



POSGRADOS

Maestría en

PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

Opción de Titulación:

Artículos profesionales de alto nivel

Tema:

**Creencias Irracionales en adolescentes de
15 a 17 años con dependencia emocional que
mantienen relaciones de pareja de una institución
educativa.**

Autor(es)

Juan Carlos Morocho Castro

Director:

John Freddy Flores Moran

GUAYAQUIL – Ecuador

[]



Autor(es):



[Juan Carlos Morocho Castro
Psicólogo General
Candidato a Magíster en Psicología con Mención en
Intervención Clínica Individual y Grupal por la Universidad
Politécnica Salesiana – Sede Guayaquil.
Psic.juanmorocho@gmail.com |

Dirigido por:



[John Freddy Flores Moran
Psicólogo Clínico
Magíster en Gerencia y Liderazgo educacional
jfloresm1@ups.edu.ec |

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

[2023] © Universidad Politécnica Salesiana.

GUAYAQUIL– ECUADOR – SUDAMÉRICA

Juan Carlos Morocho Castro

Dedicatoria

El presente proyecto de investigación está dedicado a Dios y a mis padres quienes me impartieron el interés y el compromiso hacia los estudios, con amor, sabiduría y apoyo incondicional se convirtieron en el pilar fundamental de mi educación, en especial deseo dedicar mi trabajo a mi madre quien en vida me enseñó que los estudios son importantes para el progreso personal y social de una persona. A mis hermanos quienes me acompañaron e incentivaron a lograr mis metas académicas, a las autoridades de la institución educativa que me dieron la oportunidad de poder trabajar con sus estudiantes y a cada uno de los jóvenes que contribuyeron brindándome la información necesaria para esta investigación.

Agradecimiento

Agradezco a la institución educativa que me permitió realizar esta investigación y a la confianza depositada por parte de los padres y adolescentes en el desarrollo del presente trabajo. Agradezco al trabajo desinteresado por parte de mi tutor el Msc. John Flores quien me ayudó compartiendo sus conocimientos además de guiarme con las debidas instrucciones para el desarrollo de la presente investigación.

Agradezco a mi familia y enamorada quienes me ayudaron facilitándome insumos tecnológicos para la implementación y evaluación de resultados de las pruebas de investigación, además de contribuir con recursos materiales para poder movilizarme en la recolección y organización de datos. |

Índice de Contenido

Dedicatoria	3
Agradecimiento	4
Resumen	8
Abstract	9
I. Introducción	10
II. Determinación del problema	12
III. Marco teórico referencial	14
3.1 Dependencia emocional	14
3.1.1 Etiología de la dependencia emocional	15
3.1.2 Características de los dependientes emocionales	17
3.1.3 Categorías de la dependencia emocional	19
3.2 Noviazgo en la adolescencia	21
3.3 Creencias irracionales	23
3.3.1 Clasificación de las creencias irracionales	25
3.3.2 Características de las creencias irracionales	26
3.4 Creencias irracionales que presentaron los adolescentes con dependencia emocional.	27
IV. Materiales y metodología	29
V. Resultados y discusión	31
VI. Conclusiones	39
VII. Referencias bibliográficas	42

|

Índice de tablas

TABLA 1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.	31
TABLA 2 RESULTADOS POR FACTORES EN LOS PARTICIPANTES ENCONTRADOS CON RIESGO Y CON DEPENDENCIA EMOCIONAL.	32
TABLA 3 RESULTADOS POR FACTORES Y EDAD DE LOS PARTICIPANTES ENCONTRADOS CON RIESGO Y CON DEPENDENCIA EMOCIONAL.	33
TABLA 4 MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES DE LOS PARTICIPANTES ENCONTRADOS CON RIESGO Y CON DEPENDENCIA EMOCIONAL.	35
TABLA 5 MEDIA Y DESVIACIÓN ESTÁNDAR DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES SEGÚN EL SEXO DE LOS PARTICIPANTES ENCONTRADOS CON RIESGO Y CON DEPENDENCIA EMOCIONAL	37

Creencias irracionales en adolescentes de 15 a 17 años con dependencia emocional

Autor(es):

JUAN CARLOS MOROCHO CASTRO

Resumen

[El propósito de esta investigación es describir las creencias irracionales que mantienen los jóvenes en edades de 15, 16 y 17 años con dependencia emocional en relaciones de pareja de una institución educativa. Se trabajó con 20 parejas de noviazgo a quienes se les aplicó dos pruebas psicológicas. Se utilizó el test de dependencia emocional de Lemos y Londoño para conocer quienes tienen dependencia emocional, posteriormente, el test de creencias irracionales de Albert Ellis (1980) el cual fue traducido al castellano por Navas. En los resultados obtenidos se pudo observar que los jóvenes que presentan dependencia emocional evidencian síntomas de ansiedad a la separación y la creencia irracional que algo malo, peligroso o terrible va a ocurrir.]

Palabras clave:

Creencias irracionales, Dependencia emocional, adolescentes, relaciones de pareja.]

Abstract

[The purpose of this research is to describe the irrational beliefs held by young people aged 15, 16 and 17 with emotional dependency in relationships in an educational institution. We worked with 20 courtship couples to whom 2 psychological tests were applied. The Lemos and Londoño emotional dependency test was applied to find out who has emotional dependence, later the Albert Ellis (1980) irrational beliefs test was applied, which was translated into Spanish by Navas. In effectibus consecutis, animadvertere licuit iuvenes praesentes dependentiae motus dependentiae separationis praesentis anxietatis et irrationalis opinionis aliquid malum, periculosum vel terribile futurum esse.

Palabras clave:

Creencias irracionales, Dependencia emocional, adolescentes, relaciones de pareja.]

I. Introducción

[La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. (Castello, 2005).

Las personas dependientes emocionalmente tienden a establecer relaciones de pareja desde la adolescencia, mostrando una necesidad profunda de estar con otra persona. (Momeñe, Jáuregui, & Estévez, 2017)

Los adolescentes que presentan dependencia emocional, mantienen creencias relacionadas sobre el amor a partir de constructos culturales que generan desesperanza y dolor cuando no se cumple lo deseado, para Yela (2003) estas creencias sociales son compartidas sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor, y que suelen ser ficticias, absurdas, engañosas, irracionales y difíciles de cumplir.

