

# **Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña**

## **Facultad de Humanidades y Educación**

### **Escuela de Psicología**

Distorsiones cognitivas presentes en relaciones de pareja de jóvenes entre 20 y 25 años en Santo Domingo, DN, República Dominicana, periodo mayo - julio 2022.



### **Trabajo de grado presentado por:**

Jorge David Cordero Lorenzo 16-2161

Para la obtención del grado de licenciado en psicología clínica

### **Asesores:**

Daysi Massiel Santana Meregildo

Balduino Rainiero Acosta Pérez

Santo Domingo, República Dominicana

Julio 2022

**Distorsiones cognitivas presentes en relaciones de pareja de jóvenes entre 20 y 25 años en Santo Domingo, DN, República Dominicana, periodo mayo - julio 2022.**

# ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	12
<b>1.1 Identificación del problema</b> .....	12
<b>1.2 Justificación</b> .....	13
<b>1.3 Delimitación del problema</b> .....	14
<b>1.4 Objetivo general</b> .....	15
<b>1.5 Objetivos específicos</b> .....	15
<b>CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO</b> .....	16
<b>2.1 Situación global</b> .....	16
<b>2.2 Relaciones de pareja</b> .....	17
<b>2.2.1 Violencia en parejas jóvenes</b> .....	18
<b>2.2.2 Teoría del apego y relación de pareja</b> .....	19
<b>2.3 Psicología cognitiva y conductual</b> .....	23
<b>2.3.1 Distorsiones cognitivas</b> .....	24
<b>2.3.2 Clasificación de las distorsiones cognitivas</b> .....	25
<b>2.3.1 Distorsiones cognitivas en las relaciones de pareja</b> .....	27
<b>2.4 Teoría triangular del amor</b> .....	28
<b>2.4.1 Clasificación del amor de Sternberg</b> .....	29
<b>CAPÍTULO 3: MARCO METODOLÓGICO</b> .....	31
<b>3.1 Tipo de investigación</b> .....	31
<b>3.2 Diseño de la investigación</b> .....	31
<b>3.3 Población, muestra y tipo de muestreo</b> .....	32
<b>3.4 Procedimiento de determinación de las variables</b> .....	32
<b>3.5 Técnicas e instrumentos utilizados</b> .....	33
<b>3.6 Métodos y técnicas de análisis de datos</b> .....	34
<b>3.7 Fuente de recolección de información</b> .....	35
<b>3.8 Operacionalización de variable</b> .....	35
<b>CAPÍTULO 4: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	37
<b>4.1 Resultados del Inventario de Pensamientos Automáticos</b> .....	37

<b>4.2 Resultados de la Escala Triangular del Amor .....</b>	<b>42</b>
<b>4.3 Análisis estadístico. ....</b>	<b>43</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>46</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>48</b>
<b>CAPÍTULO 5: BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>49</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>52</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estilos de apego en adultos.....	21
Tabla 2. Tabla de operacionalización de las variables.....	35
Tabla 3. Alfa de Cronbach.....	37
Tabla 4. Resultados Inventario de Pensamientos Automáticos.....	38
Tabla 5. Edades de los encuestados.....	40
Tabla 6. Sexo biológico de los encuestados.....	40
Tabla 7. Sexo biológico de las parejas de los encuestados .....	41
Tabla 8. Tiempo de relación actual de los encuestados .....	42
Tabla 9. Resultados Escala Triangular del Amor de Sternberg .....	42

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados Inventario de Pensamientos Automáticos.....	37
Figura 2. Edad de los encuestados .....	39
Figura 3. Sexo biológico de los encuestados.....	40
Figura 4. Sexo biológico de las parejas de los encuestados .....	41
Figura 5. Tiempo de relación actual de los encuestados .....	42

## RESUMEN

La presente investigación pretende analizar las distorsiones cognitivas presentes en las relaciones de parejas de jóvenes de entre 20 y 25 años que residen en Santo Domingo, Distrito Nacional, República Dominicana, periodo 2022. Se trata de una investigación con diseño no experimental de tipo descriptivo, en la cual se empleó un enfoque mixto. Para esto fueron comparados los resultados del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y la Escala Triangular del Amor (ETA) en una muestra de 100 individuos, para identificar la relación entre las distorsiones cognitivas y la visión del amor de los encuestados mediante su análisis estadístico en el cual se incluyen el análisis correlacional de Pearson y el Análisis ANOVA. Los resultados sugieren una correlación inversa mínima entre algunas distorsiones cognitivas y los estratos intimidad y compromiso, que según Sternberg, conforman junto con el estrato pasión, el amor. En el caso del estrato intimidad, las distorsiones de pensamiento polarizado (-0.207), sobregeneralización (-0.198), deberías (-0.201) e interpretación del pensamiento (-0.239) presentaron una correlación inversa significativa, mientras que en el estrato compromiso, razonamiento emocional (-0.211) y deberías (-0.199) mostraron resultados similares. Por otra parte, los niveles de correlación inversa entre otras distorsiones que no alcanzan niveles significativos en los estratos intimidad y compromiso, resaltan en contraste con los comparados al estrato pasión, el cual presentó, en general, muy bajos de correlación.

**Palabras Claves:** *Distorsiones cognitivas, amor, relaciones de pareja, relaciones tóxicas.*

## ABSTRACT

This research intends to analyze the cognitive distortions present in romantic relationships of young people between 20 and 25 years old who reside in Santo Domingo, DN, Dominican Republic, period 2022. It's a non-experimental design, descriptive type research, in which a mixed approach was applied. For this reason, the results gotten from the Automatic Thoughts Inventory (ATI) and the Sternberg's Triangular Love Scale (STLS) in 100 individuals were compared to identify the relationship between cognitive distortions and the sample's view of love through statistical analysis in which the Pearson Correlation and ANOVA Analysis were used. The results suggest a minimal negative correlation between some cognitive distortions and the intimacy and commitment strata, which according to Sternberg, together with the passion stratum, comprise love. In the case of the intimacy stratum, distortions of polarized thinking (-0.207), overgeneralization (-0.198), shoulds (-0.201) and jumping to conclusions (-0.239) presented a significant inverse correlation, while in the commitment stratum, emotional reasoning (-0.211) and should (-0.199) showed similar results. On the other hand, the degree of inverse correlation between other distortions that do not reach significant levels in the intimacy and commitment strata stand out in contrast to those compared to the passion stratum, which presented, in general, very low correlation values.

**Keywords:** *Cognitive distortions, love, relationships, toxic relationships.*

## INTRODUCCIÓN

Las distorsiones cognitivas constituyen errores sistemáticos en el procesamiento que hacemos de la información que recibimos, y por lo tanto influyen negativamente en nuestros patrones de pensamiento (Beck, A. 1963). Muchas distorsiones cognitivas afectan las relaciones interpersonales debido a que dichas interpretaciones de la realidad al ser diferentes de las percepciones de las demás personas, tienden a causar conflictos. Por este motivo surgió la idea de investigar cómo estas distorsiones cognitivas afectan las relaciones de pareja siendo que estas son diferentes a otros tipos de relaciones interpersonales.

Los jóvenes cuyas edades oscilan entre 18 y 25 años tienden a buscar relaciones de pareja mucho más estables y duraderas que en la adolescencia, las cuales tienen mayor repercusión en su vida social (Ríos Zapata, C., Gil Estrada, M. 2021). Las relaciones de pareja desde el punto de vista de Sternberg (1989) se basan en la forma de amor presente en la pareja. Sternberg divide el amor en tres estratos: intimidad, pasión y compromiso. Estos estratos comprenden la cercanía afectiva, el deseo por la otra persona y la decisión de amar y mantener el amor en la relación.

Andrade Salazar (2013) propuso que “Estas distorsiones cognitivas son la razón por la cual estos individuos extraen conclusiones erróneas de sus experiencias como pareja”. De esta manera el autor resalta que existe una relación entre dinámicas de pareja disfuncionales y las distorsiones cognitivas de manera general. Estas también se ven implicadas en el desarrollo de dependencias emocionales las cuales son de igual manera maladaptativas y pueden ser agrupadas de ese modo. Esto señala la utilidad de la presente investigación como referencia en el futuro desarrollo de estrategias terapéuticas en cuanto a la terapia y la dinámica de pareja.

Mosqueda Esparza et al. (2017) demostraron mediante la ejecución de un taller de pareja que “A partir de la modificación de las distorsiones cognitivas y de las atribuciones de causalidad se disminuyó la frecuencia de las reacciones emocionales negativas aumentando las positivas, aumentó su motivación y su expectativa para resolver futuros conflictos de pareja”; Indicando relación inversa entre distorsiones cognitivas y reacciones emocionales positivas.

En el capítulo I de la presente investigación se plantea la problemática en las relaciones de pareja, así como la justificación del por qué fue realizado este estudio. Más adelante en la delimitación del problema, se establecen las variables, la población estudiada y el contexto de espacio y tiempo en que se realiza el estudio y por último se establecen los objetivos en los cuales se basó el análisis de los datos.

En el capítulo II de la presente investigación se hizo una recolección de todas las teorías que se basa el tema de estudio, como la teoría triangular del amor de Sternberg y las teorías cognitivas que dieron origen a las distorsiones cognitivas. En el cual se define cada una de las variables de las cuales se originan los objetivos, explicamos en qué consisten y su relación al tema.

En el capítulo III se detalla la metodología de la investigación, el análisis de la población y la muestra para el estudio, el diseño y tipo de investigación, los instrumentos utilizados y las características respecto al proceso de recolección de los datos.

En el capítulo IV se encuentran el análisis de los resultados obtenidos conjunto con interpretaciones y gráficos en respuesta a los objetivos planteados.

Para concluir, se realizan recomendaciones con respecto a los resultados de la investigación y en el capítulo V se encuentran las referencias bibliográficas usadas durante el proceso investigativo.

## **CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En este capítulo se plantea la problemática en las relaciones de pareja, así como la justificación del por qué fue realizado este estudio. Más adelante en la delimitación del problema, se establecen las variables, la población estudiada y el contexto de espacio y tiempo en que se realiza el estudio y por último se establecen los objetivos en los cuales se basó el análisis de los datos.

