

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“CREENCIAS IRRACIONALES Y
DEPENDENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE LIMA METROPOLITANA, 2023”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Andrea Jose Caramauta Loreto

Asesor:

Dr. Jairo Jaime Turriate Chávez

<https://orcid.org/0000-0003-3238-251X>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Carlos Esteban Borrego Rosas
	Nombre Y Apellidos

Jurado 2	Cesar Augusto Ramirez Espinoza
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Erica Rojana Gonzalez Ponce De Leon
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos del estudiante Universidad Privada del Norte	6%
2	Internet hdl.handle.net	2%
3	Internet repositorio.ucv.edu.pe	2%
4	Internet repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
5	Internet repositorio.continental.edu.pe	<1%
6	Internet repositorio.unjpsc.edu.pe	<1%
7	Internet repositorio.upn.edu.pe	<1%
8	Trabajos del estudiante CORPORACIÓN EDUCATIVA ARSO S.A.	<1%
9	Internet repositorio.uta.edu.ec	<1%
10	Internet repositorio.unfv.edu.pe:8080	<1%
11	Internet www.rips.cop.es	<1%

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía en cada paso.

Y a mí misma, por no rendirme.

A mi familia venezolana, raíz y sustento de
mi fuerza.

A mi “mama abuela” quien siempre tuvo la
confianza y creyó en mí.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad, por brindar las herramientas académicas para la realización de este trabajo aquí para escribir texto.

Tabla de contenido

Jurado calificador.....	2
Informe de similitud.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Tabla de contenido.....	6
Índice de tablas.....	7
Índice de figuras.....	8
Resumen.....	9
Capítulo I: Introducción.....	10
Capítulo II: Metodología.....	11
Capítulo III: Resultados.....	27
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones.....	38
Referencias.....	44
Anexos.....	49

Índice de tablas

Tabla 1. Correlación entre creencias irracionales y dependencia emocional	27
Tabla 2. Nivel de creencias irracionales	27
Tabla 3. Nivel de dependencia emocional	28
Tabla 4. Correlación entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional	28

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en 116 estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana, 2023, bajo enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional, utilizando el Registro de Opiniones (Davis et al., 1982) y el cuestionario de Lemos y Londoño (2006), encontrando que existe relación significativa entre creencias irracionales y dependencia emocional ($\rho = .528$); además se identificó la necesidad de aprobación, asociada con ansiedad de separación ($r = .445$), miedo a la soledad ($r = .370$), expresión límite ($r = .374$) y expresión afectiva ($r = .351$). El perfeccionismo se relacionó significativamente con ansiedad de separación ($r = .304$), expresión afectiva ($r = .250$), modificación de planes ($r = .238$) y miedo a la soledad ($r = .243$). La condenación presentó correlaciones moderadas con modificación de planes ($r = .253$), expresión afectiva ($r = .234$) y ansiedad de separación ($r = .208$). La incontrolabilidad mostró asociaciones más bajas, aunque significativas, con ansiedad de separación ($r = .215$), expresión afectiva ($r = .229$), modificación de planes ($r = .238$) y miedo a la soledad ($r = .189$). Se concluyó que las creencias irracionales se asocian de manera directa con la dependencia emocional.

PALABRAS CLAVES: creencias irracionales, dependencia emocional, estudiantes, universidad.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) el 33% de las damas a nivel mundial padecieron de maltrato de parte de su pareja durante la pandemia por COVID-19; además tomando en cuenta lo referido por el Banco Mundial (BM, 2020) respecto a la situación de América Latina y el Caribe se identificó que 1 de cada 3 mujeres padeció de situaciones de violencia de parte de su pareja. En tanto en el Perú, se llegó a reportar en base al Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF, 2020) que aproximadamente 2800 llamadas de emergencia fueron por maltrato de pareja.

Respecto a ello, cabe mencionar que dentro de un ambiente de maltrato de pareja suele presentarse de manera paralela el estado disfuncional de dependencia emocional (DE) ya que el miedo acentuado a la posibilidad de ruptura predispone a la persona a padecer episodios de maltrato a fin de mantener cerca a la pareja (Aiquipa y Canción, 2020; Tan et al., 2018).

Asimismo, cabe precisar que la dependencia emocional (DE) es catalogada como una condición psicológica inadecuada la cual afecta de manera preocupante el desenvolvimiento a nivel personal, social, familiar, académico o laboral (Galicía et al., 2020) tomando en cuenta que un grupo etario en el cual existen indicadores preocupantes es en los estudiantes universitarios, ya que, en el Perú un estudio halló que el 25.8% tenía elevado grado de dependencia emocional (Paisig, 2022), a la vez otra investigación reportó que el 18.1% tuvo grado alto de dependencia emocional (Ramírez, 2022) siendo preocupante.

En ese sentido, la dependencia emocional suele ser un estado disfuncional crónico ya que se mantiene producto del uso de inadecuados estilos de afrontamiento como el

aislamiento social o la autocrítica, además de la presencia de estados patológicos como dependencia emocional, depresión, tendencia obsesivo-compulsiva, actitud paranoide, temor al abandono y sumisión (Momeñe et al., 2022) afectando con ello la satisfacción de vivir (Ponce-Díaz et al., 2019) y el buen rendimiento mental requerido en la etapa universitaria (Rodríguez et al., 2017)

Además, se ha hallado que los individuos con DE suelen tener características puntuales como carencia de educación a nivel afectivo, dificultad para exteriorizar estados afectivos y ausencia de espacios de interacción positiva con sus padres (López et al., 2019). De acuerdo con ello, también se ha asociado a la dependencia emocional con componentes conductuales, emocionales y mentales que tienen relación con creencias disfuncionales referidas a sí mismo y hacia el entorno (De la Villa y González-Sáez, 2020).

De manera puntual, las creencias disfuncionales pueden expresarse a manera de creencias irracionales las cuales tienden a generar emociones insanas, comportamientos disfuncionales y alteraciones psicológicas que pueden producir un fracaso general en la vida; además, existen cuatro categorías de creencias irracionales tales como la exigencia, la catastrofización, la evaluación-calificación global y la intolerancia a la frustración (Hyland y Mahmassani, 2018), las cuales se han asociado con el sentimiento de soledad (Hyland et al., 2019) o la depresión (Tecuta et al., 2019). De ahí que, el generar creencias racionales posibilita que la persona pueda desarrollar estados relacionados con la felicidad y el optimismo (Oltean et al. (2019).

Por consiguiente, de acuerdo con lo expuesto tanto la DE como las creencias irracionales son dos variables las cuales son importantes de estudiar ya que pueden afectar en considerable medida la salud mental de los alumnos de educación superior.