La sociedad ha pretendido inculcar un paradigma distorsionado del auténtico amor con la creencia que, debe estar infectado de adicción el deseo constante de estar siempre con la pareja. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona «amada» (Riso, 2012) |

Cuando los adolescentes creen que su pareja debe quererlos de forma absoluta se vuelve una creencia irracional por contradecir a la realidad social, lo real es considerar que su pareja lo puede querer o no (Ellis A. , 2004). Cuando no se satisface esa necesidad de afecto por parte de la

pareja se presenta el comportamiento dependiente con síntomas de tristeza, ansiedad por una posible separación y miedo a la soledad.

En el presente trabajo de investigación se presenta la media del cuestionario de dependencia emocional, se observó que la escala “ansiedad por separación” obtuvo el puntaje más alto; en el inventario de creencias irracionales, “la pasividad” tuvo una calificación superior en media en comparación al resto de creencias irracionales.

II. Determinación del problema

En las relaciones de pareja se suele presentar la dependencia emocional como un problema que afecta a quien la padece. El dependiente emocional muestra un patrón de comportamientos orientados a la satisfacción de sus necesidades emocionales no cubiertas en la niñez, busca de forma excesiva la atención de su pareja y deseos de exclusividad en la relación. Idealizan a la pareja como lo más preciado e importante en sus vidas, suelen descuidar sus actividades personales, su interés, sus gustos empiezan a perder amistades y familiares, demuestran conductas de sumisión, toleran todo acto abusivo por parte de sus parejas para evitar problemas que puedan ocasionar una posible ruptura, “el miedo a estar solo” ocasiona ansiedad al creer que va a perder a la persona que ama.

Antes se consideraba que la dependencia emocional se presenta en los adultos, sin embargo las relaciones de noviazgo inician en la adolescencia, la conducta afectiva de los adolescentes se mantienen por las creencias asociada al amor , adquiridas en la niñez y reforzadas en la adolescencia, éstas pueden ser racionales e irracionales, esta distinción del pensamiento regularmente no se realiza en la adolescencia, la madurez cognitiva que involucra tener un concepto más amplio y realista del entorno se hace evidente en la adultez, sin embargo el ser adulto no significa no tener creencias irracionales; involucra analizar el pensamiento con adaptabilidad y flexibilidad al contexto social.

Las creencias irracionales son pensamientos que ocasionan malestar en las personas, esto se refleja en síntomas sumisión o permisividad con el fin de evitar tener problemas en sus relaciones de pareja, idealizando al otro como lo más importante de su vida, estos pensamientos

provocan sentimientos de inseguridad que se evidencian en conductas ansiosas, que pretenden dominar o controlar a la pareja. En las investigaciones de Albert Ellis se evidencia la relación que existe entre los pensamientos, emociones y comportamiento.

En el presente trabajo de investigación se pretende responder de manera científica al tema en cuestión ¿De qué manera las creencias irracionales inciden en la dependencia emocional en adolescentes de 15 a 17 años de una unidad educativa que mantienen relaciones de noviazgo?

En respuesta a la pregunta se ha elaborado un objetivo general de investigación:

Identificar las creencias irracionales que sustentan la dependencia emocional en adolescentes de 15 a 17 años que mantienen relaciones de pareja de una institución educativa.

Para lograr el objetivo general se han elaborados objetivos específicos a partir de un razonamiento inductivo, tales como:

Evaluar la dependencia emocional en adolescentes que mantienen relaciones de pareja.

Estimar las creencias irracionales que sustentan la dependencia emocional en adolescentes que mantienen relaciones de pareja.

Analizar las creencias irracionales mayormente presentes en adolescentes con dependencia emocional que mantienen relaciones de pareja.

|

III. Marco teórico referencial

[La dependencia emocional es una problemática que en los últimos años cobra mayor relevancia dentro de las relaciones de pareja, de igual forma es un problema para la persona que la padece sin poder disfrutar de una relación agradable, por conductas excesivas al priorizar su relación amorosa en comparación a los otros aspectos de su vida, según Castelló (2005) La dependencia emocional hace que el amor sea un suplicio, una rendición con actos de complacencia hacia la pareja, que consume y atormenta al dependiente con sentimientos de inferioridad.

3.1 Dependencia emocional

La dependencia emocional regularmente se presenta como el deseo constante de permanecer con la pareja, para evadir los pensamientos de miedo e inseguridad de ser abandonado al no estar alado de su pareja. Para Castello, (2005) la dependencia emocional es “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”.

La dependencia afectiva puede describirse como un patrón de comportamientos emitidos por una persona que afectan directamente las relaciones interpersonales o de pareja y cuya funcionalidad puede derivar en la obtención de atención, mantener cercanía o evitar ciertos eventos amenazantes tales como una discusión o la pérdida del vínculo afectivo. (Izquiero S. , Gómez A., 2013)

Las personas con dependencia emocional tienen un comportamiento demandante de afecto, buscan la forma de satisfacer esta carencia afectiva por medio de sus relaciones

interpersonales, estas acciones son propias de un comportamiento adictivo en relación de la persona deseada, toda dependencia afectiva supone un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivo dependiente (Sirvent, 2004).

3.1.1 Etiología de la dependencia emocional

Debido a la diversidad de comportamientos que presentan las personas con dependencia emocional no se puede delimitar en una causa específica, sin embargo, existen diversos estudios científicos que contribuyen a responder este tema de investigación, Castello (2005) menciona que existen 4 factores causales: “carencias afectivas tempranas” “mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autostima” “factores biológicos” y “factores socio-culturales”.

Carencias afectivas tempranas. Es de carácter interpersonal, se refiere a los esquemas cognitivos que tienen las personas, un esquema es un patrón de pensamiento que se almacena en nuestra memoria y nos ayuda a interpretar la realidad, los esquemas se modifican a partir de nuestras experiencias, los dependientes emocionales han tenido experiencias tempranas desagradables por carencia de afecto por parte de sus cuidadores, esto provoca un concepto negativo de sí mismo, al despreocuparse de sus necesidades emocionales, priorizando las necesidades de los demás.

Mantenimiento de la vinculación y focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima. Es la elaboración intrapsíquica del primero factor. Una buena vinculación afectiva ayuda en el desarrollo emocional y a una adecuada personalidad. Una mala vinculación afectiva

con personas que no son cariñosas y hostiles acarrea un comportamiento desfavorable enfocado en la búsqueda de atención y afecto hacia los demás, con actos de sumisión y complacencia para congraciarse con los otros. La baja autoestima, el auto desprecio, la valoración negativa de sus logros es producto de las interiorizaciones de este tipo de actitudes negativas de las personas, significativas en la vida del dependiente emocional, la baja autoestima consiste en tener un concepto de desprecio hacia sí mismo.