### **1.1 Identificación del problema**

Las relaciones de pareja es un aspecto trascendente la mayor parte de la vida de los individuos y que ayudan al crecimiento de estos, y en los jóvenes juega un papel muy importante en su proceso de transición a la vida adulta. Claro está, dichos patrones afectivos pueden ser saludables y adaptativos; o por otro lado ser tóxicos y rígidos, volviéndose significativos en la vida del individuo de manera interpersonal e intrapersonal.

En las relaciones de pareja suelen existir problemas o conflictos que pueden o no llevar a la culminación de estas, estos conflictos pueden manifestarse de diversas formas como: celos, problemas de comunicación o comunicación pasivo-agresiva, culpabilidad, desatención e incluso violencia tanto verbal y psicológica como física. Las distorsiones cognitivas tienden a estar presentes en situaciones de violencia de pareja, en las cuales los agresores tienden a culpabilizar a la pareja y a minimizar tanto la importancia del suceso como su propia culpa (Universidad APEC - PACAM, 2020). Las distorsiones cognitivas por su parte suponen un problema para el bienestar mental del individuo, ya que se presentan como pensamientos ilógicos que generan emociones y conductas desadaptativas que no concuerdan con la realidad.

De una u otra forma los conflictos de pareja tienden a acarrear problemas emocionales, varias investigaciones relacionan los conflictos de pareja con trastornos psiquiátricos como depresión, trastorno bipolar, alcoholismo y trastornos de la alimentación (García, 2002). Por lo anteriormente expuesto se puede comprobar la relación existente entre salud mental y los conflictos de pareja.

Estos fenómenos han sido estudiados previamente en algunas regiones socio-culturales, sin embargo, la población objeto de este estudio ha sido poco estudiada en este aspecto, en la República Dominicana existen pocas estadísticas referentes a las parejas, sobre todo las que no han contraído matrimonio. Los conflictos de pareja, a pesar de ser uno de los motivos de consulta más frecuentes en la población dominicana (Colegio Dominicano de Psicólogos [CODOPSI], 2021), son poco estudiados en comparación con otras problemáticas.

## **1.2 Justificación**

Muchas de las dificultades que surgen en los matrimonios pueden haber comenzado a surgir en el noviazgo o al inicio de la unión en las parejas que deciden no contraer matrimonio. Estos problemas posiblemente sean provocados, más allá de situaciones particulares, por una interpretación errónea de dichas situaciones.

Este estudio relaciona variables que, si bien han sido estudiadas numerosas veces de manera independiente, pocas veces han sido analizadas de manera conjunta. También abarca una demografía poco estudiada, desde un enfoque diferente a otras investigaciones relacionadas a la cognición en la dinámica de pareja, volviéndose un posible recurso interesante para estudios posteriores.

Se trata de un estudio sin un alto costo, y cuya muestra puede ser obtenida de manera relativamente rápida. Debido a la situación de salud actual se presentan dificultades para la recolección de datos de manera presencial y, por lo tanto, no conlleva una necesidad directa de transporte para el investigador ni para los integrantes de la muestra. En cuanto a los instrumentos usados, tanto el Inventario de Pensamientos Automáticos como la Escala Triangular del Amor, son asequibles para el público en general. Las herramientas de recolección de datos (Google Forms), tabulación (Microsoft Office Excel) y análisis estadístico de los mismos (IBM SPSS) no representaron costos adicionales.

La presente investigación podría contribuir como herramienta para la identificación de posibles causantes de conflicto en pareja, tanto para las parejas de jóvenes que estén interesados en comprender y mejorar la dinámica en su relación, como para los terapeutas que estén acompañando procesos similares. Como herramienta psicoterapéutica los psicólogos clínicos que hagan uso de la terapia cognitivo conductual o similares, así como en la terapia de pareja, puede ser usada para tener en cuenta las distorsiones cognitivas dentro de los esquemas de pensamiento para un mejor acompañamiento.

### **1.3 Delimitación del problema**

Presencia y relación entre distorsiones cognitivas en individuos jóvenes, que sostienen relaciones de pareja, dentro de un rango de edad entre 20 y 25 años, residentes en Santo Domingo, DN, República Dominicana entre mayo y julio del año 2022, y como estas podrían influir en la intimidad, pasión y/o compromiso de la pareja.

#### **1.4 Objetivo general**

Analizar las distorsiones cognitivas presentes en relaciones de pareja de jóvenes entre 20 y 25 años en Santo Domingo, DN, República Dominicana, periodo mayo - julio 2022.

#### **1.5 Objetivos específicos**

Describir la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la intimidad en la relación de pareja de jóvenes entre 20 y 25 años en Santo Domingo, DN, República Dominicana, periodo mayo - julio 2022.

Describir la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la pasión en la relación de pareja de jóvenes entre 20 y 25 años en Santo Domingo, DN, República Dominicana, periodo mayo - julio 2022.

Describir la relación existente entre las distorsiones cognitivas y el compromiso en la relación de pareja de jóvenes entre 20 y 25 años en Santo Domingo, DN, República Dominicana, periodo mayo - julio 2022.

## CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

En el capítulo II de la presente investigación se hizo una recolección de todas las teorías que se basa el tema de estudio, como la teoría triangular del amor de Sternberg y las teorías cognitivas que dieron origen a las distorsiones cognitivas. En el cual se define cada una de las variables de las cuales se originan los objetivos, explicamos en qué consisten y su relación al tema.

### 2.1 Situación global

Mundialmente, el índice de divorcio varía de país en país, siendo el promedio de 61 países en 2020 cercano a 1.7. (ONU, 2021) lo que significa que en un año se divorcian casi el doble de las parejas que contraen matrimonio. Incluso tomando en cuenta que muchas parejas eligen no casarse y vivir en unión libre, existen niveles alarmantes que dejan ver que los problemas en la relación de pareja se presentan a nivel mundial.

Un estudio realizado en Ecuador por Aguirre Vásquez (2015) sobre distorsiones cognitivas y su influencia en las relaciones afectivas de pareja en adolescentes, que buscaba analizar la influencia de las distorsiones cognitivas en las relaciones afectivas de pareja en adolescentes, llegó a la conclusión de que los resultados para todos los componentes no eran significativos ( $r < 0.2$ ,  $p > 0.05$ ), pero señaló que algunas distorsiones tenían una leve correlación, lo cual definió como una leve influencia en relaciones afectivas.

## 2.2 Relaciones de pareja

Se podría definir la relación de pareja como un vínculo que une a dos personas, en el cual existen sentimientos de tipo romántico. El amor ha sido un proceso emocional complicado de definir debido a los cambios que experimenta a la vez que su complejidad. (Vangelisti & Perlman, 2006). La idea del amor depende de las influencias y contexto de la cultura del individuo, así como de las características personales de dicha persona (Galloway et al., 2015).

Según Marina (1996) se puede definir el amor partiendo de una serie de características: (1) reciprocidad, dos personas se corresponden mutuamente; (2) deseo, la otra persona le provoca interés sexual o no sexual mediante su atractivo; (3) emotividad, se puede identificar una amplia gama de sentimientos a partir de este; (4) admiración, la otra persona es bien valorada; (5) autorrealización, se afirma la propia existencia por medio de la otra persona; (6) altruismo, se persigue la felicidad y bienestar de la otra persona; y por último (7) exclusividad-control, definido por este autor como “el deseo que despierta una tendencia a la posesión y nos lleva a disfrutar dicha posesión”.

Las parejas jóvenes han sufrido varios cambios a través del tiempo, entre los cuales se encuentra la creciente dificultad para contraer matrimonio en estos primeros años de adultez, no los jóvenes entre 20 y 30 años buscan la emancipación de la casa paterna por lo tanto son menos los casos de coresidencia. Por otro lado, es más común que terminen con sus parejas por problemas interpersonales relacionados a la comunicación.

Riso (2010) propone que al confundirse el amor con el enamoramiento, las personas pueden llegar a justificar de varias maneras el sufrimiento afectivo, estancándose en una relación

negativa que empaña la vida de pareja y personal, muchas veces cometiendo errores de pensamiento como “El amor es así y por lo tanto debo hacer lo que pueda para no perderlo”; en este tipo de relaciones muchos individuos sufren desgaste tanto físico como psicológico intentando mantener una relación “por sí solos” hasta el punto de renunciar a su individualidad y personalidad con tal de no “fracasar”. Las razones por las que una persona puede terminar en una relación tóxica son diversas, algunas de estas razones son la falta de conciencia de la individualidad e identidad propia o de la pareja, inmadurez emocional, falta de reglas concretas, problemas de comunicación, ritos, límites, necesidades propias, necesidades de su pareja, angustias, miedos, envidia, celos, inseguridad, necesidad de controlar a otros y duelos no resueltos (Iam, M. 2008).

Aunque estas teorías y otros estudios realizados desde el siglo XX se mantienen relevantes en la investigación sobre el amor y la pareja, es importante considerar que el alcance de muchas de estas se encontraba limitado a parejas heterosexuales occidentales (Macapagal et al., 2015). Lo cual posiblemente deja ver, además de un sesgo cultural, un evidentemente fuerte sesgo heterocentrista en el área de investigación entre el siglo XX y principios del siglo XXI.

### **2.2.1 Violencia en parejas jóvenes**

Gonzales y Santana (2001) realizaron una investigación cuyo objetivo fue analizar el nivel de violencia de pareja que manifiestan los jóvenes encuestados, y calcular el peso predictivo de distintas variables con relación a la misma. Los resultados obtenidos en este estudio mostraron poca diferencia entre chicos y chicas en cuanto a la cantidad que había llevado a cabo conductas de violencia con alguna pareja por lo menos una vez. Se encontró que 23.9%

de los chicos y 28.8% de las chicas insultaron a sus parejas, 18.0% de los chicos y 13.9% de las chicas llegó a arrojar objetos y/o golpear cosas, mientras que 7.5% de los chicos y 7.1% de las chicas recurrió al maltrato físico como empujar o golpear a su pareja.