Antecedentes

En referencia a los antecedentes internacionales sobre las variables de estudio, Arroyo (2021) desarrolló un estudio en Argentina cuyo interés fue caracterizar la asociación entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional, mediante estudio cuantitativo de nivel correlacional donde participaron 157 jóvenes a los que se les administró el cuestionario de DE, el inventario de pensamientos automáticos (IPA), obteniendo como resultado que la DE se relaciona con las distorsiones cognitivas pensamiento polarizado ($r = .479$), sobregeneralización ($r = .438$), interpretación del pensamiento ($r = .380$), visión catastrófica ($r = .347$), personalización ($r = .396$), falacia de control ($r = .420$), falacia de justicia ($r = .369$), razonamiento emocional ($r = .297$), falacia de cambio ($r = .441$), etiquetas globales ($r = .355$), culpabilidad ($r = .477$), debería ($r = .518$), falacia de razón ($r = .224$) y falacia de recompensa divina ($r = .343$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

Rocabado (2021) desarrolló un estudio en Argentina cuyo interés fue caracterizar la vinculación entre distorsiones cognitivas y DE, mediante estudio cuantitativo de nivel correlacional donde participaron 230 jóvenes a los que se les administró el cuestionario de DE, el inventario de pensamientos automáticos (IPA), obteniendo como resultado que la DE se relaciona con las distorsiones cognitivas filtraje ($r = .475$), pensamiento polarizado ($r = .396$), sobregeneralización ($r = .455$), interpretación del pensamiento ($r = .348$), visión catastrófica ($r = .358$), personalización ($r = .300$), falacia de control ($r = .361$), falacia de justicia ($r = .365$), razonamiento emocional ($r = .332$), falacia de cambio ($r = .302$), etiquetas globales ($r = .234$), culpabilidad ($r = .255$), debería ($r = .365$), falacia de razón ($r = .184$) y falacia de recompensa divina ($r = .208$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

Bermeo y Medina (2020) desarrollaron un estudio en Ecuador cuyo interés fue analizar el perfil cognitivo de la DE, mediante estudio cuantitativo de nivel correlacional donde participaron 425 alumnos a los que se les administró el cuestionario de DE, el inventario de pensamientos automáticos (IPA), obteniendo como resultado que la DE se relaciona con las distorsiones cognitivas filtraje ($x^2 = 32.83$, $p < .05$), sobre generalización ($x^2 = 43.47$, $p < .05$), visión catastrófica ($x^2 = 31.27$, $p < .05$), falacia de justicia ($x^2 = 35.82$, $p < .05$), falacia de recompensa divina ($x^2 = 51.27$, $p < .05$) y abandono ($x^2 = 51.23$, $p < .05$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

De la Villa y González (2020) desarrollaron un estudio en España cuyo interés fue indagar las distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento utilizados en jóvenes con o sin DE, mediante estudio cuantitativo de nivel comparativo donde participaron 241 jóvenes a los que se les administró el cuestionario de DE, el inventario de pensamientos automáticos (IPA) y el cuestionario de afrontamiento COPE-28, obteniendo como resultado que las distorsiones presentes en personas con DE fueron filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, personalización, falacia de control, falacia de justicia, falacia de cambio, culpabilidad y los debería ($p < .05$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

Respecto a los antecedentes nacionales relacionados a las variables de investigación, se han identificado diversos estudios, tales como el generado por Ore (2022) quien desarrolló un estudio en Lima, cuyo interés fue analizar las creencias irracionales en niveles bajos y altos de DE, mediante estudio cuantitativo de nivel comparativo donde participaron 472 alumnos de educación superior a los que se les administró el registro de opiniones

(REGOPINA) y la escala de dependencia emocional (ACCA) obteniendo como indicativo la existencia de diferencias significativas respecto a la presencia de creencias irracionales entre quienes tienen mayor dependencia emocional versus aquellos que tienen menor dependencia emocional ($p < .05$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

Cisneros (2022) desarrolló un estudio en Lima cuyo interés fue caracterizar la vinculación entre distorsiones cognitivas y DE, mediante estudio cuantitativo de nivel correlacional donde participaron 278 universitarios a los que se les administró el inventario de pensamientos automáticos y la escala de DE obteniendo como indicativo la existencia de relación entre DE con las distorsiones cognitivas ($\rho = .618$). Por lo cual, se genera la evidencia que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la dependencia emocional.

Gonzales (2021) desarrolló un estudio en Lima cuyo interés fue caracterizar la asociación entre DE y creencias irracionales, mediante estudio cuantitativo de nivel correlacional donde participaron 278 alumnos de educación superior a los que se les administró el registro de opiniones (REGOPINA) y la escala de dependencia emocional (ACCA) obteniendo como indicativo la existencia de relación entre DE con las creencias irracionales necesidad de aprobación ($\rho = .337$), perfeccionismo ($\rho = .235$), condenación ($\rho = .303$), catastrofismo ($\rho = .285$), incontrolabilidad ($\rho = .392$) e influencia del pasado ($\rho = .356$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

Sullcahuamán (2020) desarrolló un estudio en Lima cuyo interés fue caracterizar la asociación entre DE y creencias irracionales, mediante estudio cuantitativo de nivel correlacional donde participaron 543 universitarios a los que se les administró el inventario

de conducta racional y la escala de DE obteniendo como indicativo la existencia de relación entre dependencia emocional con las creencias irracionales frustración ($\rho = .253$), exceso de culpa ($\rho = .137$), perfeccionismo ($\rho = .135$), necesidad de aprobación ($\rho = .321$), sentimiento de culpa ($\rho = .246$), inercia y evasión ($\rho = .348$), grado de independencia ($\rho = .175$), aprobación ($\rho = .311$), ideas de infortunio ($\rho = .182$) y confianza en el control de las emociones ($\rho = .241$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

Alcalde y Briones (2020) desarrollaron un estudio en Cajamarca cuyo interés fue caracterizar la asociación entre DE y creencias irracionales, mediante estudio cuantitativo de nivel correlacional donde participaron 64 estudiantes de educación superior a los que se les administró el inventario de creencias irracionales y la escala de DE obteniendo como indicativo la existencia de relación entre DE con las creencias irracionales necesidad de aprobación ($\rho = .334$), catastrofismo ($\rho = .307$), dependencia emocional a lo desconocido ($\rho = .260$), evitación del malestar ($\rho = .346$), pasividad ($\rho = .351$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

Buiklece (2019) desarrolló un estudio en Lima cuyo interés fue caracterizar la asociación entre DE y creencias irracionales, mediante estudio cuantitativo de nivel correlacional donde participaron 100 estudiantes de educación superior a los que se les administró el inventario de creencias irracionales y el inventario de DE obteniendo como indicativo la existencia de relación entre dependencia emocional con las creencias irracionales necesidad de aprobación ($\rho = .323$) y dependencia ($\rho = .267$). Se generó la conclusión que hay asociación positiva significativa entre las creencias irracionales con la DE.

Bases teóricas

En cuanto a la concepción de la variable DE, Castelló (2005) la entiende como la dominación generada de parte de un integrante de una pareja sentimental sobre otra en la cual existe una expresión afectiva disfuncional. Para Moral y Sirvent (2008) la DE es entendida como una alteración en cuanto al desenvolvimiento de pareja donde hay carencia de independencia, además de estados extremos de afectividad.

