta**, Carnet No. **19-18210-5** para optar al título de **Licenciada en Psicología**, hace constar la finalización del mismo, para efectos de su presentación y Pre-defensa ante el correspondiente Comité Académico Evaluador.

Se extiende la presente en la ciudad de Managua, a los veinte días del mes de noviembre del año dos mil veintitrés.



Lic. **Christian Elena Carranza Garcia**
Tutora



¡A la libertad por la Universidad!

Departamento de Psicología
Pabellón No. 5 / Teléfonos No. 22786764 al 69 / Ext. No. 5153

Resumen

Este estudio se llevó a cabo con los estudiantes de diseño gráfico y multimedia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, en el segundo semestre del año 2023. Esta tiene como objetivo principal, analizar la existencia de las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

En relación a los datos metodológicos correspondiente a esta investigación de tipo descriptiva, correlacional que se realizó con una población conformada con un total de 69 estudiantes de los cuales 41 pertenecen a cuarto año del turno vespertino y 28 correspondientes a quinto año del turno vespertino, estos fueron seleccionados por un muestreo aleatorio simple, siendo así una muestra probabilística, el total de alumnos a los cuales se les aplicaron el inventario de pensamiento automático (IPA) de Ruíz y Lujan e inventario de dependencia emocional (IDE) está constituido por sesenta y dos alumnos de ambos sexos.

Los resultados encontrados conforme al primer objetivo específico mostraron que el 63% de la población presenta un nivel bajo de personalización, el 59% muestra un nivel medio de interpretación del pensamiento; al igual que la distorsión de culpabilidad que se encuentra en el nivel medio con un 49%, mostrando en un nivel alto falacia de control y falacia de recompensa divina representadas en un 43%.

Asimismo, se identificó los resultados de los factores de dependencia emocional que se manifiesta con mayor frecuencia, en estos encontraron que el 68.3% presenta un bajo nivel de miedo a la ruptura, el 85.7% muestra un nivel bajo a la intolerancia a la soledad al igual que la prioridad de la pareja que marco un 58.7% de nivel bajo.

Esto demostró la existencia de presencia de distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en los jóvenes de cuarto y quinto año de la carrera de Diseño Gráfico y Multimedia. A su vez estos resultados mostraron que estas variables presentan una relación del (0.5 a 0.25), es decir que presentan una relación baja lo que indica que no se determina en su totalidad que las distorsiones cognitivas no influyen al desarrollar una dependencia emocional.

Índice

I.	Introducción	1
1.1.	Planteamiento del problema.....	2
1.2.	Justificación	3
1.3.	Objetivos.....	4
II.	Antecedentes.....	5
2.1.	Marco Referencial.....	7
2.1.3.	Preguntas Directrices.....	23
III.	Diseño metodológico.....	24
IV.	Análisis y discusión de resultados	31
4.2.	Discusión de resultados	40
V.	Conclusiones.....	44
	Bibliografía.....	46
	ANEXOS	47

I. Introducción

En un mundo lleno de emociones y pensamientos, es común enfrentarnos a situaciones en las que la percepción de la realidad se ven alterada, esto se cataloga como distorsiones cognitivas las cuales son patrones de pensamiento irracionales negativos que distorsionan la realidad, estas suelen estar presentes en diversas problemáticas psicológicas tal como la dependencia emocional que se caracteriza por una necesidad excesiva de la aprobación y la validación de los demás; así como, una falta de autonomía emocional.

Estos fenómenos psicológicos pueden afectar negativamente la salud mental de las personas que lo padecen y sus relaciones personales. La realización de este estudio titulado Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de Diseño gráfico y Multimedia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, en el segundo semestre del año 2023.

Tuvo como fin determinar la relación de las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional, es por ello que para el correcto desarrollo de esta investigación primeramente se contextualizó la problemática que presentan dicha población, a su vez se justificó la relevancia de este estudio para la psicología, así mismo se detallaron las investigaciones relacionadas con esta temática, además se mencionaron las definiciones, características y los modelos teóricos que respaldan estas dos variables.

1.1. Planteamiento del problema.

Las preocupaciones y el estrés relacionados con las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional pueden afectar negativamente a la población tanto en su capacidad de concentración, estabilidad emocional, y en el desempeño en diversas áreas, tales como el área académica. Es por lo que esta investigación está dirigida a los estudiantes de Diseño Gráfico y Multimedia de la Universidad UNAN-Managua, conformados por un total de 69 estudiantes pertenecientes al cuarto año y quinto año del turno vespertino.

Estas dos problemáticas pueden influenciar negativamente en el desarrollo ideas creativas, así como limitar su capacidad para considerar diferentes perspectivas y poner en marcha soluciones innovadoras en sus proyectos de diseño. Así mismo la dependencia emocional también representa un desafío en esta población; ya que, esta implica una fuerte necesidad de aprobación y validación externa, lo que puede llevar a estos jóvenes a conformarse con soluciones predecibles y poco originales en su trabajo.

Además de afectar negativamente su capacidad para recibir críticas constructivas y ajustar su trabajo. Esto puede obstaculizar su crecimiento profesional y su capacidad para enfrentar los desafíos del mundo donde deben desarrollar ideas frescas e innovadoras, así como mostrar un nivel de competencia elevado. Es por ello que aprender a identificar y abordar estas dos variables de estudio puede mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico, esto en relación a la escasez de estudios relacionados con esta temática y analizando las magnitudes de la problemática nos planteamos la siguiente pregunta:

¿Existe relación entre las distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de diseño gráfico y multimedia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua?

1.2. Justificación

Las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional son dos áreas de estudio que han despertado un creciente interés en el ámbito de la psicología; sin embargo, en nuestro país hay pocos estudios dirigidos a estas áreas en específico, por lo cual resulta de gran relevancia investigar la relación entre estas, debido a que estos fenómenos pueden tener un fuerte impacto en la calidad de vida de las personas en sus relaciones interpersonales y en su salud mental.

En Nicaragua desde el año 1979 la salud mental ha sido un punto de interés para el continuo desarrollo de la sociedad nicaragüense; por lo cual el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN); a través del Ministerio de Salud (MINSAL, 2020) estableció la Norma de atención de salud mental, donde señala que:

Uno de los conceptos de salud mental más utilizados menciona que: “la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental, incluido el concepto de salud mental descrito como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones u enfermedades. (Nicaragua. Gobierno de Reconciliación y Unidad, 2020).

Asimismo, este estudio responde a la línea de investigación Salud Pública y la sub línea Sal-2.3: Salud mental, discapacidad e inclusión debido a que permite analizar, identificar y describir la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional, con el fin de brindar datos concretos acerca de la relación entre las variables estudiadas. La identificación de estas permitirá desarrollar estrategias de prevención y tratamientos más efectivos, para la población que presente estos problemas de tal modo que beneficiará a la reducción de la incidencia de dichas afectaciones.

Es importante mencionar que este estudio servirá de guía a futuros investigadores que deseen trabajar o expandir las investigaciones sobre este tema y de esta manera concientizar a la población sobre los riesgos que envuelven el no tener conocimiento sobre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

1.3. Objetivos.

Objetivo general:

Analizar la existencia de distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de diseño gráfico y multimedia de la UNAN-MANAGUA, en el segundo semestre del año 2023.

Objetivos específicos:

1. Determinar la presencia de distorsiones cognitivas tales como; personalización, interpretación del pensamiento y falacia de control en los estudiantes de diseño gráfico y multimedia.
2. Identificar los factores de dependencia emocional tales como; miedo a la ruptura, intolerancia a la soledad y necesidad de acceso a la pareja en los estudiantes de diseño gráfico y multimedia.
3. Describir la relación entre las distorsiones cognitivas y dependencia emocional que presentan los estudiantes de diseño gráfico y multimedia.

II. Antecedentes.

Para el desarrollo de esta investigación que lleva como título Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de Diseño gráfico y Multimedia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, en el segundo semestre del año 2023. Se realizó un proceso investigativo en fuentes documentales para conocer diversos estudios relacionados con la temática.

A continuación, se presentan algunos estudios que se relacionan con el tema de investigación derivado del proceso de revisión documental realizados en la biblioteca Central Salomón de la Selva de la Universidad UNAN-Managua, así como el Centro de Difusión de las Humanidades (CDIHUM) de la misma universidad:

Como antecedente nacional se muestra el estudio realizado por (Maliaño Andrade & Martínez Ráudez, (2016).) quienes en su investigación desarrollada en el área académica de la universidad UNAN-Managua tuvo como objetivo determinar la existencia de la “Dependencia emocional en las Relaciones de noviazgos en los jóvenes Universitarios”.

Para esto se estudió una muestra no probabilística conformada por cuatro parejas de novios estudiantes de Psicología, a los cuales se le aplicó una entrevista focalizada y observaciones para poder lograr un mejor entendimiento de las experiencias vividas. En esta investigación se demostró la presencia de tres diferentes tipos de dependencia emocional en los estudiantes de los cuales corresponden a: una pareja codependientes, una co-independiente y dos novias dependientes.

Asimismo, otra investigación realizada por (Reyes Diesen, (2020).) presentada en la ciudad de Bilwi-Puerto cabezas, Nicaragua, Dentro de la Universidad URACCAN-Kamla, este estudio busco determinar la existencia de “Dependencia emocional en los estudiantes de psicología en relación al contexto Multicultural” para esto se estudió una muestra probabilística conformada por jóvenes entre los 18 años a más, donde se les aplico un Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño. En este estudio se encontró la existencia de dependencia emocional más prominentes en mujeres que en hombres mostrando a la vez presencia de distorsiones cognitivas.

En las investigaciones realizadas a nivel internacional, se encontró a (Hidalgo Ruíz, (2020).), quien en su investigación desarrollada Universidad Tecnológica Indo américa

de la provincia de Tungurahua, buscó determinar la influencia de las “Distorsiones cognitivas en Estudiantes con rasgos Dependientes de personalidad en sus Relaciones interpersonales”. Para este estudio se tomó una muestra de 180 estudiantes de la carrera de psicología, a los cuales se les aplicó el Test Inventario de (Pensamientos Automáticos (IPA), Cuestionario de 16 Factores de Personalidad y el Test Índice de Reactividad Interpersonal (IRI), para el procesamiento de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS y se aplicó la prueba del chi cuadrado.

En este estudio se encontró que las distorsiones cognitivas no influyen en las relaciones interpersonales de los estudiantes y como conclusión en base a los resultados se propuso implementar talleres para fortalecer las relaciones interpersonales.

Otro estudio orientado en la misma línea de investigación fue elaborado por la autora (Picoy, (2022).) presentada en la universidad privada del distrito de san juan de Lurigancho de Perú. Esta investigación tiene como objetivo relacionar la “Dependencia emocional y Distorsiones cognitivas”, para ello se estudió una muestra de 278 estudiantes de la carrera de psicología.

A esta población se les aplicó un cuestionario de dependencia emocional (CDE) de Lemos y Londoño y el inventario de pensamientos automáticos (IPA) de Ruiz y Lujan, lo que dio como resultado que existe relaciones estadísticamente significativas entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional en los estudiantes de psicología de dicha universidad. Así bien se concluyó que, entre los niveles de dependencia emocional en función al maltrato recibido por la pareja, mostraron un nivel medio de dependencia emocional.

2.1. Marco Referencial.

Es imprescindible para este trabajo investigativo, desarrollar los aspectos más importantes, relacionados al tema de distorsiones cognitivas y la dependencia emocional ya que, al definir y explorar estos aspectos se logrará tener un entendimiento más global de la investigación. Esto con la finalidad de explicar y de evidenciar los intereses de este trabajo documental damos paso a la recopilación de información que da sustento al tema de investigación.

Dentro de los principales intereses de esta investigación se desarrollarán las definiciones, características y los componentes teóricos de cada una de las variables estudiadas, como lo son las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

2.1.1. Distorsiones Cognitivas.

Definición

Las distorsiones cognitivas son pensamientos temporales, que se presentan en el transcurso de nuestras vidas de forma negativa, esto debido a que alteran la percepción e interpretación de la realidad. Los autores Pérez, Rojo & Hidalgo (2009) describe que:

El tema de las distorsiones cognitivas ha sido tratado por diferentes autores a nivel mundial, uno de sus principales exponentes fue el investigador y terapeuta Aarón Beck, quién lo abordó desde un amplio espectro en el uso de la terapia racional emotiva bajo la corriente psicológica cognitiva conductual, durante la década del 1960, asociando su impacto a diferentes diagnósticos de trastornos psicológicos, siendo los más frecuentes la ansiedad y la depresión. (pg.10)

Así mismo a autora Silva Jaramillo (2015) resalta que:

Las distorsiones cognitivas son una visión errónea de las eventualidades o de nosotros mismos, haciendo cambiar nuestro estado de ánimo, generalmente estas 15 distorsiones se presentan cuando estamos molestos, y nos llevan a usar un dialogo interno equivocado, que suele ser el mismo y que se vuelve repetitivo, sin embargo, el ser humano no se da cuenta de ellos, es decir, son inconscientes. (pg.15)

En 1979, Beck y Emery (citado por Silva Jaramillo, 2015) destacaron que, “las distorsiones cognitivas son las representaciones mentales de nuestras experiencias

pasadas, y que se manifiestan en forma de significados (falsa imagen o interpretación) basados en suposiciones equivocadas realizadas a temprana edad” (pg.52).

2.1.1.1. Características de las distorsiones cognitivas

El investigador (Ruíz, 1996, como se citó en Silva Jaramillo, 2015) menciona que:

Las características de las distorsiones cognitivas son en sí, pequeños diálogos automáticos, de manera negativa que pueden afectar las esferas del ser humano, ya que se lo realiza para sí mismo, para el mundo y para el futuro, pudiendo generar estados de ánimo disfuncionales:

- Son diálogos internos y bien definidos.
- Surgen como pequeños mensajes que se presentan como "palabras claves"
- Son involuntarios, están en la mente automáticamente, el ser humano no los analiza, es decir es espontaneo.
- Generalmente aparecen en forma de "debería" "tendría" para el ser humano aparecen como auto exigencias.
- Usualmente dramatizan, es decir aparecen de manera exagerada, aquí el ser humano se adelanta a los sucesos de manera negativa.
- No se pueden controlar.
- Son aprendidos, ya sea en la escuela, el medio, la infancia, etc. (pg.15-16)

Es importante poder identificar estas distorsiones cognitivas; ya que se presentan la mayor parte del tiempo en forma de pensamientos automáticos, una de las maneras de identificarlos es por medio del autoestudio de nuestros pensamientos y emociones o a través de la fácil y rápida aplicación de test psicológicos.