Factores biológicos. Se refieren al temperamento y a la dotación genética en la predisposición a mantener una vinculación afectiva a circunstancias desfavorables, además como factores biológicos se debe considerar el sexo, en la sociedad el varón tiene facilidad para una desvinculación emocional por el contrario a la mujer se le dificulta este hecho, otros factores biológicos son los trastornos del estado de ánimo, los de sintomatología ansioso-depresivo, estos trastornos contribuyen a una baja autoestima y a la persistencia de la dependencia emocional.

Factores socio-culturales. Contempla al sujeto en el marco de una determinada sociedad, el género puede favorecer o no determinados rasgos de la personalidad, la dependencia emocional se presenta sin estar vinculada al género, una sociedad que trabaja en la autoestima de su comunidad tendrá menos casos de dependencia emocional.

De igual forma otros investigadores buscan explicar las posibles causas de la dependencia emocional y se centran en la niñez como una etapa desarrollo fundamental en el desarrollo emocional de la persona. En esta etapa de desarrollo el infante presenta apego hacia sus cuidadores, el apego es el vínculo emocional que tiene el infante hacia sus cuidadores. Para Bowlby (2003) existen tres tipos de apegos: seguro, ansioso y evitativo. El apego ansioso se

caracteriza por el miedo al abandono, prioriza las necesidades de su pareja y constantemente busca estar con su pareja (Izquiero S. , Gómez A., 2013)

3.1.2 Características de los dependientes emocionales

En los diversos estudios que se han realizado sobre la dependencia emocional se ha logrado identificar una diversidad de características que padece una persona con dependencia emocional, por tal motivo este estudio se centrará en la investigación realizada por Castello (2005), sobre las características del dependiente emocional.

Prioriza a su pareja por encima de todo, el dependiente se enfoca en realizar acciones para el otro, esto conlleva a que, el estado de ánimo, esté relacionado en función a su relación de pareja.

Deseo de acceso constante, involucra estar el máximo tiempo disponible con la pareja.

Tendencia a la exclusividad en las relaciones, es el deseo de no compartir su pareja con nadie, el dependiente quiere ser el único por encima de la familia amigos y trabajo.

Idealización del compañero, ve a su pareja como alguien importante, lo sobrevalora incluso distorsiona la realidad, asumiendo que su pareja es la mejor del mundo.

Sumisión hacia la pareja, es la subordinación hacia la pareja.

Pánico ante el abandono o rechazo de la pareja, es el miedo hacia la ruptura, es aterrador separarse de su pareja y por tal motivo están dispuestos a tolerar todo tipo de comportamiento como maltrato. Otros dependientes emocionales tienen comportamientos de inseguridad que se reflejan cuando buscan controlar las acciones de su pareja.

Trastornos mentales tras la ruptura, el "síndrome de abstinencia", presenta síntomas depresivos con pensamientos de angustia a partir de la ruptura de la relación. Esto provoca síntomas de ansiedad que afectan a la concentración.

Búsqueda de parejas con un perfil determinado. El dependiente emocional suele buscar una persona egocéntrica, hostil o conflictiva.

Amplio historial de relaciones de pareja, normalmente ininterrumpidas. La dependencia emocional se empieza a presentar en la adolescencia al mantener relaciones de noviazgo, bajo el concepto de que el amor es lo principal en su vida, por tal motivo cuando terminan una relación de forma inmediata inician otra.

Baja autoestima, es no consolarse a sí mismo en medio del problema, no ayudarse cuando se está atravesando un mal momento.

Miedo a la soledad. la persona no tolera estar solo, porque esto le provoca sentimientos de incomodidad y ansiedad al tener la creencia que no es importante para alguien.

3.1.3 Categorías de la dependencia emocional

Ansiedad de separación. Se refiere a los comportamientos, emociones y pensamientos que experimenta una persona ante el miedo de la ruptura de su relación de pareja. En el DSM-V como cuadro clínico se detalla a la ansiedad por separación como: miedo o ansiedad excesiva e inapropiada para el nivel de desarrollo del individuo, concerniente a su separación de aquellas personas por las que siente apego. (Association, 2013)

Las personas con ansiedad presentan una preocupación excesiva y persistente por la posible pérdida y separación de una persona importante en sus vida, mantienen pensamientos repetitivos y desagradables, por el temor al abandono, la separación o el distanciamiento, pensamientos como: “Si mi pareja no llama o escribe es porque está enojada conmigo”, “Cuando mi pareja se va me angustio porque pienso que se va a olvidar de mí”, “Cuando discuto con mi pareja pienso que ya no me quiere”, “Siento miedo a que mi pareja me abandone después de haber discutido”. (Lemos, M; Londoño, N, 2006)

La ansiedad por separación aumenta la conducta dependiente, porque la persona se aferra a su pareja considerándola importante para su vida. La ansiedad por separación puede surgir ante el distanciamiento temporal que implica la vida cotidiana, acompañada de pensamientos automáticos relacionados a la pérdida.

Expresión afectiva. El dependiente desea que constantemente su pareja le exprese afecto, para dejar de experimentar sentimientos de inseguridad por el pensamiento que ya no lo quieren o que lo están dejando de querer. La desconfianza hacia lo que siente su pareja y el deseo de tener un amor incondicional provocan comportamientos demandantes de expresión de. Las creencias de inseguridad por expresión se expresan verbalmente como: “Necesito conocer lo que mi pareja siente por mí”, “Quiero que mi pareja sea expresiva conmigo”, “siento que mi pareja no me quiere cuando no me expresa afecto”. (Castello J. , 2005)

Modificación de planes. Para el dependiente emocional su pareja es lo más importante, centra sus actividades en pasar gran parte de su tiempo junto a su pareja, descuida sus intereses y aficiones por satisfacer los deseos de su pareja, siendo el objeto de su atención, constantemente está pendiente de cualquier gesto, palabra o acción que realice su pareja con el fin de hacer sentir bien a su pareja y así mismo. Se presentan supuestos como: “Mis planes los cambio de acuerdo a lo que quiera hacer mi enamorada”, “Me alejo demasiado de mis amigos cuando estoy con mi enamorada”. (Castelló, 2012).