La violencia no ha sido tan estudiada durante el periodo de noviazgo como lo ha sido dentro del marco del matrimonio. Sin embargo según algunos estudios la incidencia puede llegar a ser incluso mayor en estos casos, incluso si las secuelas son menos graves (Barnett, Miller-Perrin, & Perrin, 1997). Los jóvenes también pueden no tener la experiencia suficiente para juzgar de manera correcta las situaciones negativas desde dentro.

Según Barrón y Martínez-Iñigo (1999) los hombres son menos propensos a tolerar eventos negativos, mientras que las mujeres han sido socializadas para asumirlo como una responsabilidad propia, desencantándose más lentamente que los hombres debido a este tipo de situaciones. De ahí que Gonzales y Santana (2001) afirmen que hay una creencia errónea que hace que las mujeres asuman la responsabilidad de cambiar a sus parejas.

### **2.2.2 Teoría del apego y relación de pareja**

El vínculo de apego trae consigo la búsqueda de protección, seguridad y bienestar de la relación (Ainsworth, 1989). Según la teoría del apego de John Bowlby (1973), “el vínculo de apego se consolida en los primeros años de vida hacia las principales figuras de cuidado en la infancia”. El sistema de apego, desde el punto de vista evolutivo, surgió como mecanismo de supervivencia, la cría humana, la cual es incapaz de alimentarse, desplazarse o defenderse al momento del nacimiento, tiene más probabilidades formando una unión afectiva con la figura de

cuidado. Aunque este sistema de apego es imprescindible durante esta primera etapa de vida, el mismo sistema se sigue aplicando durante toda la vida desplazándose incluso a otras relaciones interpersonales, en la adultez, la más estrecha de estas comúnmente se vuelve la pareja sentimental.

Mary Ainsworth (1989) observó el comportamiento de los niños al realizar un experimento que incluía algunas situaciones estresantes en la dinámica con las madres de los niños, por este medio Ainsworth identificó tres patrones de apego infantil:

1. Seguro: El niño explora el entorno, acoge con agrado el regreso de la madre luego de la separación, busca cercanía ante la angustia, se deja consolar sin problema.

2. Ansioso-resistente: Muestra comportamiento ambivalente hacia la madre, recibe consuelo, llora descontroladamente, agresivo al momento del reencuentro.

3. Evitativo: El niño evita la cercanía o la interacción con la madre al momento del reencuentro.

En la teoría del apego existe un principio básico de que las relaciones de apego no dejan de ser importantes durante toda la vida del individuo. Algunos autores han clasificado los estilos de apego de los adultos basándose en sus relaciones amorosas. Cindy Hazan & Philip Shaver (1987) clasificaron estos estilos de apego adultos en 3 categorías que van de la mano con los estilos de apego de la infancia: seguro, ansioso (o ambivalente) y evitativo; y definieron el comportamiento de estos.

**Tabla 1. Estilos de apego en adultos**

<p>Relaciones de pareja (apego seguro)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sienten que pueden confiar en su pareja.</li> <li>• Se sienten cómodas en un contexto de interdependencia emocional.</li> <li>• Buscan la intimidad.</li> <li>• Creen que sus parejas están disponibles, les ayudarán y las cuidarán.</li> <li>• Confían en la capacidad de su pareja para dar respuesta a sus necesidades.</li> <li>• Tienen buena disposición de ayuda y apoyo.</li> <li>• Son autónomas en la relación.</li> </ul>
<p>Relaciones de pareja (apego ansioso /ambivalente)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoran muy intensamente el amor y el apoyo de la pareja.</li> <li>• Tienen dificultades para sentir que sus necesidades afectivas están cubiertas.</li> <li>• Perciben a su pareja como “con bajo deseo de comprometerse” o “poco atenta”.</li> <li>• Interpretan mediante sesgos negativos la conducta de la pareja.</li> <li>• Frecuentemente sienten que dan más de lo que reciben.</li> <li>• Pueden ser controladoras y demandantes.</li> <li>• Percepción amplificada del conflicto dentro de la relación.</li> <li>• Asumen parte de la culpa de los conflictos, lo que los lleva a tener una imagen dicotómica (negativa y positiva al mismo tiempo) de su pareja, y se traduce en ambivalencia actitudinal (se idealiza o se infravalora).</li> <li>• Desconfía de la capacidad de su pareja de dar respuesta, espera de ella conductas impredecibles, incomprensión, y un nivel de atención y disponibilidad inferior al deseado.</li> <li>• Se mantiene muy cerca de la pareja, es complaciente y al mismo tiempo mantiene una actitud vigilante.</li> </ul>
<p>Relaciones de pareja (apego evitativo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestran baja interdependencia en la pareja.</li> <li>• Tienden a la evitación de la intimidad.</li> <li>• Escasa competencia como cuidador/a y como fuente de apoyo emocional.</li> <li>• Tendencia a la desconfianza de la pareja.</li> <li>• Prefieren el distanciamiento emocional.</li> <li>• Aparentemente poseen mayor control de la cólera que el estilo ambivalente, pero su manejo también es disfuncional: reprimen estas emociones externamente, pero sus reacciones fisiológicas son elevadas.</li> </ul>

Fuente: Romantic love conceptualized as an attachment process. Hazan & Shaver (1987).

Posteriormente, esta clasificación fue modificada por Bartholomew y Horowitz en 1991. Estos propusieron cuatro estilos de apego (tres de los cuales son inseguros y uno seguro). El anteriormente llamado “evitativo” pasó a ser dos estilos separados: evitativo-temeroso y evitativo-alejado. Esto se debe a la capacidad que se adquiere para ocultar la vinculación. Algunos adultos niegan los sentimientos de angustia y no le dan importancia a la vinculación, otros no niegan estos sentimientos, pero puede que no demuestren estos sentimientos en su comportamiento.

Ambos estilos de apego evitativo se diferencian en su modelo interno. En el estilo evitativo-alejado el modelo interno es positivo (se valoran positivamente) mientras que el modelo externo es negativo (evalúan negativamente a las demás personas) mientras que en el estilo evitativo-temeroso el modelo interno es negativo (se valoran negativamente) sin embargo el modelo externo permanece negativo (experimentan rechazo y falta de confianza los demás). El estilo evitativo temeroso sería equivalente al propuesto por Hazan & Shaver (1987).

Cuando ambos miembros en una pareja tienen un apego seguro presentan en promedio niveles más altos de apoyo emocional, intimidad, ajuste de pareja y emociones positivas; de la misma manera disminuye la retirada, el rechazo, y la agresión verbal ante un conflicto. En resolución de conflictos, los individuos con apego seguro utilizarían más estrategias cooperativas e integradoras que las que tienen un apego inseguro, y también hacen uso de estrategias de compromiso más frecuentemente que las personas con apego ambivalentes. Los estilos de apego seguro facilitan más la apertura emocional hacia y desde su pareja, a la vez que muestran más reciprocidad y flexibilidad en las interacciones con su pareja. En general, las personas con un estilo de apego seguro, incluso persiguiendo objetivos propios, muestran interés en cuidar del bienestar de la relación (Candel & Turliuc, 2019).

Según Candel & Turliuc en un meta-análisis realizado en el 2019, el apego inseguro está relacionado con insatisfacción por parte de la persona insegura, así como con insatisfacción por parte de su pareja. Esto sugiere que los niveles altos de inseguridad en lo que respecta al apego están asociados con insatisfacción en la relación.

### **2.3 Psicología cognitiva y conductual**

Cuando se habla de psicología cognitiva se hace referencia a un conjunto de estructuras, procesos mentales y esquemas de pensamiento que como individuos usamos para tratar la información que proviene de nuestro entorno. Dentro de este marco enfocado en la cognición surgieron distintas terapias, las cuales tienen en común el concepto de la psicología cognitiva de la cognición es la que desemboca en la conducta, por lo tanto estas se encuentran estrechamente relacionadas. Aaron Beck (1976) propuso la tríada cognitiva negativa para el tratamiento de trastornos emocionales como la depresión, en el cual se refería a visiones negativas de tres aspectos (el individuo, el mundo o el ambiente y el futuro) como sesgos que mantienen el estado depresivo.

Otros aportes importantes de la terapia cognitiva-conductual de Beck son el uso del modelo de ABC y la interdependencia entre pensamiento, emoción y conducta. El modelo ABC contiene: la situación que se presenta (A), el conjunto de pensamientos y creencias con las que el individuo interpreta las situaciones (B) y las consecuencias tanto en el comportamiento como en lo emocional que experimenta ante la situación que interpreta (C). Beck también afirmaba que los pensamientos desembocan en emociones, las cuales a su vez generan un comportamiento el cual puede, según su resultado, cambiar o reforzar la manera en la que pensamos.

Junto con los de Beck, resaltan los aportes de Ellis, y Lazarus, que toman en cuenta los esquemas cognitivos de la persona, así como sus formas de percibir el mundo, un enfoque de suma relevancia en la intervención de pareja, ya que permite clarificar las emociones de carácter ambivalentes o distorsionadas que están vinculadas a procesos emocionales dentro las relaciones (Glass, L. 1997).

### **2.3.1 Distorsiones cognitivas**

Las distorsiones cognitivas usadas tanto en la terapia cognitivo-conductual de Aaron T. Beck (1963) como en la terapia racional emotivo-conductual de Albert Ellis (1957), constituyen errores en los patrones de pensamiento y procesamiento de la información. Muchas distorsiones cognitivas afectan las relaciones interpersonales debido a que dichas interpretaciones de la realidad al ser diferentes las demás percepciones, tienden a causar conflictos.

En 1979, Beck comenzó a identificar algunos errores cognitivos comunes que los pacientes con depresión experimentaban relacionados con su triada cognitiva, y por lo tanto representaban visiones negativas sobre sí mismos, el futuro y el mundo incluyendo otras personas y el ambiente que los rodeaba.