2.1.1.2. Tipos de distorsiones cognitivas

La autora (Silva Jaramillo, 2015) describen que:

Basado en los trabajos de Beck, quien había detectado seis tipos de distorsiones cognitivas y posteriormente había enumerado nueve distintos tipos de distorsiones cognitivas, para finalmente llegar a determinar quince tipos de distorsiones, de las cuales los autores Ruiz & Lujan proponen las siguientes distorsiones cognitivas más frecuentes en el pensamiento del ser humano:

Filtraje o Abstracción Selectiva: Se trata de un pensamiento donde el sujeto tiene una visión en túnel, con una sensación sin salida y solución, donde no existen posibilidades, es decir, solo hay una respuesta y ésta por lo general es negativa. Aparecen con palabras como, por ejemplo: "No puedo soportar esto", "No aguanto que", "Es horrible", "Es insoportable". Este tipo de distorsión puede ser vista en el momento en que el adolescente se encuentra en el medio social con sus pares por ejemplo: "Es insoportable que yo sea más gorda que mis compañeras"

Pensamiento Polarizado: Esta distorsión cognitiva se trata de apreciar los acontecimientos o situaciones de manera extrema, dejando de lado aspectos intermedios, los sucesos son valorados como buenos o malos, se presentan en palabras como: "Fracasado", "Cobarde", "Inútil" son pensamientos donde solo se toma en cuenta aspectos negativos de la propia persona. La valoración del adolescente es mínima y resulta ser una característica donde se ve solo los defectos. Por ejemplo: "Soy una inútil ni siquiera puedo bajar de peso."

Sobre generalización: Esta distorsión se trata de sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente, las palabras que utiliza la gente para este tipo de distorsión son: "Todo, Nadie, Nunca, Siempre, Todos, Ninguno". Se dan generalmente por una experiencia negativa, por tanto, de dicha experiencia en particular se generaliza para cada situación de la vida. Así podría utilizar frases a la hora de su alimentación como: "Toda la comida engorda" Nunca le gustaré a alguien"

Interpretación del pensamiento: Cuando hablamos de interpretación del pensamiento, se describe a la tendencia de interpretar o demostrar los sentimientos o propósitos de las demás personas. Esta distorsión está basada en el mecanismo de defensa de la proyección, como si los demás pensarán como uno mismo, las palabras que describen a esta distorsión son: "Eso es porque", "Eso se debe a", "Sé que eso es por." El individuo se vuelve un predictor de lo que los demás aparentemente están pensando. Por ejemplo: "Hoy en Educación Física me miraron mal, eso es porque tengo caderas anchas"

Visión catastrófica: Cuando de visión catastrófica se habla, se debe de entender que ésta distorsión consiste en adelantar los sucesos de una manera negativa en lo que a lo personal se refiere, donde la persona pone a prueba lo peor para sí misma, utilizando frases como "Y si me ocurriera a mí", "¿Y si me ocurre a mi igual?" es decir puede aparecer como afirmaciones de un suceso o como una pregunta, generalmente éstas

aparecen en cuanto han conocido de un suceso negativo hacia otras personas, y automáticamente lo sugestionan para su propia vida.

Por ejemplo, si en un grupo de amigos uno de los adolescentes sufre un accidente que desfigura su rostro, uno de los amigos podría pensar: "¿Y si eso me sucede a mí también? No podría lidiar con esa situación", generando siempre una visión negativa de las posibles consecuencias.

Personalización: Este hábito consiste en relacionar, hechos del medio con uno mismo, en cierta forma esta distorsión tiene que ver con que una persona lo tome todo de manera personal. Un tipo de personalización consiste en el hábito de compararse con otros frecuentemente, con frases como, por ejemplo: "Lo dice por mí", "Hago esto mejor (o peor) que x persona". Son costumbres donde el adolescente puede relacionarlo todo de manera directa con la vida propia, inclusive tratándose de una situación donde el individuo siempre será atacado, ya que, es una posición de victimización. "Hoy en clase de nutrición sé que hablaron de ese tema por mí"

Falacia de control: Esta distorsión consiste en la manera que la persona se ve a sí misma de manera extrema frente a los sucesos que han pasado en su vida, donde la persona se siente incompetente o responsable de todo lo ocurrido a su alrededor. Se ven plasmadas en palabras como: "No puedo hacer nada por", "Solo me sentiré bien si tal persona cambia tal", "Yo soy el responsable de todo", la persona se siente muy responsable de todo lo que sucede a su alrededor, llegando a generar sensación de culpabilidad: "No puedo hacer nada por verme más delgada, así es mi contextura, si mis padres fueran delgados tal vez yo lo sería"

Falacia de justicia: En esta distorsión cognitiva, se trata de evaluar como injusto o indignante todo aquello que no concuerda con las cosas que la persona desea. "No hay derecho a", "Es injusto que", "Si de verdad... entonces...cual". La persona al contrario de la falacia de control siente que no debe tener la responsabilidad de lo que sucede alrededor. Lo cual genera frustración, ya que la situación no está controlada por sí misma. Tomando en cuenta que siempre está con su grupo de pares en un ambiente como lo es el colegio, podría decir, por ejemplo: "No es justo que María sea más delgada y guapa que yo, cuando yo ni siquiera como tanto como ella, es injusto".

Razonamiento emocional: En este tipo de pensamiento automático, el individuo suele pensar que lo que siente emocionalmente es verdad. Las emociones son vistas

objetivamente, fríamente, de manera imparcial, las palabras o frases que lo identifican son: "Si me siento así...es porque soy, o ha ocurrido" o "Si hoy me sentí triste es porque comí mucho en el recreo, y luego engordo".

Falacia de cambio: Este tipo de distorsión se trata de pensar que el bienestar personal, depende del actuar de los demás. Aquí la persona no es responsable por actos que lo incluyan. Las palabras que se utilizan son: "Si tal cambiara tal cosa, entonces yo podría tal cosa". De esto modo el adolescente siente que no es responsable en lo absoluto de las situaciones que suscitan a su alrededor. Por ejemplo: "Si mi madre cocinara mejor no estaría con estos rollitos", "Si papá me inscribiera en un gimnasio luciría mejor".

Etiquetas globales: Las etiquetas globales son un tipo de pensamiento donde se fundamenta en darle un nombre general a uno mismo o a los demás, generalmente designándolos con el verbo "Ser". Es una manera estereotipada de pensar. Las palabras que se usan son: "Soy un", "Es un", "Son unos". Y en absoluto se tratará siempre de maneras negativas de ver las cosas. "Soy una gorda", "Mis compañeros son unos gordos"

Culpabilidad: La culpabilidad se trata de un pensamiento automático donde se da responsabilidad a los acontecimientos para sí mismo o para los demás, sin tomar en cuenta otros factores que ayudan a que ello suceda, en esta distorsión aparecen palabras en torno a: "Mi culpa", "Su culpa", "Culpa de". Todo surge en función de la circunstancias, de las personas o de sí mismo, pero siempre con la intención de resaltar el error que la persona comete. Por ejemplo: "Es mi culpa no estar en la selección de básquet, porque como mucho, y solo necesitan gente esbelta", "mi madre tiene la culpa de que tenga miedo a engordar, porque ella fue así".

Los debería: Este pensamiento automático se basa en el hábito de mantener las normas de manera muy exigente sobre como tienen que suceder las cosas, si estas no se cumplieran esto se torna frustrante para la persona. Las palabras que se identifican ante esta situación son: "Debería de", "No debería de", "Tengo que", "No tengo que", "Tiene que". A este hábito se lo llamaba "creencias irracionales" (Albert Ellis) y es un hábito donde el individuo es exigente consigo mismo y con los demás, se vuelve un inspector de las cosas que realizan o realiza. Por ejemplo: "Tengo que hacer dieta", "No debo comer papas fritas, estas me engordan".

Falacia de razón: En esta distorsión se tiende a estar en desacuerdo con otros usualmente, y que la persona es la única que está en lo cierto, sin importar lo que el otro

diga, se anteponen de: "Yo llevo razón", "Sé que estoy en lo cierto él/ella está equivocado". El adolescente se muestra obstinado ante los pensamientos o sugerencias de los demás. "El doctor está equivocado en decirme que me veo bien, y que debo comer grasas, él está equivocado".

Falacia de recompensa divina: Esta distorsión consiste en la tendencia de no buscar solución a los problemas actuales, sino que la persona es propensa a esperar una recompensa en el futuro, lo cual llega a generar ira, frustración y carga, las palabras para este tipo de distorsión son: "El día de mañana tendré mi recompensa", "las cosas mejoraran en un futuro". En el caso de la religión se trata de una respuesta de dios. Por ejemplo: "Si dios quiere, la siguiente semana entraré al gimnasio y voy a lucir mejor". "Si todo va bien, empezaré hacer una dieta que mejore mi cuerpo". (pg.23)

Estos tipos de pensamientos distorsionados guardan una estrecha similitud debido a que todos están enfocados en uno mismo, en el medio en que se desarrolla la persona y sobre todo en su futuro. Estas distorsiones generan pensamientos erróneos al momento de interpretar diferentes sucesos de la vida, por lo general estos conllevan a múltiples consecuencias al momento de actuar, así como también al momento de interactuar emocionalmente, generando conflictos en la forma de relacionarse con los demás.

2.1.1.3. Causas de las distorsiones cognitivas

(Valdivia Castillo, 2017) Nos dice que:

Las distorsiones cognitivas vendrían a ser el producto o resultado de un procesamiento de la información esencialmente disfuncional, denominado de esa forma porque conduce a la elaboración de premisas equivocadas que lejos de generar satisfacción en el individuo que la vendría desarrollando.

Estas estarían influyendo a experimentan una mayor preferencia e intensidad de emociones negativas como la tristeza, miedo y angustia dentro de estos contextos, los cuales a su vez facilitarían el desajuste interpersonal del individuo, quien no estaría viendo un mundo objetivo, sino uno influenciado por aquellas interpretaciones que infiere de los estímulos a los cuales presta atención y aquellos que omite. (Pg.52)

Las distorsiones cognitivas son denominadas de esta forma y no como pensamientos automáticos porque se intenta hacer énfasis en el carácter procesual y no elemental del fenómeno cognitivo, pues el problema no serían las afirmaciones profundamente

arraigadas sino la tendencia predominante a filtrar información de tal forma que se fortalezcan las ideas irracionales (Ruíz y Lujan, 1991; Forward, 2010).

2.1.1.4. Consecuencias de las distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas pueden ocasionar un sin número de consecuencias negativas que pueden afectar a las personas tanto de manera, emocional, social, de pareja, entre otros. El investigador (Moreno, 2009) resalta los siguientes aspectos:

- **Alteraciones emocionales:** Se dan a partir de que se experimentan situaciones que provocan ansiedad, tristeza, ira, entre otras emociones que son consecuencia de la perjudicial creencia de los pensamientos negativos que hacen que las personas a su vez experimenten desplacer hacia todas las actividades que se haya planteado realizar en su día a día pues, cualquiera que fuera serán analizadas con negatividad.
- **Conflictos en las relaciones con los demás:** Empiezan en el momento que la persona genera dentro de sí distorsiones cognitivas que se van haciendo cada vez más persistentes y agudas dentro de sus constructos mentales, estas hacen que cada evento de su vida este basado en este tipo de premisas, motivo por el cual las relaciones con los demás se vean afectas, ya sea con directivos, pacientes, compañeros, familia, amigos, entre otros.
- **Conflictos en la forma de ver la vida y el futuro:** A partir de que todos los ámbitos de la realidad de la persona se desmoronan en el sentido de que las creencias que se tenían en una primera instancia cambian de tal manera que la visión de la vida propiamente dicha se vuelve negativa y simplista. (pg.32)

Las expectativas hacia el futuro también varían, dependiendo de cuál sea el tipo de distorsión que vive dentro de la persona, las metas e ideales futuros se pueden extinguir o modificar en torno a la distorsión cognitiva; por ejemplo, en lo académico, si es que la persona cree fervientemente “no debo cometer errores”, en el momento que los cometa su ansiedad y temor crece de una manera significativa, haciendo que ese error cometido sea una catástrofe, en el futuro cada vez que la misma desee intentar destacarse en una tarea o en un examen, el sentimiento de no equivocarse primará, la misma sensación que se originó a partir de ese primer error cometido en el pasado volverá, y puede que con el tiempo, desista por temor a cometer un error.

2.1.1.5. Teoría Cognitiva

La teoría Cognitiva sustenta que los comportamientos y las emociones son influenciadas por las percepciones de los hechos. Beck y Ellis, los máximos representantes de este modelo, afirman que los eventos no determinan los sentimientos, sino el modo como las personas interpretan dichos eventos; es decir, la respuesta emocional es condicionada por la percepción de la situación. (Naranjo, 2004, p. 91)

La antes mencionada teoría tiene como objetivo, la “modificación de patrones erróneos de Pensamiento” (Beck, 1970, p. 93). Al hablar de un modelo cognitivo, se destaca que el trastorno psicológico proviene de errores del pensamiento. (Beck, 1997, p. 243).

Según Rush y Giles (1982) nos dice que:

El niño a través de la interacción con las personas importantes para él aprende a evaluarse a sí mismo y al entorno que lo rodea, dando paso a la construcción de la realidad mediante la experiencia personal previamente vivida. El niño desarrolla actitudes y creencias que pueden ser adaptativas o propiciar la vulnerabilidad para el desencadenamiento de un problema psicológico.

Estas creencias y actitudes de la persona no son cuestionadas, así también nuestros puntos de vista y pensamientos acerca del mundo que nos rodea, son influenciados por nuestros supuestos y estos se organizan en una jerarquía o también llamados esquemas. (p. 69).

La Terapia Cognitiva basándose en el supuesto teórico de que los efectos y la conducta del individuo están determinados por la forma que tiene de estructurar el mundo manifestando que la vida está regida por la manera en que nos entendemos a nosotros mismos y a los demás y que no es la situación en sí misma, sino la percepción de la situación lo que influye en mayor medida en las emociones y los comportamientos que se suscitan. (Beck, 1960).

“La manera de evaluar una situación depende por lo menos en parte de la creencia subyacente pertinente. Estas creencias están insertadas en estructuras más o menos estables, denominados esquemas que se seleccionan y sintetizan los datos que ingresan” Beck, Davis, & Freeman (2015).