Cabe precisar que se han desarrollado diversas teorías respecto a la dependencia emocional, de ahí que, la teoría del apego desarrollada por Bowlby (1989) argumenta que la dependencia emocional se erige en base a los vínculos que se generaron en la infancia con los padres, por lo cual, si el apego fue disfuncional se podría instalar en determinados individuos una búsqueda de afecto de manera ansiosa o una búsqueda de afecto de manera evitativa; en tanto si el apego fue funcional el afecto se obtendría de manera segura o estable.

Por otro lado, la teoría cognitiva postulada por Beck et al. (1995) sostiene que la dependencia emocional tiene base de dicha condición la presencia de pensamientos o creencias negativas que se orientan a disminuir la valía personal propiciando que la otra persona genere un rol dominante y represor sobre la víctima e instalando un condicionamiento que se mantiene a lo largo del tiempo.

Por su parte, la teoría de la vinculación afectiva propuesta por Castelló (2005) argumenta que la DE se desarrolla a partir del nivel de vinculación afectiva que exprese una persona hacia otra, por lo cual, dicha vinculación afectiva puede tener niveles como leve, moderado o extremo donde éste último predispone a la generación de DE.

Cabe precisar que para la investigación generada en relación con la variable dependencia emocional, se considera la postura teórica de Lemos y Londoño (2006) quienes

sostienen que la DE está conformada por 6 elementos:

Ansiedad por separación, entendida como el temor paralizante de que la pareja se distancie o termine la relación de pareja.

Expresión afectiva, entendida como el requerimiento apremiante de recibir muestra de afecto desmesurado por parte de la pareja.

Modificación de objetivos, entendida como la facilidad y permisividad para generar cambio en los proyectos o planes a favor de la pareja.

Miedo a la soledad, entendida como el miedo sin fundamento de permanecer solo para toda la vida.

Expresión límite, la manifestación de respuestas conductuales intensas o exageradas frente a la posibilidad de una separación de la pareja.

Búsqueda de atención, alude al requerimiento permanente de buscar ser el centro de focalización en un vínculo de pareja.

Respecto a la conceptualización de la variable creencias irracionales, Ellis y Grieger (1981) la conciben como creencias, ideas o conjeturas los que carecen de lógica y tienden a distorsionar la realidad objetiva. Además, Ellis (1962) describe la existencia de creencias irracionales centrales, las cuales son: a) es relevante ser valorado y aceptado por las personas que son queridas, b) se debe ser competente y eficiente en todos los aspectos, c) las personas que cometen actos inapropiados deben ser castigados, d) es trágico cuando las cosas no son como deberían, e) las desgracias humanas se producen por elementos externos, f) los eventos del pasado afectan en todo momento a las personas.

Asimismo, Ellis (2003) identifica características puntuales que se relacionan con las

creencias irracionales, tales como: son erróneas, ya que, carecen de un sustento lógico y son imprecisos respecto a las experiencias rutinarias; son reglas o exigencias, ya que, se basan en conjeturas absolutistas expresados a partir de deberías u obligaciones; se asocian con emociones disfuncionales, tales como la depresión o la dependencia emocional; dificultan el desarrollo personal, ya que, obstaculizan el desarrollo de objetivos y metas.

También, Ellis (2003) describe 3 niveles de expresión de las creencias irracionales, donde:

El primer nivel corresponde a los pensamientos automáticos que concierne a la aparición de pensamientos o ideas que pueden ser positivos o negativos teniendo como punto de partida a un evento en particular.

El segundo nivel corresponde a las creencias evaluativas que concierne a la aparición de interpretaciones las cuales pueden ser ambivalentes o también denominadas como frías o calientes pudiendo propiciar o no un conflicto.

El tercer nivel corresponde a los esquemas nucleares que concierne a la manera como la persona canaliza la información recibida en base a lo que piensa, siente, analiza o evoca.

Cabe resaltar que Ellis y Grieger (1981) desarrollaron una terapia activo directiva enfocada a los elementos cognitivos que median los comportamientos desadaptados y las emociones denominada Terapia Racional Emotivo Conductual cuya premisa principal se orienta al hecho de que los individuos manejan sus destinos en base a los valores y creencias que tengan, además se entiende que los problemas psicológicos se generan producto de los patrones erróneos o irracionales del pensamiento. De ahí que, la meta de esta terapia es conseguir que la persona identifique los pensamientos irracionales para luego contrarrestarlos y generar nuevos pensamientos que sean racionales.

Cabe precisar que para la presente investigación sobre la variable creencias irracionales, se considera la postura teórica de Ellis (1962) quien menciona la existencia de 12 creencias irracionales. Posteriormente, Davis et al. (1982) desarrollan un instrumento compuesto por 10 creencias irracionales. Finalmente, en el Perú, Guzmán (2009) mediante un estudio validó un instrumento el cual contenía 6 creencias irracionales, las cuales son:

Necesidad de aprobación, relacionado a la tendencia irracional de buscar tener el acuerdo o venia de parte de otras personas para realizar determinadas actividades.

Perfeccionismo, relacionado a la búsqueda irracional de generar un estado de exactitud o rigurosidad en las acciones o ideas.

Condenación, relacionado a la búsqueda irracional de castigo para aquellas personas que cometen errores o realizan algún acto inadecuado.

Catastrofismo, relacionado a la generación de un estado de vulnerabilidad producto de situaciones desagradables.

Incontrolabilidad, relacionado a la tendencia a generar un estado de impulsividad intensa ante la generación de determinadas situaciones.

Influencia del pasado, relacionado a la generación de una actitud negativa rígida hacia el efecto de acontecimientos pasados en el presente.

1.2. Formulación del problema

Pregunta general

¿Cuál es la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?

Preguntas específicas

¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?

¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?

¿Cuál es la relación entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023

Objetivos específicos

Identificar el nivel de creencias irracionales en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023

Identificar el nivel de dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023

Establecer la relación entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023

1.4. Hipótesis

Respecto a la investigación desarrollada, se considera el uso de hipótesis, dado que, como lo reitera Ñaupas et al. (2018) las hipótesis cumplen la función de generar supuestos o inferencias respecto a una problemática de estudio y forman parte dentro de una investigación con características cuantitativas.

Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa entre creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023

Hipótesis específicas

Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023

Justificación

La correspondiente investigación tiene justificación ya que en el aspecto teórico se profundiza en cuanto al análisis de la literatura científica especializada sobre los constructos dependencia emocional (Castelló, 2005) y creencias irracionales (Davis et al., 1982) incrementando el estado del arte, a fin de corroborar la vigencia teórica y con ello contribuir al conocimiento científico.

Asimismo, en el plano práctico, esta investigación puede resultar útil para estudiantes de psicología, profesionales del área, docentes e investigadores, ya que les permitiría ampliar los hallazgos del estudio y emplearlos en el diseño o desarrollo de estrategias psicoeducativas orientadas a prevenir la DE y a desafiar las creencias irracionales en alumnos universitarios.

La relevancia social de este estudio se orienta a identificar factores que pueden

afectar el bienestar personal y la futura práctica profesional, donde estos patrones cognitivos y emocionales, si no se abordan, pueden interferir en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y la atención psicológica que brindarán.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Tipo de investigación

El trabajo desarrollado tiene enfoque cuantitativo, considerando que para el desarrollo y logro de objetivos, así como para la verificación de las hipótesis se utiliza en análisis estadístico respectivo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Asimismo, la investigación desarrollada tiene nivel correlacional ya que se orienta a indagar y analizar la existencia o no de correlación entre los elementos de investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

En lo que concierne al diseño de la investigación, se empleó diseño no experimental y de naturaleza transversal. Esto implica que el estudio se centró en analizar las variables de investigación a través de la observación, sin tener la intención de cambiar o interferir con el fenómeno bajo estudio. Además, es importante destacar que este análisis se llevó a cabo durante un periodo de tiempo específico (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

Participantes

La población es el conjunto de individuos los cuales tienen características en común y comparten un mismo espacio geográfico (Ñaupas et al., 2018). La población concerniente se integra por 1431 estudiantes, tanto hombres como mujeres, que están inscritos en la carrera de psicología de una institución universitaria en Lima.

La muestra es una cantidad representativa de la población que posee similares particularidades a partir de lo cual se puede realizar una investigación (Ñaupas et al., 2018). En este trabajo se incluye a 116 estudiantes que se encuentran en el décimo ciclo de esta misma carrera en la mencionada universidad, considerando que el muestreo fue no probabilístico por conveniencia, siendo una técnica de selección de participantes en la que

los individuos son elegidos por su disponibilidad y accesibilidad para el investigador, sin seguir un criterio de aleatoriedad (Ñaupas et al., 2018).

Es importante destacar que se aplicaron ciertos criterios de inclusión, como ser de género masculino o femenino, estar matriculado en el décimo ciclo del programa de psicología y ser estudiante de la universidad en cuestión.

Además, se establecieron parámetros de exclusión que abarcan la no pertenencia a la carrera de psicología, estar inscrito en otra institución universitaria o no dar su permiso informado para integrar el trabajo.

Técnicas e instrumentos

En el trabajo elaborado se usó la técnica denominada encuesta, considerada como una forma estandarizada de conocer las particularidades de un fenómeno de estudio (Ñaupas et al. 2018).

Asimismo, los cuestionarios utilizados son las siguientes:

Ficha técnica:

Nombre del instrumento	Cuestionario de Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)
Autor	Davis et al.
Año	1982
Objetivo	Evaluar las creencias irracionales
Población	Universitarios
Dimensiones	Necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad, influencia del pasado
Número de ítems	60
Fiabilidad	Alfa de Cronbach cuyo cociente fue de .73
Aplicación	En línea

Tiempo de administración	20 minutos
Escala	Escala dicotómica
Descripción	Valor
Falso	0
Verdadero	1

El Cuestionario de Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA) diseñado originalmente por Davis et al. (1982) y validado en Perú por Ore (2022) tiene la función de evaluar las creencias irracionales presentes compuesto por 6 dimensiones y 65 ítems expresados en escala dicotómica si o no.

Respecto a las propiedades psicométricas en Perú, Ore (2022) realizó validez de contenido por medio de 10 jueces expertos obteniendo un 95% de coincidencia en la V de Aiken, además la fiabilidad fue verificada mediante alfa de Cronbach cuyo valor fue de .732.

Ficha técnica:

Nombre del instrumento	Cuestionario de dependencia emocional
Autor	Lemos y Londoño
Año	2006
Objetivo	Medir el nivel de dependencia emocional
Población	Universitarios
Dimensiones	Ansiedad de separación, expresión afectiva, expresión límite, búsqueda de atención, modificación de planes, miedo a la soledad
Número de ítems	23
Fiabilidad	Alfa de Cronbach cuyo cociente fue de .84
Aplicación	En línea
Tiempo de administración	10 minutos
Escala	Escala Likert 6 niveles

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

El cuestionario de DE diseñado originalmente por Lemos y Londoño (2006) y validado en Perú por García (2020) tiene el propósito de evaluar el grado de dependencia emocional compuesto 6 dimensiones y 23 ítems el modo Likert donde 1 = completamente falso y 6 = me describe perfectamente.

Respecto a las propiedades psicométricas en Perú, García (2020) realizó validez de contenido por medio de 10 jueces expertos obteniendo un 97% de coincidencia en la V de Aiken, además la fiabilidad fue verificada mediante alfa de Cronbach donde los valores estuvieron entre .64 y .89 para las dimensiones.

Procedimientos de recolección de datos

En primer lugar, se estableció comunicación con la coordinación de la carrera de psicología para informar acerca de la ejecución del estudio. Seguidamente, se creó un documento digital en Google Forms que contenía las pruebas, así como la ficha sociodemográfica y el consentimiento informado para luego ser presentado a los participantes de la investigación considerando que luego de dichos datos serán trasladados al programa Excel para ser procesados.

La evaluación de la data se inició con el ordenamiento, codificación y la sumatoria de los puntajes de las dimensiones y variables de estudio mediante el programa Excel, siendo luego trasladado al SPSS en su versión 26 a fin de realizar la evaluación descriptivo e

inferencial de las variables.

En lo que respecta al análisis descriptivo, se llevó a cabo la búsqueda de las cantidades y porcentajes respecto a las diferentes categorías de las variables de trabajo, con el interés de ubicar cuál nivel predomina. En relación con la evaluación de inferencias, se desarrolló el test de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para determinar qué estadístico de correlación sería apropiado utilizar. De acuerdo con ello, notando que la distribución resultó siendo no es normal, se recurrió a la prueba de Spearman para evaluar las hipótesis formuladas.

Aspectos éticos

En la presente investigación se aplicaron los lineamientos éticos establecidos en el Manual de Ética del Investigador de la Universidad Privada del Norte (UPN, 2024), específicamente aquellos relacionados con los principios de humanidad, justicia, igualdad, veracidad y trabajo en equipo. Asimismo, se siguieron las disposiciones del Código de Ética Profesional del Colegio de Psicólogos del Perú (CPP, 2017), implementando el consentimiento informado para los participantes, garantizando la confidencialidad de los datos recolectados y respetando los derechos de autor mediante el uso adecuado de las normas de citación APA.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Correlación entre creencias irracionales y dependencia emocional

		Dependencia emocional
Creencias irracionales	<i>rho</i>	.528
	<i>p</i>	.001
	N	116

En referencia a la Tabla 1, se presenta la evaluación de correlación entre las creencias irracionales y la DE. En este análisis, se destaca que el valor *p* es igual a .001, lo cual es menor que .05 y el valor (*rho*= .528) denotando relación positiva moderada. Estos resultados respaldan la hipótesis de trabajo y por lo cual, se genera la conclusión que hay una relación positiva moderada entre las creencias irracionales y la DE.

Tabla 2

Nivel de creencias irracionales

	n	f
Racional	23	19.8
Tendencia racional	51	44.0
Tendencia irracional	24	20.7
Irracional	14	12.1
Altamente irracional	4	3.4
Total	116	100.0

Respecto a la Tabla 2, se exhibe la evaluación de los grados de creencias irracionales, donde el nivel que predomina es tendencia racional (44%), seguido del nivel tendencia irracional (20.7%), luego el nivel racional (19.8%), el nivel irracional (12.1%) y el nivel altamente irracional (3.4%).