Por otra parte Ellis () llamó creencias irracionales a conceptos muy similares expresados a modo de expresiones. En ambos casos las creencias o errores representan fallas lógicas en el procesamiento de la información. Por ejemplo, una de las creencias irracionales de Ellis dice que hay una solución única para resolver el problema, si no se encuentra la solución exacta, sería un fracaso, esta creencia concuerda con uno de los errores cognitivos de Beck, precisamente el pensamiento dicotómico, ya que se ve la situación como un “todo o nada”, “acertar o fallar”.

### 2.3.2 Clasificación de las distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas se presentan en diferentes formas, pero todas tienen en común que presentan fallas lógicas en el pensamiento. Para la construcción de su instrumento Ruiz y Lujan (1991) utilizaron las siguientes distorsiones cognitivas:

- La abstracción selectiva: La persona se centra en una situación basándose en una característica específica de la misma, sin tomar en cuenta los demás elementos que la conforman.
- Pensamiento dicotómico/polarizado: Tendencia a categorizar las situaciones en extremos opuestos (blanco o negro, todo o nada), no teniendo en cuenta los grises o intermedios.
- Sobregeneralización excesiva: El sujeto crea reglas determinadas por uno o varios sucesos que se generalizan ante situaciones futuras, siempre y cuando las situaciones tengan algún parecido pueden obviar las diferencias entre la situación pasada y la actual.
- Interpretación del pensamiento: Cree saber lo que están pensando otras personas sin evidencias que sustenten esta cognición. En estos casos los demás piensan como ellos creen que deben pensar.
- Visión catastrófica: Se plantean los acontecimientos de la manera más catastrófica para uno mismo sin que estos hayan ocurrido y pueden sentirse ansiosos por estas. Es una forma de maximización de las situaciones negativas.
- Personalización: La tendencia a atribuirnos a nosotros mismos elementos externos a pesar de que no exista una firme relación o causalidad con ellos. Por ejemplo “Esta enojado/a conmigo, salió rápido sin despedirse”

- Falacia de control: En esta se pueden dar dos extremos, interno o externo, en las cuales respectivamente el individuo asume como suya la responsabilidad de todo lo que pasa en su ambiente o siente que el ambiente controla lo que le sucede sin tener responsabilidad propia.
- Falacia de justicia: Valora como injustas las circunstancias o acciones que no están alineadas con sus deseos, o bien busca que las situaciones vayan de acuerdo a su sentido de justicia.
- Razonamiento emocional: En el cual una persona tiende a creer que una determinada sospecha o conclusión debe ser acertada porque la persona siente que lo es.
- Falacia de cambio: Consiste en la creencia de que el bienestar propio es directamente proporcional a los actos de otras personas, por lo tanto si algo está mal para el individuo, las personas en su entorno deben cambiar, no el propio individuo.
- La etiquetación: Es un juicio inflexible que se manifiesta como una etiqueta que define a la persona de manera general, incluso si no se trata de una característica de la persona como tal. De esta manera no solo la persona se siente mal por “ser así”, sino que también justifica su propio comportamiento usando la misma premisa.
- Culpabilización: Es bastante parecida a la personalización. Se atribuye la culpa de los sucesos a sí mismo o a otros de forma que se siente culpa o remordimiento, o bien la otra persona debe sentirse culpable.
- Los deberías: Corresponden a los pensamientos de que algo “debería” ser diferente o “debería” salir como la persona quisiera, estos pensamientos no tienen en cuenta el contexto.
- Falacia de razón: Consiste en pensar que la razón la tiene el individuo, no considera otros puntos de vista porque el punto de vista correcto es el propio.

- Falacia de recompensa divina: En la cual las personas creen que los problemas que presentan tienen un final y cambiarán por si solos, por lo tanto no buscan soluciones en el presente, en caso de salir mal piensan que en algún momento serán recompensados.

### **2.3.1 Distorsiones cognitivas en las relaciones de pareja**

En las relaciones tóxicas, algunos individuos se perciben como inferiores con respecto a los demás, lo cual crea dependencia emocional (Caro, 2007). Esto lleva a errores de pensamiento o distorsiones cognitivas que se manifiestan como angustia psicológica, es posible identificar siete distorsiones cognitivas principales en las relaciones tóxicas: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, generalización excesiva, personalización, pensamiento dicotómico, leer la mente y razonamiento emocional. (Caro, 2007).

Estas distorsiones cognitivas empujan a los individuos a extraer conclusiones equívocas de sus experiencias en pareja (Andrade Salazar et al. 2013). De esta manera existe una relación entre relaciones de pareja disfuncionales y las distorsiones cognitivas de manera general. Estas también se ven implicadas en el desarrollo de dependencias emocionales las cuales son de igual manera maladaptativas y pueden ser agrupadas de ese modo.

Por otra parte, según Aguirre Vásquez (2015) mediante la evaluación con la Escala de Creencias Irracionales y la Escala Triangular del Amor se concluyó que en adolescentes en fase de enamoramiento sería poco significativo el impacto de distorsiones cognitivas mientras que también eran leves los indicadores como la culpabilización, irresponsabilidad y evitación recogidos en la ETA. Por otra parte, Mosqueda Esparza et al. (2017) demostraron mediante la

ejecución de un taller de pareja que “A partir de la modificación de las Distorsiones Cognitivas y de las Atribuciones de Causalidad se disminuyó la frecuencia de las reacciones emocionales negativas aumentando las positivas, aumentó su motivación y su expectativa para resolver futuros conflictos de pareja”. Indicando relación inversa entre distorsiones cognitivas y reacciones emocionales positivas.

## **2.4 Teoría triangular del amor**

La teoría triangular del amor surge como resultado de las investigaciones de Sternberg y Grajek (1984), en sus esfuerzos por analizar el amor bajo la óptica de la psicología científica. Aplicaron el análisis factorial al concluir que el amor puede ser estudiado como componentes. Para Sternberg (1989, 1997) el amor puede tratarse como tres componentes: intimidad, pasión y decisión-compromiso.

- La intimidad se refiere al conglomerado de sentimientos que, en la pareja, promueven el vínculo, el acercamiento y la conexión.
- La pasión es conceptualizada como un estado de deseo intenso de estar con la otra persona y expresar necesidades y anhelos: entrega, autoestima, pertenencia y satisfacción sexual.
- La decisión-compromiso hace alusión a dos aspectos: la decisión que hace de amar a la otra persona (corto plazo) y el compromiso hacia mantener ese amor (largo plazo).

La investigación de Sternberg fue replicada en otras culturas, demostrando así cierto grado de universalidad (Serrano, Carreño, 1993; Uusiautti, Kaarina, 2011; Gao, 2001). Por otra parte, en España, Yela (1996) considera que el factor pasión podría dividirse en dos

componentes, pasión romántica y pasión erótica, sugiere que se interprete considerando estas vertientes en vez de un solo factor indisoluble.

#### **2.4.1 Clasificación del amor de Sternberg**

Sternberg (1986) también formuló como las combinaciones de estratos dan lugar a diferentes tipos de amor, los cuales no necesariamente son los presentes en una relación de pareja. Es importante destacar que la ausencia de los 3 estratos (intimidad, pasión y compromiso) no se considera un tipo de amor debido a que el amor no existe si ningún aspecto del mismo está presente. Existen 7 tipos de amor por las combinaciones de estratos según Sternberg:

- **Cariño:** Se da cuando existe intimidad, pero no pasión ni compromiso, esta abarca las relaciones de amistad en las que existe un vínculo pero no deseo ni unión a largo plazo.
- **Encaprichamiento:** Cuando solo hay pasión, sin intimidad ni compromiso, puede aparecer en parejas que tienen poco tiempo conociéndose.
- **Amor vacío:** Cuando solo hay compromiso, se da en matrimonios por conveniencia o cuando parejas que no sienten lo mismo que antes se niegan a separarse.
- **Amor romántico:** Cuando existe pasión e intimidad, sin embargo no hay compromiso, muchos amores jóvenes están contenidos en este, ya que viven su relación a plenitud pero sin hacer planes a futuro.
- **Amor sociable:** Hay intimidad y compromiso, pero sin pasión, es común en parejas mayores que aún se quieren, pero su pasión ya no es lo mismo que era antes.
- **Amor fatuo:** Es cuando la pasión y el compromiso están presentes, aunque no hay intimidad ya que la conexión y el vínculo pasa a un plano secundario.

- Amor consumado: Es la combinación de los tres aspectos, intimidad, pasión y compromiso, es el ideal al que una pareja comúnmente aspira, según Sternberg es más difícil mantener esta etapa que llegar a ella.

## **CAPÍTULO 3: MARCO METODOLÓGICO**

En el capítulo III se detalla la metodología de la investigación, el análisis de la población y la muestra para el estudio, el diseño y tipo de investigación, los instrumentos utilizados y las características respecto al proceso de recolección de los datos.

### **3.1 Tipo de investigación**

Un enfoque mixto para combinar lo cualitativo con lo cuantitativo fue elegido para un mejor tratamiento estadístico, del mismo modo la técnica de análisis estadístico fue necesaria para presentar datos numéricos. La investigación es transversal tiene un alcance descriptivo-correlacional, debido a que se recopilaron datos sin manipular las variables en un periodo de tiempo fijo y los datos obtenidos partirán de la descripción de variables de un tema previamente estudiado para luego medir los cambios de la variable dependiente a partir de los valores de la variable independiente (Hernández Sampieri, 2014).

### **3.2 Diseño de la investigación**

El diseño seleccionado fue no experimental con sistemas de medición ya que no se intervendrá sobre las variables. Se obtendrán características de la situación estudiada por medio de instrumentos de medición tal y como requiere el enfoque actual de la investigación (Hernández Sampieri, 2014).

### **3.3 Población, muestra y tipo de muestreo**

La población consta de jóvenes de 20 a 25 años que se encuentren en una relación de pareja y residan en Santo Domingo, Distrito Nacional, dicha relación puede ser de noviazgo, relación abierta o matrimonio. La muestra utilizada, al no conocer el tamaño exacto de dicha población, fue de 100 individuos con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de  $\pm 10\%$ . El muestreo se realizó por conveniencia al ser una población numerosa, por lo tanto fueron utilizados los casos a los cuales el investigador tuvo acceso (Hernández Sampieri, 2014).