Es precisamente el procesamiento erróneo de la información lo que lleva al origen de las denominadas Distorsiones cognitivas. Estas personas tienden a persistir recurrentemente en los errores de su pensamiento. Muchas veces, en el procesamiento cognitivo de los pacientes que sufren un trastorno psiquiátrico, existe una tendencia negativa sistemática (Beck, 1976, citado en Beck, 2000).

Según (Fernández, 2019) afirma que:

Existe una serie de errores en el procesamiento de la información que son característicos en las diferentes psicopatologías, lo cual conlleva a que, al interpretar una Situación, entren en juego los esquemas cognitivos negativos que se derivan en decisiones erróneas de las personas, respecto a una situación determinada párr.4.

“Las distorsiones cognitivas son ideas automáticas e involuntarias del pensamiento, que son gestoras de una reacción de fuerte contenido emocional que genera perturbación” (Maldonado, 2013). Por tanto, las distorsiones cognitivas se encuentran íntimamente ligadas a experiencias tempranas de los sujetos, en donde influyen el núcleo primario de apoyo, la escuela y la sociedad en general. Las experiencias vividas son almacenadas en la memoria y son recreadas al momento en que una situación actual, provoca la reacción emocional involuntaria.

2.1.2. Dependencia emocional.

Definición

A continuación, veremos la definición de la dependencia emocional según las investigaciones de algunos autores entre ellas tenemos al autor Heathers que definió en 1955 a la dependencia, como “La falta de autonomía en la vida cotidiana, la inseguridad, carencia de iniciativa, la búsqueda de apoyo social por sensación de indefensión”, en definitiva, por una escasa capacidad para tomar decisiones, asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia.

Volviéndose sirvientes de sus necesidades a las cuales son incapaces de atender de forma autónoma, dando como resultado a los dependientes emocionales, los cuales desarrollan una atadura afectiva, creando la impresión de no lograr liberarse aun siendo consciente del dolor y sufrimiento que está pagando por mantenerle. Mientras que para Barthel &

Mahoney (1965) es la incapacidad funcional en relación con las actividades de la vida diaria.

Por su parte para el Consejo Europa (1998) define a los dependientes como:

Personas que no cuenta con autonomía intelectual, física o sensorial causada por diversos motivos, creando limitantes personales. Algunos individuos se ven sometidos ante la falta de capacidades mentales o físicas, debiendo llevar una vida orientada por sus familias o las instituciones encargadas.

Las incapacidades físicas limitan al desempeño de las diversas actividades a realizar durante el día, siendo necesario la ayuda de terceros, y a diferencia de una incapacidad intelectual, produce bloqueos ante la capacidad de responder a las diversas situaciones que lleguen a experimentar, puesto que no tienen la cualidad de comprender, dependiendo de manera parcial o total de un individuo.

Al igual que la dependencia emocional se pueden presentar otros tipos de dependencias como, la dependencia farmacológicas o alcohólicas para poder llevar una vida “estable” según sus creencias, para reducir los diversos malestares que los agobian en las situaciones vividas día a día, sin encontrar una respuesta diferente que no sea el consumo de dicha sustancia para reducir el estrés, disminuir la ansiedad o lograr conciliar el sueño o estabilizar sus emociones.

También la dependencia laboral puede ser observada en mujeres y hombres adultos los cuales buscan completar o sentirse completas a través de continuas horas de desarrollo de actividades para lograr sentirse parte de un lugar.

Tras describir un poco sobre lo que es la dependencia, abordaremos los diferentes tipos de dependencias que se puede desarrollar.

2.1.2.1. Tipos de dependencia.

➤ Dependencia emocional.

Es un patrón constante de necesidades emocionales insatisfechas, que se buscan completar con personas, en lugar de utilizar los mecanismos adaptativos. El autor (Castelló 2005) menciona que:

Se caracterizan por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, que lleva a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad. (pg.32)

Es decir, que estas personas, buscan continuamente la aceptación y el reconocimiento. Poseen una baja autoestima, no son capaces de ser responsables de sus propias decisiones, buscan la comodidad en la constancia y aceptación de decisiones de forma unilateral.

➤ **Co-dependencia.**

Del mismo modo que los dependientes necesitan de alguien para poder llevar una vida funcional, los co-dependientes se sienten con la necesidad de dar solución a problemáticas de terceros sin ser solicitada, ya que considera a la persona incapaz de solucionarlo por sus medios.

Anteriormente conocidos por el término de habilitador, ya que estos individuos proporcionaban soluciones a las disfunciones conductuales de ciertas personas ante determinadas situaciones, ignorando sus propias dificultades, con el empleo de la energía y tiempo personal. Sacrificando el desarrollo personal, por el de los terceros.

Algunas de las características de los co-dependientes son las siguientes:

- Se caracterizan centrandó su vida entorno a los demás, y no su bienestar mismo.
- Poseen un sentido de responsabilidad exagerado.
- Suelen realizar acciones mayores a las requeridas.
- Falta de confianza hacia otros.
- Confunden los términos de amor y compasión
- Tienden a ser obsesivos, pasan mucho de su tiempo pensados en otros que en sí mismos.
- Son incapaces de reconocer los límites ajenos.

2.1.2.2. Fases de la dependencia emocional

Los dependientes emocionales pasan por una serie de fases que, si no logran interrumpir, los mantendrá en la constante búsqueda de la relación perfecta sin ser consciente del verdadero problema que tienen y de que está en ellos la solución y no fuera.

El autor (Castelló, 2005; citado en Romani, 2021) Plantea que las fases que presentan los dependientes emocionales no cuentan con relevancia ordinal, debido a que esto es característico de cada persona y varía.

La dependencia emocional es vista como un intento constante por salir del sufrimiento y es por ello que se habla de que la persona se encuentra en un círculo vicioso del cual no puede escapar, al final el sujeto termina estableciendo vínculos desadaptativos, los cuales favorecen la aparición de sufrimiento emocional.

Castelló plantea las fases de la dependencia emocional en cuatro fases; la primera fase, la fase de euforia, la persona experimenta sentimientos positivos por encontrar a una persona que la comprenda y desee formar una relación amorosa, caracterizándose por liberar las angustias que se mantenía desde etapas tempranas, y por ser fuente de alegrías.

La persona considera que nunca encontrara a alguien más, y que el sentimiento de frustración nadie se lo quitará, por ende, las sensaciones positivas solo vendrían a permanecer por corto tiempo, involucrados con sentimientos negativos de inseguridad y sensaciones de rechazo que llenarán a la persona de conductas dependientes hacia sus parejas.

La fase de subordinación está relacionada con la desigualdad de poder en la pareja, debido a que la persona dependiente emocional opta una conducta de sumisión para hacer durar la relación amorosa. Dando a entender que son su complemento y no pueden experimentar placer sin la compañía de la otra persona, mientras que la otra refuerza sus patrones de dominio, cayendo en un ciclo de comportamientos negativos reforzantes por la misma personalidad de cada integrante.

En la fase de deterioro los comportamientos son en su mayoría negativos, brotando reacciones violentas en la relación de pareja, al mismo tiempo que retoman el desarrollo de sus áreas personales como la social o laboral, pero alejamiento de la pareja aun produce sensaciones negativas en sus integrantes, los cuales experimenta sensaciones de desorientación y pérdida de oportunidades.

La fase de ruptura y síndrome de abstinencia es cuando la pareja experimenta constantes reacciones fisiológicas y emocionales negativas que fuerzan al dependiente a retomar la relación de pareja para dejar de experimentar la sensación de ahogo, desesperación, pensamientos constantes o apatía por la realización de actividades.

En la fase de relaciones de transición es la decisión que tiene la persona por culminar la relación o por seguir con el ciclo de sufrimiento constante que padece el dependiente emocional. Por último, se encuentra la fase de recomienzo del ciclo, ya sea por el darle una oportunidad a una nueva pareja o por continuar con el ciclo de sufrimiento u conductas límites para retener a la pareja.

2.1.2.3. Características de la dependencia emocional.

Las personas dependientes emocionales, son poseedores de una inestabilidad emocional, desarrollando conductas negativas por su constante temor a la soledad y rechazo. Incapaz de establecer buenas relaciones sociales por falta de su asertividad.

Condicionados con una baja autoestima e influenciables antes los comentarios u opiniones de otros, desarrollando una simbiosis, con alguna figura autoritaria capaz de darle la protección y el apoyo que tanto anhelan.

Incapaces de asumir responsabilidades de sus actos, a causas de su auto-desprecio, y temor al rechazo social, siendo obedientes y sumisos a causa de la falta de capacidades, incluso soportando diversos maltratos por no respetarse, ni plantar límites con tal de ser complacientes, Necesitando a niveles extremos a la otra persona.

Según Castelló (2005) Los dependientes describen en ocasiones esta sensación como de «hambre» de la pareja, una necesidad insaciable que recuerda a la de los adictos a sustancias (esta ansia recibe el nombre de craving) en esta población, si la pareja considera que algo debe hacerse se hará sin dudar, si ella piensa que habría que mudarse de casa o que el dependiente debería cambiar de trabajo, también se procederá a hacerlo porque la otra persona es lo más importante.

A su vez estas personas también pueden presentar características como miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, priorizar a la pareja, necesidad de acceso a la pareja, deseos de exclusividad, subordinación y sumisión y deseos de control y de dominio

Miedo a la ruptura: El dependiente emocional manifiesta temor y preocupación permanente ante una posible disolución de la relación o abandono de la pareja. Por ello, el individuo comienza a tolerar desde simples desatenciones por parte de su pareja hasta insultos, chantajes, humillaciones, maltratos y golpes, poniendo en riesgo su bienestar, con el fin de no quedarse solo. Ante una ruptura, el individuo entrará en una fase de negación, por lo que realizará constantes intentos por reanudar la relación, como responsabilizarse y pedir perdón por faltas que no cometió, estar pendiente de las redes sociales de la pareja, mantener comunicación con amigos y familiares de este, entre otras cosas.

Miedo e intolerancia a la soledad: se produce cuando el individuo experimenta sentimientos desagradables ante la ausencia momentánea o permanente de la pareja. Dichos sentimientos, junto al auto desprecio y auto rechazo que siente de sí mismo, provoca que el individuo presente miedo a estar a solas consigo mismo, sensación que solo puede aliviar con la compañía de otra persona. Por ello, la idealización que crea de su pareja ayuda a compensar esta sensación de minusvalía que siente el dependiente para consigo mismo.

En este sentido, es predecible ver cómo estas personas hacen hasta lo imposible por mantener a su pareja a su lado y no dar por acabada una relación. Intentos desesperados por reanudar la relación o la búsqueda inmediata de una nueva pareja son reflejo de la incapacidad de estar en soledad.

Prioridad en la pareja: El individuo tiende a colocar a su pareja en un primer plano; es decir, esta pasa a ser su prioridad, dejando de lado a sus familiares y amigos e incluso a sí mismo. La pareja se convierte en su objeto de atención, lo empodera y le confiere permisos que pueden perjudicar la relación y su propio bienestar. Satisface las demandas de su pareja; cambia de trabajo, renunciar a salidas e incluso renuncia a sus propias metas. De esta forma, el individuo va construyendo un sistema de creencias en las que se concibe a la pareja como omnipotente y este se etiqueta como incompetente e indigno del otro.

Necesidad de acceso a la pareja: El individuo manifiesta deseos exacerbados de estar lo más cerca posible de la pareja, saber qué hace, a dónde va, con el fin de controlar sus tiempos y actividades y evitar que se aleje de este. Ejemplos de ello es comunicarse

constantemente mediante llamadas, mensajes, revisar su celular, con quién sale, aparecer en su trabajo u otros lugares de manera inesperada

Deseos de exclusividad: La exclusividad en las relaciones se refiere a la necesidad desmesurada de centrarse en la pareja, prestarle atención, de modo que se genera un aislamiento paulatino del entorno. Se espera que los deseos de exclusividad sean recíprocos, pero la otra persona no reacciona de igual forma demarcando sus límites y reglas

Subordinación y sumisión: señala que la sumisión “...es el regalo que le da a su pareja, aquello que le puede ofrecer, además de su admiración, para congraciarse con ella”. La sumisión es el medio por el cual se garantiza que la relación tenga continuidad y se produce como resultado de la baja autoestima y desprecio que tiene hacia sí mismo, además de la idealización que se tiene sobre la pareja. Esto genera que la relación sea desequilibrada y se comporte como un círculo vicioso, generando mayor dominancia en la pareja

Deseos de control y dominio: hace referencia a la necesidad estar con la pareja y que se le brinde afecto y atención, con el fin de obtener el control de la relación y asegurar su permanencia (Castelló, 2005; citado en Ayquipia, 2012).

2.1.2.4. Causas de la Dependiente emocional.

La dependencia es una alteración que al ser continua se convierte en un rasgo de personalidad pueden transformarse en un trastorno, según el DSM “el trastorno de la personalidad dependiente, que es un patrón de comportamiento de sumisión y adhesión relacionado con una necesidad excesiva de ser cuidado.”

Existen múltiples causas de dependencia emocional, pero entre las más frecuentes podemos observar, una baja autoestima, dando el sentimiento de inferioridad y continuo desaprobación a las decisiones, constantes críticas destructivas. Las vivencias dañinas en la infancia, donde desarrollaron la necesidad de constante aprobación, cumpliendo las expectativas y deseos de todos los adultos creadores de los patrones de aceptación social, utilizando los vínculos afectivos.

Experiencias en relaciones abusivas durante la adolescencia, convivencias poco sanas, llenas de celos, culpa y diversos abusos hacia su persona, obligándonos a cargar con la responsabilidad de situaciones triviales, las continuas rupturas y restablecimientos de la

relación. Valorando esas mismas experiencias como lo establecido en cada relación futura.

Los rasgos de personalidad también son causantes de la dependencia en las relaciones, con el cumplimiento de criterios diferenciales hacia las relaciones inestables con un “patrón de búsqueda y mantenimiento de vínculos importantes con los demás, en lugar de evitar y apartarse de las relaciones”.

2.1.3. Preguntas Directrices.

¿Existen distorsiones cognitivas como la personalización, interpretación del pensamiento y falacia de control en los estudiantes de diseño gráfico y multimedia?

¿Se presentan los factores de dependencia emocional tales como; miedo a la ruptura, intolerancia a la soledad necesidad de acceso a la pareja en los estudiantes de diseño gráfico y multimedia?

¿Hay relación entre las distorsiones cognitivas que presentan los estudiantes de diseño gráfico y multimedia con la dependencia emocional?

