UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA

INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA:

"DISTORSIONES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA CON RASGOS DEPENDIENTES DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES"

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicólogo General

Autor

Hidalgo Ruíz Israel Adrián

Tutor

MSc. Vaca Quintana Diego Fidel

AMBATO – ECUADOR

2020

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN

Yo, Hidalgo Ruíz Israel Adrián, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre "DISTORSIONES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA CON RASGOS DEPENDIENTES DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES", como requisito para optar al grado de Psicólogo General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI). Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo. Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 07 días del mes de agosto del 2019, firmo conforme:

Autor: Hidalgo Ruíz Israel Adrián
Firma: .....
Número de Cédula: 020254017-5
Dirección: Tungurahua, Ambato, Cuenca y Lalama
Correo Electrónico: adrianhidalgo1997@yahoo.com

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "DISTORSIONES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA CON RASGOS DEPENDIENTES DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES." presentado por Hidalgo Ruíz Israel Adrián, para optar por el Título de Psicólogo General.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato 07, de agosto del 2019

.....

MSc. Diego Fidel Vaca Quintana

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicólogo General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Ambato 07, de agosto del 2019

.....

Israel Adrián Hidalgo Ruíz

020254017-5

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: "DISTORSIONES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA CON RASGOS DEPENDIENTES DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES", previo a la obtención del Título de Psicólogo General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Ambato 28, de enero del 2020

.....

Dra. Verónica Elizabeth Labre Tarco, Mg.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....

Dra. Norma Dalinda Escobar Parra, Mg.

VOCAL

.....

Dra. Gabriela Lorena Abril Lucero, Mg.

VOCAL

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado hacia mi madre Elenita Ruíz que con su apoyo, paciencia y amor incondicional han sido las bases fundamentales durante este periodo de formación profesional, de igual manera a mi Ángel Eterno, mi Abuelita que aunque se encuentre en el cielo sus bendiciones dieron resultado, Michita formaste parte fundamental de este logro!

Para estas dos mujeres esenciales en mi vida con mucho afecto.

Israel Adrián Hidalgo Ruíz

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecer a Dios por todas las bendiciones recibidas durante esta etapa tan enriquecedora en mi vida, a mi Madre y Abuelita que son la inspiración diaria y mi fuerza para seguir adelante. A mis queridas maestras Paola Latta y Verónica Olalla que fueron mi auxilio en los momentos de tensión y preocupación durante la elaboración de esta tesis.

Agradezco a mi tutor por su paciencia y apoyo en el desarrollo y finalización de este trabajo investigativo, a todos mis maestros que impartieron sus conocimientos en mi para llegar a ser un buen profesional.

¡Este solo es el comienzo!

Israel Adrián Hidalgo Ruíz

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR ii
APROBACIÓN DEL TUTOR iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD iv
APROBACIÓN TRIBUNAL v
DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTO vii
RESUMEN EJECUTIVO xii
ABSTRACT xiii
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I 3
EL PROBLEMA 3
Contextualización 4
Antecedentes 6
Fundamentaciones 7
Fundamentación Epistemológica 7
Fundamentación Psicológica 8
JUSTIFICACIÓN 10
OBJETIVOS 11
Objetivo General: 11
Objetivos Específicos 11
MARCO CONCEPTUAL 12
DISTORSIONES COGNITIVAS 12
CAPITULO II 37
METODOLOGÍA 37
Tipo de Investigación 37
Área de estudio 38
Población y Muestra 38
Instrumentos de Investigación 40
Actividades 43

CAPÍTULO III 44
ANÁLISIS DE RESULTADOS 44
Diagnóstico de la situación actual 44
Comprobación de Hipótesis 55
CAPÍTULO IV 56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 56
CONCLUSIONES 56
RECOMENDACIONES 58
DISCUSIÓN 59
CAPITULO V 60
PROPUESTA 60
Tema: 60
JUSTIFICACIÓN 60
OBJETIVOS 61
Objetivo General 61
Objetivos Específicos 61
ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA 62
ARGUMENTACIÓN TEÓRICA 63
Intervención Cognitiva - Conductual 63
DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA 66
Bibliografía 83
Anexos 87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población……..39

Tabla N° 2: 16Pf ……..44

Tabla N° 3: Distorsiones Cognitivas Filtraje……46

Tabla N° 4: Distorsiones Cognitivas Visión Catastrófica ……...47

Tabla N° 5: Distorsiones Cognitivas Falacia de Justicia…….……48

Tabla N° 6: Distorsiones Cognitivas Falacia de Razón……...49

Tabla N° 7 Distorsiones Cognitivas Falacia de Recompensa Divina…… 50

Tabla N° 8: Relaciones Interpersonales ……..51

Tabla N° 9: Distorsiones Cognitivas y Relaciones Interpersonales ……53

Tabla N° 10: Distorsiones Cognitivas y Relaciones Interpersonales ……54

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1: 16 PF ……....45

Gráfico N°2: Filtraje ……..47

Gráfico N°3: Visión Catastrófica ……..…48

Gráfico N°4: Falacia de Justicia …….…...49

Gráfico N°5: Falacia de Razón …….……50

Gráfico N°6: Falacia de Recompensa Divina ……...51

Gráfico N°7: Relaciones Interpersonales ……..52

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°1: Plan Operativo ……...66
Cuadro N°2: Taller I ……...70
Cuadro N°3: Taller II ……..……....74
Cuadro N°4: Taller III …….....77
Cuadro N°5: Taller IV ……..……...80

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen N°1: Aplicación 16Pf …….....87
Imagen N°2: Aplicación Inventario de Pensamientos Automáticos ……...87
Imagen N°3: Aplicación Índice de Reactividad Interpersonal ……88
Imagen N°4: Aprobación del tema …….....89
Imagen N°5: Oficio a la institución …….……...90
Imagen N°6: Oficio para acceso a las listas de estudiantes…….....91
Imagen N°7: Primera validación 16Pf……....92
Imagen N°8: Segunda validación 16Pf.……...93
Imagen N°9: Tercera validación 16Pf.…….....94
Imagen N°10: Primera Validación Inventario de pensamientos automáticos……...95
Imagen N°11: Segunda validación Inventario de pensamientos automáticos……...96
Imagen N°12: Tercera Validación Inventario de pensamientos automáticos……...97
Imagen N°13: Primera Validación IRI……..98
Imagen N°14: Segunda Validación IRI.…….....99
Imagen N°15: Tercera Validación IRI.……....100
Imagen N°16: Instrumento 16Pf.……101
Imagen N°17: Instrumento Inventario de pensamientos Automáticos……102
Imagen N°18: Instrumento IRI.……103

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TEMA: "DISTORSIONES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA CON RASGOS DEPENDIENTES DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES"

AUTOR: Israel Adrián Hidalgo Ruíz.

TUTOR: Msc. Diego Fidel Vaca Quintana.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se basó en el estudio de las distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica con rasgos dependientes de personalidad y su influencia en las relaciones interpersonales, la investigación fue carácter cualitativa y cuantitativa en donde se evaluó a toda la muestra por medio del test 16 Pf y a partir de esos resultados a los estudiantes que presentaron rasgos de personalidad dependiente se les aplicó los test: Inventario de Pensamientos automáticos y el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI adaptado al español). Después de analizarlos se evidenció que existe presencia de cinco distorsiones cognitivas las cuales dos provocan padecimiento y son falacia de justicia y falacia de recompensa divina, mientras que las distorsiones de filtraje, visión catastrófica y falacia de razón producen afectación en los estudiantes. Por otro lado se debe tomar en cuenta que en su mayoría las relaciones interpersonales no se ven afectadas. Para el procesamiento de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS y se aplicó la prueba del chi cuadrado lo que permitió comprobar la hipótesis nula la cual refiere que las distorsiones cognitivas no influyen en las relaciones interpersonales de los estudiantes, con base en estos resultados se propuso implementar talleres para fortalecer las relaciones interpersonales.

PALABRAS CLAVE: Distorsiones cognitivas, Rasgos de personalidad, Relaciones Interpersonales.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

THEME: "COGNITIVE DISTORTIONS WITH DEPEDENT PERSONALITY TRAITS AND ITS INFLUENCE ON INTERPERSONAL RELATIONS IN STUDENTS FROM THE CAREER OF PSYCHOLOGY AT UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA"

AUTHOR: Israel Adrián Hidalgo Ruíz.

TUTOR: Msc. Diego Fidel Vaca Quintana.

ABSTRACT

The following research was based in the study of cognitive distortions with dependent personality traits and its influence on interpersonal relations in students from the career of psychological sciences at "Universidad Tecnológica Indoamérica". The research was of qualitative and quantitative character where the entire sample was evaluated through the 16 Pf test. Parting from the results of the students that presented dependent personality traits the following tests were applied: Inventory of Automatic Thoughts and Interpersonal Reactivity Index. After an analysis, it was evidenced that there is a presence of five cognitive distortions from which two provoke suffering and are: fallacy of justice and of divine reward. While the filtering distortions, catastrophic vision, and fallacy of reason produce an effect on students. On the other hand, it is to be taken into account that the majority of interpersonal relations were not affected. For the process of data, the SPSS statistic program was used and the Chi Squared test was applied, which allowed to prove the null hypothesis that refers that the cognitive distortions do not influence in interpersonal relations of the students. Based on these results, it is proposed to implement workshops to strengthen interpersonal relations.

KEYWORDS: Cognitive Distortions, Interpersonal Relations, Personality Traits.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación es indispensable para definir a las distorsiones cognitivas como errores que aparecen en la vida de las personas de una manera habitual y su origen varía desde los mismos esquemas que la persona va construyendo conforme a sus experiencias. Por otro lado, las relaciones interpersonales influyen en el desarrollo integral del individuo ya que por medio de ellas la persona recibe refuerzos sociales de su entorno favoreciendo la adaptación al mismo. Mientras que los rasgos de personalidad dependiente se caracterizan por la necesidad de mantener relaciones personales cercanas que le brinden protección y cuidado al individuo. Mediante esta investigación determinar si las distorsiones cognitivas impactan de alguna manera en el desarrollo de relaciones interpersonales saludables. El estudio está estructurado de la siguiente manera.

En el Capítulo I se describe la problemática a nivel macro, meso y micro, los antecedentes investigativos, la fundamentación epistemológica y psicológica, la justificación del estudio, sus objetivos, y el respectivo marco teórico de las variables de estudio.

El Capítulo II hace referencia a la metodología de la investigación. Se detalla el diseño del trabajo, el tipo de investigación, el enfoque de investigación misma que es bibliográfica y de campo y el tipo de estudio. De la misma manera se da a conocer los instrumentos de investigación, la población y muestra y el procedimiento para la obtención de resultados.

Continuando con el Capítulo III se menciona el análisis e interpretación de los resultados; contiene las tablas y gráficos explicativos de los datos, además se encuentra la comprobación de la hipótesis.

En el Capítulo IV se dará a conocer las conclusiones y recomendaciones a las cuales se pudo llegar después de analizar los datos, dando respuesta a los objetivos planteados dentro de la investigación, seguido por la discusión respectiva.

Finalmente, en el Capítulo V se detalla la propuesta de intervención, que consiste en un conjunto de talleres y el diseño técnico de la misma.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Debido a que las distorsiones cognitivas generan múltiples consecuencias negativas tanto a nivel emocional, cognitivo (falacia de recompensa divina, falacia de justicia, filtraje, pensamiento polarizado, etc.) y conductual; es importante conocer qué tipo de afectaciones podrían generar las distorsiones cognitivas en los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, conociendo de esta manera el impacto en áreas importantes como el desempeño académico y las relaciones interpersonales.

Las relaciones interpersonales son una escuela afectiva y cognitiva clave en el normal desarrollo psicológico del individuo. Debido a esto se convierte en primordial la necesidad de desarrollar estrategias para relacionarse con sus pares, las temáticas de relaciones interpersonales, autoconcepto y valores se relacionan con la intención de profundizar en la importancia del componente afectivo en los procesos interpersonales diarios. La bibliografía establece que la ruptura en las relaciones sociales del estudiante es uno de los factores más importantes, especialmente porque su círculo más cercano de compañeros se dispersa y el nivel de inseguridad aumenta lo cual puede tener un impacto negativo en el desempeño académico y en la adecuada relación del estudiante con sus profesores y tutores. Conocer qué tipo de relaciones interpersonales presenta la población evaluada de la carrera Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica aportará significativamente en el entendimiento de la esfera afectiva de la presente investigación.

Los pensamientos irracionales que producen ciertas distorsiones cognitivas alrededor de las relaciones con los demás pueden afectar a los sujetos en la manera de percibir el sentido de estar vivo, dando lugar a una perspectiva conformista. Es por esta razón que esta investigación pretende conocer si existe influencia de las

distorsiones cognitivas en las relaciones interpersonales de los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Contextualización

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) existe una gran variedad de trastornos mentales, que se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento (distorsiones cognitivas), la percepción, emociones, conducta y las relaciones con los demás. En el mundo hay unos 47,5 millones de sujetos que padecen algún síntoma de alteración de los esquemas mentales. Es decir que las distorsiones cognitivas no pueden solo afectar el pensamiento de un individuo, sino también influirán en la forma que el mismo se desarrolle en su vida cotidiana. La prevalencia de trastornos mentales continúa aumentando, teniendo consecuencias considerables en la salud de las personas y en el ámbito de derechos humanos en todos los países.

Según datos obtenidos por Juan Arredondo (2015) afirma que en España el 50.9% de los pacientes que asisten a terapias psicológicas dentro de la Clínica Nueva Paz, son mujeres las que presentan los pensamientos automáticos, siendo la Falacia de Control la más utilizada por las mismas. Esta variable se correlacionó con la dependencia emocional obteniendo un resultado positivo, por ende, se puede afirmar que las distorsiones cognitivas afectan a las relaciones interpersonales de los individuos que las poseen, ya que alguien dependiente emocionalmente no podrá llevar una relación sana con su pareja o amigo y por ende sufrirá problemas en su salud mental.

De acuerdo a Ramiro Pico (2016) señala que, en España e Italia, “existen 17 distorsiones más frecuentes en pacientes con ansiedad o depresión” (p.20), siendo estas, inferencia arbitraria, catastrofismo, comparación, pensamiento dicotómico, descalificación de lo positivo, razonamiento emocional, construcción de la valía personal en base a las opiniones externas, esto demuestra que en todos los casos de ansiedad y depresión existen con seguridad algún tipo de afectación al pensamiento.

Según Peter Salovey (2015) señala que, en las relaciones interpersonales lo que destaca es la conexión e interacción entre individuos con características en común por ejemplo a nivel laboral, cultural, social, sin tomar en cuenta que tipo de relación sea, sabiendo que las personas son la base fundamental para que dichas relaciones se generen, las mismas que serán manejadas por herramientas como la comunicación, confianza pertenencia entre otras.

Álvarez, Moreno y Cisternas (2019) señalan que, dentro de Colombia y Chile, existieron 10 mil ciudadanos que asistieron a las terapias psicológicas dentro del Hospital Universitario San Ignacio y el Hospital Puerto Mott a causa de ansiedad, producto de las distorsiones cognitivas. Las más frecuentes en los colombianos y chilenos son filtraje, interpretación del pensamiento, pensamiento polarizado y sobre generalización. Esto indica que los individuos que poseen dichas afectaciones no podrán desarrollar su vida cotidiana de manera eficaz.

De igual manera en Latinoamérica la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2015) en su estudio sobre las Relaciones interpersonales menciona que "Las relaciones interpersonales intervienen en un 92% el modo de ser de la persona ya que somos seres biopsicosociales y que nos encontramos en un constante cambio" (p.99). Además, que, en el perfil cognitivo de la dependencia emocional, existen 12 distorsiones cognitivas, que son pensamiento polarizado, experiencias inflexibles, visión catastrófica, sobre generalización, razonamiento emocional, falacia de recompensa divina, filtraje, falacia de control, interpretación del pensamiento, falacia de justicia, falacia de cambio y falacia de razón. (OPS, 2013)

Carrasco, Jaramillo, Zambrano y Machado (2018) encontraron a 234 pacientes dentro de la Cruz Roja de la ciudad de Ambato que presentaron altas cantidades de pensamientos automáticos, representando el 82.8% de los sujetos que presentan algún síntoma de ansiedad. Por otro lado, la investigación demostró que si existió correlación entre las variables. Entonces se concluyó que debido a las alteraciones que presentan los individuos dentro de su esquema cognitivo, puede existir sintomatología exteriorizada somáticamente.

Según Manuel Fernández (2014) en su estudio sobre las relaciones interpersonales en el contexto educativo del Ecuador, menciona que dentro de las escuelas, colegios y universidades los maestros imparten informaciones teóricas y técnicas, pero descuidan un factor importante las mismas que son relevantes en el progreso y desarrollo social de los estudiantes.

Antecedentes

Para el desarrollo de la presente investigación se analizó en diferentes fuentes de información, de tipo primaria como libros y artículos científicos en las bibliotecas virtuales, y secundarias como revistas y enciclopedias, dentro de las mismas se encontraron temas importantes que se mencionaran a continuación.

Claudio Ingerflom (2017), realizó una investigación importante sobre la historia conceptual y las distorsiones cognitivas. En dicha investigación se encuentra que las distorsiones cognitivas que pueden llegar a tener de manera dogmática sobre cualquier tipo de persona, tienden a producir perturbaciones emocionales que llegarían afectar su comportamiento, se debe tomar en cuenta que en ocasiones la causa de un problema psicológico va a depender de como el individuo interpreta la realidad que lo rodea en su entorno, ya que dentro del mismo existe una fuerte influencia de las creencias y hábitos del pensamiento, cuando existe una percepción falsa la manera en que el individuo percibe el mundo se puede distorsionar, y de esto dependerá su comportamiento y las decisiones que lleguen a tomar en diferentes aspectos ya sean familiares o personales.

Carlos Ramos (2018), en su investigación sobre la fusión cognitiva en trastornos de personalidad menciona que la información sobre temas de trastornos de la personalidad no ha sido explorada en su totalidad, ya que los problemas siguen en discusión desde la conceptualización hasta el diagnóstico. Desde la perspectiva de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) existe un mecanismo importante que está detrás del sufrimiento humano y la perturbación psicológica conocida como la inflexibilidad cognitiva, esto se produce cuando al individuo se le hace casi imposible

modular su conducta en repuesta a contingencias directas, complicando el cambio o mantenimiento de la conducta, es necesario realizar una exploración amplia sobre los trastornos de personalidad para que de esta manera se genere información que aporte al tema de los trastornos de personalidad.