**Criterios de inclusión:** Jóvenes de 20 a 25 años que se encuentren en una relación de pareja (noviazgo, relación abierta o matrimonio), residentes en el Distrito Nacional.

**Criterios de exclusión:** Ser menor de 20 años o mayor de 25 años, no tener una relación de pareja, no residir en el Distrito Nacional.

### **3.4 Procedimiento de determinación de las variables**

Variables presentes en el estudio: Distorsiones Cognitivas, Intimidad en la pareja, Pasión en la pareja, Compromiso en la pareja, edad.

**Variables dependientes:** Se consideran como variables dependientes la intimidad, la pasión y el compromiso de la pareja, ya que se pretende estudiar el efecto de las variables independientes (Hernández Sampieri, 2014).

**VARIABLES INDEPENDIENTES:** Se consideran variables independientes las distorsiones cognitivas, así como la edad de la población. A partir de la variación de estas se busca identificar algún efecto en la variable dependiente (Hernández Sampieri, 2014).

### 3.5 Técnicas e instrumentos utilizados

Para la recolección de datos se utilizaron un inventario y una escala, en conjunto con algunas preguntas pertenecientes al cuestionario socio-demográfico. Un inventario es un instrumento sin respuestas correctas o incorrectas, se compone de rasgos, preferencias, actitudes, intereses o habilidades que ayudan a medir o identificar características o habilidades de una persona (Bolaños-Medina, González-Ruiz, 2012). Bolaños-Medina y González-Ruiz (2012) también definen escala como un “conjunto de declaraciones que miden el grado en que las personas están de acuerdo o en desacuerdo con ellas”.

En primer lugar se empleó el Inventario de Pensamientos Automáticos elaborado por Ruiz y Luján (1991) para evaluar distorsiones cognitivas, el mismo consiste en 45 preguntas en forma de afirmaciones, las cuales el individuo puntúa según la frecuencia con la que tenga estos pensamientos. Las distorsiones cognitivas que evalúa son: Filtraje o Abstracción selectiva, Pensamiento polarizado, Sobregeneralización, Interpretación de pensamiento, Visión catastrófica, Personalización, Falacia de control, Falacia de justicia, Falacia de cambio, Razonamiento emocional, Etiquetas globales, Culpabilidad, Deberías, Tener razón y Falacia de recompensa divina. El tiempo de aplicación es variable entre 20 y 40 minutos. El resultado de la consistencia interna en el Inventario de Pensamientos Automáticos es de 0.927.

Por otra parte, se usó la Escala Triangular de Amor de Sternberg (1986) para evaluar la concepción de amor en la pareja, consta de 45 preguntas en forma de enunciados en los que el individuo puntúa según este o no de acuerdo, los ítems se refieren a sentimientos, situaciones y deseos del individuo respecto a su pareja. Según la Teoría Triangular del Amor del mismo Sternberg, mide las 3 variables, Intimidad, Pasión y Compromiso. El tiempo de aplicación es variable entre 20 y 40 minutos. Los resultados revelan una confiabilidad, mediante el alfa de Cronbach, para la escala total de 0.905.

### **3.6 Métodos y técnicas de análisis de datos**

La investigación se llevó a cabo a partir del uso del método inductivo, ya que el objetivo es llegar a una conclusión generalizada a partir de datos particulares para la población (Behar, 2008). Luego de la recolección de datos estos fueron tabulados en la aplicación Microsoft Office Excel y, los datos cuantitativos, serán tratados por medio de análisis estadístico, el cual será llevado a cabo de manera asistida por un programa especializado en estadística llamado SPSS creado por IBM. Se aplicó el análisis correlacional de Pearson con intervalo de confianza de 95% para identificar si existe una relación estadísticamente significativa, además, se analizó la consistencia interna de los instrumentos en la muestra con Alpha de Cronbach y ANOVA para confirmar la varianza de factores específicos.

### 3.7 Fuente de recolección de información

Para la recolección de información la fuente fue primaria, ya que la información proviene directamente de la muestra estudiada, constituyendo datos de primera mano (Hernández Sampieri, 2014). La aplicación del instrumento se hizo mediante el software Google Forms con el objetivo de recolectar los datos de forma remota y anónima. Dependiendo del encuestado la duración de este proceso podía variar entre 20 y 50 minutos.

### 3.8 Operacionalización de variable

**Tabla 2. Tabla de operacionalización de las variables**

Objetivo	VARIABLES	Definición	Indicadores	Instrumentos
Describir la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la intimidad en la relación de pareja de jóvenes	Intimidad	El conglomerado de sentimientos que, en la pareja, promueven el vínculo, el acercamiento y la conexión.	Escala de 0 a 15 puntos	Escala Triangular de Amor de Sternberg (1986)
Describir la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la	Pasión	Un estado de deseo intenso de estar con la otra persona y expresar necesidades y	Escala de 0 a 15 puntos	Escala Triangular de Amor de Sternberg

pasión en la relación de pareja de jóvenes		anhelos: satisfacción sexual, entrega y pertenencia.		(1986)
Describir la relación existente entre las distorsiones cognitivas y el compromiso en la relación de pareja de jóvenes	Compromiso	Hace alusión a dos aspectos: la decisión que hace de amar a la otra persona (corto plazo) y el compromiso hacia mantener ese amor (largo plazo).	Escala de 0 a 15 puntos	Escala Triangular de Amor de Sternberg (1986)
Describir la relación existente entre las distorsiones cognitivas y la intimidad, la pasión y el compromiso en la relación de pareja de jóvenes	Distorsiones Cognitivas	Constituyen errores en los patrones de pensamiento y procesamiento de la información.	Para cada distorsión cognitiva: Leve (0-3) Moderado (4-6) Grave (7-9)	Inventario de Pensamientos Automáticos elaborado por Ruiz y Luján (1991)

Fuente: Elaboración propia (2022).

## CAPÍTULO 4: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el capítulo IV se encuentran el análisis de los resultados obtenidos conjunto con interpretaciones y gráficos en respuesta a los objetivos planteados. La consistencia interna de los instrumentos usados para la obtención de estos resultados fue obtenida con el análisis de alfa de Cronbach.

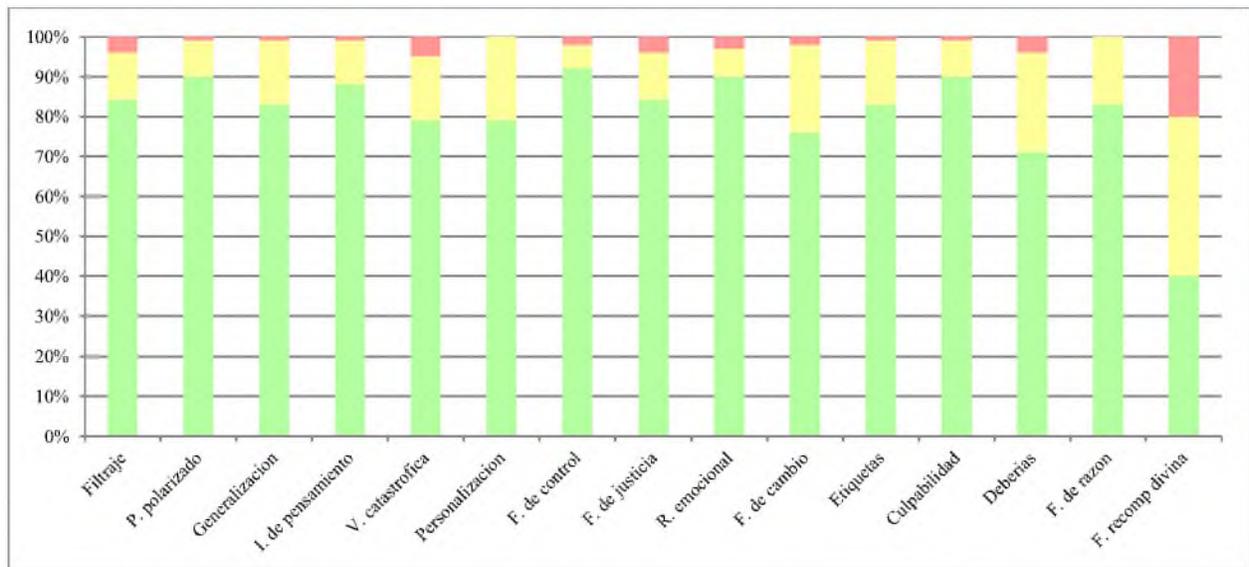
**Tabla 3. Alfa de Cronbach**

Instrumento	Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )
Inventario de Pensamientos Automáticos	0.927
Escala Triangular del Amor	0.905

Fuente: Elaboración Propia (2022).

### 4.1 Resultados del Inventario de Pensamientos Automáticos

**Figura 1. Resultados Inventario de Pensamientos Automáticos**



Nota: El color verde representa puntuaciones leves, el color amarillo puntuaciones moderadas y el color rojo puntuaciones graves.

Fuente: Elaboración Propia (2022).

**Tabla 4. Resultados Inventario de Pensamientos Automáticos**

<b>Distorsiones Cognitivas</b>	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>
Filtraje	84%	12%	4%
Pensamiento polarizado	90%	9%	1%
Generalización	83%	16%	1%
Interpretación de pensamiento	88%	11%	1%
Visión catastrófica	79%	16%	5%
Personalización	79%	21%	0%
Falacia de control	92%	6%	2%
Falacia de justicia	84%	12%	4%
Razonamiento emocional	90%	7%	3%
Falacia de cambio	76%	22%	2%
Etiquetación	83%	16%	1%
Culpabilidad	90%	9%	1%
Deberías	71%	25%	4%
Falacia de razón	83%	17%	0%
Falacia de recompensa divina	40%	40%	20%

Fuente: Elaboración Propia (2022).