III. Diseño metodológico.

La metodología se puede definir como el proceso mediante el cual se realiza detalladamente el desarrollo de una investigación y como se lleva a cabo la misma y los elementos a utilizar para la recolección de información con el fin de que se logre concretar de manera correcta.

El autor (Hernández Sampieri, 2014), menciona que:

El diseño metodológico se refiere al plan o estrategia concebido por los investigadores con la finalidad de obtener la información que se desea con el fin de responder al planteamiento del problema y así lograr el cumplimiento de los objetivos planteados.

La presente investigación se realizó en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua con los estudiantes cuarto y quinto año de la carrera de Diseño gráfico y multimedia de la Facultad de educación e idiomas.

El enfoque de este estudio es cuantitativo correlacional, ya que los datos se examinaron estadísticamente según el autor (Hernández Sampieri, 2014) nos habla que:

Cuando hablamos de una investigación cuantitativa damos por aludido al ámbito estadístico, es en esto en lo que se fundamenta dicho enfoque, en analizar una realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos para determinar predicciones o patrones de comportamiento del fenómeno o problema planteado.

El diseño es no experimental ya que se observarán los fenómenos o acontecimientos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos, esta investigación es de corte transversal debido a que es un método de obtención de datos que perdura solo un momento, en un único tiempo. Además, corresponde a un estudio descriptivo correlacional, porque permite describir y caracterizar las variables de estudio como lo son las distorsiones cognitivas de personalización, interpretación del pensamiento y falacia de control y la dependencia emocional.

3.1.1. Unidad de análisis.

Estudiantes universitarios de la Universidad UNAN-Managua, inscritos en la carrera de Diseño gráfico y Multimedia de la Facultad de educación e idiomas que pertenecen a cuarto y quinto año del turno vespertino. Esta población de estudio se encuentra dentro de la etapa de la adultez temprana que ronda entre las edades de los 18 a 30 años, lo que significa que finalizan los procesos de desarrollo físico e intelectual.

3.1.2. Universo

Todos/as los/las estudiantes pertenecientes a la carrera de Diseño Gráfico y Multimedia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua UNAN-Managua, que tiene como total de trescientos cuatro estudiantes inscritos.

3.1.3. Población

La población de estudio está conformada por un total de 69 estudiantes de la carrera de Diseño Gráfico y Multimedia de los cuales 41 pertenecen a cuarto año del turno vespertino y 28 corresponden a quinto año del turno vespertino.

3.1.4. Muestra

El autor (Tamayo 2006) define la muestra como el “conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de un universo, partiendo de una observación de una fracción de la población considerada” (pg, 176)

Así mismo (Sampieri 2007) la define como: “La muestra es un conjunto de la población, un subconjunto de elementos que pertenecen a este conjunto definido en sus características al que llamamos población”.

La muestra para realizar esta investigación está conformada por estudiantes de la carrera de Diseño Gráfico y Multimedia de cuarto y quinto año del turno vespertino quienes fueron seleccionados por un muestreo aleatorio simple, siendo una muestra probabilística, el total de alumnos a los cuales se les aplicaron los instrumentos son a sesenta y tres alumnos de ambos sexos este total se calculó por medio de la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \sigma^2 N}{e^2 (N-1) + Z^2 \sigma^2}$$

Sustitución de datos:

n = tamaño de la muestra que se busca.

N = tamaño de la población a estudiar.

σ = 0.5

Z = (2.58) – (1.96)

e = 0.05

En esta fórmula:

n = tamaño de la muestra que se busca.

N = tamaño de la población a estudiar.

σ = Desviación estándar de la población.

Z = valor de los niveles de confianza.

e = límite de error maestro admisible

$$n = \frac{(2.58)^2(0.5)^2(69)}{(0.05)^2(69-1) + (2.58)^2(0.5)^2} = \frac{114.82}{1.83} = 62.7$$

3.1.5. Muestreo:

Utilizando la fórmula de población finita con un margen de error de 0.05% el tamaño de la muestra final quedó constituida por sesenta y tres estudiantes perteneciente al cuarto y quinto año de la carrera de Diseño gráfico y Multimedia, la unidad de análisis se obtuvo de forma no probabilística. En mención de las características del grupo el rango de edad oscila entre los 20 a 26 años.

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante activo de la carrera de Diseño gráfico y Multimedia.
- Aceptar ser parte de la investigación.
- Haber llenado todos los acápites de los instrumentos aplicados.

Criterios de exclusión:

- No ser estudiante activo de la carrera de Diseño gráfico y Multimedia
- No aceptar ser parte de la investigación.
- No haber llenado todos los acápites de los instrumentos aplicados.

3.1.6. Instrumentos de medición.

La técnica que se utilizó es la de aplicación de pruebas estandarizadas, fueron suministradas de manera grupal a los estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de diseño gráfico y multimedia, para esto se solicitará autorización al Departamento de Tecnología Educativa de la Facultad de Educación e Idiomas de la Universidad UNAN Managua.

Los instrumentos se aplicaron a los estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión y que estuvieron en disposición de participar. Las pruebas estandarizadas que se utilizaron en esta investigación son el inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan y el Inventario de dependencia emocional (IDE).

3.1.7. Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan.

Este es un instrumento que contiene una escala auto aplicable que se está constituida por cuarenta y cinco ítems y tiene como objetivo medir la frecuencia de pensamiento automático negativo, al igual que identificar los quince tipos de distorsiones cognitivas que plantea el instrumento. La aplicación de este inventario puede ser directa o grupal, el rango de edad en la que se puede aplicar es de doce a más años.

El inventario cuenta con cuatro tipos de respuesta que van desde casi nunca a con mucha frecuencia lo pienso, esto con la finalidad de que la persona valore la frecuencia en la que se presentan los tipos de pensamientos y de esta manera evaluar su condición. Tengamos en cuenta que una puntuación de dos a más para cada pensamiento automático nos indica que actual mente está afectando de manera relevante ese tema y una puntuación de seis a más nos señala que tiene tendencia a padecer esa distorsión por la forma en que interpreta los hechos de la vida.

3.1.8. Inventario de dependencia emocional

El inventario de dependencia emocional es un instrumento que está constituido por cuarenta y nueve ítems y posee siete factores que son: Miedo a la ruptura, miedo a la soledad, prioridad a la pareja, necesidad de acceso a la pareja, deseo de exclusividad, sumisión, deseo de control y dominio. La aplicación de este instrumento puede ser individual o grupal y está diseñado para aplicarse a personas mayores de dieciocho años.

El IDE es un instrumento útil que mide el constructo dependencia emocional y a su vez posee indicadores observables en la práctica diaria, además de su relevancia y relación con temas de la salud mental y problemas psicosociales.

3.1.9. Plan de análisis de datos.

Para el desarrollo de la presente investigación que se realizó con los estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de Diseño Gráfico y Multimedia de la Universidad UNAN Managua, se solicitó un permiso al departamento de Tecnología Educativa, luego se

requirió individualmente la colaboración de cada estudiante que cumpliera con los criterios de inclusión, haciendo constar su participación voluntaria mediante la firma del consentimiento informado, de la misma manera se solicitó treinta minutos antes unas horas de clase para la aplicación de los instrumentos, tomando en cuenta la menor presencia de elementos distractores.

Una vez aplicado los instrumentos se procedió a sus correcciones, para luego insertar los datos al paquete Estadístico Statistical Packag for the Social Sciences (SPSS) versión 24. La información recabada fue analizada como estadístico descriptivo y se representa por medio de tablas y gráficas.

3.1.10. 3.2.0. Consideraciones éticas

Para el desarrollo de esta investigación nos aseguramos de garantizar y respetar los aspectos éticos de confidencialidad y de privacidad de la información brindada tanto de las autoridades correspondientes como de la población estudiada, según lo estipulado en el documento de (American Psychological Association., 2016), es por ello que:

- Se obtuvo autorización para la recopilación de información y la aplicación de instrumentos por las autoridades correspondientes.
- Cada estudiante fue informado sobre los objetivos y los métodos de esta investigación.
- Se mantuvo el respeto a los diferentes participantes en la investigación, evitando la emisión de juicios o críticas por parte del investigador.
- Se resguardó el anonimato de los participantes.
- Se brindó un consentimiento informado por escrito a la población estudiada.
- Los datos obtenidos en el proceso investigación fueron utilizados únicamente con fines académicos.

Operalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones del instrumento	Indicador	Tipo de variable	Escala de medición según el instrumento.
Distorsiones cognitivas	Son maneras erróneas de procesar la información, esto como resultado de construcciones subjetivas de las experiencias personales.	Manifestaciones de los niveles de pensamientos automáticos en tales como: (personalización, interpretación del pensamiento y falacia de control).	0: Nunca pienso en eso. 1: Algunas veces lo pienso. 2: Bastantes veces lo pienso. 3: Con mucha frecuencia lo pienso.	Dos a cinco puntos nos indica que afecta de manera importante ese tema. Seis a más puntos puede significar que tiene cierta tendencia a padecer esa distorsión.	Ordinal.	Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan.

Operalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones del instrumento	Indicador	Tipo de variable	Escala de medición según el instrumento.
Dependencia emocional.	Es una necesidad afectiva fuerte hacia una persona ya sea pareja, familiar o amigo.	Identificación de síntomas de dependencia emocional.	Se presenta una oración y se tacha si es su caso. 1: Rara vez o nunca es mi caso. 2: Pocas veces es mi caso. 3: Regularmente es mi caso. 4: Muchas veces es mi caso. 5: Muy frecuentemente o siempre es mi caso.	1: Miedo a la ruptura. 2: Miedo a la intolerancia a la soledad. 3: Prioridad de la pareja. 4: Necesidad de acceso a la pareja. 5: Deseos de exclusividad. 6: Subordinación y sumisión. 7: Deseo de control y dominio.	Ordinal	Inventario de dependencia emocional (IDE).

IV. Análisis y discusión de resultados

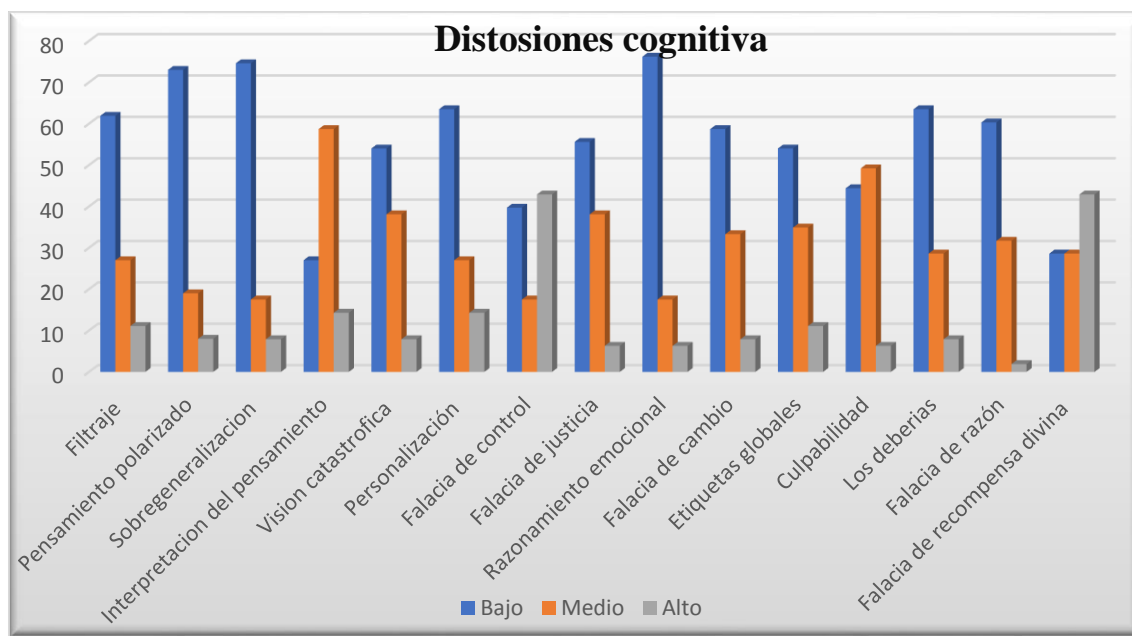
4.1. Resultados descriptivos

El análisis de los datos es el proceso de inspeccionar, limpiar y transformar los datos recopilados a través de los instrumentos aplicados a la población estudiada, esto con el objetivo de resaltar la información más precisa y útil para la investigación, los datos seleccionados se analizaron e interpretaron según el orden mostrado en los objetivos específicos y las variables de estudio (Hernández-Sampieri, 2014, p. 303). Para el proceso de dicha información se trabajó con el programa de Excel y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Para reflejar con más precisión los datos obtenidos de la variable de distorsiones cognitivas se utilizó el gráfico de barra que representa los resultados adquiridos en el proceso de investigación estos se visualizan de forma vertical, lo que permite comparar los diferentes valores obtenidos en el test de distorsiones cognitivas que se aplicó a los jóvenes de la carrera de diseño gráfico y multimedia.

Gráfico 1

Primera variable, distorsiones cognitivas según su nivel.



Fuente: Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan (IPA) aplicado a los estudiantes.

En esta primera figura se muestran los niveles alcanzados en cada una de las diferentes distorsiones cognitivas, de las cuales se puede observar que la distorsión filtraje, la cual se interpreta como tener una visión en forma de túnel, en dónde se filtra lo negativo y olvida lo positivo, se obtuvo una puntuación del 62% bajo, 27% medio y 11% alto. Por lo cual nos da entender que estos jóvenes en su mayoría tienden a comprender todos los puntos de vista de una situación.

En el segundo juego de barras de la gráfica, se representa la distorsión “pensamiento polarizado” la cual consiste en valorar los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta el aspecto intermedio. Se obtuvo una puntuación del 73% en la medida baja, 19% medio y 8% alto. Esto nos indica que la mayor parte de los jóvenes no presenta un pensamiento extremista a los acontecimientos de su vida cotidiana.

En el tercer juego de barra, en dónde se presenta la distorsión “sobre generalización”, y que se interpreta como el pensamiento que consiente en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente, se obtuvo un puntaje 76% correspondiente al nivel bajo, 18% al nivel medio y 6% al nivel alto. Esto significa que la mayor parte de los jóvenes tienden a interpretar todos los hechos para deducir una conclusión.

Interpretación del pensamiento (véase en gráfico N°3). En el quinto juego de barras encontramos la distorsión “visión catastrófica” la cual consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrófico para los intereses personales. En esta distorsión se obtuvo un puntaje bajo de 55%, medio de 38% y alto de 7%. Esta puntuación nos indica que una parte de la población tiene pensamientos en un nivel moderado de imaginar lo peores escenarios para sí mismo.