Miedo a la soledad. El individuo carece de amor propio al sentir desprecio por sí mismo y no tolera estar solo, se desvaloriza así mismo al considerar que no es importante, esos sentimientos de inferioridad y desprecio desaparecen, solo con la compañía de alguien, al sentir que es importante para alguien, esto lo lleva al deseo de estar siempre junto a esa persona. Suelen aferrarse a relaciones nefastas, porque es mejor estar con esa persona a quedarse solo, el dependiente emocional necesita a su pareja para sentirse equilibrado y seguro (Castello J. , 2005).

Expresión límite. Castello , 2012. En Su libro “La superación de la dependencia emocional” hace una comparación entre la dependencia emocional y el trastorno límite de la personalidad por la conducta impulsiva que experimentan las personas después de una ruptura, pensamientos autodestructivos acompañados en sentimientos de inferioridad y culpabilidad. La diferencia es que las personas con dependencia emocional mantienen estados de ánimo estables en comparación de las personas con trastorno límite de personalidad que constantemente tienen inestabilidad afectiva que se presenta con episodios intensos de disforia, irritabilidad o ansiedad. (Association, 2013).

Búsqueda de atención. Los dependientes emocionales realizan acciones para agradar a su entorno con la intención de ser aceptados por la personas de su alrededor. Buscan obtener la atención de sus parejas realizando actividades enfocadas en sentir que son lo más importante para su pareja, para el dependiente el otro se vuelve el centro de su vida. (Castello J. , 2005)

3.2 Noviazgo en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición, el adolescente experimenta diversos cambios físicos, psicológicos y sociales, Emergen las relaciones íntimas y románticas y se establece el noviazgo, que representa un tipo nuevo de vínculos horizontales y voluntarios, posibilitando el desarrollo socio-afectivo del individuo (Casullo, 2004).

Enamorarse o centrarse en el amor no tiene nada de malo, pero el dependiente emocional prioriza su relación amorosa descuidando sus actividades habituales: trabajo, responsabilidades familiares, intereses y demás. Este comportamiento conlleva una relación desequilibrada. El mundo del amor se convierte en lo más relevante para el dependiente emocional, que vive sus

relaciones de una manera tremendamente intensa y que siente que lo único que realmente importa es el otro, sin poder concebir su existencia sin alguien a su lado. (Castelló, 2012)

El ser humano por naturaleza es un ser social, inmerso dentro de grupos sociales con los cuales mantiene relaciones interpersonales. La base de una relación interpersonal “saludable” radica en la capacidad de una persona para mantener su "identidad" en la presencia del otro, y sobre esta base iniciar un diálogo entre ambos. En una relación madura cada individuo no pierde su autenticidad en presencia del otro. (Skvortsova, S. N. y Shumskiy, V. B., 2014).

El noviazgo es una relación de dos personas que se atraen y experimentan amor, a través de esta se conocen, salen, se tratan e intercambian sentimientos y caricias (Galicia et al., 2013)

El noviazgo se presenta en la adolescencia hasta la vejez del ser humano, por tal motivo debemos considerar que significado tiene para el adolescente esta experiencia. El significado psicológico atribuido al noviazgo se basa primordialmente en amor, mismo que se constituye en elemento principal en el involucramiento afectivo en la relación de pareja. Este concepto se mantiene a medida que el adolescente evoluciona; sin embargo, las investigaciones realizadas muestran que efectivamente, sí existen cambios en la construcción del significado atribuido al noviazgo; conforme el adolescente madura, concibe elementos más universales y abstractos. (Morales & Díaz, 2013)

En las relaciones de pareja el amor es una expresión de sentimientos que se manifiesta de diferentes formas; algunas, tienden a conducirse en relaciones amorosas basadas en la reciprocidad, en la comunicación, la confianza; otras en cambio, se fundamentan en los celos

excesivos, el maltrato físico y verbal, el vacío emocional, o bien, la dependencia emocional. (Quiroz et al., 2021).

Una creencia errónea sobre el amor que se promueve entre los jóvenes es “si te cela es porque te ama” esta creencia está presente en los hombres en mayor medida que las mujeres, implica que el joven asuma un rol de dominante y controlador sobre la mujer, en cambio la mujer sume un rol de sumisión; otra creencia es la del “amor verdadero está predestinado”, la cual prevalece más en los jóvenes de entre 15 y 18 años, estas creencias están relacionadas con la autoestima de los adolescentes, si se tiene una baja autoestima es probable llegar a sufrir por amor por aquellos pensamientos irrealistas, por otra parte tener una alta autoestima ayuda a cuestionar y reflexionar sobre aquellos pensamientos. (Bisquert et al., 2019).

3.3 Creencias Irracionales

El pensamiento suele ser la principal causa del comportamiento aversivo e irritante el cual se presenta como respuesta ante un evento, a partir de ese evento surgen ideas o creencias que pueden ser racionales e irracionales, “Las creencias racionales son flexibles, se adaptan, son compatibles con la realidad social y nos ayudan a conseguir nuestros objetivos en la vida” (Ellis, A. , MacLaren, C., 2004)

Una premisa inadecuada conlleva a una situación imprecisa, provocando sentimientos de miedo e inseguridad, a dicho patrón mental se lo conoce como creencia irracional por contener

pensamientos absolutistas que generan un malestar emocional limitando a las personas en el alcance de sus objetivos o metas. (Ruiz et al., 2016).

Como se ha mencionado en los párrafos anteriores las creencias irracionales se apartan de la realidad e inician a partir de suposiciones que conducen a deducciones imprecisas que no son apoyadas por la evidencia y, a menudo, representan una sobre generalización. Toman la forma de órdenes o mandatos, deberes y necesidades que producen emociones inadecuadas como ansiedad o depresión. (Chaves & Quiceno, 2010)

Las creencias irracionales suelen provocar estados de ansiedad por pensamientos de pérdida ante un objetivo o meta incluso sin haberlo intentado, la ansiedad se puede manifestar a través de sentimientos de inseguridad, además de experimentar sensaciones físicas como dolores estomacales.

Vivimos en una sociedad en donde somos sujetos de aprendizaje de forma directa e indirecta por parte de nuestra familia y de instituciones que inculcan ideales o creencias de lo que es supuestamente correcto, pero resultan ser ideas supersticiosas o sin sentido (Ellis A. , 2006).