Los resultados generales del Inventario de Pensamientos Automáticos divididos en las respectivas distorsiones cognitivas que evalúa la prueba arrojaron los siguientes datos:

En Filtraje, de los 100 encuestados, 84 obtuvieron un puntaje leve lo cual dice que este tipo de errores de pensamiento ocurre con una frecuencia normal, 12 obtuvieron un puntaje moderado lo cual propone que se comete el error de manera ligeramente más frecuente y 4 obtuvieron un puntaje grave que indica que este error de pensamiento se comete frecuentemente. En Pensamiento polarizado, 90 obtuvieron una puntuación leve, 9 una puntuación moderada y 1 una puntuación grave.

En Generalización, 83 obtuvieron una puntuación leve, 16 una puntuación moderada y 1 una puntuación grave. En Interpretación del pensamiento, 88 obtuvieron una puntuación leve, 11 una puntuación moderada y 1 una puntuación grave. En Visión catastrófica, 79 obtuvieron una

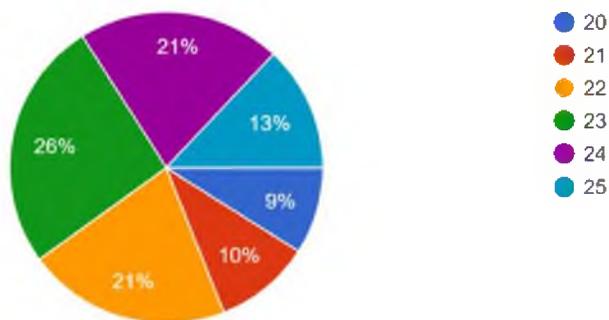
puntuación leve, 16 una puntuación moderada y 5 una puntuación grave. En Personalización, 79 obtuvieron una puntuación leve, 21 una puntuación moderada y 0 una puntuación grave.

En Falacia de control, 92 obtuvieron una puntuación leve, 6 una puntuación moderada y 2 una puntuación grave. En Falacia de justicia, 84 obtuvieron una puntuación leve, 12 una puntuación moderada y 4 una puntuación grave. En Razonamiento emocional, 90 obtuvieron una puntuación leve, 7 una puntuación moderada y 3 una puntuación grave.

En Falacia de cambio, 76 obtuvieron una puntuación leve, 22 una puntuación moderada y 2 una puntuación grave. En Etiquetación, 83 obtuvieron una puntuación leve, 16 una puntuación moderada y 1 una puntuación grave. En Culpabilidad, 90 obtuvieron una puntuación leve, 9 una puntuación moderada y 1 una puntuación grave.

En Deberías, 71 obtuvieron una puntuación leve, 25 una puntuación moderada y 4 una puntuación grave. En Falacia de razón, 83 obtuvieron una puntuación leve, 17 una puntuación moderada y 0 una puntuación grave. En Falacia de recompensa divina, 40 obtuvieron una puntuación leve, 40 una puntuación moderada y 20 una puntuación grave.

**Figura 2. Edad de los encuestados**



Fuente: Elaboración propia (2022).

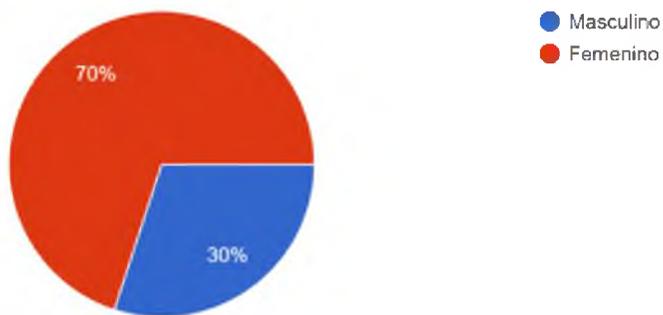
**Tabla 5. Edades de los encuestados**

Edades	N	Porcentaje (%)
20	9	9%
21	10	10%
22	21	21%
23	26	26%
24	21	21%
25	13	13%

Fuente: Elaboración propia (2022).

Estos resultados pertenecen a la muestra de la cual los participantes de 20 años de edad suponen el 9%, los de 21 años el 10%, los de 22 años suponen un 21%, los de 23 años incluyen el 26% de los participantes, los de 24 años suponen otro 21% y los de 25 años representan un 13% del total.

**Figura 3. Sexo biológico de los encuestados**



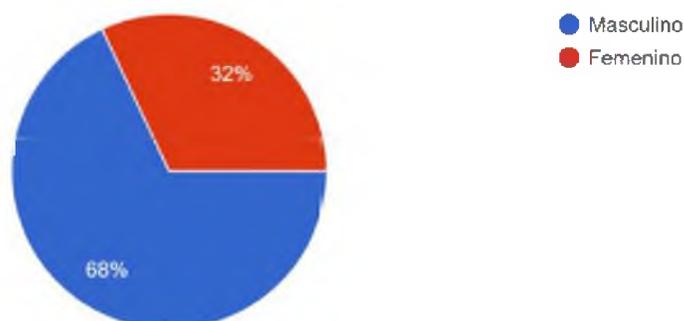
Fuente: Elaboración propia (2022).

**Tabla 6. Sexo biológico de los encuestados**

Sexo de los encuestados	Porcentaje (%)
Masculino	30%
Femenino	70%

Fuente: Elaboración propia (2022).

**Figura 4. Sexo biológico de las parejas de los encuestados**



Fuente: Elaboración propia (2022).

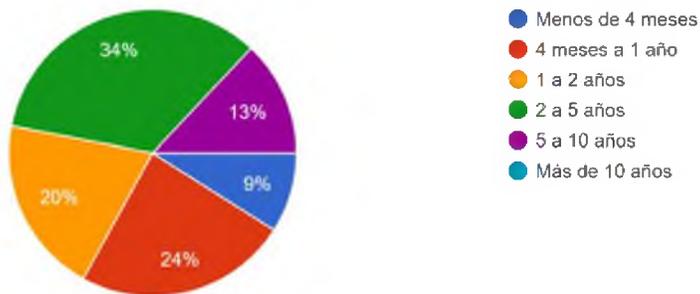
**Tabla 7. Sexo biológico de las parejas de los encuestados**

Sexo de las parejas de los encuestados	Porcentaje (%)
Masculino	68%
Femenino	32%

Fuente: Elaboración propia (2022).

El 70% de los encuestados fueron mujeres, mientras que el 30% restante fueron hombres. En la distribución del sexo de las parejas el 68% dijeron que su pareja es un hombre y el 32% una mujer. Al preguntar el tiempo de relación con su pareja actual los encuestados el 34% dijo tener una relación de entre 2 a 5 años de duración, el 24% tiene entre 4 meses y 1 año de relación, el 20% entre 1 y 2 años, el 13% entre 5 y 10 años y solo el 9% menos de 4 meses de relación, ninguna pareja supera los 10 años.

**Figura 5. Tiempo de relación actual de los encuestados**



Fuente: Elaboración propia (2022).

**Tabla 8. Tiempo de relación actual de los encuestados**

Tiempo de relación	N	Porcentaje (%)
Menos de 4 meses	9	9%
4 meses a 1 año	24	24%
1 a 2 años	20	20%
2 a 5 años	34	34%
5 a 10 años	13	13%
Más de 10 años	0	0%

Fuente: Elaboración propia (2022).

#### 4.2 Resultados de la Escala Triangular del Amor

**Tabla 9. Resultados Escala Triangular del Amor de Sternberg**

Estratos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Intimidad	100	7.33	15	13.28	1.54697
Pasión	100	6.11	15	11.88	1.88011
Compromiso	100	8.22	15	13.22	1.60822

Fuente: Elaboración Propia (2022)

Los resultados de la Escala Triangular del Amor de Sternberg, al medir el amor en estratos, este continúa siendo subjetivo por lo que una puntuación no se considera estrictamente alta o baja en esta investigación. Las puntuaciones serán tratadas de manera comparativa, estas varían entre un mínimo en intimidad, pasión y compromiso de 7.33, 6.11 y 8.22 respectivamente.

El estrato Intimidad obtuvo puntuaciones con una media de 13.28 con una desviación estándar de 1.547 aproximadamente, el estrato Pasión obtuvo una media de 11.88 con una desviación estándar de 1.880 y el estrato Compromiso tuvo una media de 13.22 con una desviación estándar de 1.608 entre los 100 encuestados.

### **4.3 Análisis estadístico.**

En el análisis estadístico se muestra una ligera correlación inversa entre algunas distorsiones cognitivas y los estratos intimidad y compromiso. El análisis correlacional de Pearson entre Intimidad y las distorsiones cognitivas evaluadas con el Inventario de Pensamientos Automáticos muestran valores mínimos de correlación inversa con las distorsiones de pensamiento polarizado (-0.207), generalización (-0.198), interpretación del pensamiento (-0.239) y Deberías (-0.201). Una relación similar fue encontrada entre el estrato compromiso y las distorsiones de Razonamiento emocional (-0.211) y Deberías (-0.199). Por otro lado, el estrato pasión no mostró ningún tipo de correlación.

Se encontraron correlaciones no significativas pero inversas en las demás distorsiones cognitivas, tanto en intimidad (valores entre -0.015 y -0.189) como en compromiso (valores entre -0.037 y -0.195), mientras que en pasión no todas fueron relaciones inversas y los valores fueron en general más bajos (entre -0.095 y 0.082).

La mayoría de los resultados concuerdan con investigaciones previas realizadas por Aguirre Vásquez (2015), en las cuales, a pesar de hacer uso de un instrumento diferente para medir varias distorsiones cognitivas, no se encontró una correlación significativa. Por otro lado, a pesar de ser el rango mínimo de significancia, la muestra trabajada durante esta investigación dejó ver un nivel de correlación aceptable.

A pesar de la falta de correlación significativa entre otras distorsiones cognitivas, en los estratos de Intimidad y compromiso se puede apreciar una considerable diferencia con el estrato pasión. Aguirre Vásquez (2015) en Honduras consideró que la relación entre las distorsiones de irresponsabilidad, culpabilización y evitación con los estratos del amor, a pesar de tener niveles de significancia por debajo del mínimo, era notable y podía tener una influencia leve en las relaciones afectivas.