Distorsiones “personalización y falacia de control” (véase en gráfico N° 2 y N° 4). En el octavo juego de barras se representa la distorsión “falacia de justicia” está consiste en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos. En esta distorsión se encontraron los siguientes porcentajes 56% bajo, 39% medio y 5% alto. Lo que indica que más del 50 % de jóvenes tienden a entender los acontecimientos de su vida, se atribuyen y atribuyen culpa de acuerdo con quien tenga la razón en algún acontecimiento, en cambio un 44% de los jóvenes creen que un tercero es el culpable de lo que les sucede.

En el noveno juego de barras encontramos a la “distorsión razonamiento emocional” está consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto. En esta distorsión

encontramos un porcentaje bajo de 78%, medio de 18% y 4% alto. lo que indica que los jóvenes entienden sus emociones y no se toman como un hecho objetivo.

En el décimo juego de barras se presenta, la distorsión “falacia de cambio” la cual consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. Se obtuvo un puntaje bajo de 60%, medio de 32% y alto de 8%. Esto nos indica que más de la mitad de los jóvenes comprende que su bienestar depende de sí mismo, en cambio el 40% cree que para poder mejorar o cambiar ellos, deben de cambiar los otros primero.

En el undécimo juego de barras, encontramos la distorsión “etiquetas globales” la cual consiste en englobar bajo una etiqueta hechos distintos y particulares de modo inadecuado. En esta distorsión se encontró un porcentaje del 55% que corresponde al nivel bajo, 35% equivalente al nivel medio y 10% situado en un nivel alto. Por lo tanto, esto nos indica que más de la mitad de los jóvenes no tienen una visión estereotipia de sí mismo, ni del mundo, en cambio un 45% se pone una etiqueta inflexible sobre los acontecimientos así mismo o a los demás.

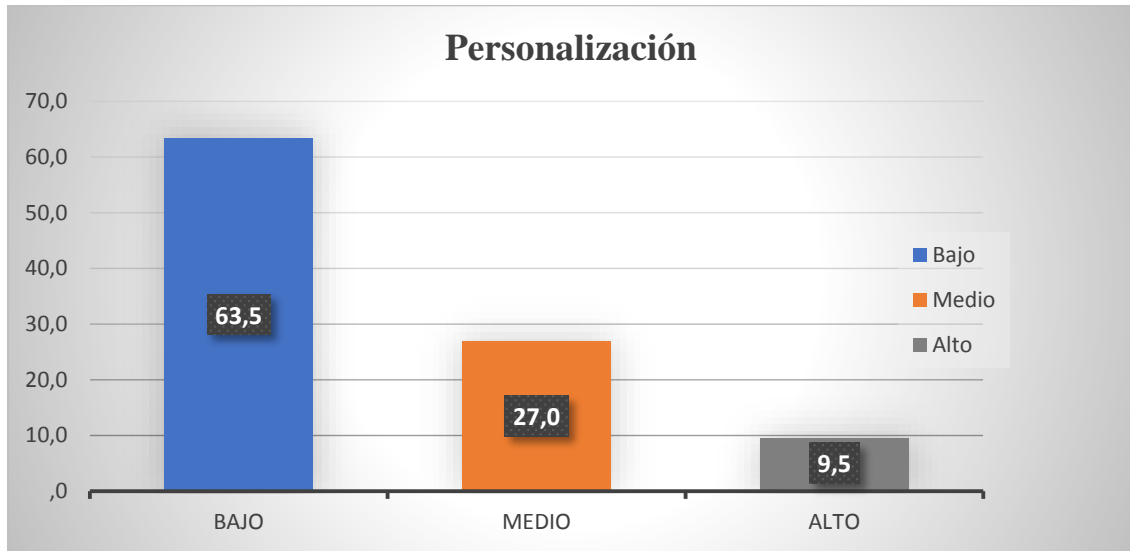
Distorsión culpabilidad (véase en el gráfico 6). En el décimo tercer juego de barras, se representa la distorsión “los deberías” está consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. El puntaje porcentual fue 65% al nivel bajo, 29% nivel medio y 6% nivel alto. Lo que nos indica que la mayor parte de los jóvenes se mantienen abierto a sugerencias y toleran los cambios en su entorno.

En el décimo cuarto juego de barras encontramos la distorsión “tener razón” está es la tendencia a probar de manera frecuentemente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. En esta distorsión encontramos un porcentaje de 62% de nivel bajo, un 34% de nivel medio y 4% de nivel alto. Falacia de recompensa divina (véase en el gráfico 5). Lo que indica que la mayor parte de estos jóvenes, aprueban cambios en su punto de vista, aceptan cuando no tienen razón y están abiertos al cambio.

Tras los resultados presentados en la tabla anterior se analizó y describió de manera individual cinco distorsiones cognitivas de las cuales tres forman parte de las sub variable en estudio y dos de ellas que representan el nivel alto y medio más destacado de las pruebas aplicadas. Los siguientes gráficos de barras se usan para representar el porcentaje de las distorsiones cognitivas más representativas de toda la población estudiada.

Gráfico 2

Distorsión de personalización según su nivel de incidencia.

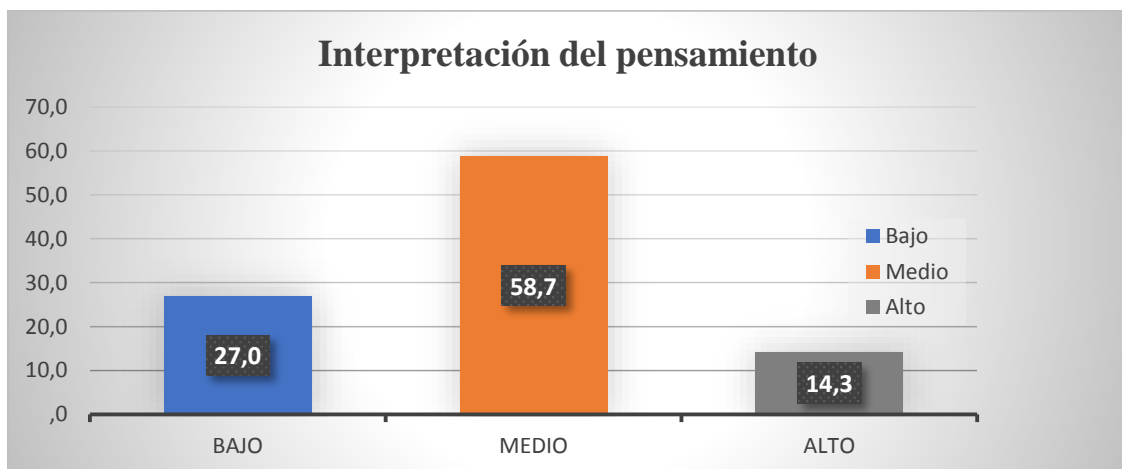


Fuente: Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan (IPA) aplicado a los estudiantes.

En la gráfica dos se visualiza que del 100% de la población estudiada el 63% de los estudiantes de la carrera de diseño gráfico y multimedia de cuarto y quinto año presentan un nivel bajo de personalización lo cual nos indica que estos jóvenes no presentan el hábito consistente en relacionar, interpretar, exagerar eventos neutrales o irrelevantes como si fueran personalmente dirigidos hacia ellos.

Gráfico 3

Distorsión de interpretación del pensamiento según su nivel de incidencia.

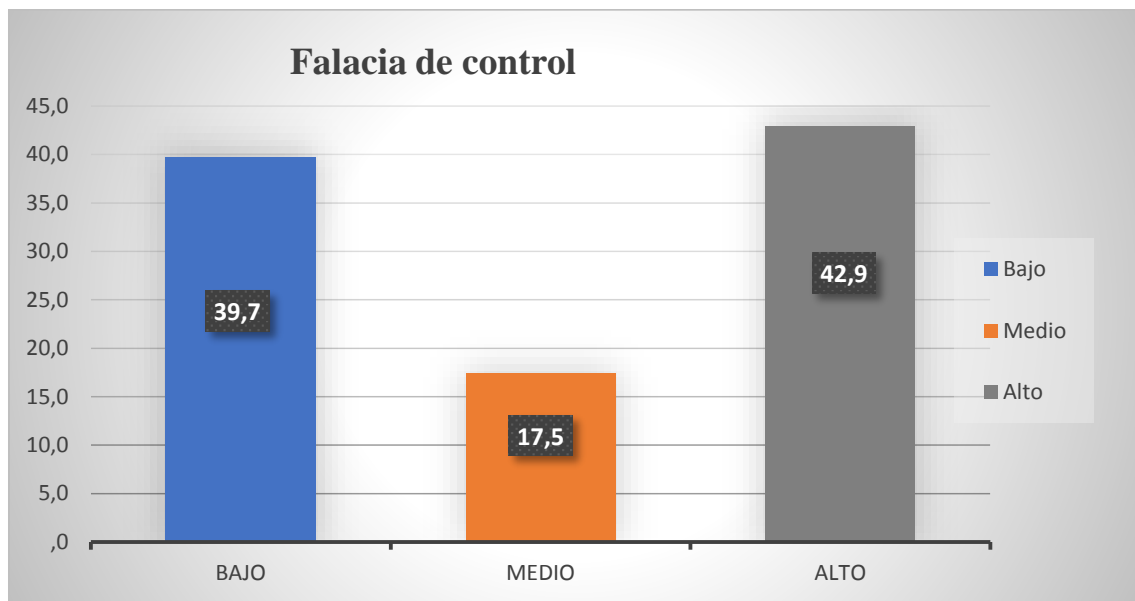


Fuente: Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan (IPA) aplicado a los estudiantes.

En la gráfica número tres se visualiza que del 100% de la población estudiada el 59% de los estudiantes de la carrera de diseño gráfico y multimedia de cuarto y quinto año presentan un nivel medio de interpretación del pensamiento lo que revela que se presentan afectaciones en la forma de procesar la información y emociones, es decir que realizan interpretaciones de diversas situaciones de manera negativa o sesgada, distorsionando la realidad y generando pensamientos negativos y nocivos.

Gráfico 4

Distorsión cognitiva de falacia de control según su nivel de incidencia.

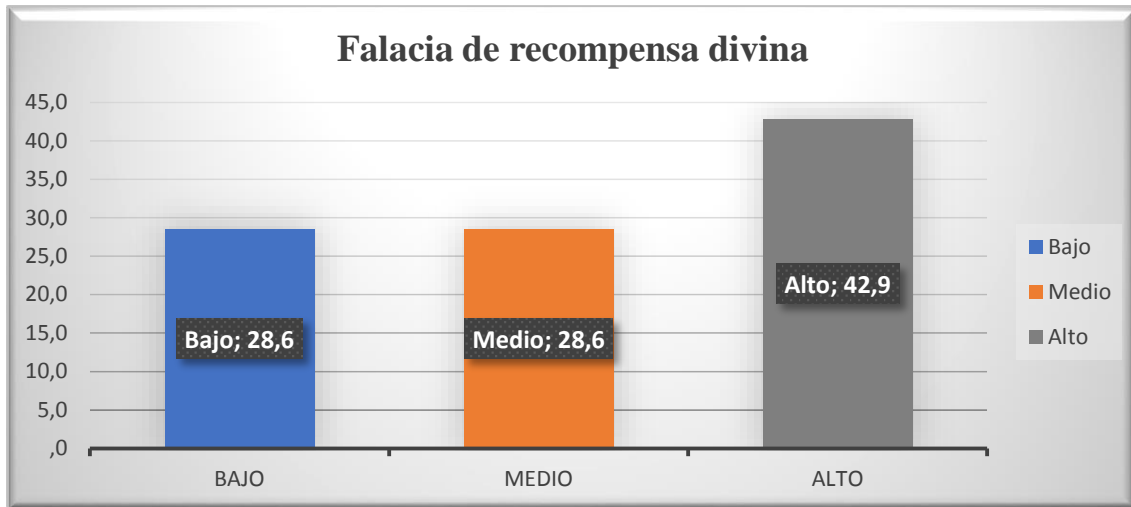


Fuente: Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan (IPA) aplicado a los estudiantes.

En esta gráfica número cuatro se visualiza que del 100% de la población estudiada el 43% presenta un nivel alto de falacia de control, esto nos indica que estos estudiantes se ven a sí mismos de manera extrema frente a los sucesos que han pasado en su vida, en otras palabras, tienen pensamientos recurrentes de incompetencia o de responsabilizarse de todo lo ocurrido a su alrededor.

Gráfico 5

Distorsión cognitiva de falacia de recompensa divina según su nivel de incidencia.

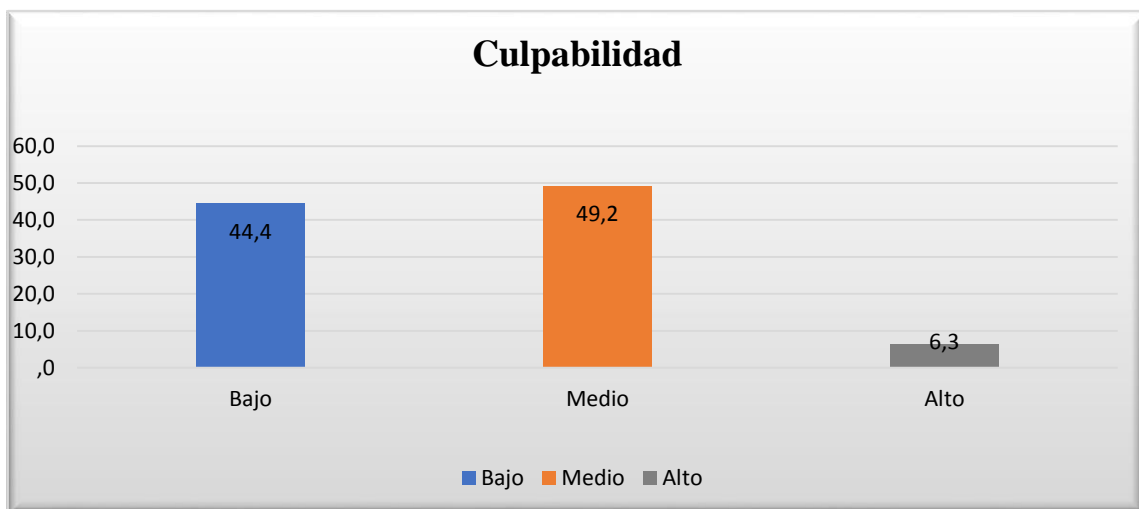


Fuente: Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan (IPA) aplicado a los estudiantes.