Tabla 3
Nivel de dependencia emocional

	f	%
Nivel bajo	42	36.2
Nivel medio	71	61.2
Nivel alto	3	2.6
Total	116	100.0

En lo que respecta a la Tabla 3, se exhibe la evaluación de los distintos grados de la variable de dependencia emocional, siendo predominante el nivel medio (61.2%), seguido por el nivel bajo (36.2%) y el nivel alto (2.6%).

Tabla 4
Correlación entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional

	Ansiedad de separación	Expresión afectiva	Modificación de planes	Miedo a la soledad	Expresión límite	Búsqueda de atención
Necesidad de aprobación	.445*	.351*	.309*	.370*	.374*	.100
Perfeccionismo	.304*	.250*	.238*	.243*	.130	.051
Condenación	.208*	.234*	.253*	.129	.142	.116
Catastrofismo	.320*	.271*	.244*	.340*	.129	.121
Incontrolabilidad	.215*	.229*	.238*	.189*	.127	.003
Influencia del pasado	.360*	.310*	.295*	.312*	.197*	.094

Nota. * = $p < .05$

La Tabla 4 muestra correlaciones positivas y significativas entre varias dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional, siendo más destacadas en el caso de la necesidad de aprobación. Esta dimensión se asocia significativamente con la ansiedad de separación ($r = .445$), el miedo a la soledad ($r = .370$), la expresión límite ($r =$

.374) y la expresión afectiva ($r = .351$), lo que sugiere que quienes buscan validación constante presentan mayores indicadores de dependencia emocional.

En cuanto al perfeccionismo, se observaron correlaciones significativas con la ansiedad de separación ($r = .304$), la expresión afectiva ($r = .250$), la modificación de planes ($r = .238$) y el miedo a la soledad ($r = .243$). Estas asociaciones indican que la necesidad de actuar de forma impecable puede contribuir a dificultades emocionales vinculadas con la dependencia.

Respecto a la condenación, se encontraron correlaciones moderadas con la modificación de planes ($r = .253$), la expresión afectiva ($r = .234$) y la ansiedad de separación ($r = .208$), reflejando que la tendencia a juzgar duramente a uno mismo o a los demás también puede influir en comportamientos emocionales dependientes.

Por otro lado, la incontrolabilidad presentó correlaciones más bajas, pero aún significativas, con la ansiedad de separación ($r = .215$), la expresión afectiva ($r = .229$), la modificación de planes ($r = .238$) y el miedo a la soledad ($r = .189$). Esto sugiere que la percepción de no tener control sobre las propias emociones o acciones puede estar relacionada con ciertos aspectos de la dependencia emocional.

Finalmente, la búsqueda de atención no mostró correlaciones significativas con ninguna dimensión de creencias irracionales, como se observa en valores bajos como $r = .100$ con necesidad de aprobación o $r = .003$ con incontrolabilidad, indicando una relación mínima o nula.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Discusión

Las creencias irracionales y la dependencia emocional afectan el bienestar de estudiantes de Psicología, influyendo en sus relaciones, autoestima y desempeño académico. En una institución universitaria de Lima, comprender esta relación permite abordar factores que inciden en su salud mental y fortalecer su formación personal y profesional desde una perspectiva integral.

El propósito fundamental del estudio consistió en indagar la conexión entre las creencias irracionales y la DE en alumnos que se encontraban inscritos en el programa de psicología de una institución educativa privada en la zona metropolitana de Lima durante el año 2023. En ese sentido los resultados obtenidos confirmaron la aceptación de la hipótesis de trabajo, de ahí que, se concluye que hay relación entre creencias irracionales y DE. Este hallazgo se parece a lo hallado por Gonzales (2021) quien a la vez halló asociación entre las variables de investigación, teniendo en cuenta que dicha investigación se llevó a cabo con un número mayor de participantes. Esto lo fundamenta Beck et al. (1995) quien sostiene que la dependencia emocional tiene como base de dicha condición la presencia de pensamientos o creencias negativas instalándose un condicionamiento que se mantiene a lo largo del tiempo. Esto sugiere que las creencias, ideas o conjeturas las que carecen de lógica y tienden a distorsionar la realidad objetiva tiene relación positiva con la situación en la que se establece una relación de pareja disfuncional caracterizada por el dominio de una persona sobre la otra.

En adición, un primer objetivo particular fue indagar el nivel de creencias irracionales en alumnos de la carrera de psicología de una institución universitaria de Lima Metropolitana, 2023. Sobre ello, los resultados indican que predomina una tendencia racional

en la muestra de trabajo. Esto difiere a lo reportado por Machacuay y Rodríguez (2021) quienes hallaron que predomina el nivel racional en su investigación. Al respecto, se manifiesta que los individuos que reciben una educación formal más prolongada muestran niveles más altos de pensamiento reflexivo y racionalidad, lo que indica una relación entre la educación superior y el progreso del pensamiento crítico (Stanovich & West, 2000).

Además, un segundo objetivo particular fue indagar el nivel de dependencia emocional en alumnos de la carrera de psicología de una institución universitaria de Lima Metropolitana, 2023. Sobre ello, los hallazgos señalan que predomina un grado bajo de dependencia emocional en la muestra de trabajo. Esto es similar a lo reportado por Cisneros (2022) quien también halló la predominancia de grado bajo de dependencia emocional. Al respecto, Zárate- Depraect et al. (2022), señalan que los estudiantes universitarios, al verse enfrentados a situaciones que requieren elección de alternativas y afrontamiento de dificultades de manera autónoma, desarrollan habilidades para la autorregulación emocional, lo cual puede disminuir la dependencia emocional hacia sus figuras cercanas.

Asimismo, se manifestó un tercer objetivo particular el cual fue conocer la relación entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional. Los resultados obtenidos mostraron correlaciones positivas y significativas entre diversas dimensiones de ambas variables, destacando principalmente la necesidad de aprobación, la cual se asoció con mayor fuerza a la ansiedad de separación, miedo a la soledad, expresión límite y expresión afectiva. Asimismo, otras dimensiones como el perfeccionismo, la condenación, el catastrofismo, la incontrolabilidad y la influencia del pasado también presentaron relaciones significativas, aunque de menor magnitud, con dimensiones de la dependencia emocional. En contraste, la búsqueda de atención no evidenció asociaciones significativas con ninguna creencia irracional.

Estos hallazgos coinciden con los reportados en investigaciones previas. A nivel nacional, Gonzales (2021) encontró correlaciones positivas entre la dependencia emocional y creencias como la necesidad de aprobación, perfeccionismo, condenación, catastrofismo, incontrolabilidad e influencia del pasado, resultados que respaldan directamente los hallazgos del presente estudio. Del mismo modo, Cisneros (2022) reportó una asociación positiva significativa entre distorsiones cognitivas y dependencia emocional en universitarios, reforzando la idea de que los patrones de pensamiento disfuncionales contribuyen al desarrollo de vínculos emocionales poco saludables.

En el plano internacional, Arroyo (2021) y Rocabado (2021) también evidenciaron correlaciones positivas entre diversas distorsiones cognitivas como el pensamiento polarizado, sobregeneralización, visión catastrófica y falacia de control y la dependencia emocional, lo que demuestra la consistencia de esta asociación en diferentes contextos socioculturales. Estas investigaciones permiten afirmar que las creencias irracionales operan como predisponentes psicológicos que intensifican la dependencia emocional, al distorsionar la forma en que los individuos interpretan las relaciones interpersonales y su propia valía.

Desde una perspectiva teórica, estas relaciones pueden explicarse a través del enfoque de Ellis (2003), quien sostiene que las creencias irracionales son pensamientos disfuncionales y absolutistas que generan malestar emocional y conductas desadaptativas, por ejemplo, la necesidad de aprobación se vincula con la idea irracional de que uno debe ser amado y aceptado por todos para sentirse valioso, lo cual puede derivar en una dependencia excesiva hacia otras personas; a su vez, el perfeccionismo implica exigencias inflexibles de desempeño ideal, lo que podría generar temor a decepcionar a los demás y fortalecer la dependencia afectiva. Estas ideas son reforzadas por Trincas et al. (2016), quienes indican que las creencias disfuncionales están asociadas con dificultades en la regulación emocional y en la autoestima, factores centrales en la dependencia emocional.

Limitaciones

Las limitaciones encontradas estuvieron referidas a la carencia de estudios sobre la temática de investigación, además otra limitación fue que se tuvo acceso a un tamaño muestral relativamente pequeño, lo cual impidió desarrollar una muestra probabilística atenuando con ello la generalización de resultados.

Implicaciones

Esta investigación generó implicancias importantes ya que a nivel teórico se profundizó en cuanto al análisis de la literatura científica especializada sobre los constructos dependencia emocional y creencias irracionales incrementando el estado del arte, en particular referido al grupo etario de universitarios. Además, a nivel práctico posibilitó que futuros estudios, a partir del resultado de la relación entre los constructos, puedan desarrollar o diseñar medidas psicoeducativas que prevengan la DE y contrarresten las creencias irracionales en estudiantes universitarios. También, a nivel metodológico esta investigación posibilitó que mediante el desarrollo de los procedimientos rigurosos de toda investigación científica se puedan replicar posteriores estudios, además se corroboró la validez y fiabilidad de las pruebas utilizadas.

4.4 Conclusiones

Se ha determinado que hay correlación positiva y estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en alumnos de psicología en una institución universitaria en Lima Metropolitana, en el año 2023

Se ha determinado que hay correlación positiva y estadísticamente significativa entre la necesidad de aprobación y la dependencia emocional en alumnos de psicología de una institución universitaria en Lima Metropolitana en el año 2023

Se ha determinado que hay correlación positiva y estadísticamente significativa entre el perfeccionismo y la dependencia emocional en alumnos de psicología de una institución universitaria en Lima Metropolitana en el año 2023

Se ha determinado que hay correlación significativa las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional en alumnos de psicología en una institución universitaria en Lima Metropolitana, en el año 2023.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos obtenidos en el estudio sobre creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, se evidencia la necesidad de intervenir directamente en la formación emocional y cognitiva de esta población. Dirigido específicamente a los responsables del diseño curricular y de bienestar universitario, así como a los propios estudiantes de psicología, se propone una serie de acciones orientadas a mejorar el bienestar emocional y el desempeño académico de los futuros profesionales de la salud mental.

Es necesario actuar sobre factores como la necesidad excesiva de aprobación, el perfeccionismo, el catastrofismo, la sensación de incontrolabilidad y la influencia del pasado, ya que estas variables muestran una relación significativa con la dependencia emocional. Para ello, se recomienda que la universidad implemente talleres psicoeducativos integrados al programa formativo, los cuales permitan a los estudiantes identificar y modificar sus creencias irracionales. Estos espacios deben incluir estrategias prácticas para el desarrollo de habilidades de regulación emocional, fomentando una mayor conciencia de sus patrones de pensamiento y comportamiento.

Asimismo, se plantea la creación de espacios de terapia grupal o servicios de counseling estudiantil donde los alumnos puedan explorar de manera más profunda su tendencia al perfeccionismo y su búsqueda constante de validación externa. A través de estos recursos, se busca fortalecer una autoestima más autónoma y resiliente, que les permita establecer relaciones interpersonales más sanas y sostenibles.

Por otra parte, frente al impacto del catastrofismo y la percepción de incontrolabilidad, se sugiere la incorporación de técnicas cognitivo-conductuales como la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en solución de problemas. Estas herramientas pueden brindar a los estudiantes recursos concretos para enfrentar situaciones emocionales difíciles, reduciendo así su vulnerabilidad a la dependencia emocional. En conjunto, estas estrategias no solo contribuirán al crecimiento personal de los estudiantes, sino que también favorecerán su preparación profesional, al permitirles ejercer con mayor equilibrio emocional y claridad cognitiva.

Referencias

- Aiquipa, J. y Canción, N. (2020). Mujeres supervivientes de violencia de pareja: factores y procesos psicológicos implicados en la decisión de permanecer o abandonar la relación. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(1), 189-202.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7139>
- Alcalde, A. y Briones, E. (2020). *Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes mujeres de un instituto de salud de Cajamarca* [tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10096/1/IV_FHU_501_TE_Machacuay_Rodriguez_2021.pdf
- Álvarez, J. (2018). *Dependencia emocional en parejas y dimensiones de la personalidad en miembros de una escuela de Oficiales PNP* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1425>
- Arroyo, L. (2022). *Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en adultos de la región del gran Buenos Aires* [tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana].
<https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/242150a1-ff13-45a6-a7b8-f4a0a241e7f0/content>
- Beck, A. et al. (1995). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Paidós.
- Bermeo, L. y González, L. (2020). *Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2020* [tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo].
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7917/1/8.-TESIS%20Juan%20Jose%20Bermeo%20Medina%20%20y%20Geny%20Gabriela>

%20Gonzales-PSC.pdf

BM (2021). *La Violencia contra las Mujeres y las Niñas -- Guía de Recursos*.

<https://www.bancomundial.org/es/programs/violence-against-women-and-girls/overview>

Bowlby, J. (1989). The role of attachment in personality development and psychopathology.

In S. I. Greenspan & G. H. Pollock (Eds.), *The course of life, Vol. 1. Infancy* (pp. 229–270). International Universities Press, Inc. (Reprinted from "American Journal of Psychiatry," 1987, Vol. 144; and from "American Journal of Orthopsychiatry," 1982, Vol. 52)

Bucay, J. (2010). *El camino de la autodependencia*. Grijalbo

Buiklece, C. (2019). *Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas*

de violencia psicológica en la pareja [tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <https://repositorio.uigv.edu.pe/item/8e7832f3-a993-4a58-883d-ea6c2b25e853>

Castelló, J. (2005). *Dependencia Emocional: Características y Tratamiento*. Alianza Editorial.

Cisneros, A. (2022). *Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en estudiantes*

universitarios, Arequipa, 2020 [tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/8bd11c0a-1887-40ec-a71c-9e0e95194f55>

CPP. (2017). *Código de Ética y Deontología*.

https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (1982): *Técnicas de autocontrol emocional*.
Barcelona: Martínez Roca.
- De la Villa, M. y González-Sáez, M. (2020). Distorsiones Cognitivas y Estrategias de Afrontamiento en Jóvenes con Dependencia Emocional. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 11(1), 15-30. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>
- Ellis, A. (1962). *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclée De Brouwer
- Ellis, A. (1976). The biological basis of human irrationality. *Journal of Individual Psychology*, 32(1), 145-168. <https://eric.ed.gov/?id=ED119041>
- Ellis, A. (2003). *Manual de terapia Racional Emotiva Conductual* (9a ed.). Desclee de Brouwer
- Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de la terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Galicia, I. et al. (2020). Dependencia emocional y mitos del amor en estudiantes de dos niveles educativos. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 12(3), 21–32. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12303>
- García, K. I. (2020). Propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional en adultos residentes del distrito de Ventanilla, 2020. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47732>
- Gonzales, M. (2021). *Dependencia emocional y creencias irracionales en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5627>

- Guzmán, P. (2009). Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA).
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3302/1/Guzman_gp.pdf
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education
- Hyland, P. et al. (2019). Can the REBT theory explain loneliness? Theoretical and clinical applications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(1), 39-51.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1475505>
- Hyland, M. y Mahmassani, H. (2018). Dynamic autonomous vehicle fleet operations: Optimization based strategies to assign AVs to immediate traveler demand requests. *Transportation Research Part C: Emerging Technologies*, 92, 278–297.
<https://doi.org/10.1016/j.trc.2018.05.003>
- Jervis, G. (2004). *La depresión, dos enfoques complementarios*. Editorial Fundamentos.
- Lemos, M., & Londoño, N. H. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta colombiana de psicología*, 9(2), 127-140. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- López, I. et al. (2019). Influencia de las carencias afectivas en las relaciones de pareja en mujeres universitarias. *Revista Científica de FAREM-Esteli*, (32), 75-84.
<https://doi.org/10.5377/farem.v0i32.9232>
- Machacuay Reyna, E. Y., & Rodríguez De La Cruz, W. N. (2021). *Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de un Instituto Privado de Huancaayo-2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental].
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10096>
- Momeñe, J., Estévez, A., Etxaburu, N., Pérez-García, A. M., & Maguregi, A. (2022). La

- dependencia emocional hacia la pareja agresora y su relación con la ansiedad social, el miedo a la evaluación negativa y el perfeccionismo disfuncional. *Psicología Conductual*, 30(1), 51-68. <https://doi.org/10.51668/bp.8322103s>
- Moral, M. y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150-167.
https://www.researchgate.net/publication/274954114_Dependencias_sentimentales_o_afectivas_etiologia_clasificacion_y_evaluacion
- Ñaupas, H. et al. (2018). *Metodología de la investigación*. Ediciones de la U.
- OMS (2021). *La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres*. <https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>
- Oltean, H. et al. (2019). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54(4), 495-500. <https://doi.org/10.1002/ijop.12492>
- Ore, Y. (2022). *Creencias irracionales en estudiantes con altos y bajos rasgos de dependencia emocional en una universidad privada de Lima Metropolitana Sur* [tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú].
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2320>
- Paisig, W. (2022). *Dependencia emocional y violencia en la relación de parejas, jóvenes del distrito del Callao, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/82125/Paisig_AWT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Picoy, E. (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]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/8bd11c0a-1887-40ec-a71c-9e0e95194f55>
- Ponce-Díaz, C. et al. (2019). Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias. *Propósitos y Representaciones*, 7(SPE), e351-351. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>
- Ramírez, G. (2022). *Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en jóvenes heterosexuales de Lima Norte, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81893>
- Rocabado, D. (2021). *Distorsiones cognitivas y dependencia emocional en adultos bonaerenses* [tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/44c373eb-1cac-4ced-a1a0-3e10861ee7fe/content>
- Rodríguez, E. et al. (2017). Estilos de personalidad dependiente y autocrítico: desempeño cognitivo y sintomatología depresiva. *Revista latinoamericana de psicología*, 49(2), 102-109. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.005>
- Sirvent, C. y Moral, M. (2007). *La dependencia sentimental o afectiva*. Taurus
- Stanovich, K. E., & West, R. F. (2000). Advancing the rationality debate. *Behavioral and brain sciences*, 23(5), 701-717. <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioral-and-brain-sciences/article/abs/advancing-the-rationality-debate/C616BA01F179ECBE5884EDCCF0862238>

- Sullcahuamán, M. (2020). *Creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de psicología de una universidad nacional y privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4945>
- Tan, K. et al. (2018). Running on empty: measuring psychological dependence in close relationships lacking satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(7), 977-998. <https://doi.org/10.1177/0265407517702010>
- Tecuta, L. et al. (2019). Irrational beliefs, cognitive distortions, and depressive symptomatology in a college-age sample: A mediational analysis. *Journal of cognitive psychotherapy*, 33(2), 116-127. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.33.2.116>
- Trincas, R., Bilotta, E., & Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology*, 7(13), 1682.
- UNICEF (2020). *De pie frente al virus de la violencia*. <https://www.unicef.org/peru/historias/de-pie-frente-al-virus-de-la-violencia>
- UPN. (2024). *Código de ética para la investigación científica en UPN*. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>
- Zárate-Depraect, N., Flores-Flores, P., Martínez-Aguirre, E., Alvarado-Félix, E., & Jimenez-Ramirez, C. (2022). Dependencia emocional en estudiantes de Medicina. *Revista Médica Herediana*, 33(2), 128-132. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i2.4246>

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables de estudio	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa entre creencias irracionales y dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Creencias irracionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de aprobación - Perfeccionismo - Condenación - Catastrofismo - Incontrolabilidad - Influencia del pasado <p>Variable 2:</p> <p>Dependencia emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad de separación - Expresión afectiva - Expresión límite - Búsqueda de atención - Modificación de planes - Miedo a la soledad 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de investigación Cuantitativo • Diseño de investigación Correlacional • Alcance de investigación Transversal <p>Población:</p> <p>En el presente estudio está constituida por 172 estudiantes del 10° ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima.</p> <p>Muestra:</p> <p>Censal</p> <p>Instrumentos de recolección de datos:</p> <p>Se utiliza la técnica de la encuesta Los instrumentos utilizados son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala de creencias irracionales - Escala de dependencia emocional <p>Técnicas de análisis de datos:</p>
<p>Problema específico 1</p> <p>¿Cuál es el nivel de creencias irracionales en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?</p>	<p>Objetivo específico 1</p> <p>Identificar el nivel de creencias irracionales en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023</p>	<p>Hipótesis específica 1</p> <p>Existe relación significativa entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023</p>		
<p>Problema específico 2</p> <p>¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023?</p>	<p>Objetivo específico 2</p> <p>Identificar el nivel de dependencia emocional en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2023</p>			
<p>Problema específico 3</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional en estudiantes de una universidad</p>	<p>Objetivo específico 3</p> <p>Determinar la relación entre las dimensiones de creencias irracionales y las dimensiones de dependencia emocional en estudiantes de una universidad</p>			

privada de Lima privada de Lima Metropolitana,
Metropolitana, 2023? 2023

- Se empleará para la evaluación de datos en SPSS versión 25
 - Para emplear el empleo de pruebas paramétricas o no paramétricas se utilizará la prueba de Kolmogórov-Smirnov
 - Para establecer la correlación entre las variables se usará Pearson o Spearman dependiendo del caso.
-

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
Creencias irracionales	Son creencias, ideas o conjeturas las cuales carecen de lógica y tienden a distorsionar la realidad objetiva (Ellis y Grieger, 1981)	Es medido por el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA) compuesto por 6 dimensiones y 60 ítems	Necesidad de aprobación	1,7,13,19,25,31,37,43,49,55	Ordinal	racional: 0 - 12
			Perfeccionismo	2,8,14,20,26,32,38,44,50,56		tendencia racional: 13 - 24
			Condenación	3,9,15,21,27,33,39,45,51,57		tendencia irracional: 25 - 36
			Catastrofismo	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58		irracional: 37 - 48
			Incontrolabilidad	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59		altamente irracional: 49 - 60
			Influencia del pasado	6, 12, 18,24, 30, 36, 42, 48, 54, 60		
Dependencia emocional	Es la condición en el cual se desarrolla un vínculo disfuncional a nivel de pareja donde una persona predomina sobre la otra (Castelló, 2005).	Es medido por el Cuestionario de DE compuesto por 6 dimensiones y 23 ítems	Ansiedad de separación	2, 6, 7, 8, 13, 15, 17	Ordinal	bajo: 23 - 61
			Expresión afectiva	5, 11, 12, 14		medio: 62 - 99
			Modificación de planes	16, 21, 22, 23		alto: 100 - 138
			Miedo a la soledad	1, 18, 19		
			Expresión límite	9, 10, 20		
			Búsqueda de atención	3, 4		

Anexo 3. Instrumentos de medición

Cuestionario de Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)

Instrucciones: A continuación, se presenta 60 frases, señale si considera verdadera (V) o falsa (F) cada afirmación, marcando con una X. No es necesario que piense mucho en cada frase. Recuerde que todas sus respuestas son importantes, asegúrese que lo contesta usted es lo que realmente piensa, no lo que cree lo que debería de pensar.

1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.	V	F
2. Odio equivocarme en algo.	V	F
3. La gente que se equivoca debe recibir su merecido.	V	F
4. Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.	V	F
5. Si una persona quiere puede ser feliz en cualquier circunstancia.	V	F
6. “Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza”.	V	F
7. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar respeto a nadie.	V	F
8. Evito las cosas que no puedo hacer bien.	V	F
9. Las personas malas deben de ser castigadas.	V	F
10. Las frustraciones y decepciones no me perturban.	V	F
11. A la gente no le perturban los acontecimientos sino la imagen que tienen de estos.	V	F
12. Es casi imposible superar la influencia del pasado.	V	F
13. Quiero gustar a todo el mundo.	V	F
14. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.	V	F
15. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.	V	F
16. Las cosas deberían ser distintas a como son.	V	F
17. Yo mismo provoqué mi propio mal humor.	V	F
18. Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.	V	F
19. Me puedo gustar a mí mismo, aun cuando no les guste a los demás.	V	F
20. Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.	V	F
21. La inmoralidad debería castigarse severamente.	V	F
22. A menudo me siento perturbado por situaciones que no me gustan.	V	F
23. Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado sí mismas.	V	F
24. La gente sobrevalora la influencia del pasado.	V	F
25. Si no les gusta a los demás es su problema, no el mío.	V	F
26. Para mí es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que		F

hago.	V	
27. Pocas veces culpo a las personas por sus errores.	V	F
28. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	V	F
29. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.	V	F
30. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.	V	F
31. Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás	V	F
32. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	V	F
33. El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.	V	F
34. Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.	V	F
35. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.	V	F
36. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.	V	F
37. Aunque me guste recibir la aprobación de los demás, no la necesito realmente.	V	F
38. Me fastidia que los demás sean mejores yo en algo.	V	F
39. Todo el mundo es, esencialmente, bueno.	V	F
40. Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.	V	F
41. Nada es perturbador por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.	V	F
42. Somos esclavos de nuestro pasado.	V	F
43. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.	V	F
44. Me fastidia cometer errores.	V	F
45. No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.	V	F
46. Yo disfruto tranquilamente de la vida.	V	F
47. No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertos hechos.	V	F
48. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.	V	F
49. Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.	V	F
50. Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.	V	F
51. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.	V	F
52. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver para alcanzarlas.	V	F
53. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.	V	F
54. Básicamente, la gente nunca cambia.	V	F
55. Ser criticado es algo fastidioso, pero no perturbador.	V	F
56. No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.	V	F
57. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.	V	F
58. Raras veces me perturban los errores de los demás.	V	F
59. El hombre construye su propio infierno interior.	V	F

60. No miro atrás con resentimiento.	V	F
61. Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.	V	F
62. Los acontecimientos negativos pueden ser superados.	V	F
63. Hay gente que me altera el humor.	V	F
64. Acepto con calma que otros sean mejores que yo.	V	F
65. Hay tristezas que jamás se superan.	V	F

Cuestionario de Dependencia Emocional

Instrucciones: Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja. Elija el puntaje más alto de 1 a 6 que mejor lo(a) describa según la siguiente escala:

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

Preguntas	1	2	3	4	5	6
1. Me siento desprotegido(a) cuando estoy solo(a).	1	2	3	4	5	6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado (a) por mi pareja.	1	2	3	4	5	6
3. Para atraer a mi pareja busco impresionarla(o) o divertirla(o).	1	2	3	4	5	6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
5. Necesito Constantemente expresiones de afecto de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada, me preocupa pensar que está enojada(o) conmigo.	1	2	3	4	5	6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días, me siento ansioso (a)	1	2	3	4	5	6

8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.	1	2	3	4	5	6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje.	1	2	3	4	5	6
10. Me considero una persona débil	1	2	3	4	5	6
11. Necesito mucho que mi pareja me exprese afecto	1	2	3	4	5	6
12. Necesito tener a una persona que me considere especial.	1	2	3	4	5	6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío(a).	1	2	3	4	5	6
14. Me siento muy mal, si mi pareja no me expresa frecuentemente afecto.	1	2	3	4	5	6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone.	1	2	3	4	5	6
16. Si mi pareja me propone una actividad dejo todo para estar con él (ella).	1	2	3	4	5	6
17. Me siento intranquilo cuando no conozco donde está mi pareja.	1	2	3	4	5	6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.	1	2	3	4	5	6
19. No me agrada la soledad.	1	2	3	4	5	6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor de mi pareja.	1	2	3	4	5	6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece, los cambio solo por estar con ella	1	2	3	4	5	6

22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.	1	2	3	4	5	6
23. Únicamente me divierto cuando e s t o y con pareja.	1	2	3	4	5	6