Aunque el método no llegue a la conclusión de que la correlación es significativa, visto que todos los índices comparados a intimidad y compromiso se muestran negativos, el autor considera no queda descartada la posibilidad de que las distorsiones cognitivas en general jueguen un papel en la visión del amor, y posiblemente, que tengan un mayor impacto en los estratos de intimidad y compromiso y menor impacto en el estrato de pasión.

El análisis ANOVA indica que los resultados mínimos de correlación inversa encontrados tienen probabilidades aceptables de ser significativos de acuerdo a su varianza. Con respecto a la intimidad, las distorsiones de pensamiento polarizado, generalización, interpretación del pensamiento y deberías obtuvieron índices de significancia de 0.039, 0.048, 0.017 y 0.045 respectivamente, mientras que para el estrato compromiso las distorsiones de deberías y razonamiento emocional obtuvieron valores de 0.047 y 0.035 respectivamente.

El análisis correlacional con respecto a otras variables como edad, sexo, sexo de la pareja y tiempo de relación actual de la pareja arrojaron niveles de correlación menores al mínimo ( $<0.2$ ) por lo que se considera que no existe correlación estadística entre dichas variables y las distorsiones cognitivas ni los estratos del amor de Sternberg.

## Conclusiones

Por medio del análisis de los datos recolectados en este trabajo de investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Con respecto al objetivo general de la investigación, luego de analizar varias distorsiones cognitivas presentes en personas con una relación de pareja, se puede afirmar que los datos sugieren la probabilidad de algunas de estas distorsiones tengan un leve efecto en la relación y/o visión del amor de los individuos.

La relación existente de los estratos intimidad y compromiso con las distorsiones cognitivas se muestra de manera general como una correlación inversa leve, aunque solo en algunas distorsiones específicas son señaladas como estadísticamente significativas. Esto podría ser interpretado como las distorsiones cognitivas ejerciendo una leve influencia en la intimidad y el compromiso en la pareja, representado por puntuaciones más bajas en estos aspectos. En la investigación de Aguirre Vásquez (2015), también fueron consideradas las correlaciones por debajo del nivel de significancia como objeto de interpretación.

Es notable señalar que, a pesar de que los demás estratos presentaron, en mayor o menor medida, correlación inversa, no se encontró ningún tipo de relación estadística entre las distorsiones cognitivas y el estrato pasión. En este estrato las correlaciones tanto positivas como negativas presentaron valores insignificantes, por lo que los datos sugieren que no hay relación estadística entre la pasión en la relación y las distorsiones cognitivas.

Cabe la posibilidad de que diferentes poblaciones con puntuaciones más altas en el Inventario de Pensamientos Automáticos muestren resultados más contundentes. También es posible que las distorsiones cognitivas que puedan afectar una relación de pareja no sean las

mismas en todas, o en la mayor parte, de las relaciones, variando de individuo en individuo o de pareja en pareja.

Según el análisis no se dieron patrones de respuestas relacionadas con edad, sexo ni tiempo de relación de los participantes en ninguno de los instrumentos. Perspectivas y/o poblaciones diferentes podrían obtener datos diferentes con respecto a estas variables.

## **Recomendaciones**

Se recomienda a las parejas de jóvenes que estén atravesando complicaciones en su relación asistir a terapia individual y/o de pareja, de modo que los conflictos puedan resolverse tomando en cuenta todas las vertientes, incluyendo distorsiones cognitivas que puedan entorpecer la comunicación dentro de la dinámica de pareja.

A los terapeutas se les recomienda tener en cuenta posibles distorsiones cognitivas que puedan ocasionar disputas en las parejas que acuden a intervención psicoterapéutica y evaluar a su criterio como trabajarlas. Siendo las distorsiones cognitivas comunes en la población general puede ser un buen punto de partida una vez iniciada formalmente la terapia, siempre y cuando el modelo terapéutico lo permita.

A la comunidad científica se le exhorta a continuar profundizando en la importancia de las distorsiones cognitivas en las relaciones de pareja así como en otras áreas de las relaciones interpersonales, y, posiblemente, intrapersonales. Es recomendable seguir investigando otras poblaciones, posiblemente clínicas, y evaluar la posibilidad de llevar los resultados obtenidos en el presente estudio al ámbito práctico mediante la terapia, tanto cognitivo-conductual como de pareja o la que se considere pertinente. Se sugiere el uso de técnicas de entrevistas para investigaciones posteriores, las cuales puedan ampliar el alcance y precisión de los datos obtenidos por otros métodos. La exploración de las relaciones de pareja de manera individual puede ser una herramienta útil en futuras investigaciones.

## CAPÍTULO 5: BIBLIOGRAFÍA

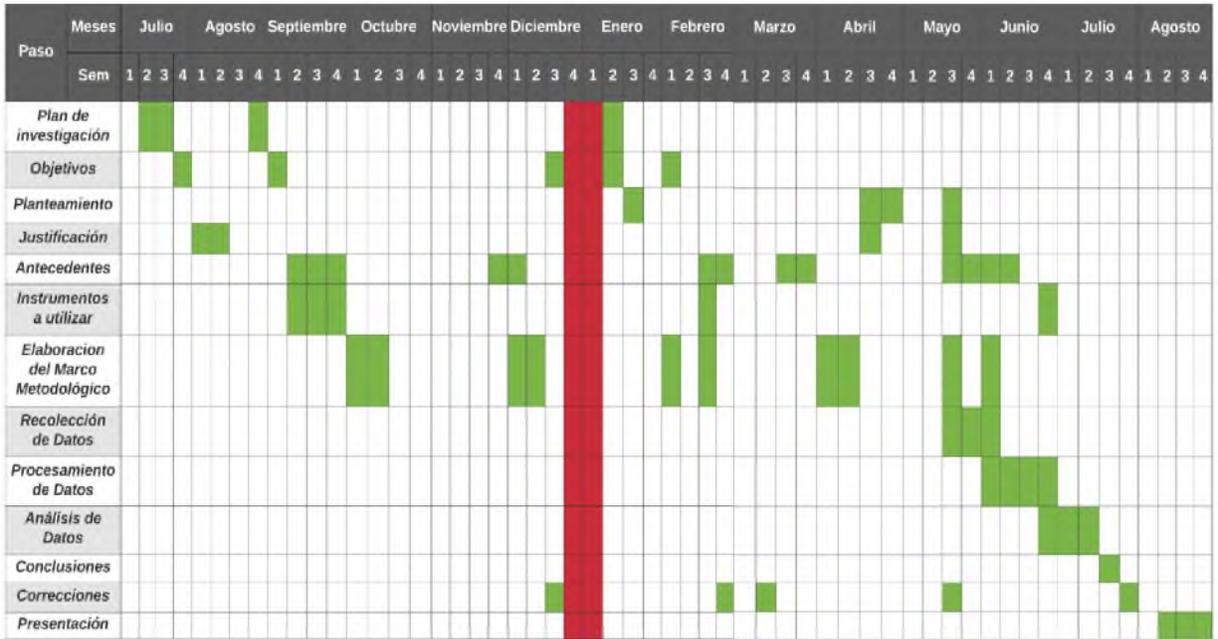
- Aguirre Vásconez, E. (2015). *Distorsiones Cognitivas y su Influencia en las Relaciones Afectivas de Pareja en Adolescentes*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Andrade Salazar, J., Castro, D., Giraldo, L., & Martínez, L. (2013). Relaciones tóxicas de pareja – Foreign partner toxic. *Revista Psicología.com – ISSN: 1137-8492*, 17(2).
- Barnett, O. W., Miller-Perrin, C. L., & Perrin, R. D. (1997). *Family Violence Across the Lifespan: An Introduction*. Sage Publications, Inc.
- Barrón, A. & Martínez-Iñigo, D. (1999). Atribuciones de causalidad y responsabilidad en una muestra de casados y divorciados. *Psicothema*, 11(3), 551-560.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2).
- Beck, A. (1963). Pensamiento y depresión. *Archivos de Psiquiatría General*, 9 (4). Doi: 10.1001/archpsyc.1963.01720160014002
- Beck, A. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Behar Rivero, D. S. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. Editorial Shalom. ISBN 978-959-212-773-9
- Bolaños-Medina, A., & González-Ruiz, V. (2012). Deconstructing the Translation of Psychological Tests. <http://dx.doi.org/10.7202/1017088ar>
- Caro, I. (2007). *Manual Teórico Práctico de Psicoterapias Cognitivas*. Cap. 4 La Terapia Cognitiva de A. Beck. Desclee de Brouwer S.A. Bilboa.
- Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure Attachment and Relationship Satisfaction: A Meta-analysis of Actor and Partner Associations. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Colegio Dominicano de Psicólogos (2021) ¿Cuánto cuesta una consulta psicológica? <https://codopsi.com.do/cuanto-cuesta-una-consulta-psicologica/>
- Ellis, A. (1957). Rational Psychotherapy and Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1).
- Galloway, L., Engstrom, E., & Emmers-Sommer, T. M. (2015). Does movie viewing cultivate young people’s unrealistic expectations about love and marriage? *Marriage and Family Review*. <https://doi.org/10.1080/01494929.2015.1061629>

- Gao, G. (2001). Intimacy, Passion, and Commitment in Chinese and US American Romantic Relationships. *International Journal of Intercultural Relations*, 25(3).
- García, J. A. (2002). La Estructura de la Pareja: Implicaciones para la Terapia Cognitivo Conductual. *Clínica y Salud*, 13(1)
- Glass, L. (1997) Relaciones Tóxicas: 10 Maneras de Tratar con las Personas que Complican tu Vida. Paidós Ibérica S.A.
- González Méndez, R., & Santana Hernández, J. D. (2001). La violencia en Parejas Jóvenes. *Psicothema*, 13(1), 127-131. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7856>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación (6ta ed.). D.F, México: McGraw Hill.
- Iam, M (2008). Te amo... ¿Para siempre? Como Lograr Mantener o Rescatar el Amor. Atria Books.
- Macapagal, K., Greene, G. J., Rivera, Z., & Mustanski, B. (2015). "The best is always yet to come": Relationship Stages and Processes among young LGBT couples. *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/fam0000094>
- Marina, J. (1996). El laberinto sentimental. Barcelona: Anagrama.
- Mosqueda Esparza, A., Méndez-Sánchez, C., & Galindo-Trejo, E. (2017). Distorsiones Cognitivas y Atribuciones de Causalidad: Un Taller de Pareja. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 20:1. Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep>
- Perlman, D., & Vangelisti, A. L. (2006). Personal relationships: An introduction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. Cambridge University Press.
- Ríos Zapata, C., & Gil Estrada, M. (2021) Las relaciones de pareja en la actualidad desde la perspectiva de adultos jóvenes. Unilasallista Corporación Universitaria. Caldas, Antioquia.
- Riso, W. (2010). Manual para no morir de amor (1). Grupo editorial Norma. Colombia.
- Ruiz, J. & Luján, J. (1991). Manual de psicoterapia cognitiva. Inventario de Pensamientos Automáticos.
- Serrano Martínez, G., & Carreño Fernández, M. (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. *Psicothema*, 5.