En el gráfico número cinco se representa que del 100% de los estudiantes de la carrera de diseño gráfico y multimedia el 43% se encuentra en el nivel alto de la falacia de recompensa divina lo que significa que estos jóvenes tienen la tendencia de no buscar soluciones sus problemas, sino que la persona es propensa a esperar una recompensa en el futuro, lo cual llega a generar ira, frustración.

Gráfico 6

Distorsión cognitiva de Culpabilidad según su nivel de incidencia



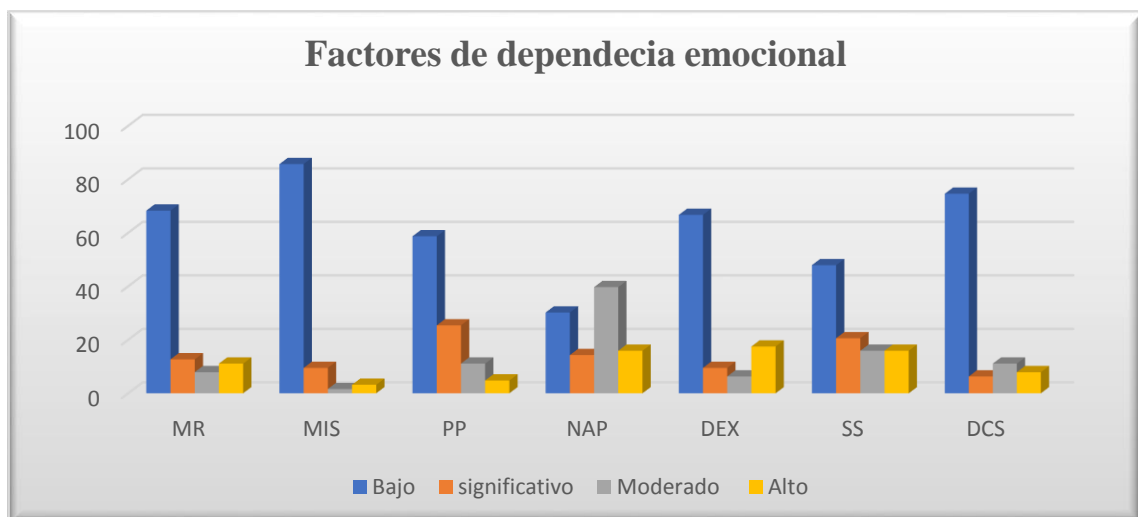
Fuente: Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan (IPA) aplicado a los estudiantes.

El gráfico número seis nos indica que del total de los estudiantes que conforman el cuarto y quinto años de la carrera de diseño gráfico y multimedia el 49% presenta un nivel medio de la distorsión cognitiva de culpabilidad lo que indica que estos estudiantes presentan el pensamiento automático donde se dan la responsabilidad así mismos de los acontecimientos sucedidos en su medio, sin tomar en cuenta otros factores que ayudan a que ello suceda.

En los siguientes gráficos se muestran los resultados de la segunda variable de estudio la cual es la dependencia emocional, en esta primera grafica se optó por utilizar el grafico de barra o columnas verticales, ya que permite comparar los diferentes valores obtenidos en el test de dependencia emocional aplicado a los jóvenes pertenecientes a la población de estudio

Gráfico 7.

De la segunda variable, dependencia emocional según sus niveles.



Fuente: Inventario de dependencia emocional (IDE) aplicado a los estudiantes.

En la gráfica número siete de la segunda variable sobre dependencia emocional se presenta los niveles de las cuatro categorías del inventario de dependencia emocional, aplicado a los estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de diseño Gráfico y Multimedia.

En esta se logran apreciar los niveles de funcionalidad a través de los diferentes factores de la prueba, donde podemos observar; el miedo a la ruptura (MR) que es el miedo a experimentar la pérdida o disolución de la relación, este factor obtuvo una mayor presencia de bajo nivel, puntuado por el 68.3 % de los participantes, dando a entender

que estarían en un nivel funcional o típicos de una relación. Mientras el 12.7 % y el 11.1 % en los niveles significativo y alto, donde nos indica una posible necesidad de un vínculo afectivo patológico o disfuncional hacia la pareja.

El miedo e intolerancia a la soledad (MIS), basada en sentimientos desagradables, experimentados ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja donde los participantes obtuvieron una puntuación del 85.7% a nivel bajo lo cual indica una buena relación y comunicación entre sus parejas. Por otra parte, el 9.5%, se ubicó en la categoría de significativo y el 3.2% en el nivel alto, que nos podría indicar que tienden a retomar relaciones o buscar posibles relaciones de la manera más pronta así evitando la soledad, con una posible patología.

En el tercer factor indica la prioridad de la pareja (PP), lo cual es la tendencia de dar primer lugar y mayor importancia a la pareja misma sobre cualquier otro aspecto personal o incluso de las demás personas. Dando como resultado un 58.7% de bajo nivel, un 25.4% de un nivel significativo, 11.1% de un nivel moderado y un 4.8% de un alto nivel.

Como cuarto factor se encontró la necesidad de acceso a la pareja (NAP); que es el deseo de tener presente a la pareja en todo momento ya sea física o mediante pensamientos, donde se obtuvo como resultado que el 30.2% presenta un nivel bajo y presentando con el mayor índice el 39.7% moderado, un 15.9% de alto nivel y un 14.3% de significancia donde estas últimas pueden ser por un motivo disfuncional relacionado a la incapacidad de la autonomía individual o por un bajo nivel de confianza.

El deseo de exclusividad (DEX) se ubica en el quinto factor. Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse paulatinamente del entorno, acompañado de deseos de reciprocidad de esta conducta por la pareja con el objetivo de ser el centro de vida del otro, en el cual obtuvimos una puntuación de un 66.7% de bajo nivel, un 17.5% de alto nivel, un 9.5% de nivel significativo y un 6.3% de nivel moderado.

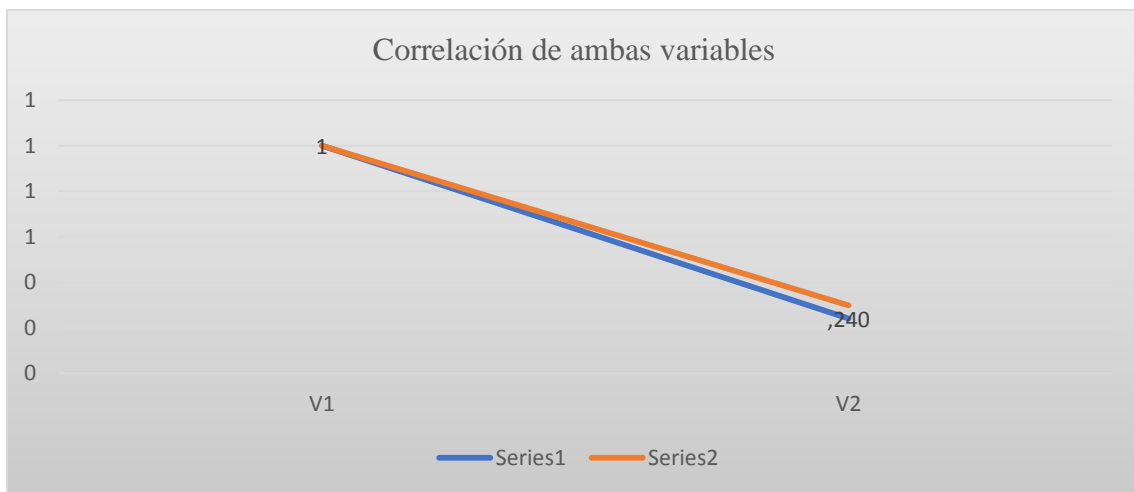
En el factor seis se encontró subordinación y sumisión (SS), expresando la sobreestimación de las conductas pensamientos sentimientos e intereses de la pareja, a su vez la acompañan los sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo donde nuevamente se puede observar que el 47.9% de los participantes obtuvo una categoría baja como aun así mismo el 20.6% se ubicó en un nivel significativo por su parte los niveles moderados y alto obtuvieron un 15.9% para cada uno.

En el factor siete y último encontramos los deseos de control y dominio (DCD); lo cual es la búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja a fin de asegurar su permanencia, sí esto se presenta en altos niveles podría ser el indicador de una posible patología o la presencia de una disfuncionalidad producto de una inseguridad misma del sujeto por lograr mantener todo bajo un orden, dando como resultado el 74.6% de los participantes se ubicó en un nivel bajo, el 11.1% en un nivel moderado, el 7.9 % un nivel alto y el 6.3 % en un nivel significativo.

En la siguiente gráfica se muestra la dinámica de la relación con las variables sobre las distinciones cognitivas y dependencia emocional.

Gráfico 8.

Correlación de la variable de distorsiones cognitivas y dependencia emocional.



Fuente: Inventario de pensamiento automático de Ruíz y Lujan (IPA) e Inventario de dependencia emocional (IDE) aplicado a los estudiantes.

En esta gráfica se muestra la relación de las variables de estudio, la cual refleja según la correlación de Pearson una relación positiva débil equivalente al +0.25, lo que indica que la relación de distorsiones cognitivas y de dependencia emocional se encuentran en niveles bajos, lo cual no determina en su totalidad que las distorsiones podrían influenciar o desarrollar dependencia emocional, ya que no están presente en un nivel significativo.

4.2. Discusión de resultados

En el presente estudio descriptivo no experimental titulado distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de Diseño gráfico y Multimedia de la UNAN-Managua, tiene como objetivo analizar la existencia de las distorsiones cognitivas en relación con la dependencia emocional.

Este proceso inició con la recolección de datos que se realizó mediante el Inventario de Pensamientos Automáticos y el Inventario Dependencia Emocional. Para el análisis de datos se utilizaron los programas SPSS y para la creación de gráficas se requirió del uso del programa MICROSOFT EXCEL. Los resultados encontrados en este proceso investigativo serán analizados según el orden de los objetivos presentados en este estudio.

Para dar respuesta al objetivo general, que se basa en demostrar la presencia de distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de diseño gráfico y multimedia de la UNAN-Managua, podemos resaltar que, en base a los datos encontrados, si existe la presencia de distorsiones cognitivas y dependencia emocional, en dichos jóvenes véase tabla número uno y siete. En una investigación similar a nuestros resultados se encuentra el estudio realizado por (Picoy, 2022) en el que señala encontrar relaciones estadísticamente significativas entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

Por lo tanto, es importante mencionar que las distorsiones cognitivas surgen de esquemas cognitivos, los cuales se encargan de organizar la información que proviene del ambiente que con frecuencia se desarrolla en la niñez y que sirven como pautas para el procesamiento de futuras experiencia.

Así mismo Picoy explica que según la teoría de Beck la dependencia emocional se origina mediante esquemas cognitivos, los cuales tienen el papel de procesar los estímulos situacionales, cotidianos, dándoles un significado y de acuerdo con el contenido se activará otros sistemas, motivacionales, emocionales y fisiológicos.

Teniendo las dos variables en cuenta, podemos decir que la sintomatología de dependencia afectiva, evidencia mayor presencia de pensamientos automáticos acompañado de sensaciones emocionales negativas, asimismo esto puede representar un problema en el desarrollo académico.

Como primer objetivo específico se planteó, determinar la presencia de distorsiones cognitivas tales como; Personalización, interpretación del pensamiento y falacia de control en los estudiantes de diseño gráfico y multimedia. En base a ello se exploró la teoría cognitiva conductual que sustenta que los comportamientos y las emociones son influencia de las percepciones de los hechos. Beck y Ellis, los máximos representantes de este modelo, afirman que los eventos no determinan los sentimientos, sino el modo como las personas interpreta dichos eventos. (Naranjo, 2004, p. 91).

Los resultados sé que se encuentran en la presente investigación en relación con el primer objetivo se observa, que el 63% de nuestra muestra, presenta un nivel bajo de personalización, el 59% muestra un nivel medio de interpretación del pensamiento, al igual que la distorsión de culpabilidad que se encuentra en el nivel medio con un 49%.

Un aspecto que se tomó en cuenta pero que estaban fuera de las variables de estudio, fueron las distorsiones que sobresalen en mayor puntaje en niveles alto, siendo esta falacia de control en donde ese obtuvo un porcentaje de 43% y, de igual forma falacia de recompensa divina representadas en un 43%.

Dichos resultados tienen similitud con las investigaciones de (Hidalgo Ruíz, 2020) y (Picoy, 2022) que fue aplicada a una muestra de 180 y 278 personas respectivamente, de ambos sexos y entre edades de dieciocho y cuarenta años, y en las cuales ambas reflejan que la distorsión con mayor presencia es falacia de recompensa divina.

Esto indicó que la población estudiada cree que sus problemas podrían mejorar de forma mágica, no haciendo ningún esfuerzo para buscar soluciones, lo que puede provocar expectativas poco realistas y una falta de responsabilidad en las relaciones interpersonales, además puede generar frustración y decepción cuando las expectativas no se cumplen, lo que afecta negativamente la relación y la satisfacción personal (Silva Jaramillo, 2015).

En cuanto al segundo objetivo específico; sobre identificar los niveles de dependencia emocional que se manifiesta con mayor frecuencia en los estudiantes de diseño gráfico y multimedia se evidencia que el 68.3% presenta un bajo nivel de miedo a la ruptura, el 85.7% muestra un nivel bajo a la intolerancia a la soledad al igual que la prioridad de la pareja que marco un 58.7% de nivel bajo, en excepción del factor necesidad de acceso a la pareja, en donde se obtiene un porcentaje 40% en el nivel moderado.

De tal forma que se demuestra que la presencia de dependencia emocional en niveles generales y se manifestó en escasos niveles elevados; sin embargo, en algunos de los factores predominaron los niveles moderados y significativos. Estos datos en comparación con la investigación realizada por (Picoy, 2022), que dio como resultado que la mayor parte de su población estudiada puntuó una dependencia emocional baja, lo que muestra que si hay presencia de dependencia emocional pero no a un nivel significativo.