3.3.1 Clasificación de las creencias irracionales

Ellis (1981), interesado en explicar de forma más específica aquellas creencias irracionales que están omnipresentes en la civilización occidental, en una primera instancia las clasificó en una lista de diez creencias irracionales, considerando que no eran definitivas ni imparciales, sino que constituyeron una de las posibles aproximaciones clasificatorias para poder conocer:

Creencia irracional 01. Se refiere a la “Necesidad de aprobación” del dependiente emocional al desear de tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.

Creencia irracional 02. Son las “Altas expectativas” que debe cumplir una persona hacia su pareja en ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.

Creencia irracional 03. “Culpabilizar y Castigar” a las personas que hacen daño, personas malas, viles y perversas deben ser castigadas por sus malas acciones.

Creencia irracional 04. “Intolerancia a la frustración” esta creencia está presente cuando las personas consideran que es horrible que las cosas no vayan por el camino deseado.

Creencia irracional 05. Se refiere al “Miedo o ansiedad” que experimenta la persona por la idea de que algo malo, peligroso o terrible va a ocurrir.

Creencia irracional 06. Es creer que por “Causas Externas” va a ocurrir una desgracia, la persona tiene poco o nada de control sobre sus perturbaciones.

Creencia irracional 07. Es mejor “Evitar problemas” que afrontar ciertas responsabilidades de la vida que hacerles frente en buscar la forma fácil para resolver problemas.

Creencia irracional 08. Está presente la “Dependencia” en necesitar de alguien más grande y más fuerte en quién confiar.

Creencia irracional 09. La “Indefensión” se refiere a que ocurrió algo en el pasado y este tiene gran influencia en la determinación del presente

Creencia irracional 10. La persona prefiere estar en un estado de “Pasividad” al creer que se logra La felicidad sin hacer algo, solo hay que divertirse.

3.3.2 Características de las creencias irracionales

Como se ha descrito en los párrafos anteriores las creencias irracionales son conocimientos evaluativos de carácter personal; estas creencias presentan dos características: por un lado, son absolutas o innegables por su naturaleza y por otro provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas y consecuentemente de conductas disfuncionales como la depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo, aislamiento. (Ortiz, 2012).

A partir de la experiencia clínica Albert Ellis menciona que el problema no es en sí la situación en la que se presenta, el problema es la interpretación que la persona le da a la situación, está interpretación errónea se moldea como un pensamiento irracional que perturba las emociones y se expresa por medio de un comportamiento irritante e ilógico ante situaciones que, erróneamente, se pueden considerar como una amenaza.

Desde una perspectiva cognitiva Albert Ellis y Russell Grieger (2003) expresaron que las creencias irracionales se caracterizan por:

Ser lógicamente inconsistentes (parten de premisas falsas).

Ser inconsistentes con la realidad (no concordantes con los hechos).

Ser dogmáticas, absolutistas, expresadas con demandas.

Cuando nos enfocamos en las características de las creencias irracionales se debe considerar datos sociodemográficos como el sexo y grado de estudios y la influencia de estas variables en el factor cognitivo del sujeto. Tamayo (2019) Realizó una investigación con estudiantes universitarios de la carrera de psicología administrando el test de creencias irracionales y una ficha sociodemográfica para conocer si existe asociación entre las creencias irracionales, el nivel de estudios y sexo. Los resultados mostraron asociación entre las creencias irracionales 3 y 8 con respecto al nivel de estudio, con respecto a la variable sexo se constató que los hombres tienen más creencias irracionales que las mujeres. Por el contrario, en la investigación realizada por De La Cruz (2017) se evidencia que no hay diferencia en las puntuaciones del test de creencias irracionales.

|

3.4 Creencias irracionales que presentaron los adolescentes con dependencia emocional.

Miedo o ansiedad a la separación. El esquema cognitivo disfuncional de miedo al abandono está relacionado a la inseguridad y al abandono familiar que vivió esa persona en la niñez, este esquema cognitivo se basa en la creencia de que las personas que quieres te dejarán y te quedarás solo. Como consecuencia de esta creencia, las personas se aferran demasiado emocionalmente, presentan un estado de ánimo caracterizado por la intensidad y por cambiar con facilidad, además son impulsivos. (Jeffrey Young; Janet Klosko, 1992).

Es la creencia de que algo malo va a ocurrir pasan preocupados de lo que puede suceder, no logra diferencia si el temor es real o imaginario, esta situación no ayuda a la aparición del

peligro al contrario puede evocar posibilidades de que ocurra, la persona experimenta sensaciones de ansiedad por esa desesperación de que, algo malo va ocurrir. (Ellis A. , 2006)

Pasividad. Esta creencia se refiere que a veces es mejor no hacer nada para divertirse o ser feliz, el ocio puede ser considerado para algunos como el tiempo para descansar, relajarse, distraerse; dentro las relaciones de noviazgo la inactividad se presenta en el hecho de no hacer algo diferente y conformarse con el comportamiento del otro, es mejor no hacer algo para evitar equivocarse o fracasar, para poder entender esta creencia se debe conocer los pensamientos que tiene la persona orientados a la inactividad. (Ellis A. , 2006).

Altas expectativas. El dependiente emocional intenta satisfacer a las personas que son importantes para él, necesita tener la aprobación externa, por tal motivo realiza "comprobaciones" de la relación. En el dependiente está presente la validación externa es decir el valor del sujeto depende del valor que le dan las otras personas. No ocasionan conflictos con sus familiares, por el contrario, intentan llevarse bien con todas las personas, etc. Son considerados como buenas personas porque siempre están prestos para ayudar a los demás. Tienen el deseo de ser aceptados por los demás, buscando encontrar un lugar en donde pueda satisfacer sus necesidades emocionales. (Jeffrey Young; Janet Klosko, 1992).

Esta creencia irracional radica en que si alguien no es bueno o competente en algo es una persona inútil, busca presentar un patrón perfeccionista por las cosas que realiza por su pareja, si no realiza con éxito lo planeado se autocastiga por la preocupación de llegar a fracasar. (Ellis A. , 2006).