- Sternberg, R., & Grajek, S. (1984). The Nature of Love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2).
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R., & Barnes, M. (1989). *The Psychology of Love*. Connecticut: Yale University Press.
- Sternberg, R. (1997) Construct Validation of Triangular Love Scale. *European Journal of Social Psychology*, 27.
- United Nations. (2021). *Demographic Yearbook 2020*. 71<sup>st</sup> issue.
- Universidad APEC, & Patronato de ayuda a casos de mujeres maltratadas (2020). Estudio Distorsiones cognitivas sobre la mujer y el uso de la violencia en hombres denunciados por violencia de género. Santo Domingo, República Dominicana.
- Uusiautti, S., & Kaarina, M. (2011). Love for work as the way towards wellbeing. *Global journal of human-social science research*, 11(9).
- Yela, C. (1996). Componentes Básicos del Amor: Algunas Matizaciones al Modelo de Sternberg. *Revistade Psicología Social*, 11(2).

# ANEXOS

Cronograma:



## Trabajo de Grado en Psicología Clínica

Muchas gracias por animarse a participar en esta investigación, el propósito de este cuestionario es recabar información acerca de como usted interpreta las relaciones de pareja entre otras situaciones. No se le pedirá ningún dato personal que pueda ser utilizado para identificarle, una vez enviado el formulario sus respuestas serán anónimas. Favor llenar el formulario de manera individual, en un espacio tranquilo y cuando disponga del tiempo que considere necesario, si su pareja desea llenarlo debe hacerlo de igual manera individualmente sin compartir sus respuestas. El formulario consta de cuatro (4) secciones, por favor lea detenidamente y responda con sinceridad.

\*Obligatorio

Consentimiento  
Informado

Su participación es totalmente voluntaria, en cualquier momento del cuestionario puede decidir si continuar o no, su información será tratada de manera confidencial y anónima. Cualquier información obtenida será utilizada únicamente para fines de investigación y/o académicos.

Puede contactar con el investigador al correo [jc16-2161@unphu.edu.do](mailto:jc16-2161@unphu.edu.do) para cualquier duda con respecto al cuestionario y/o la investigación.

1. Al marcar esta casilla confirma que ha leído y consiente de manera \* voluntaria con los puntos planteados.

*Marca solo un óvalo.*

Acepto

Primera Parte

2. ¿Qué edad tiene usted? \*

*Marca solo un óvalo.*

20

21

22

23

24

25

3. ¿Esta actualmente en una relación de pareja? \*

*Marca solo un óvalo.*

Si

No

4. ¿Dónde reside actualmente? \*

*Marca solo un óvalo.*

Distrito Nacional

Santo Domingo Este

Santo Domingo Norte

Santo Domingo Oeste

Otro: \_\_\_\_\_

5. Sexo biológico: \*

*Marca solo un óvalo.*

Masculino

Femenino

6. Sexo biológico de su pareja: \*

*Marca solo un óvalo.*

Masculino

Femenino

7. ¿Cuánto tiempo de relación tiene con su pareja actual? \*

*Marca solo un óvalo.*

Menos de 4 meses

4 meses a 1 año

1 a 2 años

2 a 5 años

5 a 10 años

Más de 10 años

Escala  
Triangular  
del Amor

Considere a la persona con la cual usted mantiene una relación. Se recomienda llenar en solitario.

Califique cada afirmación dentro de la escala del 1 al 9 siendo:

1 = No en absoluto.

3 = Algo.

5 = Moderadamente.

7 = Bastante.

9 = Extremadamente.

Y las puntuaciones intermedias (2, 4, 6 y 8) para indicar que se encuentra en medio de una y otra.

Nota: Las preguntas se refieren a deseos personales, no posibilidades.

8. 1. Busco siempre el bienestar de mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

9. 2. Tengo una cálida relación con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

10. 3. El solo hecho de ver a mi pareja me emociona. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

11. 4. Se que mi pareja me importa. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

12. 5. Me encuentro pensando en mi pareja varias veces al día. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

13. 6. Puedo contar con mi pareja en tiempos de necesidad. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

14. 7. Estoy entregadx a mantener la relación con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

15. 8. Tengo confianza en la estabilidad de la relación. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

16. 9. Mi relación con mi pareja es muy romántica. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

17. 10. Mi pareja puede contar conmigo en momentos de necesidad. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

18. 11. Creo que mi pareja tiene una personalidad muy atractiva. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

19. 12. Por el compromiso que tengo con mi pareja, no dejaría que otra persona se interpusiera entre nosotros. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

20. 13. Espero que mi amor por mi pareja dure toda la vida. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

21. 14. Idealizo a mi pareja. (Creo que es la pareja perfecta) \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

22. 15. Estoy dispuestx a compartir mi persona y mis bienes con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

23. 16. No imagino que otra persona pueda hacerme tan feliz como mi pareja lo hace. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

24. 17. Prefiero estar con mi pareja que con cualquier otra persona. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

25. 18. No podría dejar que nada se interpusiera en el camino de mi compromiso con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

26. 19. Recibo un considerable apoyo emocional por parte de mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

27. 20. Siempre tendré un fuerte sentido de responsabilidad por mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

28. 21. Brindo considerable apoyo emocional a mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

29. 22. No hay nada mas importante para mi que la relación con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

30. 23. Me gusta especialmente el contacto físico con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

31. 24. Me comunico bien con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

32. 25. Valoro mucho a mi pareja en mi vida. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

33. 26. Me siento cerca de mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

34. 27. Veo el compromiso de mi pareja como solido. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

35. 28. No puedo imaginarme terminando la relación. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

36. 29. Hay algo casi "mágico" en la relación con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

37. 30. Tengo una relación confortable con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

38. 31. Adoro a mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

39. 32. Estoy segurx de mi amor por mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

40. 33. Veo la relación con mi pareja como permanente. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

41. 34. No puedo imaginar la vida sin mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

42. 35. Veo la relación con mi pareja como una buena decisión. \*

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

43. 36. Siento que realmente entiendo a mi pareja \*

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

44. 37. La relación con mi pareja es apasionada. \*

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

45. 38. Siento que mi pareja realmente me entiende. \*

*Marca solo un óvalo.*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

46. 39. Tengo una sensación de responsabilidad hacia mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

47. 40. Siento que realmente puedo confiar en mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

48. 41. Cuando leo libros o veo películas románticas pienso en mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

49. 42. Comparto información profundamente personal con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

50. 43. Planeo seguir la relación con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

51. 44. Aunque sea difícil manejarse con mi pareja, sigo comprometido \*  
con nuestra relación.

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

52. 45. Imagino situaciones futuras con mi pareja. \*

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>								

Inventario de  
Pensamientos  
Automáticos

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. Esta parte no necesariamente tiene conexión con su relación, sino con su vida diaria.

53. 1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan. \*

Marca solo un óvalo.

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

54. 2. Solamente me pasan cosas malas. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

55. 3. Todo lo que hago me sale mal. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

56. 4. Sé que piensan mal de mí. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

57. 5. ¿Y si tengo alguna enfermedad grave? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

58. 6. Soy inferior a la gente en casi todo. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

59. 7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

60. 8. No hay derecho a que me traten así. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

61. 9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

62. 10. Mis problemas dependen de los que me rodean. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

63. 11. Soy un desastre como persona. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

64. 12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

65. 13. Debería de estar bien y no tener estos problemas. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

66. 14. Sé que tengo la razón y no me entienden. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

67. 15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

68. 16. Es horrible que me pase esto. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

69. 17. Mi vida es un continuo fracaso. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

70. 18. Siempre tendré este problema. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

71. 19. Sé que me están mintiendo y engañando. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

72. 20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

73. 21. Soy superior a la gente en casi todo. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

74. 22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

75. 23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

76. 24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

77. 25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

78. 26. Alguien que conozco es un imbécil. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

79. 27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

80. 28. No debería de cometer estos errores. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

81. 29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

82. 30. Ya vendrán mejores tiempos. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

83. 31. Es insoportable, no puedo aguantar más. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

84. 32. Soy incompetente e inútil. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

85. 33. Nunca podré salir de esta situación. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

86. 34. Quieren hacerme daño. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

87. 35. ¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

88. 36. La gente hace las cosas mejor que yo. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

89. 37. Soy una víctima de mis circunstancias. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

90. 38. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

91. 39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

92. 40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

93. 41. Soy un neurótico. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

94. 42. Lo que me pasa es un castigo que merezco. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

95. 43. Debería recibir más atención y cariño de otros. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

96. 44. Tengo razón, y voy a hacer lo que quiera. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

97. 45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor. \*

*Marca solo un óvalo.*

- Nunca pienso eso
- Algunas veces lo pienso
- Bastantes veces lo pienso
- Con mucha frecuencia lo pienso

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios