



FACULTAD DE SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA ATENDIDAS EN UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Bach. Josselyn Flores Ochuypuma

Asesor:

Mg. Karim Talledo Sánchez

Lima – Perú

2018

APROBACIÓN DE LA TESIS

El (La) asesor(a) y los miembros del jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por el (la) Bachiller **Josselyn Amanda Flores Ochuypuma**, denominada:

**“PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS Y DEPENDENCIA
EMOCIONAL EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA ATENDIDAS EN UN
CENTRO DE SALUD DE CHOSICA”**

Mg. Karim Talledo Sánchez

ASESOR

Mg. Johnny Enciso Ríos

JURADO

PRESIDENTE

Dra. Lady Mendoza Canicela

JURADO

Mg. María del Rosario Salazar Farfán

JURADO

Dedicatoria

Mi Tesis se lo dedico primeramente a Dios, sin él no podría escribir estas líneas. A mis padres Víctor y Lucia por el apoyo constante. A mi hermano Víctor Juan por ser uno de los motores en mi vida, a mi asesora Karim Talledo que no solo me oriento y guio, sino que, me brindo calma y sobretodo confianza, así mismo mantuvo una supervisión detallada para que este trabajo pueda desarrollarse con éxito.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios, por estar en todo momento conmigo y sobre todo por guiarme en este camino y por supuesto por regalarme lo más preciado, mis padres.

Gracias a mi padre Víctor por ser esa persona que me impulsaba a seguir con sus palabras: “Tienes que hacerlo”, “ya falta poco”, con sus abrazos muy fuertes cuando me encontraba en situaciones difíciles respecto al internado,

Gracias madre Lucía por sacarme adelante con tu esfuerzo, por ser esa persona que muy temprano decía: “Hija, ya levántate”, “cuídate, por favor” gracias mamá por ser tan persistente conmigo.

Gracias a los dos porque son indispensables mi vida.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TESIS.....	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS	V
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
CAPÍTULO I.	
INTRODUCCIÓN.....	
1.1 Realidad Problemática.....	11
1.3 Formulación del problema.....	12
1.4 Justificación.....	14
1.4 Limitaciones.....	15
1.5 Objetivos.....	15
1.1.1 Objetivo General.....	15
1.1.2 Objetivos Específicos.....	16
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.....16	
2.1 Antecedentes.....	16
2.2 Bases Teóricas.....	19
2.2.1 Definición conceptual Pensamiento automáticos.....	19
2.2.2 Teoría Cognitiva: La triada Cognitiva, los esquemas y errores cognitivos.....	20
2.2.3 Teoría Cognitiva: La Terapia Racional Emotiva Conductual.....	24
2.2.4 Dependencia Emocional	27
2.2.4.1 Definición Conceptual de Dependencia Emocional	27
2.2.4.2 Factores que intervienen en el desarrollo de la dependencia emocional.....	29
2.2.4.3 Modelo Explicativos de la dependencia emocional.....	31
2.3 Hipótesis.....	33

CAPITULO III. METODOLOGIA.....	35
3.1 Operacionalización de variables.....	35
3.2 Diseño de investigación.....	37
3.3 Población.....	37
3.4 Muestra.....	37
3.5 Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos.....	38
3.5.1 Técnicas	39
3.5.2 Instrumentos.....	40
3.5.2.1 Inventario de Dependencia Emocional (IDE)	30
3.5.2.2 Inventario de Pensamientos Automáticos	41
3.6 Métodos, instrumentos y procedimientos de análisis de datos.....	44
CAPITULO IV: RESULTADOS	45
4.1 Análisis Descriptivos de las variables de estudio.....	44
4.1.1 Análisis descriptivo de los Pensamientos Automáticos Negativos.....	45
4.2 Prueba Normalidad	47
4.3 Correlación entre Pensamientos Automáticos Negativos y Dependencia Emocional en mujeres víctimas de violencia	
4.4 Comparación de los Pensamientos Automáticos Negativos según números de retornos en la relación	
CAPITULO V: DISCUSION.....	52
CAPITULO VI: CONCLUSIONES.....	55
CAPITULO VII: RECOMENDACIONES.....	56
REFERENCIAS	
ANEXOS	

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1	Características de la Variable: Dependencia Emocional 35
Tabla 2	Características de los Pensamientos Automáticos Negativos 36
Tabla 3	Características Sociodemográficas de la muestra 38
Tabla 4	Manifestaciones de agresión que han vivenciados las participantes 39
Tabla 5	Confiabilidad a través de consistencia interna para la escala de Dependencia Emocional 41
Tabla 6	Análisis de la Validez de Contenido a través de la V de Aiken 41
Tabla 7	Confiabilidad a través de consistencia interna para la escala de Pensamientos Automáticos 43
Tabla 8	Validez Por Correlación Ítem-Test Para El Inventario De Pensamientos Automáticos 44
Tabla 9	Descripción de la prevalencia de los Pensamientos Automáticos Negativos 45
Tabla 10	Niveles de Dependencia Emocional en las mujeres participantes 46
Tabla 11	Prueba de bondad de ajuste para las variables de estudio 47
Tabla 12	Relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas 48
Tabla 13	Comparación de los Pensamientos automáticos según número de retornos en la relación 48
Tabla 14	Comparación de la dependencia emocional según número de retornos en la relación 51

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue relacionar la dependencia emocional y los pensamientos automáticos negativos en mujeres víctimas de violencia atendidas en un centro de salud de Chosica. El diseño de investigación fue no experimental de tipo descriptivo-correlacional. La muestra fue conformada por 78 mujeres atendidas en un centro de salud de Chosica. Los instrumentos usados fueron el Inventario de Dependencia Emocional, presentando una buena consistencia interna ($\alpha = .876$) indicando así una buena medida de precisión y el Inventario de Pensamientos Automáticos Negativos mostrando una adecuada confiabilidad ($\alpha = .906$) indicando una óptima consistencia interna. Los resultados señalan que existen relación entre la dependencia emocional y los pensamientos automáticos negativos filtraje, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, personalización, falacia del control, etiquetas globales, culpabilidad, deberías y tener la razón. Los pensamientos automáticos negativos de mayor prevalencia están relacionados a los Deberías (50,5%) seguido por la Falacia de recompensa divina (50%), Falacia de justicia (46,5%), Falacia de cambio (44,5%) Falacia de control (43%), Visión catastrófica, Pensamiento Polarizado y Etiquetas globales con un 41% aproximadamente. El 33,3% de la mujeres presenta altos niveles de dependencia emocional, 23,1 % moderada dependencia emocional, seguida por 23,1 % de una normal respuesta emocional y finalmente con un 20,5% con un nivel significativo de dependencia emocional. Se encontró diferencias significativas en los pensamientos automáticos relacionados al Filtraje, sobregeneralización, personalización, culpabilidad, deberías y tener la razón, así como, en la dependencia emocional presentándose con mayor prevalencia en mujeres que han retornado en su relación más de una vez.

Palabras Claves: Dependencia Emocional, pensamientos automáticos, mujeres víctimas de violencia

ABSTRACT

The objective of the research was to relate emotional dependency and negative automatic thoughts in women victims of violence in a health center in Chosica. The design of the research was not experimental, descriptive-correlational. The sample consisted of 78 women in a health center in Chosica. The instruments used were the Inventory of Emotional Dependency and the inventory of Negative Automatic Thoughts. The results indicate that there is a relationship between emotional dependence and negative automatic thoughts filtering, overgeneralization, interpretation of thought, personalization, fallacy of control, global labels, guilt, should and be right. The negative automatic thoughts of higher prevalence are related to the duties (50.5%) followed by the Divine Retribution Fallacy (50%), Justice Fallacy (46.5%), Fallacy of Change (44.5%) Fallacy Control (43%), Catastrophic Vision, Polarized Thinking and Global Labels with approximately 41%. 33.3% of women have high levels of emotional dependence, 23.1% moderate emotional dependence, followed by 23.1% of an emotional response and finally with 20.5% with a significant level of emotional dependence. The differences in automatic thoughts related to filtering, overgeneralization, personalization, culpability, should be right, as well as, in dependence, the presence with the highest prevalence in women who have returned in their relationship more than once.

Keywords: Emotional dependence, automatic thoughts, women victims of violence

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La violencia contra la mujer se ha convertido en un fenómeno social con una gran demanda en la sociedad, ya que anualmente las cifras de víctimas van en aumento, esto genera mayor preocupación en la población. La violencia es un tipo de discriminación que podría reducirse o eliminarse con la voluntad política y todos los recursos necesarios, así mismo la violencia es uno de los principales obstáculos para lograr la igualdad de género (Organización de las Naciones Unidas, 2006)

La violencia contra la mujer a lo largo del tiempo se le ha colocado diferentes y muchas atribuciones, esto es debido a que cada país presenta, no solo diferentes investigaciones, sino enfoques, idiomas o dialectos a los que se les da diferentes características (Aiquipa, 2015). Aunque en esta problemática, a pesar de que las características ideológicas cambian, los agresores siguen siendo los mismos personajes, las parejas (Aiquipa, 2015). Por lo que se puede considerar de acuerdo a Heise y Garcia Moreno (2003) como violencia interpersonal y la definen como cualquier comportamiento en donde la mujer ha sido violentada por su pareja actual Buchart, Garcia – Moreno y Mikton (2011). Cabe indicar que diferentes investigadores, refiriéndose a los datos del MIMP (2014) dan explicaciones acerca de que los datos no aclaran bien las cifras, afirmando la existencia de una cifra negra, no conocida, de mujeres violentadas que no denuncian o se mantienen en pareja, y son una población que debe ser estudiada, por las creencias y costumbres que mantienen dicha relación.

Estas creencias o esquemas como indica Beck (1979) son estructuras aprendidas y desarrolladas en la niñez a través de experiencias propias, experiencias del entorno cercano u opiniones culturales. Los cuales dirigen el comportamiento y pueden ser promotores de bienestar o malestar. Cuando hablamos de esquemas promotores de malestar, los cuales producen pensamientos distorsionados, y de ellos pensamientos automáticos negativos que

generan en la persona mantenerse en la expresión emociones y comportamientos no saludables a pesar del conocimiento de que dichos comportamientos son perjudiciales.

Por otro lado sumado al hecho de que las creencias pueden generar o establecer patrones de comportamiento perjudiciales, (Fernández, 2005) la posible existencia de un afecto intenso e intermitente en la pareja puede generar, problemas de control de impulsos, como menciona Castelló (2005) son emociones que se buscan desesperadamente ser satisfechas mediante las relaciones interpersonales con la pareja las cuales intentan cubrirse de forma desadaptativa, manteniendo a una persona cercana a su agresor, a pesar de la vivencia de agresión, a este se le conoce como dependencia emocional, el cual es un factor importante y primordial hoy en día en los estudios referente a las mujeres víctimas de violencia (Aiquipa, 2015).