Por otro lado el tercer objetivo que se basa en describir la relación entre las distorsiones cognitivas que presentan los estudiantes de diseño gráfico y multimedia con la dependencia emocional, podemos resaltar, que tras los resultados presentados previamente y analizados en el programa SPSS dónde se trabajó con el coeficiente de correlación de Pearson que tiene un nivel de relación de la variable de -1.00 (negativo fuerte) a $+1.00$ (positiva perfecta), mencionamos los siguientes, sobre de la primera y segunda variable de estudio se refleja que existe una relación positiva baja del $+0.25$ en el coeficiente de correlación de Pearson, lo que indica que la presencia de distorsiones cognitivas y de dependencia emocional se encuentran en niveles bajos, pero esto no determina en su totalidad que las distorsiones cognitivas no influyan al desarrollar una dependencia emocional. Es importante mencionar que los instrumentos que se aplicaron contienen preguntas muy personales y puede que la persona no llegue a ser completamente sincera al momento de contestar, lo cual puede afectar a la investigación.

En el estudio realizado por (Hidalgo Ruíz, 2020) señala que; hay una relación entre las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional, pero al ser moderada y baja no determinaría a totalidad que las distorsiones cognitivas podrían influenciar o desarrollar dependencia emocional.

De la misma manera (Hoyos, 2007) encuentra que, en la población evaluada, las distorsiones cognitivas no llegan a influir sobre las relaciones interpersonales, ya que no se encontró un número significativo de personas que presenten padecimiento. Esto va en relación con nuestra investigación ya que no se determina en su totalidad la relación entre ambas variables, dado que la dependencia emocional puede desarrollarse de acuerdo con diversos factores y las distorsiones cognitivas en algunos casos pueden ser solo un resultado. De igual forma las distorsiones cognitivas van a estar presente en múltiples trastornos de tipo psíquico, como también médico, los cuales van a intensificar los

sentimientos de malestar, de tal manera que dentro de la dependencia emocional van a existir una serie de pensamientos que se encuentren manteniéndolo a lo largo del tiempo.

Un hallazgo de relevancia para esta investigación fue la exploración de las distorsiones cognitivas según el género, esto mostró como resultado que el sexo femenino presenta mayores distorsiones cognitivas predominantes en el nivel medio, mientras que en el sexo masculino muestra un mayor predominio en el nivel bajo.

V. Conclusiones.

En este apartado se describen los resultados obtenidos en el estudio sobre distorsiones cognitivas y dependencia emocional en los estudiantes de cuarto y quinto año de carrera de diseño gráfico y multimedia de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua en el segundo semestre del año 2023; en lo que corresponde al presente proceso investigativo se obtuvo que:

1. La población estudiada presenta distorsiones tales como: personalización, interpretación del pensamiento y falacia de control.
2. En la población estudiada se identificó los factores de dependencia emocional tales como: miedo a la ruptura, intolerancia a la soledad y necesidades de acceso a la pareja.
3. Las variables de distorsiones cognitivas y dependencia emocional reflejan la existencia de una relación a niveles bajos no demostrando en su totalidad la influencia de la primer variable sobre la segunda.

5.1. Recomendaciones.

Si bien no se encontraron niveles elevados de distorsiones cognitivas y dependencia emocional en los estudiantes de quinto y cuarto año de la carrera de diseño gráfico y multimedia, en el presente trabajo investigativo se considera importante brindar las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones a la institución

- Elaborar un plan interventivo sobre las distorsiones cognitivas y dependencia emocional.

Recomendaciones a los estudiantes que presenten distorsiones cognitivas

- Implementar en su día a día técnicas para el autocontrol emocional.
- Cambiar el enfoque de pensamiento para mirar los problemas de manera más realista y equilibrada. Reestructuración cognitiva: Este método ayuda a identificar y cuestionar las distorsiones cognitivas, y luego reemplazarlas por pensamientos más realistas y equilibrados. Se puede utilizar
- Trabajar autoestima y la aceptación personal.

Recomendaciones a los jóvenes que presentan dependencia emocional.

- Proporcionar Psicoeducación a los estudiantes con rasgos de dependencia emocional.
- Acudir a terapia o buscar grupos de apoyo donde puedan compartir sus experiencias con personas en situaciones similares.
- Aprende a establecer límites saludables en relaciones.
- Trabaja en la independencia emocional y la capacidad de tomar decisiones

Bibliografía

- American Psychological Association. (2016). Ethical principles of psychologists and code of conduct. El Manual Moderno. Retrieved from <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=kf5tEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP3&dq=c%C3%B3digo+de+%C3%A9tica+de+la+apa+pdf&ots=CIQ-6xRx1J&sig=CP3aJebRG33CvTx2bHpVY9BqwaI#v=onepage&q=c%C3%B3digo%20de%20%C3%A9tica%20de%20la%20apa%20pdf&f=false>
- Fanny, S. T. (2017). Violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal del distrito de Bellavista - Callao, 2017 tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Lima-Perú: Institución educativa estatal del distrito de Bellavista . Retrieved from <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2974872>
- Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed ed.). (McGraw-Hill., Ed.) México: México D.F. Retrieved from <http://www.bibvirtual.ucb.edu.bo/opac/Record/100020484/Cite>
- Hernandez-Sampieri, R. F.-C.-L. (2014). Metodologia de la Investigacion-Sampieri. *6ta edicion*, 303. McGrawHill. Retrieved from <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hidalgo Ruíz, I. (2020). Distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica con rasgos dependientes de personalidad y su influencia en las relaciones interpersonales. [Tesis de Pregrado]. Ambato: Universidad Tecnológica In. Universidad Tecnológica Indoamérica. Retrieved from <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/2101>
- Hoyos, M. L. (2007). *Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. Informes psicológicos*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/237091829_Distorsiones_cognitivas_en_personas_con_dependencia_emocional
- Maliaño Andrade, G. M., & Martínez Ráudez, G. G. (2016). *Dependencia emocional en noviazgos de estudiantes de psicología, Unan-Managua. Otra thesis, Universidad*

Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Managua, Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Retrieved from <https://repositorio.unan.edu.ni/10416/>

Maliaño Andrade, G. M., & Martínez Ráudez, G. G. (2016). Dependencia emocional en noviazgos de estudiantes de psicología. (thesis, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua). Managua, Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Retrieved from <https://repositorio.unan.edu.ni/10416/>

Nicaragua. Gobierno de Reconciliación y Unidad. (2020, 04). Norma de Atención en salud mental. Managua. Managua, Nicaragua : MINSA. Retrieved from <https://www.minsa.gob.ni/sites/default/files/2022-10/158%20NORMA%20DE%20ATENCI%C3%93N%20EN%20SALUD%20MENTAL.pdf>

Picoy, E. P. (2022). Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Lima, Perú: Universidad Privada del Norte. Retrieved from <https://hdl.handle.net/11537/31579>

Priscila Liceth, M. (2021). Autoestima y dependencia emocional en adolescentes y jóvenes (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba , Ecuador. Riobamba , Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo. Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8194>

Reyes Diesen, L. &. ((2020).). Estudiantes de Psicología en Contextos Multiculturales- Bilwi y la Dependencia Emocional (Tesis Doctoral dissertation, Universidad de las Regiones Autónomas de la Costa Caribe Nicaragüense (URACCAN)). Costa Caribe Nicaragüense : Universidad de las Regiones Autónomas de la Costa Caribe Nicaragüense (URACCAN). Retrieved from <http://repositorio.uraccan.edu.ni/1441/>

Romani, D. (2021). Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Lima, Perú.: Universidad Autónoma del Perú.

Retrieved from
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1186?show=full>

Silva Jaramillo, L. F. (2015). Análisis comparativo de las distorsiones cognitivas sobre la percepción de la imagen corporal en adolescentes de la Unidad Educativa Mayor Ambato. Disertación (Psicóloga Clínica) - Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Escuela de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Retrieved from
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1265>

Valdivia Castillo, C. A. (2017). Distorsiones Cognitivas y Dependencia Emocional de Pareja en Estudiantes Universitarios.(tesis de grado para optar al título de licenciada en psicología). Lima-Perú: Universidad Católica de Santa María. Retrieved from <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/6618>

ANEXOS

PROPUESTA DE UN TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL:

“RECONECTANDO NUESTRA MENTE”

Objetivos

General:

- ✚ Concientización sobre la importancia del cuidado de salud mental y como tratarlo

Específicos:

- ✚ Comprender las complicaciones que producen las distorsiones cognitivas, en el desarrollo personal y social
- ✚ Obtener las herramientas necesarias para disminuir el impacto de las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional sobre nuestra salud mental.

Desarrollo

La salud mental juega un papel fundamental en nuestra vida cotidiana y en nuestro bienestar general. Es tan importante como nuestra salud física, ya que afecta nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Una buena salud mental nos permite manejar el estrés de manera adecuada, mantener relaciones saludables, tomar decisiones informadas y alcanzar nuestro máximo potencial. Además, contribuye a un rendimiento óptimo en todas las áreas de nuestras vidas, ya sea en el trabajo, en la escuela y en nuestras relaciones personales.

Es por ello que esta propuesta de plan de intervención tiene un eje enfocado en la psicoeducación ya que, está dirigido a los jóvenes de la carrera de diseño gráfico y multimedia, para cultivar el cuidado de su salud mental y evitar o minimizar las afectaciones de distintos problemas psicológicos, tales como las distorsiones cognitivas y la dependencia. En este taller se compartirá información sobre sobre dichas afectaciones, asimismo se realizarán actividades que ayudarán a estos jóvenes a interiorizar la información y promover el autocuidado.

Esta propuesta de intervención se realizará en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-MANAGUA y estará centrada en las distorsiones encontradas en la presente investigación ya que, este tiene como fin, brindar a los jóvenes de la carrera de diseño gráfico y multimedia brindar herramientas necesarias para disminuir el impacto de las distorsiones cognitivas y la dependencia emocional.

El autor Aarón T. Beck, autor de la terapia cognitiva, menciona que.

Los procesos cognitivos son los mecanismos de codificación, almacenamiento y recuperación de la información existentes en las estructuras cognitivas. Donde se incluyen los procesos de percepción, atención, memoria e interpretación. Un individuo depresivo o que se percibirse a sí mismo, al mundo y al futuro desde un punto de vista negativo, los llevan a cometer una serie de errores en el procesamiento de la información lo que el autor llama "Distorsiones cognitivas. (Hoyos, 2007).

Las distorsiones cognitivas presentes en el ser humano son en total quince, sin embargo, en este apartado solo se tomarán las más destacadas en la presente investigación, las cuales son:

1. interpretación del pensamiento: Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo.

2. personalización: Consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Por ejemplo: En el trabajo una persona tenía la impresión de que cada vez que el encargado hablaba. Un tipo de personalización consiste en el hábito de compararse con otras personas de manera frecuente: "Soy menos sociable que José", "A él le hacen caso, pero no a mí".

3. Falacia de control: Consiste en como la persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida. O bien la persona se suele creer muy competente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo se ve impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida.

4. Culpabilidad: Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos.

5. falacia de recompensa divina: Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará "mágicamente" en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si la deja tal cual. El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad. (Hidalgo Ruíz, 2020)

En este aspecto es importante resaltar las consecuencias de las distorsiones cognitivas a nivel emocional tales como: ira, frustración baja autoestima, síntomas ansiosos y depresivos, miedo, baja autoestima, etc. En definitiva, su principal efecto es un profundo malestar que repercute en varias áreas de la vida de los que las sufren habitualmente.

Por lo cual sería recomendable:

- Trabajar en su autoestima y la aceptación personal esto con el fin de desarrollar un mejor auto-concepto.
- Una correcta gestión de las emociones.
- Realizar actividades para disminuir el estrés, como escuchara música, dibujar o escribir.
- Cuida tu mente, realiza hábitos que produzcan bienestar descansos adecuados, ejercicios mentales



PROPUESTA DE TALLER



TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL: “RECONNECTANDO NUESTRA MENTE”

Nº de sesiones	Área de intervención	Eje de intervención	Objetivos	Actividad	Procedimiento	Recursos
2	Personal	Emociones	Reconocer nuestras emociones y entenderlas para manejarlas de manera correcta.	¿Qué son emociones? (15- 20 min)	Los participantes se ubicarán en un semi-círculo y comenzarán a pensar sobre sus emociones. Reconocerlas, reflexionar y entenderlas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Área que cuente con un amplio espacio para la elaboración de la actividad. ✓ Hojas blancas ✓ Hojas de colores ✓ Marcadores ✓ Colores ✓ Mesas ✓ Sillas
2	Personal	Identidad	Reconocer la necesidad de un equilibrio en las áreas de vida.	Rueda de la salud. (20-30min)	Los participantes sentados en semicírculo donde verán a los	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Área que cuente con un amplio espacio para la elaboración de la actividad.