María Giraldo (2015) realizó una investigación sobre las habilidades sociales en la cual se menciona que las mismas se adquieren por medio del aprendizaje, y llegan a influir en los comportamientos verbales y no verbales esto forma parte fundamental en las relaciones interpersonales. Al hablar de ellas se debe tomar en cuenta que este es un aspecto externo y llevan consigo las normas y valores establecidos por la sociedad y además proponen iniciativas y respuestas apropiadas para la persona, las habilidades sociales son el resultado de la experiencia del individuo y de esto dependerá la respuesta a su entorno social.

Finalmente, en la publicación de Pérez (2015) sobre el trastorno dependiente de personalidad los resultados que obtuvo fueron que este tipo de individuos llegan a establecer relaciones poco sanas, ya que pueden adoptar un papel de sumisión, pero pueden llegar a utilizar el chantaje emocional, para que de esta manera las personas estén pendientes y no los desprotejan. Un sujeto dependiente puede pasar de su rol pasivo sumiso a un rol extremadamente activo reflejado en llamadas continuas de teléfono, quejas somáticas, mensajes, etc.

Fundamentaciones

Fundamentación Epistemológica

Esta investigación se basará en la teoría del cognocitivismo la misma que menciona “Estar orientada a la comprensión de las cosas basándose en la percepción de los objetos y las relaciones e interacciones entre ellos” (Morín, 2015, p.78).

Esto será una característica fundamental al investigar la manera en como los individuos captan la información externa, la procesan y cómo esta llega a influir dentro

de sus relaciones interpersonales, ya que se debe tomar en cuenta que el grupo a ser investigado serán individuos con un rasgo de personalidad dependiente, el estudio de distorsiones cognitivas junto con las relaciones interpersonales, implica visualizar cómo el aspecto cognitivo está relacionado con el proceso de percibir e interpretar la realidad de cada uno de los estudiantes.

De tal manera que "Sus relaciones interpersonales puedan llegar a depender de las experiencias vividas, junto con posibles ideas o pensamientos irracionales" (Acevedo, 2015, p.33). Se indicará que las relaciones interpersonales son un elemento social que llega a simplificarse en un acto de comunicación e interacción entre dos o más personas, desde este punto se llega a crear una percepción por medio de diferentes estímulos, mediante el significado positivo o negativo que genere o no problemas en el desarrollo de las relaciones interpersonales. Por este motivo es importante comprender los aspectos mencionados anteriormente sabiendo que los problemas a nivel cognitivo pueden influir en el desarrollo adecuado en las relaciones interpersonales de cada uno de los estudiantes.

Fundamentación Psicológica

La indagación objeto de estudio tiene como modelo la teoría Cognitivo Conductual de Aarón Beck es aquella que se ocupa de conocer, los procesos cognitivos principalmente los mecanismos de codificación, almacenamiento y recuperación de información en relación a la toma de conciencia del mundo y su entorno social ya que existen estructuras cognitivas involucradas en el desarrollo del mismo. Aarón Beck (2010), expresa que "Los esquemas son patrones estables que constituyen la base para la regularidad e interpretaciones sobre la realidad, las personas utilizan sus esquemas para localizar, codificar, diferenciar y atribuir significaciones a los datos del mundo" (p.45). Con esto las distorsiones cognitivas son errores que aparecen en la vida de las personas de una manera habitual, y su origen varía desde los mismos esquemas que la persona va construyendo conforme pasa el tiempo, se van formando desde el crecimiento, hasta las diferentes experiencias en las que el individuo se ve involucrado. Es por ello que todo proceso mental que tenga la persona se podrá ver influenciado por

los diferentes patrones con los cuales el individuo dará un significado diferente a las relaciones con sus pares, ya que estos esquemas pueden disfrazar la realidad que el sujeto vive. Por medio de esta corriente psicológica se puede apreciar que las distorsiones cognitivas y las relaciones interpersonales tienen relación, por el significado interno que la persona da sobre un aspecto social externo ya que podría repercutir en como el individuo llega a relacionarse con los demás.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación fue de gran importancia atendiendo el tema de las distorsiones cognitivas y su influencia en las relaciones interpersonales en estudiantes con rasgos dependientes de personalidad dentro del contexto académico, no ha sido de largo abordaje en el Ecuador, sin embargo las propias exigencias educativas que forman parte de la preparación como futuros profesionales, intervienen en la manera de cómo perciban la realidad en la aparición de vivencias que puedan conducir a un mal manejo de las relaciones interpersonales.

Por cuanto el proceso investigativo tiene como población base a los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica siendo de gran impacto, teniendo en cuenta la población objeto de estudio, las distorsiones cognitivas que poseen en el marco de las exigencias del contexto en el cual se desarrollan así como la influencia de las mismas respecto a sus relaciones interpersonales, estudio que no tiene precedentes y aportará a la descripción de relación de las variables que podrá servir de base empírica para estudios posteriores.

Los principales beneficiarios fueron los estudiantes y profesionales lectores de esta investigación ya que podrán identificar las distorsiones cognitivas que tienen mayor incidencia en sus relaciones interpersonales y tratar de cambiar esa perspectiva de la realidad con el propósito de hacer un mayor uso de los recursos de afrontamiento ya sea por ellos mismos o con ayuda de personal calificado. Al extender los datos obtenidos por el presente estudio se pudo determinar posibles amenazas y factores de riesgo que garanticen una base científica y pedagógica, que pueda mostrarse como una herramienta teórica con el objetivo de realizar intervenciones de prevención a los estudiantes universitarios.

Finalmente, resulto factible la realización de la investigación, ya que contó con la logística, el acceso a la muestra estudiada y el apoyo de las autoridades para la aplicación de las técnicas e instrumentos que contiene el estudio.

OBJETIVOS

Objetivo General

Investigar la influencia de las distorsiones cognitivas de los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad en sus relaciones interpersonales.

Objetivos Específicos

1. Identificar los estudiantes que presenten rasgos dependientes de personalidad
2. Determinar las distorsiones cognitivas más frecuentes que aparecen en los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad.
3. Establecer el nivel de las relaciones interpersonales de los estudiantes de la carrera de ciencias psicológicas con rasgos dependientes.
4. Diseñar una propuesta de solución.

MARCO CONCEPTUAL

DISTORSIONES COGNITIVAS

Las distorsiones cognitivas parten desde la perspectiva de autores como por ejemplo Aarón Beck quien lo hizo desde un espectro más amplio, con el uso de la terapia racional emotiva bajo la corriente psicológica cognitiva conductual asociando su impacto a diferentes diagnósticos referente a los trastornos psicológicos. Definiendo a la misma como "errores que aparecen en la vida de las personas de manera habitual, su origen varía desde los esquemas que la persona va construyendo conforme pasa el tiempo, se van formando a su vez desde el crecimiento, hasta las diferentes experiencias en las que el individuo se ve involucrado" (Beck, 2010, p.45). La manera de evaluar una situación depende por lo menos en una parte de la creencia subyacente pertinente. Estas creencias están insertadas en estructuras más o menos estables, denominados en esquemas que seleccionan y sintetizan los datos que ingresan. Los esquemas negativos activados en los individuos pueden ocasionar que las personas lleguen a cometer una serie de errores en el procesamiento de la información o distorsiones cognitivas que, por una parte, facilitan los sesgos que se producen a la hora de percibir la información del medio, y por otra permiten a la persona mantener la validez de sus creencias. Beck (citado por Mosqueda, Méndez y Galindo, 2017) menciona en su supuesto teórico que:

> Las interpretaciones de la realidad, y no los meros hechos, son los que determinan las emociones, sentimientos y conducta. Si se interpreta la realidad de forma distorsionada, se desencadenarán emociones y sentimientos negativos, por ejemplo, sentimientos de ansiedad, ira, depresión, por un lado y por el otro, las acciones derivadas serán desadaptativas. (p.223)

La percepción que tiene el individuo en una determinada situación tiene influencia en cómo responde a la misma, ya que de sus esquemas cognitivos dependerá el grado de significancia que el sujeto de a una situación. Puede valorarse en la concepción de Beck que la forma de comportarse, los pensamientos y la emoción está íntimamente conectadas, evaluando la influencia de los pensamientos en las emociones

experimentadas por el individuo y estas van a influir además sobre la esfera de la conducta.

Otro elemento dentro de la teoría de Beck (citado por Rivadeneira, Dahab y Minici, 2013) postula:

> La existencia de una suerte de filtro o plantilla mental con la cual la persona abordaría las diferentes situaciones; los denomina esquemas los cuales serían los responsables de la regularidad en las interpretaciones y se subdividen en creencias nucleares y supuestos o creencias intermedias. …Los esquemas se manifestarán en la consciencia del individuo a través de interpretaciones puntuales y precisas de las situaciones que atraviesa. Tales interpretaciones se denominan pensamientos automáticos. (p. 3)

En sintonía con el pensamiento de Judith Beck (2000) a los esquemas cognitivos:

> Se les identifican como estructuras cognitivas de la información en la memoria y representan el conjunto de experiencias previas que actúan como moldes y dirigen la atención, influyen en la interpretación de los acontecimientos, facilitan el recuerdo e influyen de modo fundamental en la información que la persona atiende, percibe, almacena y recupera y en las interpretaciones, valoraciones y asociaciones que hace en un momento dado. Los esquemas provienen de las experiencias previas de aprendizaje y pueden permanecer latentes hasta ser activadas por un evento significativo que interactúa con ellos. (p. 21)

Siendo estas últimas de dos tipos como son las creencias nucleares que se representan como proposiciones absolutas, duraderas y globales sobre uno mismo, los otros y el mundo representando el nivel cognitivo más profundo y los supuestos que constituyen creencias que suelen expresarse como proposiciones condicionales de tipo normas y actitudes. Los denominados pensamientos automáticos son los pensamientos o imágenes que tiene el sujeto ante las situaciones o acontecimientos del entorno o ante

eventos internos, componen el resultado de la interacción entre los supuestos o creencias intermedias, los procesos cognitivos, elementos situacionales que aparecen como consecuencia de un procesamiento a través de las estructuras y operaciones cognitivas.

La terapia cognitiva es quién brinda aportes en la identificación de las distorsiones cognitivas mediante problemas conductuales y emocionales es Ellis (citado por Vallejo, 2017) destacando que "En la génesis del individuo se puede determinar fuentes, como el pensamiento, la emoción y la conducta" (p.20). Los individuos son en gran parte responsables de sus propios sentimientos perturbados son generados por la parte inconsciente y consciente, por ende, estas mismas personas son autores en disponer recursos para poder modificar sus pensamientos y traer a sus vidas estabilidad. Existen creencias irracionales que de alguna manera podrían afectar psicológicamente a un individuo como: es una necesidad extrema para el individuo en edad adulta ser amado y aprobado individuos significativos de la sociedad, para considerarse valioso ser competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles , otra creencia es cuando cierta clase de personas es vil, malvada e infame y deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad, se menciona que es catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que vaya. Se piensa también que una creencia irracional es cuando la desgracia humana se origina por causa externas y los individuos tienen poca capacidad o hasta incluso ninguna de controlar sus penas y perturbaciones.

Tipos

Se habla de diferentes características en las distorsiones cognitivas sabiendo que la inferencia arbitraria que es un proceso vinculado en los adelantos para un determinada conclusión en ausencia de la evidencia que la apoye o cuando esta es contraria a otra característica, el maximizar a la persona esta es capaz de evaluarse a sí misma, mediante una situación que exagera lo negativo, la personalización es otra característica de las distorsiones cognitivas y hace referencia al pensamiento polarizado

o dicotómico, quiere decir que la persona tiende a percibir las cosas de forma extremista, sin términos medios, son buenos o malos en su pensamiento blanco y negro.

Por otra Beck (citado por Bahamón, 2013) aborda: "La presencia de diferentes distorsiones cognitivas como el filtraje, razonamiento emocional, catastrofización o visión catastrófica, etiquetas globales, interpretación del pensamiento, falacia de control, falacia del cambio, tener razón, falacia de recompensa divina, falacia de justicia (p. 23). Entre las que se encuentran el filtraje, que significa cuando se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de una situación, el resultado de este tipo de distorsión es que los pensamientos negativos excluyen todo lo demás. También el razonamiento emocional consiste en creer que lo que el individuo siente emocionalmente. Por ejemplo, cuando una persona se siente furiosa es porque alguien ha hecho algo para alterarle, si se siente ansiosa es que hay un peligro real, etc. Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos.

La visión catastrófica reside en aumentar sucesos de una manera dramática hacia intereses personales, en pensar sin ninguna prueba o lo peor para uno mismo. Otras son las etiquetas globales que hacen referencia a que el individuo generaliza el significado de las cosas y las personas. La interpretación del pensamiento determina en cambio, al estilo de cada uno de los sentimientos vinculado al propósito de los sujetos. A veces esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo, que consiste en establecer a los demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a los de la persona. La falacia de control es cuando un individuo se ve así mismo de forma extrema dentro de un margen de control en cuanto a los acontecimientos de su vida, o el individuo en muchas ocasiones suele sentirse competente y responsable de todo lo que sucede alrededor, siendo que el polo opuesto es sentirse impotente sin tener control de los acontecimientos. Otro tipo de distorsión se menciona a la falacia de control, se cree en el bienestar de sí mismo y depende exclusivamente en los actos de los demás.

El individuo cree que para cubrir su necesidad son los otros que deben cambiar su conducta, creyendo que solo depende de ellos. Tener razón representa usualmente que le individuo se encuentre en un proceso para probar sus acciones, pensamientos y opiniones son correctas. Lo que conlleva a demostrar siempre tener la razón. Así mismo, la falacia de recompensa divina es determinada cuando el individuo se comporta correctamente porque siempre espera poseer una recompensa del otro. Sacrificándose por ese beneficio. La falacia de justicia, en cambio significa que la persona valora de injusto todo lo que no armoniza con sus deseos. Una de las distorsiones cognitivas más trabajadas por diferentes autores es la sobre generalización, al respecto desde una visión cronología manifiesta que consiste en extraer una conclusión general de un simple incidente, se puede constatar que el tratamiento de las distorsiones cognitivas ha tenido un avance científico.

Se considera válido abordar lo referente a investigaciones que evalúen el papel de las distorsiones cognitivas en el contexto académico, en donde se pueden ver los impactos en la presencia de alteraciones emocionales, que se dan a partir de que se experimentan situaciones que provocan ansiedad, tristeza, ira, entre otras emociones que son consecuencia de la perjudicial creencia de los pensamientos negativos. Se pueden manifestar además la presencia de conflictos en las relaciones con los demás en el momento que la persona genera dentro de sí distorsiones cognitivas que se van haciendo cada vez más persistentes y agudas dentro de su constructo mental, estas hacen que cada situación está basada en este tipo de premisas, motivo por el cual las relaciones con los demás se vean afectadas, ya sea mediante conflictos con familia, amigos o compañeros de trabajo entre otros.

Causas

En la actualidad las personas en muchas ocasiones se encuentran bombardeados de pensamientos irracionales por la cultura en la que se desarrolla, por ejemplo, si se escucha canciones, se ve películas, telenovelas se puede encontrar muchos pensamientos irracionales que se puede incorporar, si ya no se lo ha hecho como parte de las propias creencias. Se conoce que existen mecanismos que actúan en la persona

y juegan un papel importante que menudo pasan por desapercibidos. El papel que juega los pensamientos o del diálogo interno es fundamental para comprender como se ha llegado o para parar el estado emocional en el que se encuentra, siendo que los pensamientos van a influir igual o más que el propio hecho, es así que los pensamientos negativos que invaden en el cerebro son la verdadera causa de las emociones.

Beck, Emery y Greenberg (citado por González, 2017) manifiestan:

> Las distorsiones y pensamientos automáticos son dos de los factores de más peso en el "desencadenamiento y mantenimiento" de emociones negativas como la ansiedad, depresión y la ira y también están presentes en casi todos los desórdenes mentales como la fobia social, ansiedad generalizada, hipocondriásis, desórdenes alimenticios, abuso de sustancias, estrés postraumático, trastornos bipolares y desórdenes de la personalidad, entre otros (p. 25).

Cada individuo interpreta el mundo por medio de una perspectiva distinta, no se puede ser totalmente objetivo. Sí los individuos presentan creencias comunes y son capaces de advertir cuando alguien está desarrollando conductas des-adaptativas o tiene una percepción errónea de la realidad, es así que unas personas van hacer más propensas que otras a las distorsiones cognitivas.

Es así que las causas de las distorsiones cognitivas son la malinterpretación de la realidad, se sabe que desde la infancia se construye cómo funciona el mundo en sí; si existió una mala experiencia se comienza a dar por hecho, por ejemplo, si alguien se ríe el individuo pensará que se está burlando de él, ocasionando un arrastre de esta creencia a lo largo de su vida. Las distorsiones cognitivas auto-humillantes según Beck (citado por Rojas, 2013) propone: "La auto-desaprobación y un estilo cognitivo sesgado negativamente son características centrales en la perturbación psicológica produciéndose una percepción empobrecida sobre sí mismo, el mundo y el futuro, lo que llevaría a desarrollar fobias, depresión y problemas de autoestima" (p. 25). Las distorsiones que llegan a ser frecuentes y negativas pueden ser consideradas como

disfuncionales, en este proceso se involucran y ocupan un lugar dentro de la información, lo cuales son responsables de problemas emocionales y de la conducta, a su vez en un individuo llega a desencadenar y mantener emociones negativas como la ansiedad, depresión, ira. Por lo que se dice que el efecto negativo recorre prácticamente en todos los desórdenes mentales por ejemplo en los trastornos de personalidad, desórdenes alimenticios, estrés post-traumático.

Crick y Dodge (citado por Rojas, 2013) afirman:

> Los procesos cognitivos sesgados o distorsiones cognitivas representan las interpretaciones erróneas que facilitan los conflictos sociales, al proporcionan una visión negativa sobre el entorno social. Desde este planteamiento, el interés específico va dirigido a conocer qué tipo de distorsiones cognitivas se relacionan con la conducta agresiva, este conocimiento sistemático no se limita sólo a explicar cómo las personas procesan la información e interpretan sus experiencias y/o cómo influyen estas interpretaciones en su conducta, más bien, es intentar conocer cómo mediante estos procesos cognitivos, pueden contribuir al desajuste social. (p. 24)

Por tanto, las distorsiones cognitivas ocurren por el aprendizaje de experiencias que han ocurrido a lo largo de la vida, a menudo se termina generalizando esa forma de pensar en todas las situaciones, puede ser que hayan sido útiles en cierto momento, pero al interiorizarlos sistemáticamente a todos los eventos de la vida, pierden su utilidad y se convierten en un problema. Desde la edad temprana se construye esquemas sobre el funcionamiento del entorno social donde se determina la experiencia, los esquemas que se van creando pueden verse modificados por experiencias negativas o estresantes, al igual que por experiencias positivas. Es así que la interacción de los seres humanos con el medio acostumbraría al individuo a utilizar estrategias para relacionarse. Usualmente las distorsiones ocurren cuando las personas aplican estrategias que dan por hecho las situaciones de una manera, cuando la situación cambia, cambia la estrategia y llega hacer inútil por ello se pierde la capacidad de adaptación al evaluar de forma sesgada el medio que rodea al individuo.