Según la ONU, la violencia contra la mujer, es uno de los problemas universales y se encuentra activa en todas las sociedades, orígenes étnicos, razas, nacionalidades, etc., dándose diferentes tipos de violencia de acuerdo a cada cultura. La Organización Mundial de la Salud al realizar estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer nos brinda un informe llamativo acerca de los datos en casos de violencia, refiere que globalmente el 35% de mujeres del mundo entero han sufrido o viven en violencia física provocado por su pareja, la mayoría de los casos el agresor es la pareja de la víctima, las mujeres que sufren esta violencia padecen enfermedades de salud importante, como la depresión, abortos, baja autoestima, etc. (Organización Mundial de la Salud, 2013)

En el Perú aproximadamente existen 19.461 casos de violencia contra la mujer, sea por agresión económica, física, psicológica, o sexual según datos del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP] (2017). Tomando en cuenta que, entre la edad de 0 a 17 años, se registra la existencia de 5,876 casos en mujeres, siendo agresores familiares o vecinos en el 13% de los casos. Por otro lado, mujeres adultas entre los 18 a 59 años registran 12.370 casos de violencia, 47 casos de violencia económica, 6,269 violencia psicológica, 5,515 físicas y 539 casos de violencia sexual, siendo los agresores frecuentes las parejas. En el caso de adultas mayores existen 1.223 casos, 24 casos de

violencia económica, 838 violencia física, 341 violencia física y 20 casos de violencia sexual, siendo el agresor frecuente hijos o vecinos. Datos alarmantes, referentes a como la violencia en nuestro País, va en aumento, y más aún se centra en ciudades como Lima 28%, Arequipa 10%, Cuzco, 6% y Lima provincia 5%.

Estas mismas realidades se evidenciaron en la población que acudía al Servicio de Psicología del Centro de Salud de Chosica, las cuales ingresaban al consultorio sin reconocer sus propios problemas de pareja o de género, En vez de ello referían sentirse mal, con ansiedad, sentir angustia, todos estos síntomas los explicaban por problemas en casa con la familia, la pareja, con los hijos, los vecinos, lo cual en el camino de la consejería e intervención comenzaban a dar mayor información acerca de la relación de pareja actual, donde se evidenció malos tratos, discusiones constantes, agresiones físicas, verbales, sexuales, económicas, sumisiones de parte de la mujer causadas por la pareja, entre otros.

De acuerdo a estos datos, se genera motivación para estudiar a profundidad como los pensamientos automáticos aprendidos desde la infancia, sumado al hecho de una posible dependencia emocional, mantienen una relación hostil y agresiva ante las mujeres, a pesar de percibir lo perjudicial y dañino para su salud y su entorno. Cabe señalar que si bien existen otros factores sociales que pueden hacer dudar sobre una separación a causa de la violencia, los factores psicológicos y patrones de pensamiento aprendidos son lo que fundamentalmente crean relaciones estables. Esta problemática nos lleva a reflexionar, ¿Por qué se mantiene una relación con la pareja si recibe maltrato e incluso rechazo?, ¿Cuáles son las creencias que mantienen que no puedan alejarse de su pareja, sabiendo todo lo negativo que provoca?

1.2. Formulación del problema

Por lo planteado en líneas previas surge la necesidad de determinar:

¿Cuál es la relación entre los pensamientos automáticos negativos y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en un centro de salud de Chosica?

1.3. Justificación

El estudio de investigación se justifica en diferentes ámbitos, comenzando relevantemente a nivel teórico, podemos analizar que la violencia de género se ha ido incrementando al pasar los años, sumado al hecho de esquemas cognitivos aprendidos a través de la cultura, y fortalecidos en creencias, probablemente irracionales, pueden crear disfuncionales o relaciones no adaptativas y saludables, pero para llegar a dichas conclusiones se precisan hacer un marco de investigaciones referencias a nivel regional y nacional, por lo que esta investigación busca aumentar datos e implicaciones en esta variable, y así mismo generar un modelo explicativo entre los diferentes pensamientos negativos y la dependencia emocional, en una muestra específica como las mujeres víctimas de violencia.

A nivel de Prevención, los resultados de esta investigación aportaran a las personas interesadas que puedan implementar e organizar programas de prevención y promoción tanto a nivel primario como secundario, las cuales se podrán desarrollar en diferentes áreas o ámbitos como en comunidades, escuelas, centros de Salud, ONG, o donde sea necesario.

A nivel Clínico, los resultados de esta investigación aportará de gran manera especialmente a los profesionales del área clínica en Salud Mental acerca de la existencia y relación entre las dos variables Dependencia Emocional y Distorsiones Cognitivas que puede sufrir una persona, así mismo nos permitirá descubrir cuáles son aquellos pensamientos distorsionados o automáticos que poseen dichas mujeres violentadas por su pareja y de esta manera brindar una adecuada intervención.

Este modelo de investigación, debe promoverse en nuestro país, debido a que, a pesar de la diversidad cultural, los datos mencionados por MIMP, nos señala que, sin importar la zona de la ciudad, costa, sierra o selva, la violencia contra la mujer se mantiene, y no disminuye, por lo que es importante tener un mejor panorama de entendimiento, con el fin de crear mejores programas preventivos aportando datos relevantes a futuras investigaciones.

1.4. Limitaciones

La presente investigación está enfocada a mujeres víctimas de violencia, por lo que los resultados direccionados a la descripción e interrelación entre variables es una muestra específica. Por lo que es importante señalar que se deben incrementar investigaciones referentes a estos temas con el fin de aportar mayor amplitud de conocimientos aclarando el panorama referente a la violencia, dependencia emocional y pensamientos automáticos negativos.

Así mismo, como el muestreo fue no probabilístico no se pueden generalizar los resultados a otras poblaciones con estas características.

1.5. Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar la relación entre pensamientos negativos automáticos y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en un centro de salud de Chosica.

1.5.2 Objetivos específicos

Describir la prevalencia de los pensamientos automáticos negativos en mujeres víctimas de violencia atendidas en un centro de salud de Chosica.

Describir el nivel de dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en un centro de salud de Chosica.

Determinar las diferencias de los pensamientos automáticos negativos en mujeres víctimas de violencia atendidas en un centro de salud de Chosica, según retorno de la relación.

Determinar las diferencias de la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en un centro de salud de Chosica, según retorno de la relación.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Antecedentes Nacionales:

En el Perú, se vienen realizando diferentes estudios acerca de la violencia, pensamientos automáticos y dependencia nacional, en diferentes poblaciones y edades, los cuales se muestran algunas a continuación:

Silva (2017) desarrollo una investigación denominado “Violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal” con el fin de encontrar la relación entre la violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes mujeres, para lo cual la muestra fue de 310 adolescentes. Se utilizaron los inventarios de violencia familiar y el inventario de pensamientos automáticos de Luis y Lujan. Los resultados indicaron que existe relación directa entre distorsiones cognitivas y la percepción de violencia.

Montero (2015) realizo un estudio denominado “Agresividad y distorsiones cognitivas en adolescentes de instituciones educativas nacionales de los Olivos” con el objetivo de analizarla relación existente entre la agresividad y distorsiones cognitivas en adolescentes en Lima, para ello contó con una muestra de 528 adolescentes entre los 11 y 18 años. Utilizo el cuestionario de agresividad de Buss y Perry, y el inventario de pensamientos automáticos de Luis y Lujan, obteniendo como resultado que existe relación positiva y significativas entre ambas variables.

Aiquipa (2015) desarrollo una investigación cuyo objetivo fue describir la relación entre violencia de pareja y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia. Para lo cual la muestra estuvo conformada por 25 parejas víctimas de violencia y 25 parejas no víctimas de violencia. Los resultados hallados indicaron una relación estadísticamente positiva entre las variables, señalando la dependencia emocional como un factor de riesgo.

Aliaga y Travezaño (2015) realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre la dependencia emocional y pensamiento automáticos en pacientes femeninas con depresión en un Hospital de Lima, la muestra estuvo conformada por 50 pacientes, las cuales fueron evaluadas con el cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño, y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan. Los resultados hallados señalaron que existe asociación entre ambas variables de forma directa, siendo el pensamiento automático falacia de cambio quien presenta mayor relación ante la dependencia.

De la Cruz y Sartori (2014) realizaron una investigación referente a la descripción de dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia en Lima, para lo cual seleccionaron una muestra de 60 mujeres, las cuales fueron evaluadas con el inventario de dependencia emocional de Aiquipa. Los resultados hallados señalaron la presencia de dependencia emocional en el 80% de las mujeres.

Antecedentes Internacionales:

En el año 2017, Jaramillo, realizo un estudio referente a encontrar las distorsiones cognitivas frecuentes en pacientes víctimas de violencia intrafamiliar, para lo cual realizaron un estudio en un Hospital de Colombia, encontrando que las distorsiones cognitivas y la violencia familiar se encuentra altamente relacionados en la idea de victimización, indefensión y desesperanza.

Flores y Velasco (2014) realizaron un estudio en Ecuador referente a los miedos y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia en pareja. Para lo cual se tomó como muestra a 40 mujeres víctimas de violencia, a los cuales se les entrevisto y aplico el instrumento de miedos hacia la violencia familiar de Sagot. Los resultados indicaron que existe relación directa entre la violencia y los miedos, siendo el miedo más frecuente el miedo a las represalias físicas y miedo a perder a los hijos.

Avellaneda (2012) realizó un estudio en Colombia, con el fin de encontrar factores cognitivos que mantienen una relación basada en la violencia intrafamiliar o de pareja, en la cual tomó una muestra de mujeres entre 37 a 50 años con soporte económico, profesionales que se desempeñan en el área de salud. Los resultados hallados señalan que estas mujeres a pesar de tener oportunidades para la eficacia, se mantienen una relación con la percepción cognitiva de indefensión y precisan de alguien para valerse por sí mismo.

Acosta, Amaya y De la Perilla (2012) realizaron un estudio con el propósito de investigar la relación existente en los estilos de apego parental y la dependencia emocional en las relaciones de pareja que se establecen en la adolescencia. La muestra que utilizaron fue de 51 estudiantes de género masculino y femenino, sus edades estuvieron comprendidas entre los 15 a 19 años y que en la actualidad se encontraran en una relación de pareja. Para esta investigación se desarrolló un diseño descriptivo correlación en el cual se tomaron medidas de apego y dependencia emocional, utilizando el Cuestionario de Apego con padres y pares (IPPA) y la escala para medir adicción al amor en adolescentes. Los resultados encontrados fueron que el apego ambivalente era los más frecuentes en ambos padres y que existía ausencia de dependencia emocional, no hallaron relación entre las dos variables refiriendo que deberían hacerse mayores estudios a nivel teórico y empírico.

Quiñones y Wilson (2010) realizaron un trabajo cuyo objetivo fue evaluar la relación entre los estilos parentales percibidos por una muestra de 17 adolescentes (12 mujeres y 5 varones) y el nivel de dependencia emocional que estos presentaban. La hipótesis principal del estudio consistió en que si los estilos de parentales percibidos por los adolescentes estarían relacionados con el nivel de dependencia emocional. El diseño del presente estudio fue cuantitativo, descriptivo correlacional de tipo transversal. Para la siguiente investigación se utilizó la Escala de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño 2006) y la Escala de estilos Parentales (Bersabe, Fuentes y Motrico, 1999) los resultados obtenidos no señalaron una relación significativa entre el estilo parental y la dependencia emocional.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 Definición conceptual Pensamiento automáticos

Los pensamientos son aquellas percepciones que fluyen ante diversas situaciones, las cuales dirigen nuestro comportamiento de forma acorde a la previa interpretación de dicha situación (Beck, 1967). Estos pensamientos son aceptados como verdad única, ante los cuales no se produce un análisis ni reflexión, por tanto, aparecen de forma inmediata ante un estímulo provocando una respuesta breve (Beck, 2011).