			Dar herramientas de comportamiento y cognitivas para eliminar hábitos no saludables.		facilitadores los cuales tendrán una rueda con los tipos de hábitos rellenos por los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sillas ✓ Modelos de ruedas. ✓ Bolígrafos. ✓ Marcadores
3	Personal	Interpersonal	Aprender diferentes formas para iniciar y construir amistades. Experimentar con diversas estrategias para crear amistades	Speed friending. (50min)	Los participantes se ubicarán en sus mesas en parejas siguiendo una carta de instrucciones recrearán el escenario indicado, una vez cumplido el periodo de tiempo rotarán entre lugares siguiendo el mismo procedimiento.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Área que cuente con un amplio espacio para la elaboración de la actividad. ✓ Mesas ✓ Sillas ✓ Papel ✓ Marcadores. ✓ Bolígrafos ✓ Cronómetro ✓ Tarjeta de tareas.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

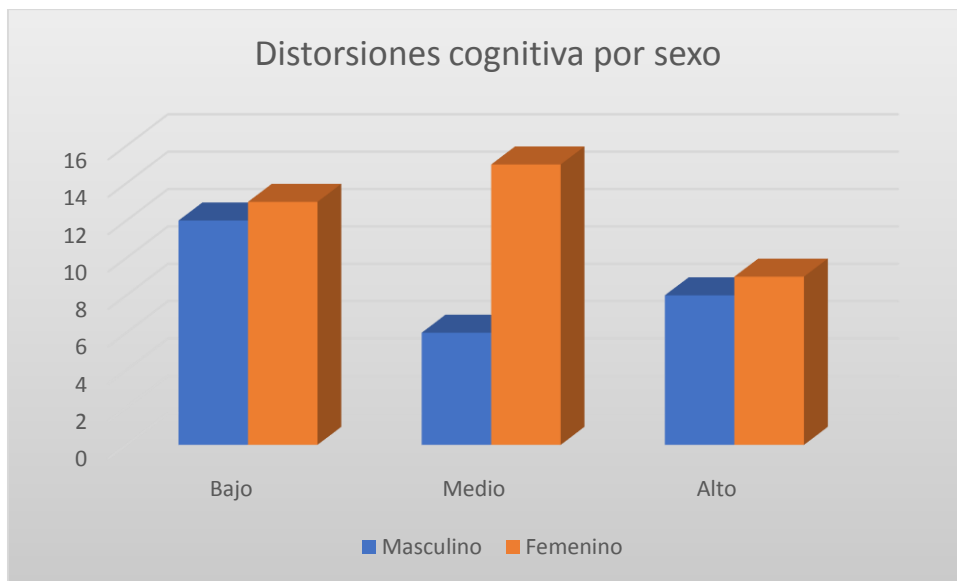
Variable	Subvariable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicador	Instrumento
Distorsiones cognitivas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Personalización. 2. Interpretación del pensamiento. 3. Falacia de control. 	<p>Son maneras erróneas de procesar la información, esto como resultados de construcciones subjetiva de las experiencias personales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Personalización: Habito de relacionar los hechos del entorno con uno mismo, sin base suficiente. 2. Interpretación del pensamiento: Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás. 3. Falacia de control: Los individuos suelen creer ser responsable de todo lo que ocurre a su alrededor, o bien en el otro extremo se ven impotente y sin que tenga ningún control sobre los acontecimientos de su vida. 	<p>Bajo Medio Alto</p>	<p>Inventario de Pensamiento Automáticos.</p>

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Variable	Subvariable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Instrumento
Dependencia Emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Miedo a la ruptura. 2. Miedo e intolerancia a la soledad. 3. Prioridad de la pareja. 4. Necesidad de acceso a la pareja. 5. Deseo de exclusividad. 6. Subordinación y sumisión. 7. Deseos de control y dominio 	<p>Necesidad afectiva fuerte hacia una persona, ya sea pareja, amigo/a o familiar.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Miedo a la ruptura: Temor que se experimenta ante la idea de disolución de la relación. 2. Miedo e intolerancia a la soledad: Sentimiento desagradable experimentado ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja. 3. Prioridad de la pareja: Tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier aspecto. 4. Necesidad de acceso a la pareja: Deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea física o mediante pensamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bajo ✓ Significativo ✓ Moderado ✓ Alto 	Inventario de Dependencia Emocional

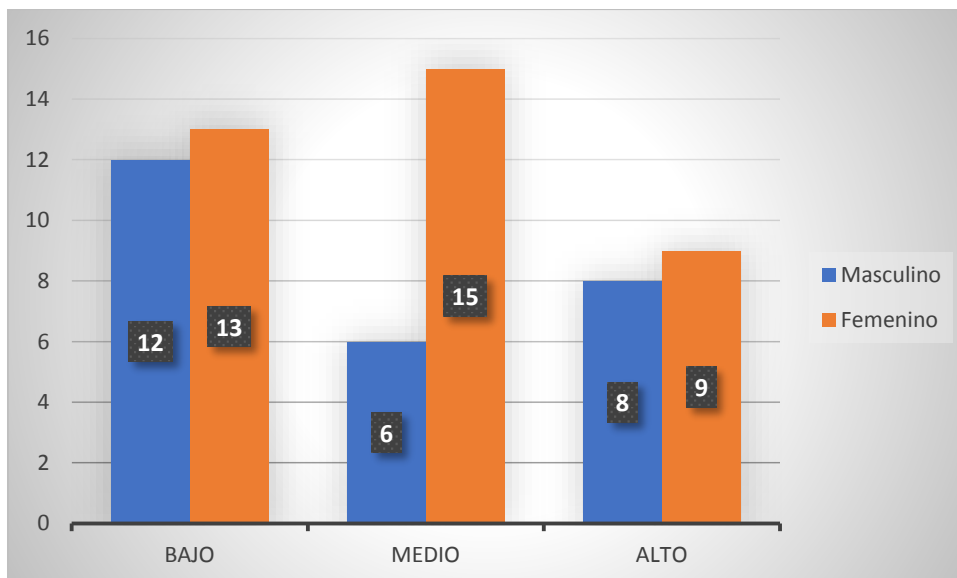
			<p>5. Deseo de exclusividad: Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse del entorno.</p> <p>6. Subordinación y sumisión: Sobreestimación de las conductas, pensamientos, sentimientos e interés de la pareja, acompañada de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo.</p> <p>7. Deseos de control y dominio: Búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación.</p>		
--	--	--	--	--	--

Gráficas de las distorsiones cognitivas por sexo



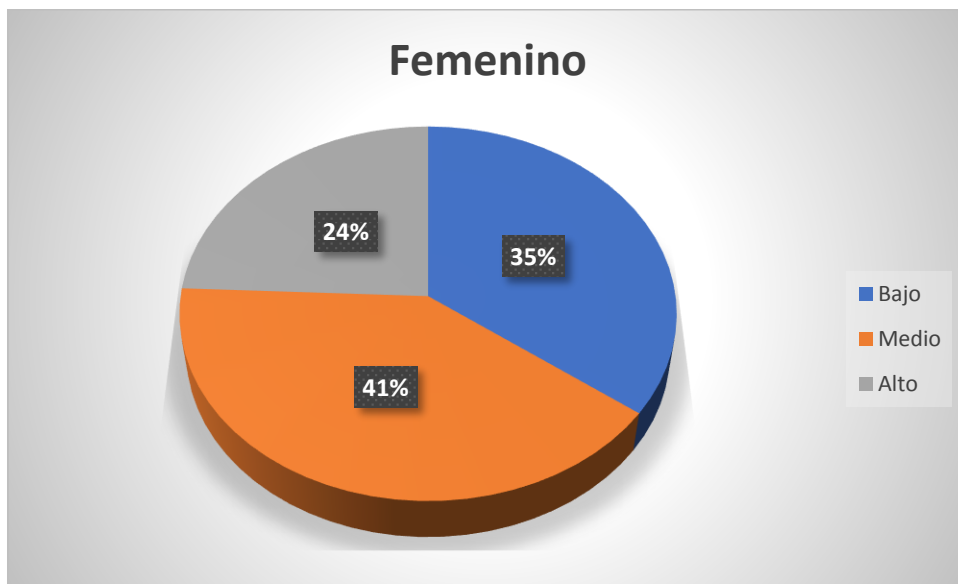
En el gráfico donde se evidencia que el sexo que presenta más distorsiones cognitivas es el femenino en los tres niveles siendo el nivel que predomina más el nivel medio, también se visualiza que el sexo masculino se representa en los tres niveles, pero no con tal predominio como el femenino ya que este resalta más en el nivel bajo.

Gráfica de las distorsiones cognitivas según los niveles presentados por los varones.



En contraste con la anterior gráfica podemos visualizar que la gráfica número nueve nos muestra que del 100% de los estudiantes el 46% está representado por el sexo masculino lo cual nos indica tienen una presencia de distorsiones cognitivas bajas.

Gráfica de las distinciones cognitivas según el nivel presentado en mujeres.



En este gráfico se visualiza que del 100% de la población de estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de diseño gráfico y multimedia el 41% representado por el sexo femenino presentan un nivel medio de distorsiones cognitivas.



CONSENTIMIENTO INFORMADO



Yo _____, estudiante de la carrera de diseño gráfico y multimedia, he recibido una explicación clara y concisa sobre el propósito general de la investigación. También he sido informada (o) de los procedimientos y actividades que se emplearan. Así como de la manera en que se utilizaran los resultados de todos los instrumentos aplicados.

Por lo tanto, acepto de manera voluntaria ser parte de la muestra utilizada en el tema distorsiones cognitivas y dependencia emocional, que es parte del proceso de seminario de graduación que se lleva a cabo por estudiantes de la carrera de psicología.

Comprendo que los datos proporcionado y los resultados obtenidos de las diversas pruebas serán utilizando con fines académico y será completamente confidencial.

Firma del examinador

Firma de estudiante

Fecha

Ficha sociodemográfica.

En esta encuesta en la que usted participa de manera voluntaria, se le solicita ser sincero en sus respuestas, debido a que la información proporcionada será de importancia para la realización de la investigación sobre **Distorsiones cognitivas y Dependencia emocional**. Los datos recopilados en este cuestionario serán utilizados con fines académicos.

1 **Iniciales:**

2 **Edad:**

(Señale la opción que corresponde, encerrando en un círculo)

3 **Sexo:**

- 1. Femenino
- 2. Masculino

4 **Estado civil:**

- 1. Casado(a).
- 2. Separado(a).
- 3. Unión de hecho estable
- 4. Relación de noviazgo.
- 5. Soltero(a).

5 **¿Tiempo de relación?:**

En caso de no tener, ¿Cuánto tiempo ha pasado desde tú última relación?

¿Cuánto tiempo duraron?:

Con quien vive actualmente:

- 1. Solo
- 2. Familia nuclear
- 3. Pareja
- 4. Otro:
- 5. Amigos

6 **¿Tienes hijos?:** Si () No() Número de hijos:

7 **Carrera en la que cursa:**

8 **Curso/Año de carrera actual:**

Actualmente trabaja: Si () No()

IDE

Iniciales: _____

Estado civil: _____ Pareja actual: ___ Si ___ No Tiempo de relación: _____

Nivel educativo: _____ Ocupación: _____ Edad: _____

Creció con ambos padres: ___ Si ___ No

En caso de que no haya sido así marque con quién se crio: ___ Madre ___ Padre ___ Otros: _____

Lea cada frase y decida si las oraciones que aparecen a continuación le describen de acuerdo a como, generalmente, siente, piensa o actúa en su relación de pareja, anotando sus respuestas con una "X" en el casillero que corresponda.

Si actualmente no tiene pareja, piense en su(s) relación(es) anterior(es) y conteste en función a ello.

1. **Rara vez o nunca** es mi caso 4. **Muchas veces** es mi caso
2. **Pocas veces** es mi caso 5. **Muy frecuente o siempre** es mi caso
3. **Regularmente/normalmente** es mi caso

IONº	Reactivos	1 Nunca	2 Poco	3 Normal	4 Mucho	5 Siempre
1	Me asombro de mí mismo/a por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.					
2	Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.					
3	Me entrego demasiado a mi pareja.					
4	Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.					
5	Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.					
6	Si no está mi pareja, me siento intranquilo/a.					
7	Mucho de mi tiempo libre quiero dedicarlo a mi pareja.					
8	Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.					
9	Me digo y redigo: "¡se acabó!" pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.					
10	La mayor parte del día pienso en mi pareja.					
11	Mi pareja se ha convertido en una "parte" mía.					
12	A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.					
13	Es insostenible la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.					
14	Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.					

15	Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.					
16	Si por mi fuera quisiera vivir siempre con mi pareja.					
17	Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.					
18	No sé qué haría si mi pareja me dejara.					
19	No soportaría que mi relación de pareja fracasase.					
20	Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañina, no quiero perderla.					
21	He pensado: " Qué sería de mí si un día mi pareja me dejará".					
22	Estor dispuesto/a a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.					
23	Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.					
24	Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.					
25	Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.					
Nº	Reactivos	1 Nunca	2 Poco	3 Normal	4 Mucho	5 Siempre
26	Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.					
27	Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible.					
28	Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.					
29	Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.					
30	Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.					
31	No estoy preparado/a para el dolor que implica terminar una relación de pareja.					
32	Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.					
33	Me cuesta concretarme en otra cosa que no sea mi pareja.					
34	Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.					
35	Me olvido del "mundo" cuando estoy con mi pareja.					
36	Primero está mi pareja, después los demás.					
37	He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.					
38	Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.					
39	Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar tiempo solo/a.					

40	Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.					
41	Si por mi fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.					
42	Yo soy solo para mi pareja.					
43	Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.					
44	Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.					
45	Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.					
46	No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.					
47	Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la sin mí.					
48	No puedo dejar de ver a mi pareja.					
49	Vivo para mi pareja.					

Inventario de pensamientos automáticos (Ruiz y Lujan, 1991) a continuación encontrará una lista de pensamientos que suele presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

0= Nunca pienso eso	1= Algunas veces lo pienso	2= Bastante veces lo pienso	3= Con mucha frecuencia lo pienso
---------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

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

2 .Si tuviera más apoyo no tendría estos	1	2	3	4
2 .Alguien que conozco es un	1	2	3	4
2 .Otros tiene la culpa de lo que me	1	2	3	4
2 .No debería de cometer estos	1	2	3	4
2 .No quiere reconocer que estoy en lo	1	2	3	4
3 .Ya vendrán mejores	1	2	3	4
3 .Es insoportable, no puedo aguantar	1	2	3	4
3 .Soy incompetente e	1	2	3	4
3 .Nunca podré salir de esta	1	2	3	4
3 .Quieren hacerme	1	2	3	4
3 .¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes ¹	1	2	3	4
3 .La gente hace las cosas mejor	1	2	3	4
3 .Soy una víctima de mis	1	2	3	4
3 .No me tratan como deberían hacerlo y me	1	2	3	4
3 .Si tengo estos síntomas es porque soy un	1	2	3	4
4 .Si tuviera mejor situación económica no tendría estos	1	2	3	4
4 .Soy un	1	2	3	4
4 .Lo que me pasa es un castigo que	1	2	3	4
4 .Deberia recibir más atención y cariño de	1	2	3	4
4 .Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la	1	2	3	4
4 .Tarde o temprano me irán las cosas	1	2	3	4

Claves de corrección:

TIPO DE DISTORSION	PREGUNTAS	PUNTUACION TOTAL
FILTRAJE	1-16-31	()
PENSAMIENTO POLARIZADO	2-17-32	()
SOBREGENERALIZACION	3-18-33	()
INTERPRETACION DEL PENSAMIENTO	4-19-34	()
VISION CATASTROFICA	5-20-35	()
PERSONALIZACION	6-21-36	()
FALACIA DE CONTROL	7-22-37	()
FALACIA DE JUSTICIA	8-23-38	()
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	9-24-39	()
FALACIA DE CAMBIO	10-25-40	()
ETIQUETAS GLOBALES	11-26-41	()
CULPABILIDAD	12-27-42	()
LOS DEBERIA	13-28-43	()
FALACIA DE RAZON	14-29-44	()
FALACIA DE RECOMPENSA	15-30-45	()



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
MODALIDAD DE GRADUACIÓN: SEMINARIO DE GRADUACIÓN 2023
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



Actividades	Agosto		Septiembre				Octubre					Noviembre				Diciembre				Enero						
	S1	S2	S3	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	
Tema	X																									
Delimitación del tema		X																								
Búsqueda de referencias	X	X	X	X	X	X																				
Planteamiento del problema		X				X																				
Objetivos de investigación		X																								
Justificación			X			X																				