Efectos

En el procesamiento de la información existen errores lo que se conoce como distorsiones cognitivas, son fruto de las creencias irracionales sobre el entorno e inciden en gran parte dentro de la autopercepción y por tanto en la autoestima del individuo, estos malos pensamientos pueden afectar a la persona, al crear una idea desestructurada haciendo que la percepción y el pensamiento que se tiene sea efecto dentro de sí mismo, del mundo y del futuro. Se destaca principalmente que algunas distorsiones pueden ser específicas de algún tipo de trastorno, lo normal sería que estén implicado en diversos trastornos, al hablar de un trastorno se considera abordar efectos dentro de las esferas psicológicas, es decir, tanto laborales, familiares, sociales; los mismos que poseen un impacto en las alteraciones emocionales que desde ahí se puede experimentar situaciones que provocan muchas veces ansiedad, ira, tristeza siendo consecuencia perjudicial.

Desde el punto de vista laboral un individuo que presenta distorsiones cognitivas más comunes en el ámbito laboral como Mantos (2018) menciona: "la catastrofización se da una importancia muy alta a cuestiones que objetivamente no tienen ese peso, tienenden muchas veces a exagerar las consecuencias de las cosas a ponerse en lo peor" (p. 1). La distorcion catastrófica la persona vive como si de verdad lo fuesen, por ejemplo, un individuo se levanta recientemente para ir a trabajar, y no le apetece enfrentar el día y para ello cuando se va a meter el café en el micricohondas el vaso se le resbala. Es donde piensa "es una tragedia, un horros, se me ha caído y se ha roto el vaso de cfé del desayuno" "estoy de mala suerte". Una catástrofe es un terremoto en la vida de la persona, si se compara con el sufrimiento que provoca una de esas situaciones con un vaso roto segurmanete está de acuerdo que el suceso del desayuno no tiene mucha importancia. No obstante, si se apuntara todo lo que pasa por la cabeza durante todo un día, seguramente se encontrara muchos ejemplos de este tipo de distorciones.

Otras de las distorciones que se puede presentar en el ámbito laboral es la lectura de mente, en esta se infiere pensamientos e intenciones y sentimientos de los demás sin

poseer una base sólida en la que apoyarse , muchas veces se tiene la tendencia de extraer conslusiones negativas sobre la realidad mental del resto. Leer el pensamiento del resto es imposible aunque se lleve muchos años viviendo con alguien, una persona es incapaz de leer lo que pasa por la cabeza de los demás, por ejemplo, un individuo que asiste a una reunión con el jefe y le da su punto de vista y se dice así mismo " seguro que piensa que soy un idiota" " no me ha visto a los ojos, seguro no le caigo bien". Los seres humanos no tiene poderes telepáticos por lo que es imposible leer la mente de alguien, este tipo de distorciones se da comunmente en problemas laborales, de pareja, entre otros. La escasa comunicación dando por hecho algo lleva a malos entendidos y por ende a consecuencias graves en el entorno.

Desde el punto de vista familar las distorciones que conmumente aparecen es la minimización de lo positivo la cual consiste en restar importancia a los sucesos o cosa buenas que presenta una situación, centrándose en la parte negativa. Por ejemplo, cuando alguien del miembro familiar piensa tener trabajo, hijos saludables, una pareja perfecta y una casa, pero piensa "es horrible que trabaajr los sábados por la mañana", el sesgo que se presenta es común. Si una persona se fija en su diario vivir, tiene varias comodidades las cuales muy poco se da importancia a ellas, depende mucho de la cultura en la que se encuentre el individuo; las personas que viven el occidente tinene mayor comodidades que otras que viven en otra parte del mundo como poder bañarse todos los días.

La idea es valorar y tomar importancia de las cosas positivas que se puede obtener a lo largo del tiempo. Mantos (2018) afirma: "Existe un proceso mental, que se llama sesgo de confirmación, mediante el cual, se tiende a atender solamente a aquellos estímulos que coinciden con la manera de ver la realidad."(p. 2). Las distorciones llegan a mantenerse por el hecho de que un individuo no se cuestiona que pueden ser erróneas, entonces cada vez que se encuentre con estímulos se refuerza esa tendencia de pensamiento. Ahora en una situación social, un individuo puede creer que se ve poco atractivo, se fija en aquellos estímulos que pueden aliementar sus creencias. La mayoría de las veces se malinterpreta las señales neutras, para seguir reforzando

esas creencias y seguramente con este tipo de creencia se tienen a comparar con las otras personas más atractivas, o simplemente pensará que no llegaría a gustarse a nadie. Las distorciones cognitivas más comunes que se presentan a nivel social es el etiquetamiento, la que reside a utilizar para calificar conductas ajenas o propias. En ocasiones se reduce la realidad o la de otros a un adjetivo, por ejemplo, cuando una persona entra a un examen y ha dejado de responder una pregunta, piensa " no he sabido resolver el probema, soy un tonto". Cuando se pone una etique uno mismo, causa daños emocionales generando sufrimiento injustificado, por lo que es importante desterrar los adjetivos de los propios pensamientos.

El perfeccionismo es otro tipo de distorción que aparece, este pretende establecer un criterio elevado sobre las actuaciones propias o las de de los demás y tomarle como medida de actuación. A menudo un individuo se pone objetivos que son difíciles de conseguir y se llega a frustrar si es el caso de que no se cumple tal objetivo, por ejemplo cuando se inscribe en una carrera universitaria los pensamientos son del tipo " mi obligación es sacar una beca todos los semestres" "tengo que ser el mejor". En general las personas que presentan perfeccionismo tienden a contraer ansiedad, se ven frecuentemente frustradas las espectativas ya que se exigen demasiado.

RELACIONES INTERPERSONALES DE PERSONAS DEPENDIENTES

El papel fundamental en el desarrollo integral del individuo son las relaciones interpersonales, por medio de ellas la persona recibe refuerzos sociales de su entorno favoreciendo la adaptación al mismo. En la vida resulta significativamente las relaciones que se establece porque como se había mencionado juega un papel importante en el desarrollo y bienestar de las personas, a través de ellas se puede obtener habilidades para establecer adecuadas relaciones con los demás, esto abre puertas hacia otros medios, pero así mismo si no existiera las buenas relaciones interpersonales provocaría dificultades en el individuo. Como Jourard (citado por Mota & Rivas, 2015) afirma: "las personas necesitan una de otra sencillamente para ser más humanos" (p.23). Considerando la definición se dice que todas las personas necesitan unos de otros, para ser seres humanos se debe tener contacto y comunicación

con otros de tal manera que la relación que se establezca es el resultado de lo que ha construido en ambas partes.

Para mejorar las relaciones interpersonales es posible tomar en cuenta la experiencia adquirida y el deseo mutuo de entablar una comunicación recíproca. Maslow (citado por Kremer y Hammond, 2013) hace referencia: "las relaciones interpersonales como una de las necesidades sociales, el ser humano para poder establecer contacto con la sociedad, tiene que tener un contacto inmediato con el entorno que lo rodea, se relaciona para sentir la aceptación dentro de la sociedad" (p.23). Lleva a considerar la importancia de las relaciones interperonsales en los individuos, puede ser tanto con los padres e hijos, que se aprende de ellos y como se trata entre sí, entre amigos que se observa de ellos y como las personas dan afecto para poder seguir construyendo una relación sea amistad, amor, cariño. Todas las relaciones interpersonas que se vivie a diario y todo lo que se observa desde que la persona se levanta, sale a la calle, recibe un saludo y responde, hasta un abrazo.

Hay que tomar en cuenta que no todas las relaciones son buenas, por falta de comunicación y desconfianza de sí mismo se debe hacer un esfuerzo para llegar a acuerdos mutuos y establecer una comunicación agradable entre ambas partes y de tal manera una convivencia positiva. Por otra parte en su teoría psicológica socio.cultural Vigotsky (citado por Mota y Rivas, 2015) afirma: "el contexto aporta conocimientos al aprendizaje de una persona, … la interacción social es el motor del desarrollo de una persona, llamado zona de desarrollo próximo (ZDP)" (p. 25). En cuanto a la teoría que propone el autor se toma en cuenta la importancia del contexto social y la capacidad de imitación de los invidiuos, en cuanto a los niños, que ellos adquieren aprendizaje de su entorno y de lo que observan.

Así también Herriko (2013) afirma:

> El hombre es una especie gregaria, que vive en grupos y que en situaciones normales esta involucrado en una gran cantidad de relaciones interpersonales, filogenéticamente el vivir en un grupo es una de las caracteristicas que le han

> hecho exitoso como especie, permitipendole subsistir y seguir desarrollándose. La cultura, las civilizaciones, el desarrollo del conocimeinto y el desarrollo tecnológico no serían posible si el hombre no viviera en grupos. (p.11).

Desde ese punto de vista se considera que una interacción con los pares juega un rol importante en el desarrollo de las habilidades y estrategias. Por tanto las relaciones sociales consiste en la interacción entre dos o más individuos que involucra aspectos como la habilidad de comunicarse, el saber escuchar, solucionar conflictos y habilidades sociales. La condición de ser social hace de las personas sujetos de las relaciones interpersonales y de la comunicación desde el momento mismo del nacimiento, es por ello que no se debería medir las relaciones por el grado de conducta de los demás para ayuda a satisfacer las necesidades propias, sino más bien por el grado que la interacción que éste facilite a los otros la satisfacción mutua.

Dimensiones

A pesar de que los seres humanos se identifican como un todo visible y no se podrán mover en un plano único de manera excluyente, se observa dimensiones que trata el índice de reactividad, tomando en cuenta que cada dimensión actúa de manera separada y en la cotidianidad, una de ellas siempre estará afectada. Están relacionadas con la capacidad de conocer y aprender a apropiarse de todos los conceptos y herramientas que se necesitan para funcionar adecuadamente en los diferentes espacios, las dimensiones se agotan en el proceso de aprendizaje que un individuo tiene desde la escuela o el colegio , están presentes en cada momento y experiencia. Hay que saber que los seres humanos de por sí son seres sociales porque a partir de la interacción se desarrolla otros conocimientos, pues el contacto que se conlleva con otros constituye una escencia dentro de la interacción social.

Quién fomenta una interacción social desarrolla una capacidad intelectual de vivenciar de una manera en cómo se siente el otro individuo, lo que facilita comprender el comportamiento, por ello incluso se habla de la empatía como un cierto grado de habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás,

poniéndose en los zapatos del otro con el fin de reaccionar adecuadamente a las respuestas emocionales y poseer la facultad de mantener el diálogo con otro con un estilo de interacción positiva para ambas partes. Para Richaud et al (2017) "La empatía puede definirse como un proceso socio emocional inherente al desarrollo humano que implica la habilidad de percibir, compartir y entender los estados emocionales de los demás" (p. 5). Es decir, la empatía se puede definir como un fenómeno complejo, subjetivo, ya que no puede ser observada de manera directa, solo puede entender por medio de las relaciones interpersonales físicas directas entre individuos.

El índice de reactividad interpersonal desarrollado por Davis en el año 1980 (citado por Snehider 2018) manifiesta:

> Fue en su momento un trabajo pionero en la construcción de instrumentos que permitieran medir la empatía como un fenómeno multidimensional, los test que buscan medir un rasgo latente se construyen mediante la elaboración de sub escalas o sub índices que pueden considerarse teóricamente relacionadas con el rasgo y que respondan a la conducta declarada por las personas ante determinadas circunstancias. (p. 2)

En cuanto a la empatía se conoce como la sensibilidad y la comprensión de los estados mentales de los individuos, este tiene influencia de varios componentes cognitivos y emocionales, desde el punto de vista psicosocial muchas de las conductas antisociales, de las distorciones cognitivas que una persona se crea por la cultura, el déficit de las habilidades sociales y las relaciones interpersonales negativas; son consecuancia del déficit desarrollo empatico que posee un indiviuo.

Por tal motivo se toma en cuenta las dimensiones que determina el índice de reactividad interpersonal tal como Snehider (2018) menciona: "se describen cuatro subescalas: la toma de perspectiva, de fantasía, preocupación empática y malestar o angustia personal" (p.4). La toma de perspectiva radica en entender las motivaciones de la otra parte que se olvide de las propias necesidades, cuando existe demasiada empatía y sin embargo en algunas ocasiones llega a ser útil, pero en otras dificulta

llegar algún acuerdo, cuando se adopata un punto de vista distinto se puede ver las cosas de otra manera, la toma de perspectiva puede ayudar a desarrollar la percepción que las personas tienen en base a sus experiencias, se puede trabajar por medio de tres ámbitos el interpersonal, por ejemplo, cuando un individuo le pregunta "si lo que te paso a ti, le hubiera pasado a tu amigo ¿qué le hubieras acosnsejado?".

O en un ámbito espacial, por ejemplo, "si hubieras estado ahí ¿qué hubieras visto? Y desde el ámbito temporal, "dentro de un mes, viendo que haya pasado en este tiempo" ¿qué hubieras logrado?. Así Muller et al. (2015) en su estudio afirman "la toma de perspectiva (PT) denota la capacidad de un individuo para adoptar puntos de vista o perspectivas diferentes a la propia" (p.44). A menudo las personas presentan dificultades para observar o experimentar emociones, pensamientos y sentimientos, con la ayuda de la toma de perspectiva diferente sobre las experiencias, se puede encontrar la solución sin sentirse presionados a encontrar una respuesta adecuada.

Otra dimensión es la de fantasía que dentro de psicología se refiere a la capacidad de fabricar elementos imaginarios, refleja a su vez la marcada tendencia a la identificación con personajes ficticios de libros, obras de teatro, películas. Por ello Guzman González et al. (2014) excluyen:

> La dimensión de fantasía, por no guardar relación con los vínculos románticos y el distrés personal, porque, al contrario de la preocupación empática y la toma de perspectiva que son procesos orientados a otros, la dimensión de fantasía sería una respuesta paralela y más orientada hacia sí mismo. (p.157)

Por otro lado, se encuentra la dimensión preocupación empática, se da cuando el individuo siente que los demás necesitan ayuda y ofrecen de manera espontánea, por ejemplo, cuando una persona se encuentra en la calle y ve a una persona de mayor edad que quiere cruzar, le ayuda de inmediato. Son aquellos individuos que denotan preocupación por los que necesitan ayuda, les agrada hacerlo sin compromiso alguno. Es así Martín et al. (2017) mencionan: "Preocupación empática: mide los sentimientos de compasión y preocupación por otros" (p. 213). Se sabe que la empatía tiene como

principal caracterísitca la compasión, hay que darse cuenta que le sucede a la otra persona, que siente, para que de esa forma se despierte la compasión, siendo posible desplegar las capacidades empáticas y desarrollando a lo largo de la vida para superar dificultades a las que hay que enfrentar.

Por último la dimensión angustia personal Guzmán et al. (2014) afirman: "angustia personal se refiere al malestar y la incomodidad generada en el individuo ante la observación de experiencias negativas que suceden a otras personas" (p. 157). La empatía es un proceso multidimensional complejo que presenta como característica el comprender y compartir pensamientos, deseos, sentimientos de otras personas y presenta como componente cognitivo el desarrollar un pensamiento como "entiendo lo que sientes" y como componente emocional "siento lo que sientes".

Habilidades Sociales

Las habilidades sociales se entienden como conductas específicas para llevar a cabo con éxito las relaciones interpersonales, siendo necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma adecuada y satisfactoria para las partes. El uso efectivo de las habilidades sociales puede hacer que las personas posean un comportamiento socialmente competente, el comportamiento se caracteriza por recibir aprobación de las personas de su alrededor, conseguir lo que se propone y obtener un propósito adecuado de interacción.

En estudios realizados por Dongil y Cano (2014) mencionan que:

> Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas. (p.2).

Muchos individuos presentan dificultades de decir no, otras de manteenr una conversacion o enfrentarse eficazmente a las críticas de otros, pero así mismo existen personas que poseen buenas habilidades sociales, pero tienen alguna dificultad. Por

ejemplo una persona que puede presentar ante un grupo de personas sin sentir vergüenza alguna, no puede hacer cumplidos o decirle a alguien que le molesta. Por tanto se puede identificar diferentes tipos de habilidades sociales según la finalidad que tengan, se puede distinguir entre las habilidades sociales básicas que son fundamentales para cualquier interacción; sin ellas no se podría acceder a las habilidades completas. Se puede decir que el proceso de escucha, desarrolla la habilidad para producir una conversación, mediante el establecimiento de preguntas y ser agradecido, son parte de las habilidades sociales básicas del sujeto. Sin embargo, muchos individuos no poseen aún ni adquieren de las habilidades sociales básicas y sus relaciones sociales son un poco aisladas de su contextos.

Cuando se habla de las dimensiones es poder conocer elementos concretos, dificultades específicas, limitaciones personales, así también las capacidades que necesitan desarrollar cuando una persona no posee las habilidades sociales. Vértice (citado por Campaña, 2017) menciona: "los componentes conductuales son elementos verbales de las conductas relacionadas con la comunicación" (p. 26). Básicamente hace referencia al tipo de comportamiento que transmite el individuo en una situacion determinada, las dimenciones conductuales se puede ver por medio de si el invdividuo posee la capacidad de iniciar, mentener y cerrar conversaciones, o de expresar y recibir sentimientos positivos, defender los propios derechos y el derecho de los demás.

En muchas ocasiones las personas presentan dificultad de poder comunicarse especialmente con personas desconocidas, otras en cambio poseen la capacidad de relacionarse y se pueden percibir como agradables o simpáticas. Dentro de la dimension conductual se puede mencionar conductas verbal, y no verbal.

Así Sánchez (2017) menciona:

> Los componentes verbales se determinan por el componente de exelencia para la comunicación, cuando se habla de verbal implica el uso de las palabras propiamente expresadas, el contenido tiene un interés relativo para los interlocutores se parte desde un tema a comunicar y el fondo de lo que se quiere

> comunicar, por medio de las preguntas se solicita la información y las respuestas debe ajustarse al tipo de preguntas que una persona se formule. (p.27)

La comunicación de alguna u otra menra es importante ya que por medio de esta se puede mantener una comunicación con los demás, a través de ello se puede expresar sentimientos y emociones o emitir un punto de vista. Se puede distingui entre dos clases de personas, las que se les hace favorable mantener conversaciones y hasta sientes comodidad en hacerlo, pero ne cambio, existen perosnas que al crear una conversar pueden sentirse incomprendidos y por lo tanto vacíos.

Hofstaddt (citado por Navas 2016) menciona:

> La conducta no verbal se puede definir como aquellos en los que no interviene para nada la palabra siendo practicamente inevitable su utilización siempre que la comunicación se produzca de forma presencial, o así en el caso de la comunicación a través del teléfono u otros medios, en los que los elementos no verbales no se encuentran presentes. Los componentes conductuales no verbales son: enpresión facial, mirada, sonrisas posturas, orientación, contacto físico, gestos, apariencia personal y movimientos con manos y piernas. (p.42)

Los componentes no verbales estan sujetos a las habilidades básicas corporales la cual se identifica en los individuos como comunicadores de expresiones, utilizan señales y gestos para poder mejorar una relación social, por ejemplo, los niños que presentan discapacidad de audición son las que mayor habilidades adquieren porque logran transmitir con gestos y señales el mensaje que se quiere emitir. Como menciona Monjas (citado por Navas 2016) “Son habilidades que permiten a los inviduos al iniciar, mantener y finalizar conversaciones con otras personas” (p. 12). Lo que quiere decir que las dimensiones personales son habilidades que las personas poseen para poder entablar una relación social, se puede hacer referencia a los pensamientos y sentimientos que inmiscuye cuando se encuentra en la relación con otro. Las relaciones interpersonales influye en la salud de los individuos tan física como emocional, el que

reciba y muestre afecto un individuo puede llegar a satisfacer sus necesidades de admiración y por ende sentirse de la mejor manera.

Dongil y Cano (2014) mencionan que "elementos personales o componentes cognitivos, en la psicología los factores cognitivos ha influenciado de cierta manera como también en la evaluación y tratamiento de las habilidades sociales, la dimensión situaciones es el contexto o situación" (p.12). Una relación social inadecuada muchas veces puede ser testigo de ciertos factores cognitivos, como de percepciones, actitudes o expectativas erróneas. Cierta clase de pensamientos puede facilitar la las conductas habilidosas y otras pueden inhibir u obstaculizar las mismas. Uno de los errores a nivel cognitivo es la percepción social, muchas veces las personas suponen que la conducta de un individuo es principalmente producto de su personalidad en lugar de pensar que puede corresponder más a una función de la situación al que está. Suponer que la conducta de una persona es debida a ella misma en vez de percibir que la persona solo toma ese papel por el momento. Los errores al percibir más por el aspecto físico como el fijarse de su vestimenta, cabello o tipo de cosas que lleva puesto la persona. Por último ser influenciado por los estereotipos de razas o estratos soiales determinados es también errores a nivel cognitivo.

La dimensión situaciones es el contexto o situación como menciona su palabra, donde el individuo se toma en cuenta ciertos facotres como la edad, sexo, religión cultura e ideolologías. Al cumplir con ciertos factores posiblemente los individuos puedan sentirse cómodos o sintonizados en un mismo entorno. Meichenbaum (2012) señala que "la habilidad social debería considerarse dentro de un marco cultural determinado y los esquemas de comunicación varía entre culturas y dentro de una misma cultura, dependiendo de facotres tales como la edad, el sexo, la clase social y la educación" (p.4). Cuando se requiere de un conocimiento a nivel cultural y social, las personas primero necesitan conocer la conducta que es competente y determinar elementos de tales conductas, debido a que existen reglas y normas que se implantan en cada cultura o sociedad.

Existen componentes dentro de las habilidades sociales que integran en los sistemas de respuesras de una persona. Se habla de componenets conductuales cuando se refieren a los comportamientos o acciones concretas así como: moverse, hablar, bailar o hacer alguna cosa y componente cognitivos cuando interviene el lenguaje, pensamientos, percepción o interpretación de significado de las distintas situaciones y fisiolóficas cuando incluye factores emocionales y afectivos.

Los componentes según Ballesteros y Gil (citado por Caceres, 2017) afirman que "en cuanto a los componentes que intervienen en la interacción se dividen en dos: componentes verbales y componentes no verbales" (p.25). El componente no verbal esta presente durante una interacción con otro, donde intervienen aspectos corporales o gestuales que se suele ejercer cuando los individuos se encuentran por ejemplo en una conversación. Así mismo el componente verbal interviene el tono de voz con el fin de darle énfasis a la conversación. La fluidez, el volumen, y la velocidad son importantes para poder evaluar cuando se determina el componente verbal.

En cuanto a la autoestima, es la confianza que una persona se da por la eficacia de su propia mente, en la capacidad de pensar, en la toma de decisiones y en la búsqueda de la felicidad. El individuo a tener autoestima posee la capacidad del valor de sí mismo basado en experiencias que recorre a lo largo de la vida ya que por medio de las evaluaciones diarias va fortaleciendo el conjunto de sentimientos positivos hacia uno mismo. Silva y Mejía (2015) definen: "la autoestima como la capacidad o actitud interna con que un individuo se relaciona consigo mismo y lo que hace que se perciba dentro del mundo, de una forma positiva, o bien con una orientación negativa" (p. 243). Está relacionada con las formas de conducta que presenta el individuo, por ejemplo, cuando un individuo presenta autoestima elevada es son propenso a tener conductas agresivas, negativas y menos trastornos como la depresión que las personas que presentan autoestima baja. La etapa más importante del desarrollo de la autoestima es la edad temprana El niño compara su yo real con su yo ideal y juzga de sí mismo por la forma en que alcanza los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo y de qué tan bien se desempeña.

Se detalla las principales características de la autoestima. Por una parte, la autoestima aprendida, como el resultado del conjunto de interacciones del individuo con el medio y consigo mismo, en función de la relación con sus padres, compañeros, profesores, para llegar a tener una actitud positiva hacia sí mismo y como producto de las experiencias que se transmiten a través del uso de la comunicación no verbal. A su vez se nombra a la autoestima generalizada, que es la actitud de las personas hacia sí mismo, se extiende a todas las funciones y actividades que desarrolla al desenvolverse eficientemente o no, en su escuela, en su residencia y con sus pares. Nombra también la autoestima estable, que la define como un concepto de sí mismo, no cambia rápidamente de un momento a otro; esto es producto de un proceso, que requiere de un conjunto de cambios, de ejercitación del individuo consciente de mejorar. También se señala al carácter social, que define que la autoestima solo se entiende en las relaciones interpersonales y depende de estas, pues se basa en la congruencia entre la percepción y la valoración de sí mismo y la opinión que los demás tienen; la autoestima integrativa, que incluye al individuo en conjunto, con sus habilidades, eficiencia, sentimientos expresados en sus conductas y actitudes; en cambio la autoestima dinámica, que se desarrolla permanentemente de acuerdo con etapas y actividades, que se realizan. Esto se puede apreciar en un determinado momento de la vida; el concepto que se tiene de sí mismo, ahora no es el mismo que se tenía antes como el de ahora puede cambiar. Por último, nombra a la autoestima como resultado de experiencias vivenciales, la persona tiene una autoestima alta o baja como resultado de haber experimentado éxito o desilusión y por haber tenido la oportunidad o no para ellos. (Cabrera, 2014)

Las personas son conscientes de la facilidad con que las emociones pueden descontrolarse, como consecuencia podría ser el estrés habitual en el que se vive puede ser tanto en el trabajo, como en el hogar; caracterizado por aspectos como la prisa, emergencias, dificultades de solución, entre otros. Pero todo depende de la situación objetiva como estresor en que se viva, sino más bien el valor cognitivo a la que un individuo puede asignarle a dicha situación, los factores de carácter personal también son los que pueden influir en las emociones, un ejemplo, una persona puede ser

impulsiva como reflexiva ante las situaciones que se presentan manifestando ciertas reacciones que perjudican la actividad diaria; estos aspectos guardan relación con la capacidad de controlar las emociones y expresarlas de forma adecuada, adaptándose a una situación concreta.

Desde ahí se parte para hablar sobre el autocontrol como Zafrilla & Laencina (2015) afirma: "el autocontrol es la capacidad de manteenr el control de uno miso y la calma de las situaciones estesantes o que provocan fuertes emociones, y ante situaciones hostiles. Implica resistir positivamente en condiciones constantes de estrés" (p.3). Es así que el autocontrol en entonces la capacidad que permite controlar las emociones, impidiendo que éstas controlen de uno mismo, con el fin de disponer la posibilidad de eleccion de lo que se quiere sentir en cada momento de la vida. Cada persona es hacedora de la vida, ya que de las grandes o pequeñas elecciones depende de la existencia, se tiene la importante posibilidad de hacer feliz o no la vida de cada uno, a pesar de los acontecimeintos externos a la uno se enfrente a diario. A menudo las ideas sobre lo que se asienta la manera de ser y hacer se adopta afirmaciones absolutas o dogmáticas, donde existe una cantidad de errores de pensamiento que son típicos en las personas, se empieza por los pensamientos que cuando se encuentran distorcionados cambian la forma de percibir la reallidad e inciden en la ausencia de control emocional.

Zafrilla & Laencina (2015) afirman:

> Las personas que controlan adecuadamente las emociones se puede denominar reflexivas: es decir, no actúan y se comportan impulsivamente, piensan el tiempo necesario, manifiestan sentimiento coherentes con lo pensado y utlizan las emociones de una forma idónea a cada situació en la que se encuentran. (p.16)

Se habla de controlar y manifestar las emociones de forma idónea, debido a que las emociones en sí mismas no son positivas o negativas, sino más bien el motivo de los fines de manifestación los que le dan ese matiz positivo o negativo. El hecho de que

una persona se centre en aquellas emociones a menudo conduce situaciones negativas, no quiere decir que se parta de la idea de que esas emociones que se experimenta tengan carácter negativo. Es el modo, del porqué y el para qué se siente y se expresa quienes confieren ese matiz negativo, no la emoción en sí.

Dentro del marco de habilidades sociales se encuentra un factor importante que es la asertividad se puede definir como la capacidad de expresar los deseos de manera amable, franca, directa, abierta y sobre todo adecuada, logrando decir lo que se quiere sin afectar al resto. Cuando las personas se comunican de manera asertiva actúan desde un estado de autoconfianza y autoafirmación en vez de hacerlo desde emociones que se vuelven limitadas como puede ser la ansiedad, ira, culpa. Casas el at. (2014) manifiesta: "Un aspecto crítico global de las habilidades sociales es la conducta asertiva, que se puede definir como la que afirma, asegura y ratifica las opiniones propias en situaciones interpersonales y tiene como consecuencia producir y mantener auto-refuerzos sin utilizar conductas agresivas hacia los otros" (p. 431). Parte de la idea de que cada individuo tiene derechos fundamentales que se deben ser respetados para uno mismo como para los demás, por tanto, la asertividad logra lo que los individuos quieren a través de la manipulación o el control del resto, sino más bien pretende favorablemente desarrollar la autoestima por medio de la comunicación interpersonal eficaz desde el respeto por uno mismo como por las otras personas.

Como seres sociales los individuos gran parte del tiempo invierten en comunicarse con los demás, a lo largo de la jornada se tiene una multitud de interacciones sociales en la que es fundamental expresarse y poner en marcha las habilidades sociales. En las interacciones se puede identificar algunos estilos como Casas el at. (2014) mencionan: "los estilos de la asertividad se manifiestan por las necesidades propias como la expresión del estilo agresiv, las necesidades de otros como estilo pasivo, y asertividad como el complemento" (p.432). Al hablar del estilo de comunicación pasivo es un tipo de estilo de comunicación donde no se defiendes los derechos personales, se pone por en cima los propios derechos e intereses personales del resto. De la misma manera aparece el estilo agresivo que se identifican por

mostrarse seguras a la hora de entablar una interaccioón social, pero haciéndolo de manera inadecuada, expresando sentimiento, emociones y pensamientos de manera exigente y hostil. En cambio cuando se habla de una persona asertiva es cuando es consciente de lo que quiere decir, sentir, desear en cada momento, aceptando las opiniones, sentimientos, necesidades del resto.

Personalidad Dependiente

En la actualidad no resulta extraño encontrarse con individuos que padezcan problemas en sus relaciones emocionales, se presentan muchas veces como agresividad maltrato y aun así les resulta complicado separarse de ella, siendo que se ven incapaces de verse solos, o en ocasiones no solo ocurre con sus parejas, más bien con el circulo que les rodea como puede ser con la familia, padres, hermanos, entre otros. Es importante tomar en cuenta que algunas personas presentan rasgos de personalidad dependiente, y no como un trastorno; cuando se trata de un trastorno se ve afectado a todas las esferas psicológicas presentando un desajuste significativo en sus vidas.

Bau (2018) afirma:

> El trastorno de personalidad por dependencia está caracterizado por la necesidad patológica de mantener relaciones personales cercanas que brinden protección y cuidado a quien lo sufre. A la práctica, esto se traduce en adoptar hábitos y actitudes relacionadas con la sumisión y la dependencia extrema (s/n).

Los inviduos que son afectados por el trastorno de personalidad se rigen de forma generalizada a depende de los dempas, en especial hacia las personas que se encuentran a su alrededor, se caracterizan por ser fuertes, acompañados de una forma de verse como débiles, desfavorables y necesitados de ayuda extrema.

De acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-V, 2013) Los criterios diagnóstico que presentan el trastorno de personalidad dependiente con su código (F60.7) son:

> La necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva a un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo de separación, comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presenta en distintos contextos, se manifiesta por cinco o más de los hechos siguientes: como la cuesta de tomar decisiones cotidianas y sin consejo y la tranquilizacipon excesiva de otras personas, además necesita a los dempas para sumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes en su vida. Tienen dificultad para expresar desacuerdos con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación. Otras de las caracteristica que deben cumplir es que presentan dificultad para empezar proyectos o hacer cosas por sí solos, debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta motivación o energía. Va demasiado lejos para obtener la aceptacion y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan. Se siente incómodo o indefenso cuando está solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo. Cuando termina una relacipon estrecha, busca con urgencia otra relacion para que le cuiden y apoyen. Siente una preocupacipon no realista por medio a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo (p.720).

La clasificación internacional de enfermedades mentales y del comportamiento (CIE-10, 2018) menciona que el trastorno de personalidad dependiente se caracteriza por:

> Fomentar o permitir que otras personas asuman responsabilidades importantes de la propia vida, además la subordinacion de las necesiades propias a las de aquelos de los que se depende, es decir, sumisión excesiva a sus deseos. Presentan resistencia a hacer peticiones, incluso las más razonables a las personas de las que depende. Incluso poseen sentimeintos de malestar y abandono al encontrarse solo, debido a miedos exagerados a ser capaz de cuidar de sí mismo. Y temor a ser abandonado por una persona con la que se tiene una relacion estrecha y temor a ser dejado a su propio cuidado. Y por último presentan capcidad limitada para tomar decisiones cotidianas sin el consejo o

> seguridad de los demás. Puede presentarse además la percepción de sí mismo como inútil, incompetente y con falta de resistencia (p. 115)

Luego se presenta los aspectos relacionados con el género y la prevalencia del trastorno dependiente de la personalidad, donde se especfifica que los trastornos de personalidad pueden tener probabilidades de padecer enfermedades mentales según los grupos de trastornos, en el grupo A estan relacionados trastornos como el espectro psicótico, los trastornos de personalidad del grupo B se relacionan con el trastonor del afecto, multiimpulsividad, autoagresión o heteroagresión y los del grupo C con trastornos de la ansiedad. Se entiende que los problemas relacionados con la personalidad presentan una expresion y carga de enfermedades importantes en la comunidad, aunque las prevalencias suelen ser bajas. Ya que muchas personas que presentan el trastorno dependiente utilizan mas recursos de sistemas de salu bien sea por algun deterioro de salud más física en general. Pero como menciona Oviedo, Gómez , Rondón , Borda, y Tamayo (2015) afirman:

> La prevalencia mas altas de trastornos de personalidad comparada con los otros 16 países sen los que se hizo el análisis. Los rasgos de personalidad del grupo A fue el 5,3 % que se contrasta con el 1,1% en Europa occidental; la del grupo B fue del 2,1%, frente al 0,3% en Nigeria y la del grupo C, del 3,6% en Europa occidental, el 2,2%. (p. 129)

Los trastronos de personalidad, incluyen diversas alteraciones y modos de comportamiento que tiene relevancia clínica por sí mismos, tendiendo a ser persistentes y siendo la expresion de un estilo de vida y de la manera de características que el individuo tiene de relacionars consigo mismo y con los demás. Según los criterios de la Organización Mundial de la Salud (Pérez el at., 2014) afirman:

> Los datos refieren que en la poblacipon general se puede encontrar una incidencia de entre un 6% y un 10%, para los trastornos de personalidad. Aquellos trabajos que utilizan instrumentos en base a los criterios del DSM, presentan una prevalencia que tiende a situarse en valores entre 60 y el 70%, en cambio en base el CIE-10, obtiene un resultado más bajos de prevalencia. (s/n)

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Diseño del Trabajo

Tipo de Investigación

El método de la presente investigación fue científico debido a que la información que se obtuvo a través de los reactivos psicológicos como el Inventario de Pensamientos Automáticos y el Índice de Reactividad Interpersonal es cierta y comprobable, además que para la comprobación de la hipótesis se utilizaran los datos obtenidos, los mismos son objetivos ya que no se basan en valores o creencias del investigador.

La investigación fue de carácter cuali-cuantitativa; cualitativa debido a la búsqueda del aspecto teórico-conceptual, la fundamentación fue descriptiva, fundamentada en el análisis del aspecto teórico, haciendo referencia a explicaciones sustentadas en varios autores basadas en las variables de estudio mediante la interpretación de los resultados obtenidos en la investigación. El enfoque cuantitativo utilizo la recolección y el análisis de datos para contestar las interrogantes de la investigación y comprobar la hipótesis planteada, y se basó en la medición numérica, el conteo y en el uso de la estadística descriptiva para establecer con precisión o exactitud patrones de comportamiento en una población de estudio determinada como es en el caso de esta investigación el enfoque también es psicométrico ya que se utilizarán Instrumentos Psicométricos.

La modalidad que se ocupó en la investigación fue bibliográfica, puesto que se indago en tesis, artículos de revistas y libros sobre la temática que se abordó, con el propósito de respaldar el desarrollo del trabajo. La información registrada en los distintos documentos servirá, como punto de partida para el análisis que se realizó en el transcurso de la investigación, para explicar o describir distintas temáticas

relacionadas con las variables de estudio. La Investigación fue de campo, por lo que se realizó un proceso sistemático, riguroso y racional de recolección, análisis y presentación de datos, basado en una estrategia de recolección directa de los datos fuera del laboratorio, en un entorno real donde suceden los hechos o acontecimientos a considerar en la población de estudio.

Área de estudio

Campo:	Psicología
Área:	Clínica
Aspecto:	Distorsiones Cognitivas y Relaciones Interpersonales
Delimitación Espacial:	Estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.
Provincia:	Tungurahua
Cantón:	Ambato
Delimitación Temporal:	2018 – 2019

Población y Muestra

En la presente investigación se realizó un muestreo estratificado proporcionado, considerando un universo de 338 estudiantes de psicología pertenecientes a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud. Sobre dicha base, se calculó la proporción de cada subpoblación que, para efectos de este estudio, están conformadas por cada uno de los paralelos que conforman el total de la matrícula. Mediante un muestreo aleatorio simple, se concluyó que 180 estudiantes representan una muestra válida para generar conclusiones hacia la población. Del total de 180, se estimó un subtotal para cada subpoblación.

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{e^2 * (N-1) + k^2 * p * q}$$

$$\frac{338x(1.96)^2x0.05x0.95}{(0.05)^2x(363-1)+(1.96)^2x0.05x0.95}$$

$$N = \frac{282x3.8416x0.0475}{(0.0025)x(363)+3.8416x0.0475}$$

$$N = \frac{66{,}238788}{0.9075+0{,}182476}$$

$$N = \frac{66{,}238788}{1.089976}$$

$$N = 180.00$$

$$N = 180\ Estudiantes$$

Tabla N.1 Población

Curso	Total	Proporción Subpoblación	Muestra al 95%
Primero A	23	6.8%	12
Primero B	21	6,2%	11
Segundo A	29	8,5%	15
Segundo B	28	8,2%	15
Tercero A	20	6,0%	11
Tercero B	24	7,1%	13
Cuarto A	27	8,0%	14
Cuarto B	21	6,2%	11
Quinto A	20	6,0%	11
Quinto B	15	4,4%	8
Sexto A	32	9,5%	17
Séptimo A	17	5,0%	9
Octavo A	35	10,3%	19
Noveno A	26	7,8%	14
Total	338	100%	180

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

Instrumentos de Investigación

Instrumento para medir las Distorsiones Cognitivas: Test Inventario de (Pensamientos Automáticos (IPA)

Investigaciones realizadas por Marcos Moyano et ál. (2011) definen al test IPA como "una escala autoaplicada que contiene 45 ítems que apuntan a medir la frecuencia de pensamientos automáticos negativos y 15 tipos de distorsiones cognitivas" (p.85)

Confiabilidad

Estudios previos realizados por Ruíz y Lujan (1991) evidencia que la confiabilidad del test IPA:

> Se adquirió mediante el método de las mitades Split Half de Gutman, que consistió en encontrar el coeficiente de correlación de Pearson entre las dos mitades de ítems, que fueron agrupados en ítem impares y pares, donde se encontró un coeficiente de 0.9339, para posterior corregirlo con la fórmula de Sperman-Brown, donde se obtuvo un coeficiente de 0.9658 lo que ratifica ,16,3que el instrumento es fiable (p.63)

Validez

La validez del Inventario de Pensamientos Automáticos se obtuvo mediante una investigación hecha con estudiantes de la Universidad Cesar Vallejo, calculando la intercorrelación de sus ítems mediante la prueba de Pearson. Este estudio determinó que los 45 ítems de la versión original eran válidos, lo que quiere decir que alcanzaron un índice de validez mayor o igual a 0.20. (Ruiz y Lujan, 1991).

Forma de Calificación

De acuerdo a trabajos realizados por investigadores del área cognitiva-conductual El inventario de Pensamiento Automáticos:

> Consta de 45 ítems, de los cuales hay tres ítems que representan a cada tipo de los 15 tipos de Distorsiones Cognitivas, cada ítem tiene cuatro

alternativas para responder, cada puntuación oscila entre 0 a 3 puntos: Siempre (3 puntos), A veces (2 puntos), Casi Nunca (1punto) y Nunca (0 puntos). Además, se puede obtener una puntuación por cada tipo de distorsión sumando los tres ítems de cada distorsión. Siendo que a mayor puntuación tienen distorsiones cognitivas frecuentes y a menor puntuación presenta ausencia de distorsiones cognitivas. Cuya puntuación es de 0 puntos como mínimo a 9 puntos como máximo. Una puntuación de 2-5 indica que ese tema le afecta actualmente de manera importante. Una puntuación de 6-9 indica que tiene cierta tendencia a sentir malestar por la forma de interpretar los acontecimientos de su vida. (Moyano, Furlan, & Piemontesi, 2011, pág. 85)

Instrumento para medir el nivel de relaciones interpersonales: Test Índice de Reactividad Interpersonal (IRI)

El test Interpersonal Reactivity Index (IRI) es una herramienta de evaluación psicológica diseñada para medir los niveles de relaciones interpersonales y que fue adaptado para el lenguaje español por Alicia Pérez y Juan Etxeberria (2003) quienes mencionan que el test:

> Contiene dos escalas empatía cognitiva y empatía afectiva, consta de 28 preguntas subdivididas en 4 subescalas que son las siguientes, tomando perspectiva que contienen ítems que reflejan la tendencia o habilidad de los sujetos para adoptar la perspectiva o punto de vista de otras personas, Fantasía que denota la tendencia de los sujetos a identificarse con personajes ficticios como personajes de libros y películas, Preocupación que evalúa la tendencia de los sujetos a experimentar sentimientos de compasión y preocupación hacia otros y Angustia personal que indica que los sujetos experimentan sentimientos de incomodidad y ansiedad cuando eran testigos de experiencias negativas de otros, cada una de estas escalas está conformada por 7 ítems (p.267)

Validez

Investigadores como Etxeberria y Torres (2008) publicaron una validación del instrumento donde se constata:

> Las correlaciones obtenidas especialmente entre las diferentes subescalas y la conducta pro social, por una parte, y también con el razonamiento internalizado. Estos resultados muestran una vez más la importancia de los procesos emocionales y cognitivos en la conducta pro social dando paso a tener más probabilidades de relaciones interpersonales. Además, indica que la empatía está relacionada con la disposición. Pro social y con los argumentos que el sujeto utiliza para decidir la conducta a llevar a cabo, además de ser los elementos más relevantes para interpretar las relaciones interpersonales (p.271)

Confiabilidad

Un estudio realizado por Alicia Pérez y Juan Etxeberria (2003) encontró que la confiabilidad del Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) de 0.82, la prueba de confiablidad por consistencia interna se realizó:

> A través del Coeficiente de Alfa de Crombach. Y los baremos se realizaron por percentiles para hombres y mujeres. Utilizando la estadística descriptiva e inferencial, realizando diferentes procedimientos como análisis de la validez, análisis de confiabilidad. Dentro del Alfa de Cronbach se obtuvo los puntos para varones y mujeres. Los valores del Alfa de Cronbach oscilan desde 0.56 para la escala de toma de perspectiva (PT) hasta 0.70 para la escala de Fantasía (FS) para la muestra total. Cuando el estudio se realiza por sexos se observa que las mujeres alcanzan valores más altos en las subescalas de Fantasía y Preocupación Empática (p.270)

Procedimiento para obtención y análisis de datos

Para el proceso de recolección de datos se tuvo un primer acercamiento con la institución con el objetivo de obtener información sobre la problemática, seguido a eso

se, pidió información acerca del total de la población de estudio. Se solicitó el permiso correspondiente a la decana de la facultad de Ciencias Humanas y de la Salud para la aplicación de los test.

Una vez tomados los datos se procedió al procesamiento de la información obtenida a través de los test 16 PF, Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y el Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) versión al español los cuales fueron ingresados y procesados digitalmente por medio del programa SPSS gracias al cual se obtuvieron los cálculos estadísticos necesarios, para así culminar con la verificación o comprobación de la hipótesis.

Actividades

Se desarrollo la investigación con la apertura de la Universidad Tecnológica Indoamérica, ubicada en la provincia de Tungurahua, en la ciudad de Ambato, posteriormente para la recolección de información se mantuvo un acercamiento con las autoridades de la facultad de ciencias humanas y de la salud explicándoles cual es la temática de la investigación, posterior a eso se obtuvo el permiso correspondiente para poder aplicar las evaluaciones.

El proceso de recolección de información se lo hizo a los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica aplicándoles en primera instancia el Test 16 PF posterior a eso se realizó la tabulación de los resultados de los cuales se dio prioridad a los estudiantes que presentaron rasgos de personalidad dependiente, los mismos que fueron sometidos a la aplicación del Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y al Índice de Reactividad Interpersonal (IRI).

Con la obtención de los datos, se realizó la respectiva tabulación, ejecutadas en excel, se procedió al análisis e interpretación de los resultados, por tanto, el cruce de variables se realizó mediante el chi cuadrado. Por ultimo se tomó la decisión a los objetivos trazados desde el principio de la investigación, en donde se verifico si se cumplía o no la hipótesis, finalmente se estructuro la propuesta.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Diagnóstico de la situación actual.

El propósito de la investigación actual fue investigar las distorsiones cognitivas y como estas pueden llegar o no a influir en las relaciones interpersonales de los estudiantes con personalidad dependiente de la carrera de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica para lo cual se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla N.2 Resultados del Test 16PF

Factores de Personalidad	Frecuencia	Porcentaje
A (Afectividad)	25	13,88%
B (Razonamiento)	13	7,22%
C (Estabilidad)	6	3,33%
E (Dominancia)	6	3,33%
F (Impulsividad)	10	5,55%
G (Conformidad Grupal)	22	12,22%
H (Atrevimiento)	7	3,88%
I (Sensibilidad)	6	3,33%
L (Suspicacia)	4	2,22%
M (Imaginación)	3	1,66%

N (Astucia)	3	1,66%
O (Culpabilidad)	10	5,55%
Q1 (Rebeldía)	15	2,77%
Q2 (Autosuficiencia)	30	16,66%
Q3 (Autocontrol)	20	11,11%
Q4 (Tensión)	10	5,55%
Total	180	100%

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

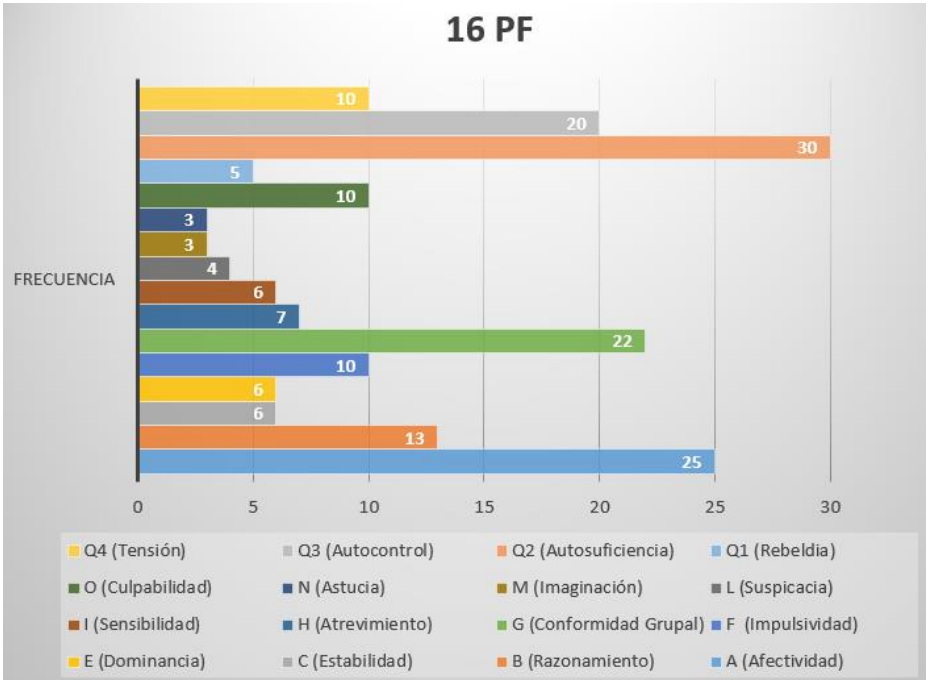


Gráfico N.1 16PF
Elaborado Por: El investigador
Fuente: Investigación de Campo

Análisis e Interpretación

Del total de la población de los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica se encontró que la quinta parte de la población, presenta como rasgo predominante de personalidad, al dependiente; el cual se caracteriza por una excesiva y generalizada necesidad de ser cuidado, se perciben así mismos como inadecuados y desvalidos y por ello incapaces de enfrentarse al mundo, suelen tomar sus decisiones en base a lo que piensan los demás o lo que establece la sociedad y los demás rasgos como afectividad, conformidad grupal, autocontrol, razonamiento, culpabilidad, impulsividad, tensión, dominancia, sensibilidad y rebeldía fueron rasgos que obtuvieron una menor significancia. Gracias a estos datos se puede identificar a la población a la que se aplicara la investigación que son los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad.

Tabla N.3 Distorsiones Cognitivas: Filtraje

Filtraje	Frecuencia	Porcentaje
No Afectación	18	60,00%
Afectación	11	36,77%
Padecimiento	1	3,33%
Total	30	100%

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

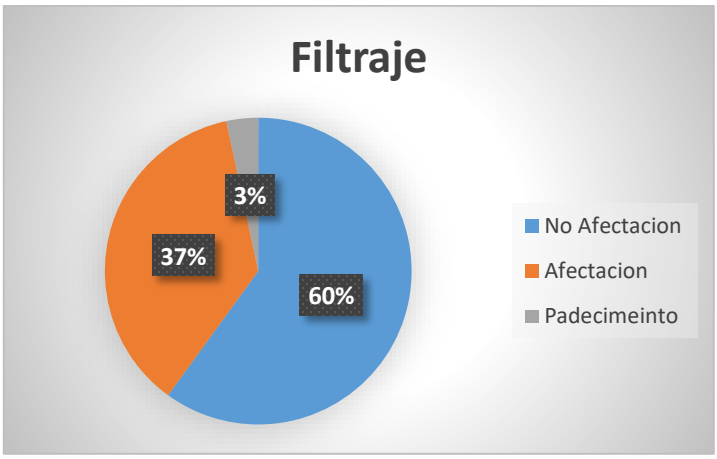


Gráfico N.2 Filtraje
Elaborado Por: El investigador
Fuente: Investigación de Campo

Análisis e Interpretación

Del total de la población de los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica con rasgos dependientes de personalidad más de la mitad de la población no presenta afectación en la distorsión de Filtraje, mientras que la tercera parte presento afectación y padecimiento. Se establece que la tercera parte de la población tiende a filtrar aspectos de una determinada situación, aspecto que distorsiona el contexto de la información, olvidando los momentos agradables y únicamente filtrando los aspectos negativos de la conversación.

Tabla N.4 Distorsiones Cognitivas: Visión Catastrófica

Visión Catastrófica	Frecuencia	Porcentaje
No Afectación	20	66,77%
Afectación	10	33,33%
Padecimiento	0	0,00%
Total	30	100%

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

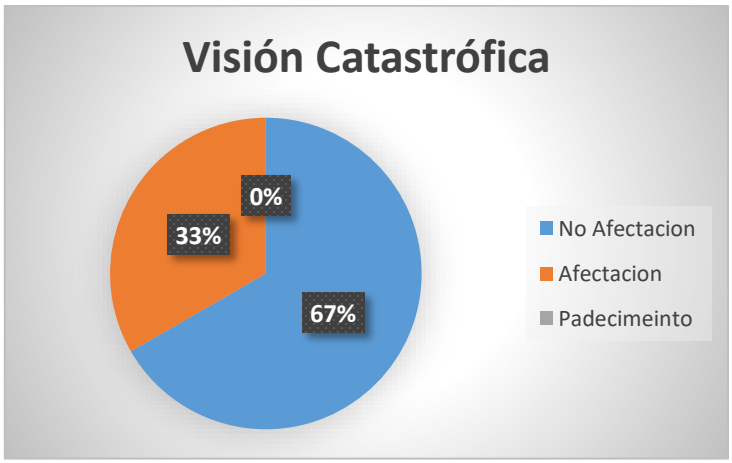


Gráfico N. 3 Visión Catastrófica
Elaborado Por: El investigador
Fuente: Investigación de Campo

Análisis e Interpretación

Según los resultados obtenidos más de la mitad de la población no presenta afectación en la distorsión Visión Catastrófica, mientras que la terceras parte si presentan afectación, es decir que los individuos tienden a adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales, en ponerse sin prueba alguna en lo peor para sí mismo, no dejan espacio para la esperanza ya que consideran que sus pensamientos no están mal sino que las cosas son así.

Tabla N. 5 Distorsiones Cognitivas: Falacia de Justicia

Falacia de Justicia	Frecuencia	Porcentaje
No Afectación	23	76,77%
Afectación	4	13,33%
Padecimiento	3	10,00%
Total	30	100%

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

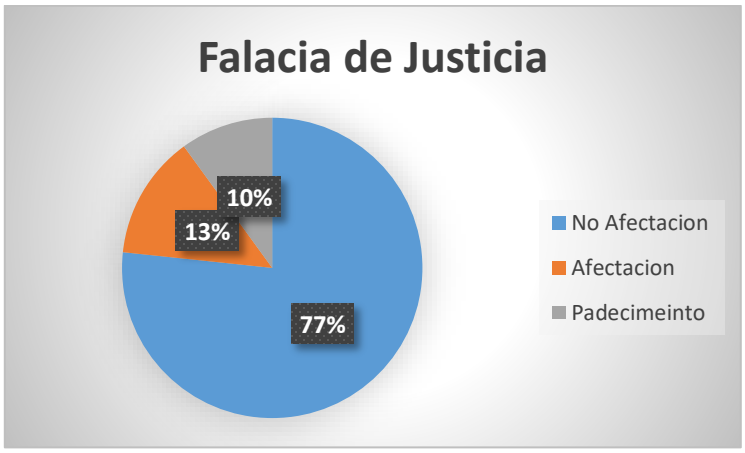


Gráfico N. 4 Falacia de Justicia
Elaborado Por: El investigador
Fuente: Investigación de Campo

Análisis e Interpretación

Se puede determinar mediante los resultados obtenidos que las dos terceras partes de la población no presentan afectación en la distorsión de Falacia de Justicia, mientras que la tercera parte si presenta afectación y padecimiento. Es decir que los individuos tienden a sentirse desvalorizados ante resultados no esperados, creen que su modo de ver las cosas es el único posible y por tanto la forma que él tiene de entenderlo es la más justa.

Tabla N.6 Distorsiones Cognitivas: Falacia de Razón

Falacia de Razón	Frecuencia	Porcentaje
No Afectación	17	56,77%
Afectación	13	43,33%
Padecimiento	0	0,00%
Total	30	100%

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

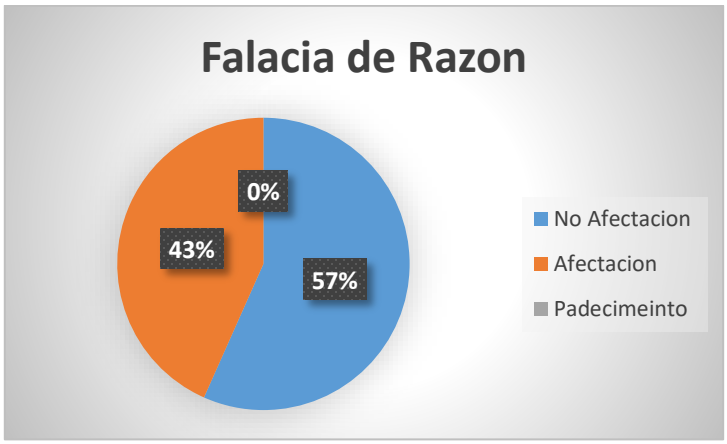


Gráfico N.5 Falacia de Razón
Elaborado Por: El investigador
Fuente: Investigación de Campo

Análisis e Interpretación

Se puede determinar mediante los resultados obtenidos que un poco más de la mitad de la población no presenta afectación en la distorsión de Falacia de Razón mientras que un poco menos de la mitad de población si presenta afectación es decir, lo individuos tienden a creer que su punto de vista ante una situación es cierto y correcto se mantienen en un continuo proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas, para ellos es imposible equivocarse y harán cualquier cosa para demostrar que tienen razón.

Tabla N. 7 Distorsiones Cognitivas: Falacia de Recompensa Divina

Falacia de Recompensa Divina	Frecuencia	Porcentaje
No Afectación	12	40,00%
Afectación	15	50,00%
Padecimiento	3	10,00%
Total	30	100%

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

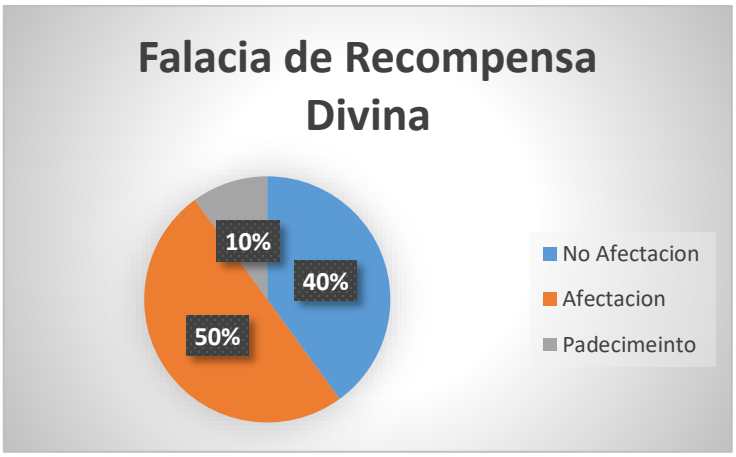


Gráfico N.6 Falacia de Recompensa Divina
Elaborado Por: El investigador
Fuente: Investigación de Campo

Análisis e Interpretación

Mediante los resultados obtenidos se puede determinar que la mitad de la población presenta afectación y padecimiento en la distorsión Falacia de Recompensa Divina, mientras que la otra mitad de la población no presenta afectación. Es decir, tienen la tendencia a no buscar soluciones a problemas y dificultades actuales, suponiendo que la situación mejorará mágicamente en el futuro u obtendrá una recompensa si la deja tal cual. El efecto suele ser una acumulación innecesaria de malestar al no buscar soluciones que podrían ser factibles.

Tabla N.8 Relaciones Interpersonales

Relaciones Interpersonales	Frecuencia	Porcentaje
Buenas Relaciones	24	80,00%
Malas Relaciones	6	20,00%
Total	30	100%

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

Gráfico N.7 Relaciones Interpersonales
Elaborado Por: El investigador
Fuente: Investigación de Campo

Análisis e Interpretación

Del total de la población de estudiantes con rasgos de personalidad dependiente de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica se pudo identificar que más de las dos terceras partes de la población presentan buenas relaciones interpersonales, mientras que menos de la tercera parte del total de la población tienen malas relaciones interpersonales. Es decir, la población evaluada presenta un adecuado nivel para mantener lazos duraderos con sus pares en diferentes entornos sociales, tomando en cuenta que las personas con buenas relaciones interpersonales comparten determinados valores o finalidades en común lo que produce dentro de su entorno un ambiente agradable para el desarrollo de las mismas. Sin embargo, una pequeña parte de la población evaluada presenta un nivel bajo en sus relaciones interpersonales esto puede producirse por falta de sociabilidad, empatía o escasa inteligencia emocional.

Tabla N. 9 Distorsiones Cognitivas * Relaciones Interpersonales

	RELACIONES INTERPERSONALES		
	Buenas Relaciones	**Malas Relaciones**	**Total**
Falacia de Justicia			
No Afectación	19	4	23
Afectación	4	0	4
Padecimiento	1	2	3
Total	24	6	30

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

Tabla N. 9 Chi Cuadrado

	Valor de Referencia	**GL**	**Valor de Significancia**
Chi			
Cuadrado de Pearson	5,181	2	0.75
Razón de verosimilitud	4,951	2	0,084
Asociación lineal	1,908	1	0,167
N de casos Válidos	30		

Interpretación

Del total de la población evaluada una persona presenta padecimiento en la distorsión de falacia de justicia, aunque su valor estadístico es significativo no existe influencia en sus relaciones interpersonales.

Tabla N. 10 Distorsiones Cognitivas * Relaciones Interpersonales

	RELACIONES INTERPERSONALES		
	Buenas Relaciones	**Malas Relaciones**	**Total**
Falacia De Recompensa Divina			
No Afectación	11	1	12
Afectación	11	4	15
Padecimiento	2	1	3
Total	24	6	30

Elaborado Por: El Investigador
Fuente: Investigación de Campo

Tabla N. 10 Chi Cuadrado

	Valor de Referencia	**GL**	**Valor de Significancia**
Chi Cuadrado de Pearson	1,771	2	0.413
Razón de verosimilitud	1,924	2	0,382
Asociación lineal	1,591	1	0,207
N de casos Válidos	30		

Interpretación

Del total de la población evaluada, dos personas presentan padecimiento en la distorsión de recompensa divina, lo que indica que el tener esta distorsión no va a llegar a influir negativamente en sus relaciones interpersonales.

Comprobación de Hipótesis

Análisis e Interpretación

Una vez conocidos los resultados de la presente investigación que llega a corresponder a las distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica con rasgos dependientes de Personalidad y su influencia en las relaciones interpersonales se pudo evidenciar que tres personas presentan padecimiento en las distorsiones falacia de justicia y falacia de recompensa divina y mediante el cruce de variables empleando el chi cuadrado se aprueba la hipótesis nula ya que el puntaje obtenido por cada una es mayor al valor de referencia que es de 0,05 que menciona: Las distorsiones cognitivas de los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de ciencias psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica no influyen en las relaciones interpersonales.

Es decir que al presentar estas dos distorsiones cognitivas no se modificarán sus relaciones interpersonales.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. En el desarrollo de la presente investigación se utilizó varios tipos de técnicas, instrumentos, y métodos psicológicos junto con procesos estadísticos que fueron de gran ayuda para identificar si existía o no influencia sobre las distorsiones cognitivas en las relaciones interpersonales de los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, se llegó a la conclusión que en la población evaluada, las distorsiones cognitivas no llegan a influir sobre las relaciones interpersonales, ya que no se encontró un número significativo de personas que presenten padecimiento y en su mayoría existen buenas relaciones interpersonales, dando como resultado que se cumple con la hipótesis nula, es decir que las relaciones interpersonales de los individuos que presentan distorsiones cognitivas no se verán afectadas.
2. En los estudiantes de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica se puede identificar, en la mitad de un tercio de la población, que el rasgo de personalidad de mayor relevancia es la personalidad dependiente, los estudiantes pueden sentir un nivel de desprotección muy alto, lo que generará la búsqueda de ser cuidados la mayor parte del tiempo, perdiendo de esta manera su autonomía e independencia para realizar sus actividades, mostrando inseguridad frente a la mirada de los demás. De estos datos se pudo identificar la población a la que se aplicará la investigación que son los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

3. Del total de los estudiantes evaluados con rasgos de personalidad dependiente de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, se determinó que las distorsiones cognitivas más frecuentes y que presentan afectación son tres y corresponden a filtraje, la misma que menciona que los individuos tienden a tener una visión de túnel sobre una determinada situación, seguida por visión catastrófica que se caracteriza cuando las personas se adelantan de manera catastrofista y pierden la esperanza sin ninguna razón, la falacia de razón es cuando para el individuo es casi imposible equivocarse ya que piensan que su punto de vista es el único y más importante. También podemos mencionar las distorsiones que presentan padecimiento las cuales son la falacia de recompensa divina, el individuo con esta distorsión acumula tensión al no buscar soluciones ante algún problema ya que piensa que se solucionará mágicamente en el futuro. Y falacia de justicia en la cual los individuos la mayor parte del tiempo valoran las cosas de una manera injusta a todo lo que no concuerda a sus intereses.
4. Analizados los datos finales se pudo establecer que el nivel de las relaciones interpersonales de los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica en su mayoría presentan un nivel bueno en sus relaciones interpersonales. Es decir que los individuos pueden llegar a desarrollar una buena comunicación, vivir en armonía en sus diferentes entornos, esto será de gran ayuda en los aspectos escolares, de trabajo, etc. Tomando en cuenta que las buenas relaciones interpersonales facilitan la convivencia con las personas que lo rodean.
5. Luego de la obtención de los resultados se propone trabajar la propuesta sobre la variable dependiente que son las relaciones interpersonales, por medio de talleres orientados a la planificación y desarrollo de actividades para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

RECOMENDACIONES

1. Realizar un estudio más amplio ya que la investigación tuvo una población pequeña, sin embargo, un aspecto relevante dentro de un estudio para una comprobación más concreta es realizar una investigación con otro grupo de estudiantes, incluso con una muestra superior, dependiendo de los resultados de esa nueva investigación junto con los de esta se podría contrastar la información y se obtendría más datos sobre la temática investigada.
2. Determinar las causas que han intervenido en la aparición dentro de rasgos dependientes de personalidad, al acceder a las emociones grabadas en su cerebro a causa de experiencias anteriores.
3. Proporcionar Psicoeducación a los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica sobre las distorsiones cognitivas más frecuentes, sus características y causas, para que de esta manera los estudiantes tengan conocimiento sobre el tema, esto contribuiría a la potencialización eficaz durante el tratamiento en una intervención terapéutica.
4. Realizar programas de talleres enfocados a fortalecer las relaciones interpersonales de los estudiantes.

DISCUSIÓN

Una vez culminado el presente trabajo de investigación, cuya finalidad se centra en investigar si la distorsiones cognitivas influyen en las relaciones interpersonales de los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, mediante la aplicación de diferentes baterías psicológicas se obtuvieron resultados que evidencian distorsiones cognitivas con las cuales los estudiantes presentan padecimiento, como son la falacia de recompensa divina y falacia de justicia, además de otras distorsiones que provocan afectación en los individuos a ser investigados que son filtraje, visión catastrófica y falacia de razón, dichas distorsiones no llegan a influir en sus relaciones interpersonales ya que la mayoría de estudiantes poseen un nivel bueno de relaciones interpersonales.

En investigaciones realizadas por Vallejo (2017) sobre las distorsiones cognitivas en el desarrollo social de los estudiantes, encontró que los pensamientos automáticos más frecuentes son visión catastrófica, falacia de cambio y los debería, dichas ideas irracionales si llegaban a influir dentro del desarrollo social y los estudiantes presentan una cierta dificultad para relacionarse con sus pares. Estos resultados ponen en contraposición los de la presente investigación ya que los mismos presentaron diferentes distorsiones cognitivas, pero no llegan a influir sobre sus relaciones interpersonales, aunque su valor estadístico sea significativo no existe influencia.

Por otro lado en la investigación realizada por Camacho (2017) sobre la influencia de las distorsiones cognitivas con estudiantes en sus relaciones de pareja se obtuvo como resultado que los pensamientos automáticos más frecuentes dentro de su población de estudio son culpabilidad, etiquetas globales, falacia de razón, falacia de recompensa divina, dentro de esta investigación las distorsiones cognitivas tenían una predominancia mayoritariamente baja que corresponde a que no presentan influencia sobre sus interacciones sociales. En concordancia con esta investigación se puede demostrar que dichos resultados tienen similitud ya que también existe la presencia de las distorsiones cognitivas.

CAPITULO V

PROPUESTA

Tema:

Talleres dirigidos a estudiantes con rasgos de personalidad dependiente para fortalecer las relaciones interpersonales.

JUSTIFICACIÓN

Como se analizó en la investigación la predominancia que existe en los estudiantes identifica que existen buenas relaciones interpersonales, esta característica se encuentra presente en los alumnos con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, la importancia de realizar los talleres es para fortalecer las relaciones interpersonales de los estudiantes basados en la empatía, trabajando en el fortalecimiento del pensamiento la emoción y la conducta.

La propuesta es original ya que se planificaron talleres y actividades que no han sido ejecutadas con anterioridad, y se brinda diferentes soluciones a la problemática detectada dando paso a fortalecer sus relaciones interpersonales. Siendo de gran factibilidad ya que la información se encuentra disponible para su ejecución.

Se debe mencionar que los beneficiarios de esta propuesta son los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar talleres para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales basadas en la empatía, dirigido a los estudiantes con rasgos de personalidad dependiente de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Objetivos Específicos

1. Planificar actividades para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales basadas en la empatía.
2. Diseñar las actividades planificadas para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales basados en la empatía.

ESTRUCTURA TÉCNICA DE LA PROPUESTA

El estudio realizado con énfasis a la presente propuesta está centrado en talleres, actividades y técnicas para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales empezando en el reforzamiento de la empatía cognitiva y afectiva, mediante esto el individuo tendrá un adecuado desarrollo personal, por medio del reconocimiento, expresión de sentimientos y emociones las mismas que facilitarán la aceptación de la diversidad de criterios. Enfocado en los estudiantes con rasgos de personalidad dependiente de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, todo esto se distribuirá en diferentes etapas vinculadas al fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Las actividades propuestas serán realizadas en grupo, de esta manera se llegará a fomentar el trabajo en equipo, colaboración e interacción social con sus demás pares, por este motivo cuando el individuo se encuentra en constante contacto con los estudiantes, aumentará su confianza y se sentirá mejor al momento de entablar una conversación.

Se debe mencionar que la propuesta está estructurada en cuatro talleres, la duración de los mismos está estimada en dos horas por cada uno de ellos, para que de esta manera la población beneficiaria, tenga una correcta acogida del contenido de los talleres, para un aprendizaje significativo dentro de su vida, ayudando a fortalecer su interacción social y manejo emocional, a través de las actividades y técnicas establecidas para cada uno de los talleres.

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

Intervención Cognitiva - Conductual

El intervenir con la terapia cognitivo conductual se basa mediante un tratamiento cuya finalidad es la de ayudar a los pacientes a que comprendan la influencia de los pensamientos y sentimientos sobre el comportamiento, este tipo de terapia es una de las más importantes y utilizadas en el ámbito de la salud mental. Los componentes de la terapia cognitivo conductual mencionan que los seres humanos de manera consecutiva generan pensamientos los mismos se relacionan con creencias que muchas veces no son las correctas, este tipo de pensamientos pueden ocasionar comportamientos problemáticos que afectan a los aspectos de su vida como la familia, relaciones interpersonales, trabajo, estudios, etc. Un factor que ayuda a confrontar estos tipos de pensamientos es el de acudir a un terapeuta que trabaje mediante la terapia cognitivo conductual para que pueda identificar todas las creencias que ocasionan problemas, a esta etapa se la denomina como el análisis funcional, el cual sirve para comprender que los pensamientos, sentimientos y situaciones aportan a comportamientos desadaptativos

Dentro de este tipo de terapia se encuentran aquellos comportamientos reales que cooperan al problema, el individuo empieza a adquirir aprendizaje y poner en práctica nuevas habilidades en el mundo real, en gran parte de los casos, la TCC es utilizada como un factor de ayuda en el cambio de comportamiento de la persona, por ejemplo, si alguna persona sufre de ansiedad social la misma llega a crear pensamientos distorsionados.

La TCC es un tipo de terapia que ha tenido un amplio abordaje a lo largo de los años ya que el tratamiento hace énfasis a un objetivo específico y los resultados tienen facilidad al medirlos. En los pacientes que trabajan bajo la introspección es recomendable la TCC, ya que la persona debe dedicar tiempo y esfuerzo para lograr estudiar sus pensamientos y sentimientos. Este proceso es complejo, pero factible para aprender como el comportamiento interno de la mente llega a influir en la vida real, se

puede concluir que la terapia cognitivo conductual es a corto plazo y su función es eliminar y modificar los pensamientos negativos y violentos (Bados, 2016).

Empatía

La palabra deriva del griego empáthetia, además recibe el nombre de inteligencia interpersonal (término acuñado por Howard Gardner) refiriéndose a la habilidad cognitiva que tiene una persona para entender el universo emocional de la otra. La empatía se encuentra dentro de las habilidades cognitivas de percibir de forma común y sin utilizar perjuicios, lo que otra persona puede estar atravesando, es la capacidad que tienen los sujetos al involucrarse en la situación emocional de las demás con la finalidad de comprender lo que sienten y piensan, la misma parte de la comprensión de los sentimientos de una persona frente a una determinada situación. (Fariña, 2015)

Se debe tomar en cuenta que los sentimientos y emociones son un reflejo del pensamiento, los mismos pueden llegar a deducir lo que otra persona está pasando, el prestar atención es vital en la empatía, aunque este proceso se lo realiza de manera inconsciente, es de importancia considerar que las demás personas pueden pensar y sentir de manera diferente.

La persona empática demuestra la capacidad de darse cuenta que un comentario llega a molestar a otra, se puede relacionar con la compasión, ya que es necesario tener un grado de empatía para poder sentir compasión por los demás, la empatía permite al individuo sentir el dolor y sufrimiento de la otra. (Muñoz, 2016)

La mayoría de las personas tienden a tener una respuesta empática, ante alguna situación que provoque sufrimiento a otra, puede ser algún accidente pequeño como una caída, raspón, resbalón, entre otros, la persona va a llegar a percibir la sensación del afectado, pero la empatía puede no llegar a notarse cuando en dicha situación la persona que observa empieza a reírse. Pero si la otra persona en lugar de presentar un dolor físico, está atravesando por un dolor emocional, será más difícil saber por lo que

está pasando, esto requerirá de un mayor grado de conciencia, para poder demostrar la empatía hacia quien vive la situación emocional compleja.

Desarrollo de la empatía

Un individuo aumenta su capacidad de empatía al visualizar con detenimiento a los demás mientras plantea una conversación, depositando toda su atención y observando todos los mensajes que la otra persona transmite, mientras se entabla la conversación, el individuo debe estar pendiente de sus propias palabras y de lo que dirá posteriormente, de lo que se encuentra a su alrededor o de las ideas que rondan en su mente.

La empatía responde de forma adecuada a la emoción que la otra persona está sintiendo. Un ejemplo es cuando un estudiante menciona a su compañero que acaba de reprobar el semestre y la reacción de su compañero sería de mostrarse preocupado por la situación que está atravesando la otra persona, un comportamiento como este llega a tener un efecto muy poderoso en el estudiante, que tal vez no se atrevía hablar de ello abiertamente y le genera alivio al recibir un apoyo que estaba necesitando. Las relaciones ligadas a la empatía son satisfactorias, gratificantes y profundas. (Muñoz, 2016)

DISEÑO TÉCNICO DE LA PROPUESTA

Cuadro N° 1 Plan Operativo

FASE	ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Logística	Adecuación de espacio y preparación de los materiales para la enseñanza de la temática	Gestionar los permisos necesarios para el lugar donde se va a realizar los talleres, tomando en cuenta materiales tecnología y recursos humanos a utilizarse durante el proceso de los talleres	-Humanos -Bibliográficos -Tecnológicos	1 Hora	Investigador: Adrián Hidalgo Autoridades de la Universidad Tecnológica Indoamérica
Socialización	- Exposición en donde se planteará las reglas, valores a ejecutarse dentro de los talleres, como puntualidad y respeto. -Dar a conocer los resultados obtenidos en la investigación	-Exponer a los estudiantes los parámetros que estarán sujetos durante el proceso -Establecer un clima de rapport para generar confianza en los estudiantes.	-Humanos -Bibliográficos -Tecnológicos	1 Hora	Investigador: Adrián Hidalgo Estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad

	- Explicación sobre la temática y contenido de cada uno de los talleres a tratar con los estudiantes.	-Explicar minuciosamente la metodología a utilizar durante cada uno de los talleres			Tecnológica Indoamérica.
TALLER I Comprendiendo la empatía	-Bienvenida -Generar un clima amigable por medio del rapport -Explicación teórica y práctica sobre la empatía que es, características, etc. -Descripción de las ventajas al ejecutar la empatía.	Generar conocimiento sobre la empatía	-Humanos -Bibliográficos -Tecnológicos	2 Horas	Investigador: Adrián Hidalgo Estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.
TALLER II La empatía y sus elementos emocionales y cognitivos	-Bienvenida -Generar un clima amigable por medio del rapport	-Conocer los elementos emocionales y cognitivos para el desarrollo de la empatía.	-Humanos -Bibliográficos -Tecnológicos	2 Horas	Investigador: Adrián Hidalgo Estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de

	- Comprensión emocional de sí mismo. - Comprensión emocional de los demás.				la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.
TALLER III Preocupación y compasión por los demás.	-Bienvenida -Generar un clima amigable por medio del rapport -Conceptualización sobre la empatía afectiva - Descripción de las problemáticas causadas por el inadecuado manejo de la empatía.	-Manejar de una adecuada manera la empatía sobre los demás. -Conocer las desventajas del mal manejo de la empatía con los demás.	-Humanos -Bibliográficos -Tecnológicos	2 horas	Investigador: Adrián Hidalgo Estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

TALLER IV Recordando lo aprendido	-Bienvenida -Generar un clima amigable por medio del rapport -Retroalimentación sobre los temas tratados con el grupo. -Aclaración de dudas. -Intercambio de conocimiento y experiencias. -Generación de compromisos -Cierre y despedida	Preparar a los estudiantes para que automaticen los conocimientos adquiridos, actuando en su vida diaria y les permita fortalecer sus relaciones interpersonales.	-Humanos -Bibliográficos -Tecnológicos	2 horas	Investigador: Adrián Hidalgo Estudiantes con rasgos dependientes de personalidad de la carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Elaborado Por: El investigador.
Fuente: Investigación de campo

Cuadro N° 2 Taller 1

Taller I **Tema:** Comprendiendo la empatía **Objetivo:** Generar conocimientos sobre la empatía					
Fase	**Aspecto a Trabajar**	**Técnica**	**Metas de Resultados Esperados**	**Tiempo**	**Responsable**
Fase I Inicio	-Saludo de bienvenida -Encuadre.	Dinámica de presentación (Hola – Hola)	-Generar Rapport e integración del grupo.	20 minutos	Investigador
Fase II Introducción	-Brindar pautas e información acerca de la temática a tratar. -Socialización de los resultados de la investigación.	Exposición Oral	-Los estudiantes se familiarizan con el taller. -Conocimiento de los resultados encontrados en la investigación.	30 minutos	Investigador
Fase III Desarrollo	-Conceptualización de empatía. - Descripción de las ventajas en las relaciones interpersonales al ser una persona empática.	Técnicas de exposición	-Generar información básica sobre la empatía.	45 minutos	Investigador
Fase IV Finalización o Cierre	-Inquietudes y preguntas	Retroalimentación	-Intercambio de experiencias y conocimientos.	15 minutos	Investigador

Elaborado Por: El investigador.
Fuente: Investigación de campo

Desarrollo del Taller I

Fase I – Inicio

En esta fase el moderador da inicio al taller con un saludo de bienvenida a los estudiantes y agradece su participación, se realiza un encuadre estableciendo empatía y rapport generando un clima de confianza. Se da a conocer el tema general que se llevará a cabo y el objetivo del taller, se le pedirá a cada estudiante su opinión acerca de sus expectativas del taller con ayuda de las siguientes preguntas: cómo se siente al llegar a este lugar, que le gustaría alcanzar al finalizar el taller. Posterior a esto se procede con la dinámica de presentación con la finalidad de romper el hielo y lograr la participación y cohesión del grupo.

Técnica: Dinámica de presentación (Hola – Hola)

Objetivo: Integración de los participantes al grupo y conocerse mutuamente

Tiempo de duración: 20 minutos

Materiales: Ninguno.

Procedimiento

Se trata de que todos los participantes se pongan de pie y formen un círculo, un estudiante debe caminar alrededor del círculo por la parte exterior, el mismo debe tocar a otro estudiante en el hombro. Esa persona debe caminar alrededor del círculo en dirección contraria, hasta que los dos estudiantes se encuentren frente a frente, en este punto se saludarán mutuamente tres veces por sus nombres, luego los dos participantes deberán correr en direcciones opuestas alrededor del círculo hasta tomar el lugar vacío. El estudiante que pierda deberá caminar alrededor del círculo otra vez repitiéndose el juego hasta que todos los participantes hayan tenido su turno. Al terminar la dinámica el moderador preguntará a los estudiantes como se sintieron.

Fase II – Introducción

1. El investigador realiza una explicación sobre las pautas y actividades a realizar sobre la temática de exposición
2. Como siguiente punto se dará a conocer los resultados obtenidos de la investigación realizada.

Fase III – Desarrollo

1. Para el desarrollo de este taller se utilizará la Técnicas de exposición, esta técnica es útil ya que es un tipo de intervención educativa que pretende la modificación de los pensamientos y conducta del paciente mediante la adherencia de conocimiento sobre un tema en particular en este caso enfocándose en la explicación de la empatía.
2. El investigador propondrá una lluvia de ideas con la finalidad de que todos los participantes expresen lo que conocen sobre la empatía.
3. Se procederá a presentar la conceptualización sobre empatía y se dará a conocer sus principales características.
4. Una vez ya planteada las conceptualización y características se procede a mencionar cuales son las ventajas en las relaciones interpersonales al ser una persona empática.
5. Más adelante se les pedirá a los estudiantes que mediante un sorteo escojan un papel en el cual se encontraran situaciones en la cuales aplicar empatía y se les pedirá en parejas que dramaticen el mismo.
6. Posterior a esto se les preguntará como se sintieron al expresar una actitud empática hacia su compañero.

Fase IV – Cierre

1. En la parte final del taller se procederá a despejar las interrogantes que se pudieron generar a lo largo del taller, por medio de un pequeño conversatorio en donde se podrá verificar mediante el Feedback la comprensión y aprendizaje de las temáticas expuestas.
2. El investigador agradecerá a los estudiantes por su colaboración y asistencia a este taller.

Cuadro N° 3 Taller 2

Taller II **Tema:** La empatía y sus elementos emocionales y cognitivos. **Objetivo:** Conocer los elementos emocionales y cognitivos para el desarrollo de la empatía.					
Fase	**Aspecto a Trabajar**	**Técnica**	**Metas de Resultados Esperados**	**Tiempo**	**Responsable**
Fase I Inicio	-Saludo de bienvenida -Rapport.	Dinámica (Tres verdades y una mentira)	-Mantener Rapport e integración del grupo.	20 minutos	Investigador
Fase II Introducción	Explicación de las actividades que se llevarán a cabo durante el taller.	Exposición Oral	Conocer y comprender cuáles serán las actividades que se trabajará en el taller. .	15 minutos	Investigador
Fase III Desarrollo	Compresión emocional de sí mismo y de los demás	Reestructuración cognitiva Técnica del modelado	-Llegar a identificar la variedad de emociones humanas y conocerse a sí mismo. - Aprender a detectar las emociones, prestando atención a su lenguaje no verbal.	1 hora diez minutos	Investigador
Fase IV Finalización o Cierre	Retroalimentación	Feedback	Generar compromisos para detectar e identificar emociones en sí mismo y en los demás.	15 minutos	Investigador

Elaborado Por: El investigador.
Fuente: Investigación de campo.

Desarrollo del Taller II

Fase I – Inicio

El investigador iniciará con los saludos de bienvenida, además dará a conocer el tema del taller a tratarse y una breve recapitulación de algunos puntos relevantes del taller anterior, se utilizará una dinámica para el inicio del mismo manteniendo la confianza que se generó en el taller anterior.

Técnica: Dinámica – Tres verdades y una mentira.

Objetivo: Cohesión del grupo

Tiempo de duración: 20 minutos

Materiales: Hojas y lápices

Procedimiento

Todos los estudiantes deben escribir sus nombres junto con tres cosas verdaderas y una falsa acerca de si mismos en una hoja grande de papel. Por ejemplo "A Jennifer le gusta conducir, hacer ejercicio, comer con las manos y le fascina los días de campo". Después de esto los participantes circulan con sus hojas de papel y se unen en parejas, una vez ahí intercambian sus papeles y tratan de adivinar cuál información es mentira.

Fase II – Introducción

1. El investigador dará a conocer sobre las diferentes técnicas que se utilizarán en el desarrollo de este taller.
2. Se explicará la importancia que conlleva el taller y los beneficios a los que se quiere llegar.

Fase III – Desarrollo

1. Para el desarrollo de este taller se utilizará la técnica de la Reestructuración Cognitiva la cual consiste en un estudio profundo de la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente a través de diversos métodos.
2. A los estudiantes se les pedirá que cierren los ojos y que recuerden alguna situación que les haya generado alguna emoción en particular.
3. Después de esto se le pedirá al participante que mencione cual fue la emoción que sintió al recordar dicha situación.
4. Para identificar las emociones en los demás se utilizará la técnica del Técnica del modelado en los estudiantes junto con el investigador crearán una situación ficticia en el cual se definirían actores y moderadores.
5. Con la técnica utilizada los estudiantes lograrán ponerse en el lugar de la otra persona en una determinada situación y les resultará de mucha utilidad para aprender a detectar las emociones de los demás, al prestar atención a su lenguaje no verbal.

Fase IV – Cierre

Para la finalización se realizará una retroalimentación con sus experiencias, de cómo se sintieron en el proceso de las actividades y que aprendizaje se llevan, el investigador realizara una breve síntesis del taller enfatizando en los aspectos positivos y negativos, y se aceptara sugerencias para el siguiente taller, comprometiéndoles a los estudiantes con su asistencia.

Cuadro N° 4 Taller 3

Taller III **Tema:** Preocupación y Compasión por los demás **Objetivo:** Aprender a manejar de una manera adecuada la empatía en los demás.					
Fase	**Aspecto a Trabajar**	**Técnica**	**Metas de Resultados Esperados**	**Tiempo**	**Responsable**
Fase I **Inicio**	-Saludo de bienvenida -Rapport.	Dinámica (El juego del plátano)	-Mantener Rapport e integración del grupo.	20 minutos	Investigador
Fase II **Introducción**	Explicación de las actividades que se llevarán a cabo durante el taller.	Exposición Oral	Conocer y comprender cuáles serán las actividades que se trabajará en el taller.	15 minutos	Investigador
Fase III **Desarrollo**	Entrenamiento empático afectivo en las relaciones interpersonales.	Entrenamiento en autoinstrucciones Técnica de Modelado	-Forjar la empatía afectiva en las relaciones interpersonales de los estudiantes -Fortalecer la dinámica de las relaciones interpersonales de los estudiantes.	1 hora diez minutos	Investigador
Fase IV **Finalización o Cierre**	Retroalimentación	Feedback	Intercambio de experiencias y generación de compromisos al momento de actuar o relacionarse con los demás.	15 minutos	Investigador

Elaborado Por: El investigador.
Fuente: Investigación de campo.

Desarrollo del Taller III

Fase I – Inicio

El propósito de la presente fase es de continuar manteniendo la integración grupal estableciendo un clima de confianza que se iniciará con el saludo de bienvenida por parte del investigador, posterior a esto se ejecutara la dinámica que se estructura de la siguiente manera.

Técnica: Dinámica – El juego del plátano

Objetivo: Fortalecer la integración del grupo.

Tiempo de duración: 20 minutos

Materiales: Frutas de plástico.

Procedimiento

Los estudiantes deben seleccionar una fruta de plástico, por ejemplo, un plátano seguido a esto formará un círculo con las manos detrás de sus espaldas, un estudiante se ofrecerá como voluntario para pararse en el centro del círculo. El investigador caminará por la parte de afuera del círculo y secretamente pondrá el plátano en las manos de alguien, entonces los estudiantes empezarán a pasar discretamente el plátano alrededor de círculo por detrás, el trabajo del voluntario en el centro es de estudiar las caras de las personas y descubrir quién tiene el plátano, cuando lo logre el voluntario toma su lugar en el círculo y el juego continua con una persona nueva en el centro.

Fase II – Introducción

1. Se brindará información acerca de la temática a tratar.
2. Con ayuda de diapositivas se les explicara de manera verbal y así lograr que los estudiantes se familiaricen con el taller

Fase III – Desarrollo

1. Se iniciará el taller con una verbalización sobre la empatía afectiva por parte del investigador en donde se dará a conocer sus diferentes elementos con el fin de brindar información sobre posibles problemas que se pueden generar si no posee esta habilidad.
2. El investigador realizará pequeñas preguntas sobre el tema a ser tratado con la participación de dos estudiantes se planteará ejemplos reales para entender mejor el tema.
3. Mediante la técnica de entrenamiento en instrucciones se establecerá una conversación en la cual se trabajará en parejas, los participantes deberán dejar que todo fluya y pondrán atención a todo lo que diga la otra persona, mientras siga relatando sus ideas acompañado de sus emociones, el otro participante deberá copiar sus expresiones de alegría, tristeza entre otras.
4. Junto con la técnica del modelado mientras el participante exprese lo que siente, su compañero realizará expresiones corporales similares a las del estudiante, con esto el sujeto tendrá la idea de que todo lo que hace es importante e interesante, fortaleciendo su confianza al entablar conversaciones con diferentes personas.

Fase IV – Cierre

Para finalizar se realizará una retroalimentación con los estudiantes además de mantener un conversatorio acerca de sus experiencias, de cómo se sintieron durante el proceso y cuál fue el aprendizaje durante este taller, el investigador dará las palabras de despedida y les pedirá mantener el compromiso de asistir al siguiente taller.

Cuadro N° 5 Taller 4

Taller IV **Tema:** Recordando lo aprendido. **Objetivo:** Preparar a los estudiantes para que automaticen los conocimientos adquiridos, actuando y fortaleciendo sus relaciones interpersonales en su vida diaria.					
Fase	**Aspecto a Trabajar**	**Técnica**	**Metas de Resultados Esperados**	**Tiempo**	**Responsable**
Fase I **Inicio**	-Saludo de bienvenida -Rapport.	Dinámica (¿Qué ha cambiado?)	-Mantener Rapport e integración del grupo.	20 minutos	Investigador
Fase II **Introducción**	Explicación de las actividades que se llevarán a cabo durante el taller.	Exposición Oral	Conocer y comprender cuáles serán las actividades que se trabajará en el taller.	15 minutos	Investigador
Fase III **Desarrollo**	-Relaciones interpersonales y su importancia. -La Empatía como factor fundamental para establecer amistades. -Intercambio de experiencias entre lo que hace, siente y piensa	- Proyección de video. -Juego de roles -Dramatización	-Establecer cambios en los estudiantes que fortalezcan de forma permanente sus relaciones interpersonales para facilitar su diario vivir. -Comprensión de la realidad ante las interacciones sociales.	1 hora diez minutos	Investigador
Fase IV **Finalización o Cierre**	Retroalimentación	Feedback	Intercambio de experiencias y generación de compromisos para mantener los cambios adquiridos	15 minutos	Investigador

Elaborado Por: El investigador
Fuente: Investigación de campo

Desarrollo del Taller IV

Fase I – Inicio

Se dará inicio al taller final con palabras de bienvenida por parte del investigador para establecer como siempre la empatía y el rapport del grupo esto se logrará por medio de una dinámica para provocar interés y motivación, así como en los talleres anteriores se instaurarán entre los estudiantes y el investigador, las reglas, expectativas y objetivos del taller.

Técnica: Dinámica - ¿Qué ha cambiado?