IV. Materiales y metodología

Diseño. La investigación es de corte descriptivo, cuyo objetivo es identificar las creencias irracionales que sustentan la dependencia emocional en adolescentes de 15 a 17 años que mantienen relaciones de pareja de una institución educativa, con la finalidad de sistematizar esta problemática, especificando las propiedades, características y los perfiles del grupo de investigación. Por su diseño es no experimental, de tipo transversal, porque explora de forma descriptiva el objeto de estudio y cuantitativa ya que se centra en datos numéricos obtenidos dentro de la población observada.

Participantes. Se evaluó a 20 parejas de adolescentes de 15 a 17 años que mantienen una relación afectiva, de una institución educativa de la ciudad de Guayaquil, posteriormente se trabajó en conocer aquellas creencias irracionales que sostienen la dependencia emocional.

Instrumentos. Uno de los instrumentos que se ajusta a las características sintomatológicas de una persona con dependencia es el cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño (2006), el cual está compuesto por 23 ítem divididos en 6 factores (1) ansiedad de separación, (2) expresión afectiva de la pareja, (3) modificación de planes, (4) miedo a la soledad, (5) expresión límite, y (6) búsqueda de atención. (Lemos, M; Londoño, N, 2006). Además de utilizar el inventario de creencias irracionales de Albert Ellis, cuyo objetivo es identificar las principales creencias irracionales que presentan los adolescentes.

Procedimiento. Se dialogó con la máxima autoridad de la unidad educativa para solicitar el permiso para desarrollar el presente trabajo de investigación, por medio de entrevistas a docentes se pudo conocer a los adolescentes que mantenían relaciones de noviazgo dentro de la institución, a los jóvenes seleccionados se les socializó el consentimiento informado en el cual sus padres autorizaron que los jóvenes participen en el desarrollo de la investigación, se aplicó el cuestionario de dependencia emocional a 20 parejas de adolescentes de 15 a 17 años, se realizó la calificación del test para identificar al integrante de la pareja que tiene dependencia emocional, el muestreo de investigación fue de 19 adolescentes que presentaron riesgo y con dependencia emocional, a los participantes identificados posteriormente se les aplicó el inventario de creencias irracionales para conocer los tipos de éstas, que mantienen los adolescentes.

V. Resultados y discusión

En la tabla #1 de acuerdo a los datos sociodemográficos la muestra inicial evaluada estuvo compuesta por 20 mujeres que representaban el 50,00% y 20 hombres con el otro 50,00%. Asimismo, respecto a la edad, podemos apreciar que el 42,50% llevan los adolescentes de 15 años, los de 16 años el 15,00%, los de 17 años con el 42,50%. En referencia al nivel académico los estudiantes de primero Bachillerato simbolizan el 35,00%, el 32,50% a los de segundo de Bachillerato, y los de 3er Bachillerato un 32,50%.

Tabla 1

Datos Sociodemográficos.

Dato	Dato	Número	Porcentaje
Muestra		40	100,00%
Sexo	Hombre	20	50,00%
	Mujer	20	50,00%
Edad	15	17	42,50%
	16	6	15,00%
	17	17	42,50%
Nivel Académico	1ero Bachillerato	14	35,00%
	2do Bachillerato	13	32,50%
	3er Bachillerato	13	32,50%

Nota. Muestra de 40 alumnos para el análisis Sociodemográficos.

A partir de los resultados encontrados en la tabla #2, se encuentra que la media de (26,05), que corresponde al factor ansiedad de separación es la más alta de los factores ligados a la dependencia emocional, y superada con un valor de (1,42); a la media de (18,98) encontrada por Lemos y Londoño (2006) en la validación del instrumento; y se constituye en un constructo clave para entender esta problemática en este grupo de estudio.

De igual manera sucede con el factor expresión afectiva, cuya media es mayor con (1.92), la búsqueda de atención con (0.78) y el miedo a la soledad con (0.57).

Tabla 2

Resultados por factores en los participantes encontrados con Riesgo y con Dependencia emocional.

	N	Media	DE
Ansiedad de Separación	19	26.05	6.07
Expresión afectiva de la pareja	19	14.79	2.51
Modificación de planes	19	13.26	3.90
Miedo a la soledad	19	7.95	3.36
Expresión límite	19	5.89	2.54
Búsqueda de atención	19	6.84	1.86

Nota. Resultados por factores en los participantes encontrados con Riesgo y con Dependencia emocional

En la tabla #3 se evidencia la media según el sexo.

Las mujeres tienen el factor ansiedad de separación con una media de (26,86) es la más alta de los factores ligados a la dependencia emocional, y supera con un valor de (7,56); a la media de (19,30) encontrada por Lemos y Londoño (2006) en la validación del instrumento; de igual forma sucede en el factor expresión afectiva cuya media es mayor por (2,7), la búsqueda de atención con (0,2) y el miedo a la soledad con (0,59).

Los hombres en el factor ansiedad por separación obtuvieron una media de (25.58) superior a (7,08) a la media de (18,5) De Lemos y Londoño (2006) en la validación del instrumento; de igual forma sucede en el factor expresión afectiva cuya media es alta con (1,88), la búsqueda de atención con (0,83) y el miedo a la soledad con (0,85).

Estos datos se consideran relevantes porque evidencian las diferencias según el sexo en los factores de la dependencia emocional.

Tabla 3

Resultados por Factores y Edad de los participantes encontrados con Riesgo y con Dependencia emocional.

	Sexo	N	Media	DE
Ansiedad de Separación	Femenino	7	26.86	4.95
	Masculino	12	25.58	6.80
Expresión afectiva de la par	Femenino	7	16.00	2.45
	Masculino	12	14.08	2.35
Modificación de planes	Femenino	7	11.29	4.15
	Masculino	12	14.42	3.40

Miedo a la soledad	Femenino	7	8.29	3.09
	Masculino	12	7.75	3.62
Expresión límite	Femenino	7	5.00	1.00
	Masculino	12	6.42	3.03
Búsqueda de atención	Femenino	7	6.00	1.00
	Masculino	12	7.33	2.10

Nota. Factores y Edad con Dependencia emocional.

De acuerdo al objetivo específico “estimar las creencias irracionales que sustentan la dependencia emocional en adolescentes que mantienen relaciones de pareja”.

En la tabla #4 se aprecia una jerarquía, la 6 es la que tiene mayor puntuación con el (6,21) está se refiere a: “creer que va a ocurrir una desgracia por causas desconocidas”; esos datos superan con un valor de (1,57), a la media de (4,64) encontrada por De La Cruz, (2017). Por tal motivo se considera importante esta información para entender la principal creencia irracional que mantienen los adolescentes.