Millon (2006) señala que los pensamientos automáticos son un producto resultante de un determinado esquema, el cual está desarrollado en la personalidad y es más o menos estable desde la infancia, por lo que se mantiene en el tiempo como una alerta constante para afrontar o evitar situaciones.

Un pensamiento automático tiene la cualidad de no solo proceder a través de ideas, sino también pueden percibirse como imágenes o autoverbalizaciones correspondientes a una situación específica (Castanyer, 2007), son cogniciones que median entre los sucesos externos y la reacción emocional y conductual según indica Beck (1967), por lo que estos pensamientos son individuales y personalizados, ya que cada persona tiene un repertorio de conductas aprendidas ante diferentes situaciones desarrollados a través de la experiencia, por tanto diferentes sujetos pueden responder de forma distinta ante una misma situación (Beck, 2015)

De acuerdo a lo propuesto por Beck (1967, citado por Castanyer y Ortega (2007) los pensamientos automáticos pueden ser adaptativas (positivos) o desadaptativos (negativos), creando en los sujetos emociones saludables o no. Sin embargo, los pensamientos automáticos positivos como bien se señalan permiten que el sujeto tenga reacciones reales ante una demanda o situación, por otro lado, los pensamientos automáticos negativos crean emociones intensas y poco reflexivas. Por tal motivo dichos pensamientos negativos presentan características como:

- Son inconscientes: son habituales que no permiten el análisis
- Son incuestionables: son aprendidos en la infancia y no son debatidos
- Son bloqueadores y contraproducentes: crean percepciones que llevan al sujeto a huir o evitar afrontar situaciones
- Propician reacciones emocionales negativas: tienden a exaltar al sujeto, viviendo la situación de una forma extrema.
- Son desadaptativos: Interponen una barrera cognitiva entre la situación real y el comportamiento del sujeto
- Son reflejos: se crean sin un análisis previo de forma inmediata
- Utilizan un lenguaje característico: Cada sujeto lo percibe de acuerdo a su propio lenguaje
- Son aprendidos: Proviene de un esquema mental, creencias y experiencias de la infancia.
- Son repetitivos: Vuelven a aparecer ante situaciones similares
- Socavan el valor: Va desadaptado a la persona en su seguridad y confianza.

2.2.2 Teoría Cognitiva: La triada Cognitiva, los esquemas y errores cognitivos.

Beck (1967) indicaba que existen tres patrones cognitivos principales, para poder conocer la dirección de las cogniciones y sus influencias en el comportamiento, es decir inducen al paciente a considerarse y valorarse así mismo, ante su futuro y sus experiencias ante los demás, a este proceso de auto visualización y auto calificación lo denomino triada Cognitiva.

La triada Cognitiva (Beck, 1967, citado en Leahy, 2006) indica que presenta 3 componentes o tres visiones del sujeto: La primera se relaciona a la interpretación de sí mismo de forma negativa en su accionar, ya que atribuye experiencias desagradables en su percepción de sus comportamientos sean reales o no. El segundo componente se centra en la forma de interpretar sus experiencias de forma negativa, el sujeto atribuye que su entorno o el mundo en el cual se desenvuelve crea demandas o situaciones no tolerables o imposible afrontarlas, lo cual genera en el sujeto respuestas emocionales negativas. El tercer componente se centra en la visión del futuro, el sujeto de acuerdo a sus propios

proyectos y su forma de percibir sus habilidades crea interpretaciones que pueden impulsarlo o paralizarlo, experimentando emociones y comportamientos no direccionados al cumplimiento de esa meta, experimento expectativo de fracaso inminente (Beck, 1967).

El modelo cognitivo de Beck (1967, citado por Beck, 2015) señala que los signos y síntomas comportamentales y motivacionales cuando un paciente acude a consulta van acorde a la interpretación dada en la triada cognitiva. Por tal motivo el paciente puede interpretar su situación y mostrar indicadores de depresión, ansiedad u hostilidad. No obstante, esta visión en la triada cognitivo, va direccionado de aprendizajes previos, interiorizados en el paciente, el cual se mantiene en el tiempo por un déficit en las habilidades de análisis y flexibilidad de los sujetos, esto se denomina Creencias.

Beck (2015) señala que las creencias son ideas fundamentales y profundas desarrolladas desde la infancia, puestas a prueba en la vida lo cual las fortalece hasta la vida adulta. Estas creencias suelen no expresarse, ni si quiera a uno mismo, pero se encuentran latente en la persona sin un análisis de la lógica o radicalidad del pensamiento.

Estas creencias pueden activarse ante cualquier situación demandante o de afrontamiento, y dichas creencias pueden ser tomadas por el sujeto como verdades absolutas según refiere Beck (1967), No obstante estas creencias tienen una raíz, el cual constituye el nivel más alta y esencial de percepción en el sujeto, estas creencias son rígidas, globales y tienden a generalizar en exceso la interpretación, se le conocen como Creencias Centrales, de estas creencias nacen todas las interpretaciones, como las creencias intermedias y por último se desarrollan los pensamientos automáticos.

Los pensamientos automáticos se forman de manera refleja, previa visualización de la situación, y antes de la respuesta emocional, este pensamiento dirige tanta las emociones como conductas, sin embargo, es la estructura más simple, y de donde se debe iniciar el proceso de evaluación y cambio en la terapia cognitiva (Beck y Clark, 1997)

Cabe indicar que las creencias intermedias, también conocidas como reglas, actitudes y presunciones antes una situación (Beck, 2015), estas creencias intermedias influyen en la

forma de ver la situación y esa visión influye también en el cómo ve y siente el sujeto ante una situación, de estas creencias y de forma inmediata nacen los pensamientos automáticos, los cuales se dan de forma inmediata y promueven inferencias creadas desde la creencia central, añadiéndoles características en las creencias intermedias, desarrollando toda una nueva visión subjetiva de la situación o demanda a afrontar por una persona (Leahy, 2007)

Se podría señalar que el entendimiento de la forma de percibir o interpretar el mundo del sujeto a través de la triada cognitiva, evaluando los pensamientos automáticos y las creencias intermedias, y sobre todo indagando las creencias centrales del sujeto, se podrá dar a conocer la real visualización de cómo interpreta el mundo, de forma adaptativa o desadaptativa (Bunge, Gomar y Mandil, 2009).

Tipos de pensamientos distorsionados

1. **Filtraje.** Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación.
2. **Pensamiento polarizado.** Las cosas no son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.
3. **Sobre generalización:** Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez. Palabras clave: todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno
4. **Interpretación del pensamiento:** Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.
5. **Visión catastrófica:** Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse.
6. **Personalización:** La persona que los sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto.
7. **Falacias de control:** Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno

convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).

8. **Falacia de la justicia:** La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.
9. **Culpabilidad:** La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.
10. **Debería.** La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.
11. **Razonamiento emocional:** Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida
12. **La falacia de cambio:** Una persona espera que los demás cambiaran para seguirle si los influye o camela lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.
13. **Las etiquetas globales:** Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.
14. **Tener razón:** Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.
15. **La falacia de recompensa divina.** Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.

2.2.3 Teoría Cognitiva: La Teoría Racional Emotiva Conductual

La interpretación y marco de referencia, de la terapia racional emotiva conductual, creada por Ellis (1956), se basa en que los pensamientos y las emociones de los seres humanos, son procesos que se dan de forma sistemática, y en esencia son iguales dentro de una gama de conductas (Lega, Caballo y Ellis, 1997). Es un complejo de sistema de

relaciones entre pensamientos, emociones y conductas, que parten de una situación o percepción dada, y responde acorde a la interpretación del sujeto y su aprendizaje previo, por tanto, se sigue la misma dirección que en el modelo de Beck (1967), que las creencias y experiencias previas, siendo individuales y únicas, dirige también el comportamiento de forma única.

La base filosófica de la terapia racional emotiva conductual se basa en que la persona tiende a responder y desarrollar emociones saludables o no, dependiendo a la percepción propia, lo real o flexible es que cada emoción sea expresada acorde a la intensidad de las situaciones, sin embargo, esta intensidad puede aumentar, en relación de los pensamientos e interpretaciones que tiene el sujeto ante una demanda o antecedente. Por eso de acuerdo Lega, Caballo y Ellis (1997), el eje principal en el proceso de entender el modelo TREC se basa en la forma de pensar el individuo acerca de cómo se desenvuelve en su entorno, sobre sí mismo y el mundo en general, cabe señalar que estas visiones pueden llegar a producir conclusiones errores o reales, desencadenante emociones y comportamientos adaptativos o desadaptativos.

Por tanto, la TREC, señala que existen dos formas o tendencias básicas o naturales en el ser humano, una de ellas es la facilidad con que la persona tiende a polarizar rápidamente sus deseos personales o sociales creando exigencias rígidas absolutistas. Y la otra es que toda persona tiene un potencial para desarrollar la habilidad de poder cuestionar o debatir dichas creencias (Caballo, 2002).

Para entender la TREC, se tiene que dar a conocer los componentes del modelo ABC Ellis (1956), modelo por el cual se conceptualiza el proceso de entendimiento de como surgen los pensamientos, emociones y conductas. Como bien señala el modelo existen 3 estructuras ordenadas que promueven el desarrollo de emociones, las cuales se describen a continuación.

- ❖ A (acontecimiento activador): se entiende como toda situación externa o interna que promueve un pensamiento o creencia.
- ❖ B (Creencias): la visualización o interpretación del acontecimiento activador.

❖ C (Consecuencias): toda respuesta que nace de la interpretación realizada en B.

Basado en el modelo ABC, es B o las creencias quienes tienen un papel prioritario y trascendental, debido a que es el elemento que promueve la respuesta emocional y conductual. Sin embargo, en B, existen 3 tipos niveles de creencias, que es necesario entender y conocer para poder evaluar y modificar creencias en terapia según Lega, Caballo, y Ellis (1997). El primer nivel o evaluación cognitiva, se basa en la interpretación del sujeto o visión propia que es promovido por el estímulo activador, el segundo nivel o inferencias cognitiva, se basa en la interpretación del sujeto referente a su forma de percibir la evaluación cognitiva en él; y por último el tercer nivel o esquema, es la base central donde nacen las inferencias y evaluaciones cognitivas, son estructuras aprendidas y fortalecidas desde la infancia que son rígidas, poco reflexivas y dirigen un sistema de comportamientos con el fin de proteger, responder o afrontar situaciones en la persona Ellis (1956).

Dichas creencias entendidas por Ellis (1956), solo pueden tener dos orientaciones o son racionales o irracionales, y ambos tienen diferentes características, que a continuación se señalan:

Las creencias racionales: son expresadas como una filosofía de vida, donde se perciben preferencias, deseos o hechos relativos; si estas preferencias no se cumplen, no impiden con el seguimiento de nuevos objetivos o proyectos, propósitos o metas. Este tipo de filosofía permite, evaluación la verdadera magnitud e situaciones adversas, es decir aceptar la situación; permite también tener tolerancia al dolor, y aceptarse a sí mismo con la capacidad de fallar y mejorar. Por otro lado, permite también describir el interés de cada persona por sí misma y dirigir su comportamiento, tomando a las demás personas en un segundo lugar. También describe al ser humano como un ser imperfecto, evitando las calificaciones extremas positivas o descalificaciones extremas negativas. Lo cual produce un interés grande de la persona por sí mismo, mejorando en su interés social, desarrollando autoaceptación, alta tolerancia a la frustración, flexibilidad, aceptación a lo irreparable, permite al sujeto tener un pensamiento flexible y arriesgarse por sus proyectos

Así mismo Ellis (1956) **las creencias irracionales**, son expresados de forma absolutista, imperativo y exigente, impide o interfiere el poder alcanzar los propósitos o metas, pueden ser percibidos como extremos, tremendismo; insoportables y poco tolerables, baja tolerancia, y miedo a sentir al dolor, condenación. Por lo que la persona se aboca a cumplir las expectativas de las demás y dejar de enfocarse de sí mismo, estas creencias pueden llevar a percibir al sujeto como muy inferior o muy superior ante los demás. Promoviendo escaso de intereses en sí mismo, escaso interés social, desarrollando baja tolerancia, inflexibilidad, desesperación ante la incertidumbre, autoritario, autoexigente, siendo rígido y no saludable.

Tipos de creencias Irracionales:

1. Es una necesidad extrema, para el ser humano adulto, el ser amado y aprobado por cada persona significativa de su entorno
2. Para considerarme a mí mismo/a como una persona válida debo ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa que me proponga
3. Las personas que no actúan como deberían son malvadas, y deberían ser castigadas por su maldad
4. Es terrible que las cosas no funcionen como a uno/a le gustaría
5. La desgracia y el malestar humano están provocados por las circunstancias externas, y la gente no tiene capacidad para controlar sus emociones
6. Si algo es (o puede ser) peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto/a por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra, para estar preparado/a
7. Es más fácil evitar responsabilidades y dificultades de la vida que hacerles frente. Así viviré más tranquilo/a
8. Debo depender de los demás y necesito a alguien más fuerte que yo en quien confiar
9. Lo que me ocurrió en el pasado seguirá afectándome siempre
10. Debemos sentirnos muy preocupados por los problemas y perturbaciones de los demás
11. Existe una solución perfecta para cada problema, y debemos hallarla siempre

2.3.1 Dependencia Emocional

La OMS (2002) definió a la dependencia como un síndrome que implica un esquema de comportamiento en el que se establece una gran prioridad para el uso de una o varias sustancias psicoactivas o conductas determinadas, frente a otros comportamientos considerados habitualmente como más importantes.

2.3.2 Definición Conceptual de Dependencia Emocional

Para las autoras Barnetche, Maqueo y Martínez (1999; citado en: Andrade, O. 2002) la dependencia afectiva es un síntoma que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación. El dependiente es una persona que se sujeta emocional, psicológica, espiritual, física, o financieramente a otra persona.

Coddou y Chadwick (2000) define a la dependencia como un trastorno individual específico, configurador de la identidad del individuo, caracterizado por un intenso temor al abandono (exclusión o descalificación) y un girar en torno al otro.

Las dependencias sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal, basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente al sujeto del que se depende. Toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo - dependiente. (Sirvent, 2004)

De acuerdo con Subby (1985: citado en Andrade, O. 2002) la dependencia es un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente y haya practicado, una serie de reglas opresivas, las cuales previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales.

Para Bradshaw (2002) la dependencia es definida como un síntoma negativo cuya característica principal es la falta de identidad propia. El dependiente llega a perder la

conexión con lo que siente, necesita y desea. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás, incluso llega a dar más importancia a los demás que así mismo.

La dependencia emocional podría ser definida como la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. No obstante, su carácter crónico no se basa en la sucesión de dichas relaciones sino en la personalidad de estos sujetos; es decir, la persona dependiente emocional lo es también cuando no tiene pareja, aunque esto no sea lo más habitual porque su patología provoca que busque otra desesperadamente. Por tanto se trataría de un patrón crónico de demandas frustradas que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas: necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera irregular con otra persona (Castelló, 2005).

La excesiva dependencia puede actuar como un factor que incremente la tolerancia hacia el abuso por parte del otro miembro de la pareja y puede dificultar terminar con una relación abusiva (Hendy, Eggen, Gustitus, McCleod y Ng, 2003). A su vez, numerosos trabajos han mostrado que los hombres maltratadores son altamente dependientes de sus parejas en comparación con hombres que no utilizan la violencia en su relación de pareja, esto se encuentra claramente relacionado con el concepto de dependencia emocional dominante del que habla Castelló (2005), dependencia donde coexiste la necesidad afectiva propia de la forma estándar, como una intensa agresividad hacia la pareja. Los dependientes dominantes se caracterizan, como su propio nombre indica, por tener relaciones de dominación en lugar de sumisión, sin por ello dejar de sentir dependencia hacia su pareja.

Dentro de la definición conceptual ha de precisarse que técnicamente las dependencias afectivas o sentimentales se definen como trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente hacia su pareja. Ha de distinguirse entre las calificadas como dependencias relacionales genuinas (dependencia emocional, adicción al amor, dependencias atípicas), esto es con identidad propia, y las mediatizadas calificadas como coadiciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias

a trastornos adictivos (Sirvent, 2004) Siendo así, toda dependencia emocional supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente.

2.3.3 Factores que intervienen en el desarrollo de la dependencia emocional

Las causas de la dependencia emocional son muy extensas y complejas. Sin embargo, sí podemos anticipar que, entre otros factores, la mezcla de carencias afectivas tempranas y el mantenimiento de la vinculación emocional hacia las personas que han resultado insatisfactorias son las responsables de la génesis de la dependencia. Las personas dependientes de su pareja consideran a ésta como el centro de su existencia, la idealizan, se someten a ella y serían capaces prácticamente de cualquier cosa para no romper la relación (Castelló, 2005).

Dos aspectos característicos emergen de la definición de dependencia emocional: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y que por tanto no se reduce a la propia de una relación amorosa. En segundo lugar, que dicha necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo es decir un trastorno de la personalidad por dependencia, en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que une a la persona de la cual se depende. Dicha dependencia hacia otra persona incluiría una marcada necesidad de protección y apoyo, incluso en situaciones en las cuales la persona es capaz de funcionar de manera autónoma y superar desafíos por sí misma (Bornstein, 1993).

Se ha identificado numerosas características de las personas dependientes emocionales, las más destacadas podrían ser las siguientes:

- Tendencia a la exclusividad en las relaciones.
- Necesitan un acceso constante hacia la persona de la cual dependen emocionalmente.
- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás.
- Ilusión al principio de una relación o cuando conocen a una persona interesante y atractiva.
- Subordinación en las relaciones de pareja.
- Idealizan a sus parejas y las escogen con unas características determinadas: ególatras, con gran seguridad en sí mismas, frías emocionalmente, etc.
- Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices.

- Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de padecer trastornos mentales en caso de que se produzca.
- Tienen un miedo e intolerancia terribles a la soledad, base de su comportamiento ante las rupturas, de su necesidad de otra persona, del apego y parasitismo que tienen hacia ella u otras personas, etc.
- Presentan cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad.
- Autoestima y autoconcepto muy bajos.
- Manifiestan estar tristes y preocupados.

Como síntesis de estas características podemos extraer las que consideramos básicas para la dependencia emocional, que deben estar presentes necesariamente para que una persona merezca este diagnóstico. Son las siguientes:

- Miedo e intolerancia a la soledad.
- Historia de relaciones de pareja gravemente desequilibradas, o una única relación que por su duración ha ocupado la mayor parte de la vida adulta del sujeto.
- Baja autoestima (Castelló ,2005).

Del mismo modo alguno autores como Melody (2001) considera y a la vez coincide, que las características que presenta la mayoría de las personas dependientes son las siguientes:

- Baja Autoestima
- Rigidez de pensamiento y emoción
- Obsesiones
- Exceso de Control
- Tienden a Negar Problemas
- Comunicación poco clara y Disfuncional
- Límites Difusos Intra e Intersistema
- Falta de Confianza
- Represión de emociones como la Ira
- Dependencia
- Culpabilidad por la situación
- Miedo al Abandono

- Búsqueda de Amor a cualquier Precio

2.3.4 Modelo Explicativos de la dependencia emocional a la pareja

Castelló, en el año 2005 plantea un modelo teórico para explicar la naturaleza de la dependencia emocional. La teoría de la Vinculación Afectiva, la define como la unión de un sujeto con otras personas, así como la necesidad de crear y mantener lazos permanentes con ellas. Además, esta vinculación afectiva con los demás puede darse en diferentes grados, como en desvinculación afectiva, vinculación adecuada y vinculación extrema, así mismo manifiesta que esta unión tiene dos aspectos:

- a) Aportación Emocional: Donde se proporciona a la otra persona empatía, amor incondicional, actitudes positivas y compartir preocupaciones y satisfacciones, con toda la disposición y entrega hacia la pareja (Castello, 2005)
- b) Afecto: Es el que se recibe de la otra persona y que está conformado por actitudes positivas por parte de ella y dirigidas hacia uno.

De acuerdo con el autor citado, este es el suministro externo de la autoestima. Además, afirma que en circunstancias saludables, los dos componentes tienen una importancia similar. Sin embargo, cuando existe una vinculación afectiva extrema no se da ese equilibrio. En una vinculación excesiva, uno de los componentes por lo general tiene mayor importancia que el otro. También señala que en el caso de la dependencia emocional, el componente que predomina es el segundo, el recibir afecto por el otro.

De acuerdo a este modelo planteado por Castelló (2005), presenta las áreas y características que las personas con dependencia emocional presentan. Las características que se menciona, refieren al área de las relaciones de pareja, las cuales son más significativas y evidentes en los dependientes emocionales, las relaciones interpersonales, las cuales se pueden dar con amigos, compañeros de trabajo, familiares, vecinos, etc. Y por último el área de autoestima y estados de ánimo.

a) Área de las relaciones de pareja:

- Necesidad excesiva del otro, deseo de acceso constante hacia él.
- Deseos de exclusividad en la relación
- Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa
- Idealización de la pareja
- Relaciones basadas en sumisión y subordinación
- Historia de relaciones de pareja desequilibradas
- Miedo a la ruptura
- Asunción del sistema de creencia de la pareja

b) Área de las relaciones interpersonales:

- Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas.
- Necesidad de agradar a los demás
- Déficit de Habilidades Sociales

c) Área de autoestima y estado de ánimo

- Baja autoestima
- Miedo e intolerancia a la soledad
- Estado de ánimo negativo

Sirvent (2004) propone un modelo explicativo de la dependencia emocional donde hace referencia a ciertas características con las cuales clasifica a las dependencias sentimentales en:

- Dependencias Sentimentales o reactivas, dentro de las cuales tenemos a la adicción al amor (aprendizaje), dependencia emocional (aprendizaje) y atípicas (apego ansioso).
- Coadicciones o Caracterológicas, como codependencia y bidependencia
- Dependencia situacional, que contiene a las antes mencionadas y en algunos casos con rasgos psicóticos.

Por otro lado, estos patrones de comportamiento se deben a tres componentes:

- Adictofílicos, que asemejan al dependiente afectivo a un adicto convencional:
 - a) Necesidad afectiva extrema con subordinación sentimental
 - b) Vacío emocional
 - c) Craving o anhelo intenso de la pareja
 - d) Síntomas de abstinencia en su ausencia
 - e) Búsqueda de sensaciones.

- Vinculares (patología de la relación):
 - a) Apego invalidante con menoscabo de la propia autonomía
 - b) Rol ejercido (subordinado o antidependiente, sobrecontrol, pseudoaltruismo, orientación rescatadora, juegos de poder)
 - c) Estilo relacional (acomodación al status patológico)

- Cognitivo-afectivos (psicopatología asociada):
 - a) Mecanismos de negación y autoengaño,
 - b) Sentimientos negativos (inescapabilidad emocional, abandono, culpa)
 - c) Integridad del yo (asertividad, límites débiles/rígidos, egoísmo/egotismo/egocentrismo en la interrelación).

2.3 Hipótesis

2.3.1 Hipótesis General:

HA: Existe relación significativa entre los Pensamientos Automáticos negativos y Dependencia Emocional en las mujeres violentadas atendidas en un Centro de Salud de Chosica

H0: No Existe relación significativa entre los Pensamientos Automáticos negativos y Dependencia Emocional en las mujeres violentadas atendidas en un Centro de Salud de Chosica

2.3.2 Hipótesis Específicas:

H1 Existe diferencias significativas en los Pensamientos Automáticos negativos en las mujeres violentadas atendidas en un centro de salud de Chosica según números de retornos en la relación

H0 No existen diferencias significativas en los Pensamientos Automáticos negativos de las mujeres violentadas atendidas en un centro de salud de Chosica según números de retornos en la relación

H2 Existe diferencias significativas en la dependencia emocional en las mujeres violentadas atendidas en un centro de salud de Chosica según números de retornos en la relación

H0 No existen diferencias significativas en la dependencia emocional en las mujeres violentadas atendidas en un centro de salud de Chosica según números de retornos en la relación

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA

3.1 Operacionalización de Variable

Tabla 1:

Características de la Variable: Dependencia Emocional

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	ITEMS
Dependencia Emocional	Patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera des adaptativas con otras personas. (Aiquipa, 2015)	Miedo a la ruptura	5,9,14,15,17,22,26,28
		Miedo e intolerancia a la soledad	5,6,13,18,19,21,24,25,29, 31,46
		Prioridad de la pareja	30,32,33,35,37,40,43,45
		Necesidad de acceso a la pareja	10,11,12,23,34,48
		Deseo de Exclusividad	16.36.41.42.49
		Subordinación y sumisión	1,2,3,7,8
		Deseo de control y dominio	20,38,44,47

Tabla 2:

Características de los Pensamientos Automáticos Negativos

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	ITEMS
Pensamientos Automáticos	Son pensamientos involuntarios, taquigrafiados que emergen rápidamente, son además alejadas de la realidad y carecen de un fundamento lógico y comprobable, es un reflejo de las distorsiones del pensamiento que son traducidas del inconsciente (Ruiz y Lujan, 1991)	Filtraje	1,16,31
		Pensamiento Polarizado	2,17,32
		Interpretación del pensamiento	4,19,34
		Visión Catastrófica	5,20,35
		Personalización	6,21,36
		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 deberías	13,28,43		

3.2 Diseño de Investigación

Diseño No Experimental y de corte transversal, ya que no se manipulará las variables ya que éstas se dan en un ambiente natural sin ningún tipo de alteración, por este motivo se analizará cada detalle de esta investigación. El tipo de estudio es descriptivo - correlacional ya que describe el comportamiento a la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas y la realicen entre ellas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.3 Unidad de Estudio

La unidad de estudio son las mujeres que reporten algún tipo de violencia por parte de su pareja y que se atiendan en un Centro de Salud de Chosica.

3.4 Población

La población estuvo conformada por todas las mujeres que reportaron durante la entrevista haber sufrido algún tipo de violencia y se atendían en el Centro de Salud distrito de Chosica.

3.5 Muestra

La muestra se caracterizó por ser netamente de mujeres, quienes declararon haber sido violentadas por su pareja. El muestreo usado fue no probabilístico y por cuotas, de manera Censal, alcanzándose una muestra de 78 mujeres que reportaron algún tipo de violencia, con edades que oscilan entre 19 a 56 años.

La totalidad de las participantes fueron víctimas de violencia de pareja, siendo el tipo de agresión con mayor prevalencia, insultos y gritos, no obstante, participaron mujeres con grado de instrucción superior incompleto, así mismo mujeres de grado de instrucción secundaria.

Tabla 3.

Características Sociodemográficas de la muestra

Variable	Categoría	f	%
Estado Civil	Soltera/ Saliente	14	17,9
	Casada	28	35,9
	Divorciada	20	25,6
	Conviviente	16	20,5
Grado Instrucción	Secundaria	14	17,9
	Secundaria Inc.	12	15,4
	Superior	14	17,9
	Superior Inc.	38	48,7
Terminar la relación	Si	74	94,9
	No	4	5,1
Retomar la relación	Una vez	14	17,9
	Más de una vez	64	82,1
Pidió Ayuda	Si	38	48,7
	No	40	51,3

Los datos muestran que la mayoría de las participantes se encuentra casada (35.9%), un 25,6% está divorciada, 20,5% convive y el 17,9% es soltera. (Véase Tabla 3)

Con respecto a las características de su relación de pareja, se puede observar en la Tabla 3 que, la mayoría de las mujeres (17,9) sostiene haber retomado la relación al menos una vez su relación de pareja y un 82,1% reportan haber regresado con su pareja en más de una oportunidad. Así mismo, el 94,9 desea terminar la relación y tan solo 5,1% no lo desea. Así mismo, se halló que todas las participantes sufrieron algún tipo de violencia por parte de su pareja en al menos una oportunidad; sin embargo, como se observa en la Tabla 3 menos de la mitad de ellas (48.7%) solicitó ayuda.

Tabla 4

Manifestaciones de agresión que han vivenciados las participantes

Forma de Agresión	Opción	f	%
Fue Agredida	No	0	0
	SI	78	100,0
Insultos	No	12	15,4
	Si	66	84,6
Empujones	No	30	38,5
	Si	48	61,5
Golpes	No	42	53,8
	Si	36	46,2
Gritos	No	16	20,5
	Si	62	79,5
Rompiendo cosas de casa	No	58	74,4
	Si	20	25,6

En la tabla 4 se observa que el 100% de las encuestas declara haber sido víctimas de violencia. Se encontró que la forma más común de agresión de la que habían padecido fueron los insultos (84,6%); en segundo lugar, los gritos (79,5%), en tercer los empujones (61,5), cuarto lugar los golpes (46,2%) y finalmente amenazas rompiendo cosas (25,6%), respectivamente.

3.6 Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos

3.5.1 Técnicas

La técnica usada para este estudio fue la encuesta, se hizo uso de esta técnica por que se usaron el Inventario de Dependencia Emocional y de Pensamientos Automáticos Negativos para evaluar a la muestra de estudio.

3.5.2 Instrumentos

3.5.2.1 Inventario de Dependencia Emocional (IDE) (Aiquipa, 2012)

Este cuestionario evalúa la dependencia emocional. Fue validado por Jesús Joel Aiquipa en el 2012 en Lima, Perú. Este instrumento consta de 49 ítems, los cuales están clasificados en 7 dimensiones, las que son: Miedo a la ruptura (9 ítems), Miedo o intolerancia a la soledad (11 ítems), Prioridad de la pareja (8 ítems), Necesidad de Acceso a la pareja (6 ítems), Deseo de exclusividad (5 ítems), Deseo de control y dominio (5 ítems).

Este instrumento es auto aplicado, cada ítem es valorado en una escala de Likert de seis puntos que va hacia uno o 6 opciones de respuesta (1= completamente falso de mí – 6=me describe perfectamente).

Este instrumento se construyó siguiendo el Modelo de la Terapia Cognitiva de Beck, se elaboró con cuatro sub-escalas referente al Concepto de sí mismo, Concepto de otros, Amenazas y Estrategias interpersonales, éstas no se reprodujeron en el análisis factorial, y la reagrupación de los ítems en seis sub-escalas, conceptualmente se aproximan más a la descripción de Dependencia emocional desde la teoría de Castelló.

Para esta investigación se realizaron estudios de validez y confiabilidad que a continuación se reporta.

Confiabilidad

En la tabla 5 se utilizó el análisis por consistencia interna de Alpha de Cronbach (α). Donde resultados muestran que la escala de dependencia emocional presenta buena consistencia interna ($\alpha = .876$) indicando así una buena medida de precisión

Tabla 5

Confiabilidad a través de consistencia interna para la escala de Dependencia Emocional

Escala	Alfa de Cronbach	N de elementos
<i>Dependencia Emocional</i>	.876	49

Validez

Los hallazgos obtenidos a través de la V de Aiken muestran que todos los ítems son válidos dado que alcanzan un puntaje mayor a 0.80. (Ver Tabla 6)

Tabla 6

Análisis de la Validez de Contenido a través de la V de Aiken

Item	Jueces			V de Aiken
	J1	J2	J3	
1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1.00
5	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1.00
21	1	1	1	1.00
22	1	1	1	1.00
23	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1.00

25	1	1	1	1.00
26	1	1	1	1.00
27	1	1	1	1.00
28	1	1	1	1.00
29	1	1	1	1.00
30	1	1	1	1.00
31	1	1	1	1.00
32	1	1	1	1.00
33	1	1	1	1.00
34	1	1	1	1.00
35	1	1	1	1.00
36	1	1	1	1.00
37	1	1	1	1.00
38	1	1	1	1.00
39	1	1	1	1.00
40	1	1	1	1.00
41	1	1	1	1.00
42	1	1	1	1.00
43	1	1	1	1.00
44	1	1	1	1.00
45	1	1	1	1.00
46	1	1	1	1.00
47	1	1	1	1.00
48	1	1	1	1.00
49	1	1	1	1.00

3.1.1.2. Inventario de Pensamientos Automáticos

Este inventario evalúa a través de 45 preguntas los siguientes pensamientos automáticos: filtraje pensamiento polarizado, interpretación del pensamiento, visión Catastrófica, personalización, Falacia de Justicia, Razonamiento Emocional, Falacia de Cambio, Etiquetas Globales, Culpabilidad, Los deberías, Falacia de razón, Falacia de recompensa divina. Fue elaborado por Ruiz y Lujan en el año 1991. Presenta una escala de calificación tipo Likert de 0 a 3 con las siguientes valoraciones:

0 = Nunca pienso eso

3 = mucha frecuencia lo pienso

Confiabilidad

La consistencia interna- homogeneidad, se halló a través del índice de alfa de Cronbach, para cada variable lo cual brindo resultados que muestran una adecuada confiabilidad para las escalas generales.

El análisis por consistencia interna que se utilizó fue el índice de confiabilidad, a través del coeficiente de Alpha de Cronbach (α). En la tabla 7 los resultados muestran una adecuada confiabilidad mayor a .70 para el Inventario Pensamiento Automático ($\alpha=.906$) que indican una óptima consistencia interna (Hair, Anderson y Tatham, 1999).

Tabla 7

Confiabilidad a través de consistencia interna para la escala de Pensamientos Automáticos

Inventario	N de elementos	A
Pensamientos Distorsionados	45	.906

En la tabla 8 se observan que todos ítems presentan correlaciones que superan el 0,30 y se puede concluir que todos contribuyen a evaluar el constructo, por lo que podemos señalar que el instrumento presenta validez de constructo.

Tabla 8

Validez Por Correlación Ítem-Test Para El Inventario De Pensamientos Automáticos

		P1	P16	P31		P9	P24	P39
Filtraje o Abstracción Selectiva	r	,556**	,606**	,670**	Razonamiento Emocional	r	,810**	,565**
	p	,000	,000	,000		p	,000	,000
		P2	P17	P32		P10	P25	P40
Pensamiento Polarizado	r	,740**	,724**	,544**	Falacia de Cambio	r	,643**	,480**
	p	,000	,000	,000		p	,000	,000
		P3	P18	P33		P11	P26	P41
Sobre generalización	r	,619**	,765**	,801**	Etiquetas Globales	r	,749**	,712**
	p	,000	,000	,000		p	,000	,000
		P4	P19	P34		P12	P27	P42
Interpretación del Pensamiento	r	,523**	,668**	,696**	Culpabilidad	r	,762**	,762**
	p	,000	,000	,000		p	,000	,000
		P5	P20	P35		P13	P28	P43
Visión Catastrófica	r	,792**	,814**	,450**	Deberías	r	,576**	,572**
	p	,000	,000	,000		p	,000	,000
		P6	P21	P36		P14	P29	P44
Personalización	r	,784**	,624**	,566**	Falacia de Razón	r	,764**	,604**
	p	,000	,000	,000		p	,000	,000
		P7	P22	P37		P15	P30	P45
Falacia de Control	r	,585**	,741**	,807**	Falacia de Recompensa Divina	r	,594**	,761**
	p	,000	,000	,000		p	,000	,000
		P8	P23	P38				
Falacia de Justicia	r	,583**	,687**	,798**				
	p	,000	,000	,000				

3.6 Métodos, instrumentos y procedimientos de análisis de datos

Dado el enfoque cuantitativo del estudio se hizo uso de la estadística descriptiva y las inferencias para arribar a responder a los objetivos planteados en esta investigación y para contrastar las hipótesis se hizo uso del estadístico Rho de Spearman y U de Mann-Whitney para las pruebas de hipótesis. Para el análisis estadístico se usó el paquete estadístico SPSS versión 22.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS

4.1 Análisis Descriptivos de las variables de estudio

4.1.1 Análisis descriptivo de los Pensamientos Automáticos Negativos

Con respecto a la descripción de las variables investigadas; en el caso de los pensamientos automáticos, se realizó un análisis de la manifestación de cada uno de ellos en las mujeres evaluadas.

Tabla 9.

Descripción de la prevalencia de los Pensamientos Automáticos Negativos

Pensamientos Automáticos	Media	DE	Porcentaje	
			Ausencia	Presencia
Filtraje o Abstracción Selectiva	6.5	1.6	72.5	27.5
Pensamiento Polarizado	6.0	1.7	58.5	41.5
Sobregeneralización	5.9	1.7	62.5	37.5
Interpretación del Pensamiento	5.7	1.6	66.0	34.0
Visión Catastrófica	6.1	1.7	57.0	43.0
Personalización	5.8	1.7	64.5	35.5
Falacia de Control	6.1	1.7	57.0	43.0
Falacia de Justicia	6.1	1.6	53.5	46.5
Razonamiento Emocional	5.8	1.6	64.5	35.5
Falacia de Cambio	6.2	1.7	55.5	44.5
Etiquetas Globales	5.9	1.8	59.0	41.0
Culpabilidad	5.7	1.6	66.5	33.5
Deberías	6.3	1.6	49.5	50.5
Tener Razón	5.9	1.6	65.5	34.5
Falacia de Recompensa Divina	6.3	1.7	50.0	50.0

El análisis descriptivo de estos pensamientos se muestra que el pensamiento automático negativo de mayor prevalencia en los relacionados a los deberías (50,5%) seguido por la

falacia de recompensa divina (50%), falacia de justicia (46,5%), Falacia de cambio (44,5%) falacia de control (43%), visión catastrófica, Pensamiento Polarizado y Etiquetas globales con un 41% aproximadamente. Así mismo el pensamiento automático negativo con menor prevalencia es Filtraje o Abstracción Selectiva (27.5%). Los demás pensamientos automáticos están por debajo de 40% respectivamente

Tabla 10

Niveles de Dependencia Emocional en las mujeres participantes

	Niveles %			
	Normal	Significativo	Moderado	Alto
Miedo a la ruptura	7.7	5.1	28.2	59.0
Miedo e intolerancia a la soledad	10.3	28.2	15.4	46.2
Prioridad de la pareja	2.6	15.4	25.6	56.4
Necesidad de acceso a la pareja	51.3	17.9	25.6	5.1
Deseos de exclusividad	20.5	28.2	10.3	41.0
Subordinación y sumisión	46.2	33.3	7.7	12.8
Deseos de control y dominio	25.6	25.6	23.1	25.6
Dependencia Emocional	23.1	20.5	23.1	33.3

En cuanto al análisis descriptivo de la dependencia emocional en la muestra se encuentra que casi el total de las evaluadas (33.3%) reportan niveles altos de dependencia emocional, 23,1 % una moderada dependencia emocional, igual que por una normal respuesta emocional y finalmente con un 20,5% con un nivel significativo de dependencia emocional (Ver Tabla 10)

Así mismo, en el análisis de los niveles según las dimensiones de la dependencia emocional se observa que el Miedo a la Ruptura, Prioridad en la pareja y Miedo e intolerancia a la soledad fueron las que reportaron niveles más altos con el 59%, 56,4% y 46,2 respectivamente.

4.2 Prueba Normalidad

En consideración de llevar a cabo análisis estadísticos inferenciales, es oportuno analizar si es que satisfacen el supuesto de distribución normal para identificar el uso de estadística paramétrica o no paramétrica. Para ello, se realizó la prueba de bondad de ajuste de Kolgomorov – Smirnov con la corrección de Lilliefords (*K-S*) como se observa en la Tabla 11 la variable dependencia emocional y las distorsiones cognitivas no presentan una distribución normal dado que el *K-S* es significativo ($p < .05$) en ambas variables. Por tanto, la presente investigación se hizo uso de estadística no paramétrica para los análisis de manera coherente para responder a los objetivos de investigación

Tabla 11

Prueba de bondad de ajuste para las variables de estudio

	K-S	P
Filtraje o Abstracción Selectiva	.171	.005
Pensamiento Polarizado	1.22	.012
Sobregeneralización	1.27	.007
Interpretación del Pensamiento	1.18	.008
Visión Catastrófica	.167	.000
Personalización	.170	.000
Falacia de Control	.167	.000
Falacia de Justicia	.175	.000
Razonamiento Emocional	.201	.000
Falacia de Cambio	1.65	.009
Etiquetas Globales	0.97	.000
Culpabilidad	1.55	.000
Deberías	1.43	.000
Tener Razón	1.114	.000
Falacia de Recompensa Divina	1.71	.046
Dependencia Emocional	1.15	.138

4.3 Correlación entre Pensamientos Automáticos Negativos y Dependencia Emocional en mujeres víctimas de violencia

Se utilizó el estadístico de Spearman (r_s), de naturaleza No Paramétrica, a fin de estimar la correlación de la dependencia emocional con cada una de las 15 distorsiones cognitivas evaluadas en las mujeres maltratadas de Chosica.

Tabla 12

Relación entre la dependencia emocional y las distorsiones cognitivas

	Dependencia Emocional	
	Rs	p
Filtraje o Abstracción Selectiva	,536**	.000
Pensamiento Polarizado	0,181	.113
Sobregeneralización	,610**	.000
Interpretación del Pensamiento	,346**	.002
Visión Catastrófica	.212	.063
Personalización	,456**	.000
Falacia de Control	,348**	.002
Falacia de Justicia	0,122	.331
Razonamiento Emocional	.174	.127
Falacia de Cambio	,355**	.001
Etiquetas Globales	,345**	.002
Culpabilidad	,384**	.001
Deberías	,490**	.000
Tener Razón	,484**	.000
Falacia de Recompensa Divina	.056	.623

Los resultados de este análisis muestran que la dependencia emocional se relaciona altamente con las distorsiones cognitivas de Sobre generalización (Factor 1) ($r_s = .456^{**}$; $p < 0.01$) Filtraje o Abstracción Selectiva (Factor 2) ($r_s = .536^{**}$; $p < 0.01$), Deberías (Factor 3) ($r_s = .490^{**}$; $p < 0.01$), Tener Razón (Factor 4) ($r_s = .484^{**}$; $p < 0.01$). Personalización (Factor 5) ($r_s = .456^{**}$; $p < 0.01$).

4.4 Comparación de los Pensamientos Automáticos Negativos según números de retornos en la relación

Retomó la relación		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	p
Filtraje o Abstracción Selectiva	Una vez	14	24,36	341,00	-2,842	,004
	Más de una vez	64	42,81	2740,00		
Pensamiento Polarizado	Una vez	14	30,36	425,00	-1,691	,091
	Más de una vez	64	41,50	2656,00		
Sobre generalización	Una vez	14	20,36	285,00	-3,534	,000
	Más de una vez	64	43,69	2796,00		
Interpretación del Pensamiento	Una vez	14	36,36	509,00	-,583	,560
	Más de una vez	64	40,19	2572,00		
Visión Catastrófica	Una vez	14	36,36	509,00	-,579	,563
	Más de una vez	64	40,19	2572,00		
Personalización	Una vez	14	24,21	339,00	-2,880	,004
	Más de una vez	64	42,84	2742,00		
Falacia de Control	Una vez	14	29,64	415,00	-1,817	,069
	Más de una vez	64	41,66	2666,00		
Falacia de Justicia	Una vez	14	46,07	645,00	-1,223	,221
	Más de una vez	64	38,06	2436,00		
Razonamiento Emocional	Una vez	14	31,50	441,00	-1,477	,140
	Más de una vez	64	41,25	2640,00		
Falacia de Cambio	Una vez	14	30,93	433,00	-1,594	,111
	Más de una vez	64	41,38	2648,00		
Etiquetas Globales	Una vez	14	29,93	419,00	-1,763	,078
	Más de una vez	64	41,59	2662,00		
Culpabilidad	Una vez	14	28,36	397,00	-2,068	,039
	Más de una vez	64	41,94	2684,00		
Deberías	Una vez	14	26,64	373,00	-2,392	,017
	Más de una vez	64	42,31	2708,00		
Tener Razón	Una vez	14	22,21	311,00	-3,202	,001
	Más de una vez	64	43,28	2770,00		
Falacia de Recompensa Divina	Una vez	14	41,64	583,00	-,398	,691
	Más de una vez	64	39,03	2498,00		

Tabla 13

Comparación de los Pensamientos automáticos según número de retornos en la relación

Se observa en el Tabla 13 que a través de a prueba U de Mann-Whitney se realizó las comparaciones respecto a los pensamientos automáticos según número de retornos en la relación, encontrándose diferencias altamente significativas en los pensamientos automáticos relacionados al Filtraje, sobregeneralización, personalización, culpabilidad, deberías y tener la razón, presentándose con mayor prevalencia en mujeres que han retornado en la relación más de una vez.

4.5 Comparación de la dependencia emocional según números de retornos en la relación

Se observa en el Tabla 14 que a través de a prueba U de Mann-Whitney se realizó las comparaciones respecto a la variable dependencia emocional según número de retornos en la relación, encontrándose diferencias altamente significativas en la dependencia emocional, presentando mayor dependencia emocional aquellas mujeres que retomaron la relación más de una vez

Tabla 14

Comparación de la dependencia emocional según número de retornos en la relación

Retomó la relación		N	Rango promedio	Suma de rangos	Z	p
DEPENDENCIA EMOCIONAL	Una vez	14	16,79	235,00	-	,000
	Más de una vez	64	44,47	2846,00	4,143	
	Total	78				

CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre los pensamientos automáticos negativos y la dependencia emocional en mujeres violentadas atendidas en el Centro de Salud Chosica. Para esto, se evaluaron a un total de 78 mujeres con las escalas de Pensamientos automáticos (Ruiz y Lujan, 1991) y la escala de dependencia emocional (Aiquipa, 2010).

Los resultados mostraron existe correlación significativa entre la dependencia emocional y los pensamientos automáticos negativos Sobregeneralización (Factor 3), Filtraje o Abstracción selectiva (Factor 1), Deberías (Factor 13), Tener Razón (Factor 14), Personalización (Factor 6). Así mismo una relación significativa con las distorsiones de Culpabilidad (Factor 12) Falacia de cambio (Factor 10). Estos hallazgos son similares a los encontrados por Lemos, Lemos y Zapata (2007), con quienes se coincide cuando señalan que las mujeres dependientes emocionalmente justifican sus necesidades afectivas de acuerdo con los deberías relacionados con el amor romántico, y generan un procesamiento de información con predominio de control, que les garantiza acceder rápidamente a su pareja.

Estos hallazgos nos permiten validar la hipótesis de estudio principal la cual señalaba que existe relación entre la Dependencia Emocional y los pensamientos automáticos negativos en las mujeres maltratadas atendidas en el centro de salud Chosica, dado que ocho de los 15 pensamientos automáticos negativos mantienen relación directa con la dependencia emocional en este grupo de mujeres.

Así mismo cabe destacar, entre los hallazgos obtenidos de la investigación, la descripción sociodemográfica de las participantes; incluyendo características sobre la dinámica en su relación de pareja y formas de violencia de pareja a las que han estado expuestas. Entre la información recogida se encontró una mayor prevalencia de mujeres casadas (35,9%), mujeres que habían tenido estudios superiores incompletos (48.7%) y quienes habían retomado la relación en más de una oportunidad (82.1%). Además, todas las participantes

fueron víctimas de violencia de pareja; no obstante, apenas el (48.7%), solicitó ayuda en algún momento.

En este sentido se coincide con el estudio de Sepulveda (2005) en el que concluye que la confrontación de la violencia es un proceso mediatizado por diferentes esferas a nivel social, político, cultural, económico y emocional, en el que es fundamental y necesario orientar a la víctima ajustando los objetivos de intervención profesional con los personales de la mujer víctima de violencia sin invadir su realidad personal.

Por otra parte, la definición de la dependencia emocional, como criterio diagnóstico, por parte de varios autores hace referencia a una fijación hacia otra persona con el fin de suplir necesidades afectivas (Castelló, 2005; Lemos y Londoño, 2006). Se comprende, además, como un patrón de conducta que involucra aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales (Castelló, 2005; Lemos y Londoño, 2006). El contraste de estos hallazgos con la literatura científica permite enfatizar el componente cognitivo de la dependencia emocional, lo cual se ha puesto de manifiesto a través de los resultados de esta investigación.

La percepción sobre la relación y la pareja misma, que muestran las participantes de este estudio parece haber influido en las creencias que mantienen sobre ambos, la relación y la pareja. En función a estas creencias se generan los pensamientos automáticos, los cuales resultan irracionales, y siempre serán creídos sin necesidad de ser probados; permitiendo adaptarse al ambiente en el que se desenvuelven, evitando o parcializando el contacto con la realidad.

La realidad de estas mujeres maltratadas ha resultado estar enmarcada en la violencia, la agresión y la baja autoestima. No obstante, parece ser que la necesidad afectiva logra mermar esta realidad a fin de que se ubique en un segundo plano.

Así mismo en el plano descriptivo, entre los pensamientos automáticos negativos se encontró que, Deberías (Factor 13), fue la de mayor presencia entre las participantes (50.5%). Precisamente uno de los “deberías” más comunes que propone Horney (citado por Mckay y Davis, 1988) es: “Debería ser el amante, amigo, padre, profesor, estudiante perfecto.” Esta distorsión cognitiva podría estar asociada a las expectativas que muestran estas mujeres con referencia a su pareja y que limitan su autoevaluación sobre el rol que ejercen ellas en la relación de pareja.

En segundo y tercer lugar se encuentran los pensamientos automáticos de Recompensa Divina (Factor 15, 50%) y Falacia de Justicia (Factor 8, 47%), respectivamente. La distorsión de recompensa divina hace referencia al sacrificio personal a fin de obtener una recompensa posterior; mientras que la de falacia de justicia hace referencia a una evaluación subjetiva de justicia sobre lo que se espera, necesita o desea que otra persona proporcione para satisfacer los intereses personales; ambas distorsiones están orientadas a recibir refuerzos y validaciones en función de nuestro sacrificio y paciencia.

Por otra parte, en el plano descriptivo de la dependencia emocional, los hallazgos mostraron que cerca del total de las evaluadas (97.5%) puntuaron en niveles altos de dependencia emocional. Este resultado, aunado a la violencia de pareja que todas las participantes refirieron haber estado expuestas, coloca a las participantes en una situación de riesgo alta; de atentado grave contra la salud psicológica y física.

El análisis de las dimensiones de la dependencia emocional arrojó que el Miedo a la ruptura (59.0%), Miedo e intolerancia a la soledad (46.2%) y Priorización de la pareja (56.4%) constituyen los factores de mayor predominancia en las mujeres evaluadas. Estos datos guardan coherencia con el señalamiento de Castelló (2005), al afirmar que la baja autoestima y autoconcepto, son factores subyacentes de la personalidad de las mujeres con dependencia emocional.

Entre las limitaciones del estudio cabe señalar la naturaleza de muestreo en el estudio, dado que, al ser de tipo no probabilístico, se encuentra restringido para la generalización de las conclusiones. No obstante, continúa representando un gran aporte hacia la comprensión del fenómeno de la dependencia emocional.

Finalmente, a la luz de los resultados de esta investigación, se observa que es necesario ampliar el espectro de variables en manipulación, a fin de llegar a una mejor comprensión de la dependencia emocional en mujeres maltratadas. Contemplar la violencia de pareja e integrarla en un estudio posterior podría ofrecer un mejor acercamiento a esta problemática.

CONCLUSIONES

- Existe correlación significativa entre la dependencia emocional y los pensamientos automáticos negativos filtraje, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, personalización, falacia del control, etiquetas globales, culpabilidad, deberías y tener la razón.
- Los pensamientos automáticos negativos de mayor prevalencia están relacionados a los Deberías (50,5%) seguido por la Falacia de recompensa divina (50%), Falacia de justicia (46,5%), Falacia de cambio (44,5%) Falacia de control (43%), Visión catastrófica, Pensamiento Polarizado y Etiquetas globales con un 41% aproximadamente.
- El 33.3% presenta niveles altos de dependencia emocional, 23,1 % una moderada dependencia emocional, seguida por una normal respuesta emocional y finalmente con un 20,5% con un nivel significativo de dependencia emocional. Así mismo, en el análisis de los niveles según las dimensiones de la dependencia emocional se observa que el Miedo a la Ruptura, Prioridad en la pareja y Miedo e intolerancia a la soledad fueron las que reportaron niveles más altos con el 59%, 56,4% y 46,2 respectivamente.
- Se encontró diferencias significativas en los pensamientos automáticos relacionados al Filtraje, sobregeneralización, personalización, culpabilidad, deberías y tener la razón, presentándose con mayor prevalencia en mujeres que han retornado en su relación más de una vez.
- Se encontró diferencias altamente significativas en la dependencia emocional, presentando mayor dependencia emocional aquellas mujeres que retomaron la relación más de una vez

RECOMENDACIONES

- En épocas donde la violencia contra la mujer es de suma preocupación se recomienda desarrollar programas orientadas hacia la mujeres víctimas de violencia para fortalecer sus habilidades de afrontamiento, toma de decisiones y en especial a modificar su forma de pensar respecto a la relación de pareja
- Realizar programas terapéuticos orientados al cambio cognitivo como las creencias irracionales, pensamientos automáticos negativos que son variables importantes en mantenimiento de una relación patológica y mantenerse vinculada a su pareja a pesar de la violencia que este ejerce
- Promover programas de grupo orientadas a reflexionar sobre la relación de pareja, relaciones sanas y nutritivas, y evitar relaciones dependientes y tóxicas que muchas veces están vinculadas a violencia de pareja y hacia la mujer.
- Promover programas de desarrollo de habilidades de afrontamientos, de resolución de problemas y toma de decisiones que permitan a las mujeres víctimas de violencia sean capaces de salir de este círculo vicioso de la violencia.
- Promover programas de fortalecimiento personal y social para que la mujeres aprendan herramientas que puedan desarrollar de manera autónoma tanto personal como social y económicamente
- Seguir investigando en esta línea ya que se necesita seguir conociendo más sobre qué aspectos mantienen a la mujer en una relación tóxica y violenta.

REFERENCIAS

- Acosta, D., Amaya, P. & De la Perilla, C. (2012). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de los adolescentes. *IP FORUM*.
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología*.
- Aliaga, D. & Travezaño, J. (2015). *Dependencia emocional y pensamientos automáticos en pacientes de sexo femenino con depresión de un hospital psiquiátrico de Lima Metropolitana*. Lima: UPU.
- Avellaneda, M. (2012). Mujeres profesionales y sus narrativas de violencias en las relaciones de parejas. *UNC*.
- Beck, J. (2015). *Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. GEDISA.
- Beck, A. & Clark, D. (1997). *Estado de la cuestión en la teoría y terapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Beck, A. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Guilford.
- Beck, A. (1967). *Cognitive Maladaptive thoughts*. New York: Clinical Experimental and Theoretical Aspect.
- Becoña, E. (2012). ¿Cómo influye la desorganización familiar en el consumo de drogas. *Socidroalcohol*.
- Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. La Coruña: Nova Galicia Edicions.
- Bersabe, R.; Fuentes, M. y Motrico, E. (1999). *Análisis psicométrico de dos escalas para evaluar estilos educativo parentales*. *Psicothema*, Vol. 13,
- Bunge, E., Gomar, M. & Mandil, J. (2009). *Terapia cognitiva con niños y adolescentes*. Buenos Aires: Akadia.
- Butchart, A., García-Moreno, C. & Mikton, C. (2011). Prevención de la violencia sexual y violencia infligida por la pareja contra las mujeres: qué hacer y cómo obtener evidencias. Washington.
- Castanyer. (2007). *La asertividad. expresión de una autoestima sana*. Madrid: Desclee de Brouwer.
- Castello, J. (2005). *Dependencia emocional: Características y tratamientos*. España: Alianza Editorial.
- Cautela, J. (1971). Covert extinction. *Behaviour therapy*, 192-200.
- Curiel, A. (2010). Maltrato y suicidios. *Universidad Valladolid*.
- De la Cruz, C. & Sartori, K. (2014). *Dependencia emocional en mujeres atendidas en una clínica universitaria*. Lima: Catedra Villarreal.
- Echavarría, N. H. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con. *Informes Psicológicos*, 55- 59.
- Ellis, A. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Enrique Echeburúa, P. (2002). Mujeres Maltratadas en Convivencia prolongada con el agresor: Variables Relevantes. *Acción Psicológica* 2, 136.
- Fernández, I. (2005). Escuela sin violencia: Resolución de conflictos Lima: Alfaomega
- Flores, A. & Velasco, C. (2014). Miedos y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal. *Ajayu*.
- Heise, L.L., y García-Moreno, C. (2003). La violencia en la pareja. *Revista de psicología clínica*, 54 (2), 137-142.
- Jaramillo, J. (2017). *Distorsiones cognitivas en víctimas de violencia intrafamiliar y sexual*. Ecuador: UCE.

- Keyes, C. (1998). Social well-being in the United States. *How Healthy are we?*, 350-372.
- Leahy, R. (2006). *Técnicas de Terapia Cognitiva. Manual del Terapeuta*. Arned.
- LEga, L., Caballo, V. & Ellis A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual*. Madrid: Siglo XXI.
- Londoño, N., Schnitter, M., Marin, C., Calvete, E. Ferrer, A. y Maestre K. (2012). Young Schema Questionnaire – Short Form: validación en Colombia. *Universitas Psychologica*, 147 - 164.
- Mikkelsen, F. (2009). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de Adolescentes universitarios de Lima. *Tesis Pontifice Universidad Catolica de Lima*.
- McKay, Davis (1988). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*.
- MIMP (2017). Informe estadístico del programa nacional contra la violencia familiar y sexual. Boletín N°2
- Montero, F. (2015). *Agresividad y distorsiones cognitivas en adolescentes de instituciones educativas nacionales de los Olivos*. Lima: UCV.
- Nora Arredondo Londoño, C. Á. (2005). Distorsiones cognitivas asociadas al trastorno de ansiedad generalizada. *Informes Psicologicos*, 123 - 136.
- Ochoa. (2002). *Factores asociados a la presencia de violencia hacia la mujer*. Lima: INEI.
- Omote, M. (2013). EL PROGRAMA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA FAMILIAR Y SEXUAL EN CIFRAS 2013. *MIMP*, 11.
- OMS, (2013). Estimaciones mundiales y regionales de la violencia contra la mujer: prevalencia y efectos de la violencia conyugal y de la violencia sexual no conyugal. EUU.
- ONU. (2014). *Declaración sobre la eliminación de la violencia de género*. New York: Naciones Unidas.
- ONU, (2006). *Poner fin a la violencia contra la mujer. De las palabras a los hechos*. New York: Naciones Unidas
- Quintanar, G. (2005). Factores motivacionales que influyen en los trabajadores a nivel de piso en un centro comercial ubicado en Pachuca. *UAEH - Area academica de Psicología*.
- Quiñones, N. & Wilson, J. (2010). *Relación entre estilos parentales percibidos y dependencia emocional en una muestra de adolescentes bogotanos*. Bogota: IPU. SAbada.
- Ramirez, R. (1998). *Mujeres Violentadas por su pareja en Mexico*. Mexico: INEGI.
- Reyes, P. (2017). Satisfacción con la vida y calidad de vida laboral en docentes de instituciones educativas estatales de Lima Metropolitana. *Revista de Investigacion en Psicología*, 119-134.
- Ruis Perez, I. (2002). *Violencia contra la mujer*. Lima: Escuela Andaluza de Slaud Publica.
- Ruiz, J. y Lujan, J. (1991). *Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automaticos*. Recuperado de <http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/SentirseMejor/sentirse2.htm>
- Silva, M. (2017). *Violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes mujeres de una institucion educativa estatal*. Callao: UCV.
- Sepulveda, G. (2005). *La violencia de género como causa de maltrato infantil*. Sevilla
- Taylor, D. (1991). *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*.

- Torres, A. (2013). *Vioekncia hacia la mujer: Características psicologicas y de personalidad de los hombres que maltratan a su pareja*. España: Universidad de Owendo.
- Veenhoven, R. (2000). Las cuatro cualidades de vida: organizacion de conceptos y medidas de buena vida. *Journal pf Happiness Studies*.
- Verde, J. (2014). Estilos de afrontamiento y Satisfaccion con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral. *Psiquemag*.
- Verdeja, J. (2014). ¿Que hay detras de la muerte de mujeres en manos de sus parejas masculinas? Hacia una analisis del concepto de violencia de genero. *EMPIRIA.*, zd129-155.

ANEXO Nº 01

I.D.E (AIQUIPA, 2015)

A continuación encontrará una lista de frases que las personas suelen utilizar para describirse a sí mismas con respecto a su relación de pareja. Se trata de que usted valore la frecuencia con que suele sentir, pensar o actuar en su relación de pareja, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

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

1. Me asombro de mí mismo(a) por todo lo que he hecho por retener a mi pareja.	1	2	3	4	5
2. Tengo que dar a mi pareja todo mi cariño para que me quiera.	1	2	3	4	5
3. Me entrego demasiado a mi pareja	1	2	3	4	5
4. Me angustia mucho una posible ruptura con mi pareja.	1	2	3	4	5
5. Necesito hacer cualquier cosa para que mi pareja no se aleje de mi lado.	1	2	3	4	5
6. Si no está mi pareja, me siento intranquilo(a).	1	2	3	4	5
7. Mucho de mi tiempo libre, quiero dedicarlo a mi pareja.	1	2	3	4	5
8. Durante mucho tiempo he vivido para mi pareja.	1	2	3	4	5
9. Me digo y redigo: “¡se acabó!”, pero luego a necesitar tanto de mi pareja que voy detrás de él/ella.	1	2	3	4	5
10. La mayor parte del día, pienso en mi pareja.	1	2	3	4	5
11. Mi pareja se ha convertido en una “parte” mía.	1	2	3	4	5
12. A pesar de las discusiones que tenemos, no puedo estar sin mi pareja.	1	2	3	4	5
13. Es insoportable la soledad que se siente cuando se rompe con una pareja.	1	2	3	4	5
14. Reconozco que sufro con mi pareja, pero estaría peor sin ella.	1	2	3	4	5
15. Tolero algunas ofensas de mi pareja para que nuestra relación no termine.	1	2	3	4	5
16. Si por mí fuera, quisiera vivir siempre con mi pareja.	1	2	3	4	5
17. Aguanto cualquier cosa para evitar una ruptura con mi pareja.	1	2	3	4	5
18. No sé qué haría si mi pareja me dejara.	1	2	3	4	5
19. No soportaría que mi relación de pareja fracase.	1	2	3	4	5
20. Me importa poco que digan que mi relación de pareja es dañino, no quiero perderla.	1	2	3	4	5
21. He pensado: “Qué sería de mí si un día mi pareja me dejara”.	1	2	3	4	5

22. Estoy dispuesto(a) a hacer lo que fuera para evitar el abandono de mi pareja.	1	2	3	4	5
23. Me siento feliz cuando pienso en mi pareja.	1	2	3	4	5
24. Vivo mi relación de pareja con cierto temor a que termine.	1	2	3	4	5
25. Me asusta la sola idea de perder a mi pareja.	1	2	3	4	5
26. Creo que puedo aguantar cualquier cosa para que mi relación de pareja no se rompa.	1	2	3	4	5
27. Para que mi pareja no termine conmigo, he hecho lo imposible	1	2	3	4	5
28. Mi pareja se va a dar cuenta de lo que valgo, por eso tolero su mal carácter.	1	2	3	4	5
29. Necesito tener presente a mi pareja para poder sentirme bien.	1	2	3	4	5
30. Descuido algunas de mis responsabilidades laborales y/o académicas por estar con mi pareja.	1	2	3	4	5
31. No estoy preparado(a) para el dolor que implica terminar una relación de pareja.	1	2	3	4	5
32. Me olvido de mi familia, de mis amigos y de mí cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5
33. Me cuesta concentrarme en otra cosa que no sea mi pareja.	1	2	3	4	5
34. Tanto el último pensamiento al acostarme como el primero al levantarme es sobre mi pareja.	1	2	3	4	5
35. Me olvido del “mundo” cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5
36. Primero está mi pareja, después los demás.	1	2	3	4	5
37. He relegado algunos de mis intereses personales para satisfacer a mi pareja.	1	2	3	4	5
38. Debo ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	1	2	3	4	5
39. Me cuesta aceptar que mi pareja quiera pasar un tiempo solo(a).	1	2	3	4	5
40. Suelo postergar algunos de mis objetivos y metas personales por dedicarme a mi pareja.	1	2	3	4	5
41. Si por mí fuera, me gustaría vivir en una isla con mi pareja.	1	2	3	4	5
42. Yo soy sólo para mi pareja.	1	2	3	4	5
43. Mis familiares y amigos me dicen que he descuidado mi persona por dedicarme a mi pareja.	1	2	3	4	5
44. Quiero gustar a mi pareja lo más que pueda.	1	2	3	4	5
45. Me aílo de las personas cuando estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5
46. No soporto la idea de estar mucho tiempo sin mi pareja.	1	2	3	4	5
47. Siento fastidio cuando mi pareja disfruta la vida sin mí.	1	2	3	4	5
48. No puedo dejar de ver a mi pareja.	1	2	3	4	5
49. Vivo para mi pareja.	1	2	3	4	5

ANEXO Nº 02

I.P.I (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:

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

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

30. Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31. Es insoportable, no puedo aguantar más.	0	1	2	3
32. Soy incompetente e inútil.	0	1	2	3
33. Nunca podré salir de esta situación	0	1	2	3
34. Quieren hacerme daño	0	1	2	3
35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36. La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3
37. Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	0	1	2	3
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41. Soy un neurótico	0	1	2	3
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43. Debería recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3