En segundo lugar, se encuentra la creencia irracional 10 con una media de (5,89) está se refiere a: “Se logra La felicidad sin hacer algo, solo hay que divertirse”, en tercer lugar, aparece la 2 con (5,68) “Se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo”; por lo contrario, se puede observar que la creencia irracional 9 es la que obtuvo el puntaje más bajo del (4.16) “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”. Sin embargo, en la investigación consultada por De La Cruz, (2017), la creencia irracional 10 ocupa el tercer lugar como una de las más presente en estudiantes universitarios.

Estos datos se consideran relevantes porque evidencian aquellas creencias irracionales que presentan los adolescentes con dependencia emocional que mantienen relaciones de pareja.

Tabla 4

Media y desviación estándar de las creencias irracionales de los participantes encontrados con riesgo y con dependencia emocional.

Creencias	N	Media	DE
Creencia 01	19	4.74	1.56
Creencia 02	19	5.68	1.63
Creencia 03	19	4.74	1.66
Creencia 04	19	4.68	1.49
Creencia 05	19	4.53	1.95
Creencia 06	19	6.21	1.18
Creencia 07	19	5.16	1.89
Creencia 08	19	5.42	1.22
Creencia 09	19	4.16	2.03
Creencia 10	19	5.89	1.33

Nota. Creencias irracionales media y desviación

En la tabla #5 se aprecia una jerarquía en las creencias irracionales según el sexo.

Las mujeres presentan dos creencias irracionales con mayor puntuación, la 6, “creer que va a ocurrir una desgracia por causas desconocidas”, con el (6,57) igual a los datos de la media de la 2 “Se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo” con una media de (6,57). En tercer lugar, se encuentra la creencia irracional 10 con la media de (6,29) “Se logra La felicidad sin hacer algo, solo hay que divertirse”; por lo contrario, se puede observar que la 3 es la que obtuvo el puntaje más bajo de (4,43) “las personas malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.

Los hombres presentan la creencia irracional 6 con mayor puntuación con una media de (6,00), “creer que va a ocurrir una desgracia por causas desconocidas”, en segundo lugar, está la creencia irracional 10 con una media de (5,67) “Se logra La felicidad sin hacer algo, solo hay que divertirse”. En tercer lugar, con (5,17) “Se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo”; por lo contrario, se puede observar que la creencia irracional 9 es la que obtuvo el puntaje más bajo con resultado de (3,33) “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.

Respecto a los antecedentes de investigación los resultados encontrados coinciden con los datos de Ortiz, (2012) en la cual evalúa las creencias irracionales según el género, los resultados demostraron que la creencia irracional 6 “causas externas” en el género masculino se presenta un promedio de 80,84, por el contrario, el rango promedio del género femenino fue de 81,64, evidenciando una mayor tendencia de esta creencia en las estudiantes mujeres.

Los resultados encontrados según el sexo en la creencia irracional 2 coinciden con los datos De La Cruz, (2017), quien menciona que existe una diferencia significativa en la creencia irracional 2 según el sexo.

Tabla 5

Media y desviación estándar de las creencias irracionales según el sexo de los participantes encontrados con Riesgo y con Dependencia emocional

	Sexo	N	Media	DE
Creencia 01	Femenino	7	5.43	1.902
	Masculino	12	4.33	1.231
Creencia 02	Femenino	7	6.57	1.134
	Masculino	12	5.17	1.697
Creencia 03	Femenino	7	4.43	1.718
	Masculino	12	4.92	1.676
Creencia 04	Femenino	7	5.43	1.718
	Masculino	12	4.25	1.215
Creencia 05	Femenino	7	4.57	1.902
	Masculino	12	4.50	2.067
Creencia 06	Femenino	7	6.57	0.976
	Masculino	12	6.00	1.279
Creencia 07	Femenino	7	6.00	1.826
	Masculino	12	4.67	1.826
Creencia 08	Femenino	7	6.14	1.574
	Masculino	12	5.00	0.739
Creencia 09	Femenino	7	5.57	1.512
	Masculino	12	3.33	1.875
Creencia 10	Femenino	7	6.29	0.756

Masculino	12	5.67	1.557
-----------	----	------	-------

Nota. Jerarquía en las creencias irracionales según el sexo.

VI. Conclusiones

1. Sobre el primer objetivo específico, evaluar la dependencia emocional en adolescentes que mantienen relaciones de pareja, los resultados obtenidos permitieron conocer que los jóvenes encontrados con riesgo y con dependencia emocional presentan una alta puntuación de media en los siguientes factores de dependencia emocional: ansiedad de separación (26,05), expresión afectiva (14,79), miedo a la soledad (7,95) y búsqueda de atención (6,84). Una característica general que está presente en estas cuatro categorías es la inseguridad, acompañada de sentimientos de temor, a ser abandonado por su pareja, el deseo que le expresen constantemente que lo quieren para sentirse seguro, el miedo a llegar estar solo por no ser lo suficiente para su pareja, una baja autoestima que se presenta también en hacer cosas que posiblemente no sean de su agrado, pero las realiza para obtener la atención de su pareja para sentirse tranquilo. (Lemos, M; Londoño, N, 2006). Los adolescentes que presentan estas categorías de dependencia emocional se les debe realizar seguimiento aplicando el test de esquemas de Jeffrey Young para evaluar los esquemas desadaptativos.

2. De acuerdo al segundo objetivo específico que corresponde a estimar las creencias irracionales que sustentan la dependencia emocional en adolescentes que mantienen relaciones de pareja. Los resultados permitieron determinar que los adolescentes con riesgo y con dependencia emocional presentan la creencia irracional 6 “creer que va a ocurrir una desgracia por causas desconocidas” la cual tuvo una media de (6,21). La creencia irracional de que algo malo va ocurrir sin tener alguna certeza de aquella presunción, este evento lo experimenta como si fuera real, a partir de ésta, realiza comportamientos orientados a la prevención de que no ocurra lo que

se teme sin embargo realiza comportamientos que desagradan a la pareja. (Ellis A. , 2006). Se recomienda aplicar la técnica de desensibilización sistemática para reducir a ansiedad producida por los pensamientos de pérdida de la pareja o abandono.

3. En relación al tercer objetivo específico que se estableció, analizar las creencias irracionales mayormente presentes en adolescentes con dependencia emocional que mantienen relaciones de pareja, los resultados obtenidos permitieron determinar que las 3 creencias irracionales mayormente presente en los adolescentes con riesgo y con dependencia emocional son: la creencia irracional 6, “creer que va a ocurrir una desgracia por causas desconocidas” con un media de (6,21), la 10 ,“Se logra La felicidad sin hacer algo, solo hay que divertirse” con el (5,89) y 2, “Se debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprendo” (5,68). Estas creencias son irracionales porque surgen a partir de supuestos erróneos que afectan al dependiente emocional y a su pareja, como por ejemplo: creer que va a ocurrir algo malo en el noviazgo sin la presencia de algo o alguien que represente un peligro para la pareja; además se presentan otras creencias que varían según el adolescente, algunos creen que es mejor no hacer algo porque se deben conformarse con lo que ya tienen antes que lo pierdan; de forma contraria está el pensamiento en que cada uno, debe ser lo mejor para sus parejas para lograr la seguridad que aspiran en sus relaciones de noviazgo. (Ellis A. , 2006)

Se sugiere implementar sesiones de terapia de Cognitivo-Conductual, con técnicas de reestructuración para moldear aquellas creencias irracionales que presentan los adolescentes, con el objetivo de controlar aquellos comportamientos que causan malestar.

4. Respecto al objetivo general establecido, consiste en identificar las creencias irracionales que sustentan la dependencia emocional en adolescentes de 15 a 17 años que mantienen relaciones de pareja de una institución educativa, los resultados obtenidos permitieron determinar que las creencias que sostienen la dependencia emocional en el muestro de investigación son: creencia irracional 6 “miedo o ansiedad”, 10 “Pasividad” y 2 “altas auto expectativas”. Son consideradas importantes para entender las principales creencias irracionales que mantienen los adolescentes, el presente trabajo de investigación presenta resultados similares a los estudios realizados por De La Cruz, (2017). En su investigación realizada con jóvenes de primer año universitario encontró que las 3 declaraciones que más presentan son: “miedo o ansiedad a que algo malo va a ocurrir”, “altas expectativas en ser perfecto en las cosas que se realizan” y por último creer que “la felicidad aumenta con la pasividad y el ocio”. El departamento de consejería estudiantil debe impartir talleres orientados en el manejo de las emociones y autoestima para disminuir los actos impulsivos que se producen por el miedo a perder a la relación de pareja y talleres sobre las creencias irracionales que sostienen la dependencia emocional.

VII. Referencias Bibliográficas

Bibliografía

Bisquert, B., Giménez, G., Gil, J., Martínez, G., & Gil, L. (2019). MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 507-518.

Bowlby, J. (2003). *Vinculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Moratas .

Calles-García, J., & González-Pérez, P. (2011). *La Biblia del Footprinting*.

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

Castelló, J. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional*. Malagá: Ediciones Corona Borealis.

Casullo, M. (2004). Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. *Psicología Cultura y Sociedad*, 39-56.

Chaves, L., & Quiceno, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales en Población Colombiana. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 41-56.

De La Cruz, F. (2017). Las creencias irracionales de Albert Ellis en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este. *Psique.Mag*,6(1), 165-182.

Ellis, A. , MacLaren, C. (2004). *Las relaciones con los demás*. Barcelona: Océano.

Ellis, A. (2004). *Cómo controlar la ansiedad antes que le controle a usted*. Barcelona: Paídos.

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

Galicia I. , Sánchez A. , Robles F. (2013). Relaciones entre estilos de amor y *psicología desde el caribe*, 211-235.

Galicia I. ; Sánchez A. ; Robles F. (2013). Relaciones entre estilos de amor y violencia en adolescentes. *Psicología desde el Caribe*, Colombia.

Izquierdo, S., & Gómez, A. (2013). Dependencia afectiva: Abordaje desde una perspectiva conductual . *Red de Revistas Científicas de América Latina*, 81-91.

Izquiero S. , Gómez A. (2013). Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva conductual. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 80-91.

Lemos, M; Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, Bogotá.

Mestre, V., Samper, P., Mesurado, B., & Tur-Porcar, A. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia . *Red de Revistas Científicas de América Latina*, 1263-1275.

Momeñe, J., Jáuregui, P., & Estévez, A. (2017). EL PAPEL PREDICTOR DEL ABUSO PSICOLÓGICO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 65-78.

Moral, M., García, A., Cuetos, G., & Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA Y SALUD*, 96-107.

Morales, M., & Díaz, D. (2013). Uaricha Revista de Psicología, 10(22), 20-31 (mayo-agosto, 2013)©2013, Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Uaricha*, 20-31.

Ortiz, O. (2012). CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA. *Avances en Psicología - e-ISSN 2708-5007*, 221-231.

Pradas, E., & Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia*, 14 (1), 45-60.

Quiroz, I., Ortena, N., Godínez, M., & Montes, M. (2021). Autoestima y dependencia emocional en relaciones de pareja de estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 91-98.

Riso, W. (2012). *¿Amar o Depender?* Buenos Aires: Planeta S.A.I.C.

Ruiz, F. S. (2016). Factor structure and psychometric properties of the. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48, 81-87.

Ruiz, F., Suárez, J., Barón, D., Barrera, A., Martínez, A. y Peña, A. (2016). Factor structure and psychometric properties of the dysfunctional attitude scale revised in colombian undergraduates. *Latinoamericana de Psicología*, 2(48), 81-87.

Sirvent, C. (2004). La adicción al amor y otras dependencias. *En Encuentros de Profesionales en Drogodependencias*, 159-161.

Skvortsova, S. N. y Shumskiy, V. B. (2014). Existential-phenomenological analysis of dependence in close interpersonal relationships. *Existenzanalyse*, 4-13.

Skvortsova, S; Shumskiy, V. . (2014). Existential-phenomenological analysis of dependence in close interpersonal relationships. *Existenzanalyse*, 4-13.

Tamayo, M. (2019). Creencias Irracionales en Estudiantes de Psicología de una Universidad privada de Lima. *ACTA DE INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA*, 79-90.

Urbiola I., Estévez A., Iraurgi L. (2014). DEPENDENCIA EMOCIONAL EN EL NOVIAZGO DE JÓVENES Y ADOLESCENTES. *Ansiedad y Estrés*, 101-114.

Villa, M., García, A., Cuetos, G., & Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes . *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA Y SALUD*, 97-107.

Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en psicología*, 263-267.

|