Objetivo: Fortalecer y mantener la cohesión del grupo

Duración: 20 minutos

Materiales: Ninguno

Procedimiento

Se les pedirá a los participantes que se dividan en parejas, las parejas deberán observarse uno a otro y deberán tratar de memorizar las apariencias actuales de cada quien, luego uno de los estudiantes se dará la vuelta mientras que el otro hará tres cambios en su apariencia, por ejemplo, se pone el anillo en el dedo de la otra mano, el reloj en su pie, se quita los lentes o se sube las mangas. El otro participante al momento de darse la vuelta deberá tratar de descubrir los tres cambios que hizo su pareja, después de hacer esto los participantes cambias de papeles y repiten la actividad.

Fase II – Introducción

1. El investigador dará a conocer sobre el aspecto a trabajar en el presente taller, que es el fortalecimiento de los hábitos racionales que tiene como objetivo el lograr automatizar los cambios adquiridos en su vida diaria.
2. Posterior a esto se hará una proyección de un video corto de una duración de 3 minutos, donde se demostrará una recopilación de los anteriores temas tratados a lo largo de estos talleres.

Fase III – Desarrollo

1. El investigador iniciará el taller con la conceptualización sobre las relaciones interpersonales y la importancia de la empatía para el establecimiento de buenas amistades.
2. Se proyectarán tres videos de corta duración que recopilen la información tratada en los talleres anteriores.
3. Mediante la técnica de dramatización racional - emocional se buscará establecer una concientización sobre un pensamiento, la misma que permitirá la identificación y reconocimiento de las emociones y pensamientos, se pedirá la participación voluntaria de un estudiante, aunque colaborarán todos.
4. La técnica consiste en que el investigador tendrá el rol de la razón del estudiante, y este tendrá el rol de las emociones, se le realizará preguntas, por medio de este intercambio el estudiante podrá pensar con una perspectiva con más juicio y razón en aquellos temas que le produzcan problemas al individuo.

Fase IV – Cierre

Se realizará la última retroalimentación del taller además de un pequeño conversatorio sobre qué les pareció todos los contenidos tratados a lo largo de estos cuatro talleres, qué es lo que se llevan y también se le pedirá algunas sugerencias para próximos talleres, finalmente el investigador realizará la despedida en donde pedirá a todos los participantes escribir una pequeña frase que contenga "Me libero de…. Y ahora me siento más libre" para que de esta manera puedan despedirse de sus compañeros y se cierre el taller.

Bibliografía:

Mosqueda Esparza, A. J., Méndez-Sánchez, C., & Galindo Trejo, E. (Marzo de 2017). Distorciones Cognitivas Atribuciones de Casualidad: Un taller de pareja. (U. A. Aguascalientes, Ed.) *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20*(1), 220-238.

Bahamón Muñetón, M. J. (21 de Mayo de 2013). Relación entre esquemas inadaptativos, distorciones cognitivas y síntomas de ludoátía en jugadores de casinos. *Revista Pensamiento Psicológico, 11*(2), 89-102.

Bau Díaz, S. (6 de Abril de 2018). El trastorno de personalidad por dependencia. Factores de riesgo. *AMADAG*. Obtenido de https://amadag.com/trastorno-de-personalidad-por-dependencia/

Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva: conceptos básicos y profundización.* Madrid: Gedisa.

Campaña, A. (2017). *La inteligencia y su influencia en las habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Hermano Miguel.* Ambato: Universidad Tecnológica Indoamerica.

Casas Anguera, E., Villamala, S., Escandell, M., García, F., Martín , J., López, E., & Ochoa , S. (Mayo de 2014). Validación de la versión española del inventario de asertividad Gambrill y Richey en poblacion con diagnóstico de esquizofrenia. *Anales de psicología, 30*(2), 431-437. doi:http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.154311

Cáseres Meza, K. (2017). *Estrés laboral y habilidades sociales en conductores de la empresa de transporte ETUCHISA del distrito de Villa el Salvador* . Lima-Perú: Universidad César Vallejo.

Clasificación Internacional de Enfermadades (CIE-10). (2018). 2da edición.

Dongil, E., & Cano Vindel, A. (2014). *Guia de Habilidades sociales.* España: SEAS.

González, C. (28 de Diciembre de 2017). Las distorciones cognitivas: cómo el cerebor nos "engaña" o nos confunde. *Emagister*. Obtenido de https://www.emagister.com/blog/las-distorsiones-cognitivas-cerebro-nos-engana-nos-confunde/

Guzmán González, M., Péloquin, K., France Lafontaine, M., Trabucco, c., & Urzúa, A. (Mayo de 2014). Evaluación de la empatía diádica: Análisis de las propiedades psicométricas del Índice de Reactividad Interpersonal en Parejas (IRIC-C) en contexto chileno. *Psicoperspectivas, 13*(2). doi:http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol13-Issue2-fulltext-340

Herriko, E. (2013). *Relaciones Interpersonales, generalidades.* Universidad del país Vasco.

Kremer, W., & Hammond, C. (2013). Que tan correcta es la Pirámide de Maslow? *Revista News Mundo*. Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/09/130902_salud_piramide_maslow_aniversario_gtg

Mantos, J. (2018). Distorciones Cognitivas. *Revista en equilibrio mental*. Obtenido de https://enequilibriomental.net/distorsiones-cognitivas/

Manual de Diágnostico de Trastornos Mentales (DSM-5). (2016).

Martín, C., Secades, R., López, G. J., & Tirapu, J. (Mayo/Agosto de 2017). Empatía, cognición social y calidad de vida subjetiva en esquizofrenia. *Anales Sis San Navarra, 40*(2). doi:http://dx.doi.org/10.23938/assn.0025

Mota, W., & Rivas, K. (2015). *Relaciones Interpersonales entre las practicantes y las docentes de las secciones "C" y "D" del C.E.I Germania Barragán.* Universidad de Carabobo, Departamento de Pedagogía INfantil y Diversidad . Naguanagua: Universidad de Carabobo.

Müller , M., Ungaretti, J., & Etchezahar, E. (Marzo de 2015). Evaluación multidimensional de la empatía: Adpatación del Interpersonal Reactivity Index (IRI) al contexto Argentino. *Revista de Investigación en Psicología Social, 3*(1), 42-53.

Navas Cáseres, M. (2016). *Las habilidades Sociales y su influencia en la ansiedad de los empleados de la Coopertaiva de Ahorro y Crédito Sembrando un Nueo País.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato.

OMS. (2019). *Distorsiones cognitivas y trastornos mentales* .

OPS. (2015). *RELACIONES INTERPERSONALES* .

Oviedo , F. G., Gómez , C., Rondón , M., Borda, J., & Tamayo , N. (2015). Tamizaje de rasgos de personalidad en población adulta colombia. Encuesta Nacional de Salud mental . *revista Colombiana de Psiquiatría*, 127-134.

Pérez Sánchez, B., Fernández-Suarez, A., Bringas Molleda, C., & Rodríguez Díaz, F. (2014). Prevalencia de los trastornos de personalidad de acuerdo con los criterios CIE-10 . Estudio en una muestra penintenciaria. *Revsita de Psicología, 4*, 7-21.

Rivadeneira, C., Dahab , J., & Minici, A. (2013). El modelo Cognitivo de la Depresión. *Revista de terapia cognitivo conductual CETECIC*, 1-6. Obtenido de http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-modelo-cognitivo-de-la-depresion.pdf

Rojas Zegarra, M. (2013). *Distorciones Cognitivas y Conducta Agresiva en Jóvenes y Adolesentes: Análisis en Muestras Comunitarias y de Delincuentes.* Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica I. España: Universidad Complutense de Madrid.

Sánchez Herrero, S. (2016). *Habilidades Sociales.* España, Madrid, España: Editorial Síntesis.

Silva Escorcia, I., & Mejía Pérez, O. (Enero-Abril de 2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare, 19*(1), 241-256. Obtenido de file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-AutoestimaAdolescenciaYPedagogia-4895723.pdf

Snehider Díaz, B. (21 de Mayo de 2018). Qué es el índice de reactividad interpersonal? *Grupo EMAR*. Obtenido de https://racionalidadltda.wordpress.com/2018/05/21/que-es-el-indice-de-reactividad-interpersonal-iri/

Vallejo Quintana , P. V. (2017). *Distorciones Cognitivas y estrés en Estudiantes Universitarios.* Ambato: UNiversidad Técnica de Ambato.

Zafrilla Sánchez , J., & Laencina López, T. (2015). *Autocontrol.* Escuela de Administracion de la región de Murcia. España: Coleccion Formación por Competencias.

Anexos

Imagen N° 1: Aplicación del test 16PF

Imagen N° 2: Aplicación del Inventario de Pensamientos Automáticos

Imagen N° 3: Aplicación del Índice de Reactividad Interpersonal

Imagen N° 4: Aprobación del Tema

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMERICA

Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud

OFIC 0009/ FCHS/2019
Ambato, 23 de enero del 2019

Señor
Hidalgo Ruiz Israel Adrián
ESTUDIANTE FCHS
Presente.-

De mi consideración.-

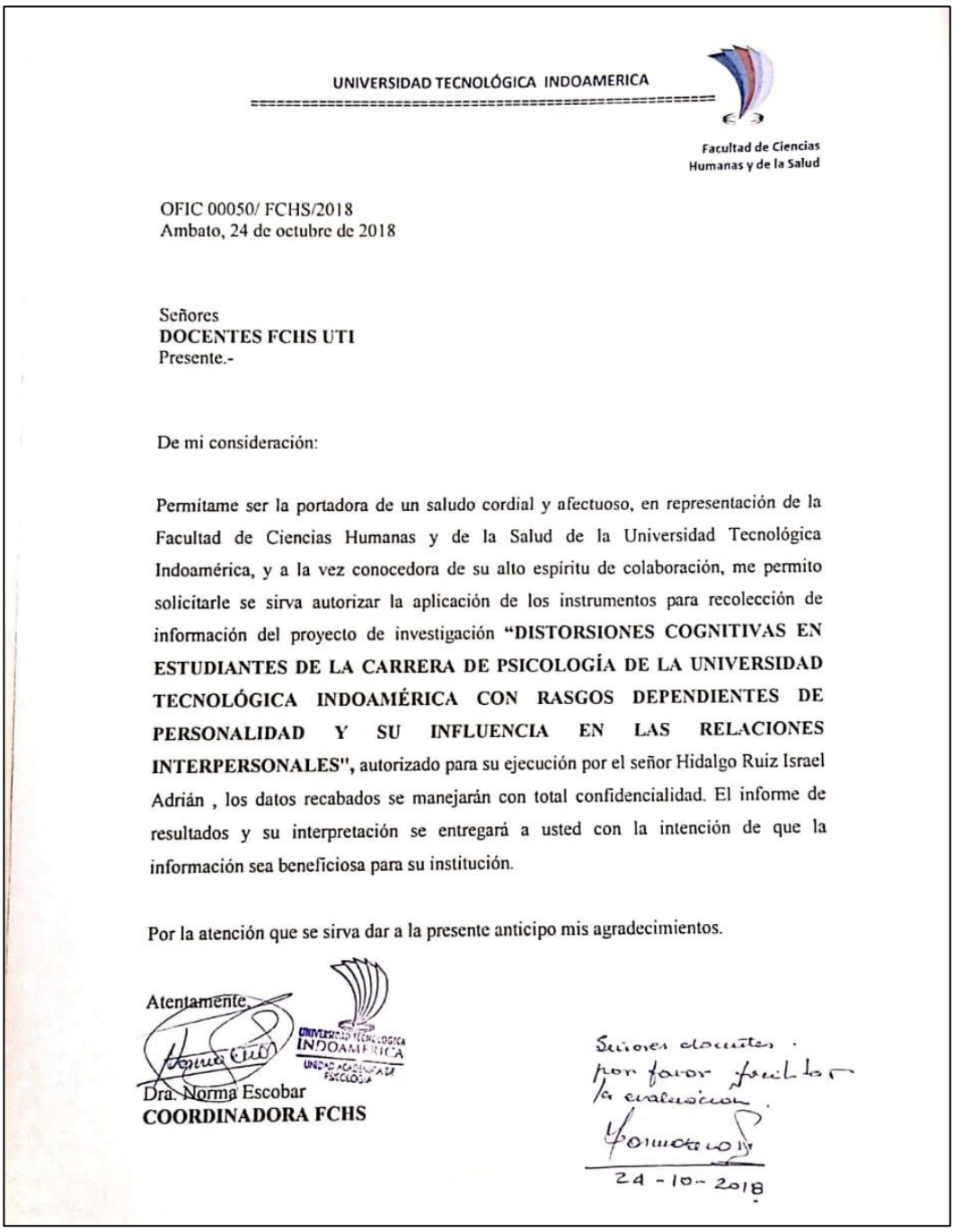
Permitame ser la portadora de un saludo cordial y afectuoso, en representación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica, por el presente me permito comunicar que su trabajo de titulación modalidad Proyecto de Investigación con el tema **"DISTORSIONES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA CON RASGOS DEPENDIENTES DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES"**, de acuerdo a la **Resolución N°.UTI-CA-SO-01-03-2019** aprobado el **14 de enero del 2019**, ha sido autorizado para su ejecución, que deberá ser presentado para su disertación, siendo asignada como tutora a la Mg. Ana Ortiz.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines consiguientes.

Atentamente,

Dra. Norma Escobar
COORDINADORA FCHS

Imagen N° 5: Oficio a la Institución para la recolección de datos



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMERICA

Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud

OFIC 00050/ FCHS/2018
Ambato, 24 de octubre de 2018

Señores
DOCENTES FCHS UTI
Presente.-

De mi consideración:

Permítame ser la portadora de un saludo cordial y afectuoso, en representación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Universidad Tecnológica Indoamérica, y a la vez conocedora de su alto espíritu de colaboración, me permito solicitarle se sirva autorizar la aplicación de los instrumentos para recolección de información del proyecto de investigación **"DISTORSIONES COGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA CON RASGOS DEPENDIENTES DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES",** autorizado para su ejecución por el señor Hidalgo Ruiz Israel Adrián , los datos recabados se manejarán con total confidencialidad. El informe de resultados y su interpretación se entregará a usted con la intención de que la información sea beneficiosa para su institución.

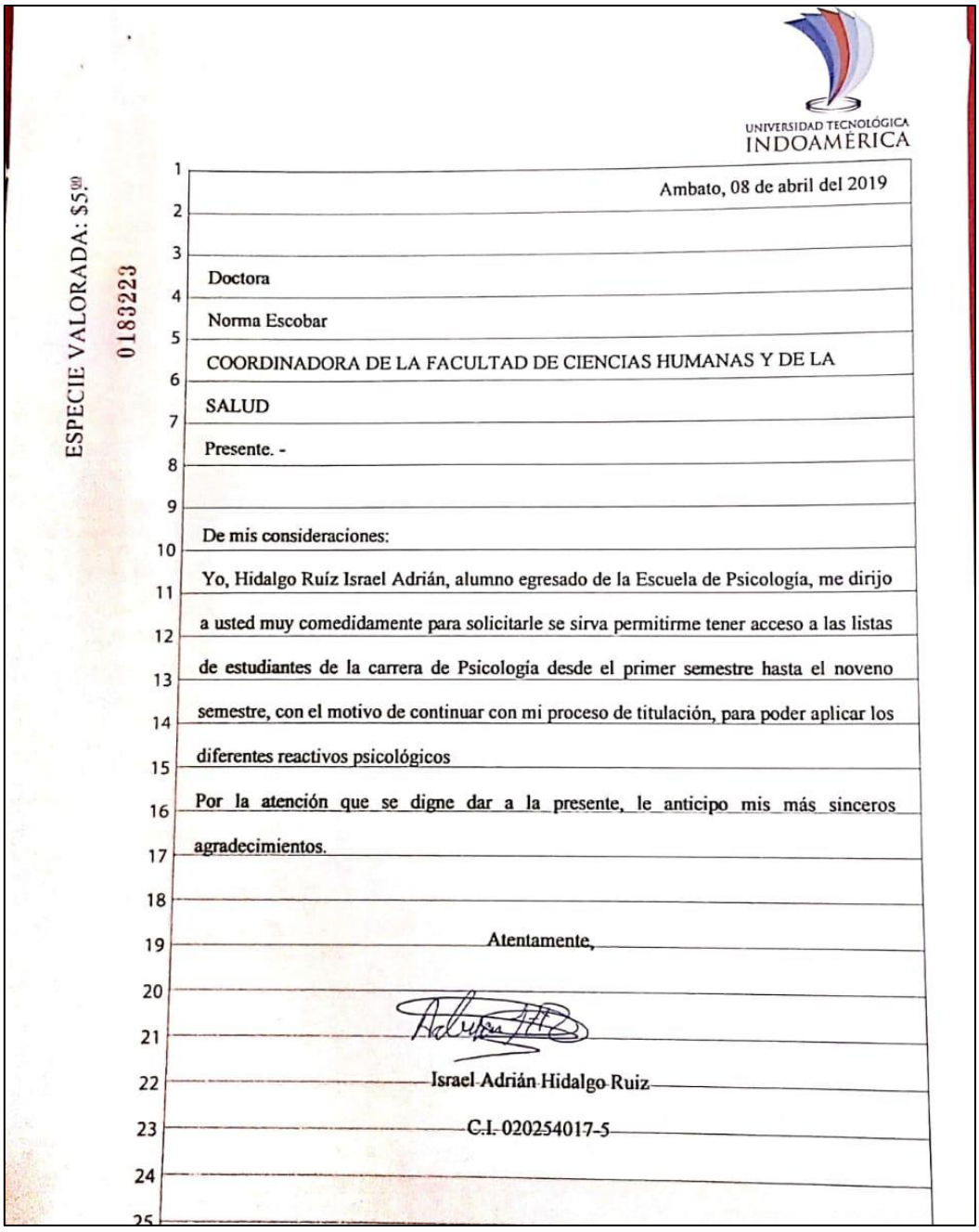
Por la atención que se sirva dar a la presente anticipo mis agradecimientos.

Atentamente,

Dra. Norma Escobar
COORDINADORA FCHS

Señores docentes.
por favor facilitar
la evaluación.
24-10-2018

Imagen N° 6: Oficio para el acceso a las listas de estudiantes de la Carrera de Ciencias Psicológicas de la Universidad Tecnológica Indoamérica.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

ESPECIE VALORADA: $5.00

0183223

Ambato, 08 de abril del 2019

Doctora

Norma Escobar

COORDINADORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

Presente. -

De mis consideraciones:

Yo, Hidalgo Ruíz Israel Adrián, alumno egresado de la Escuela de Psicología, me dirijo a usted muy comedidamente para solicitarle se sirva permitirme tener acceso a las listas de estudiantes de la carrera de Psicología desde el primer semestre hasta el noveno semestre, con el motivo de continuar con mi proceso de titulación, para poder aplicar los diferentes reactivos psicológicos

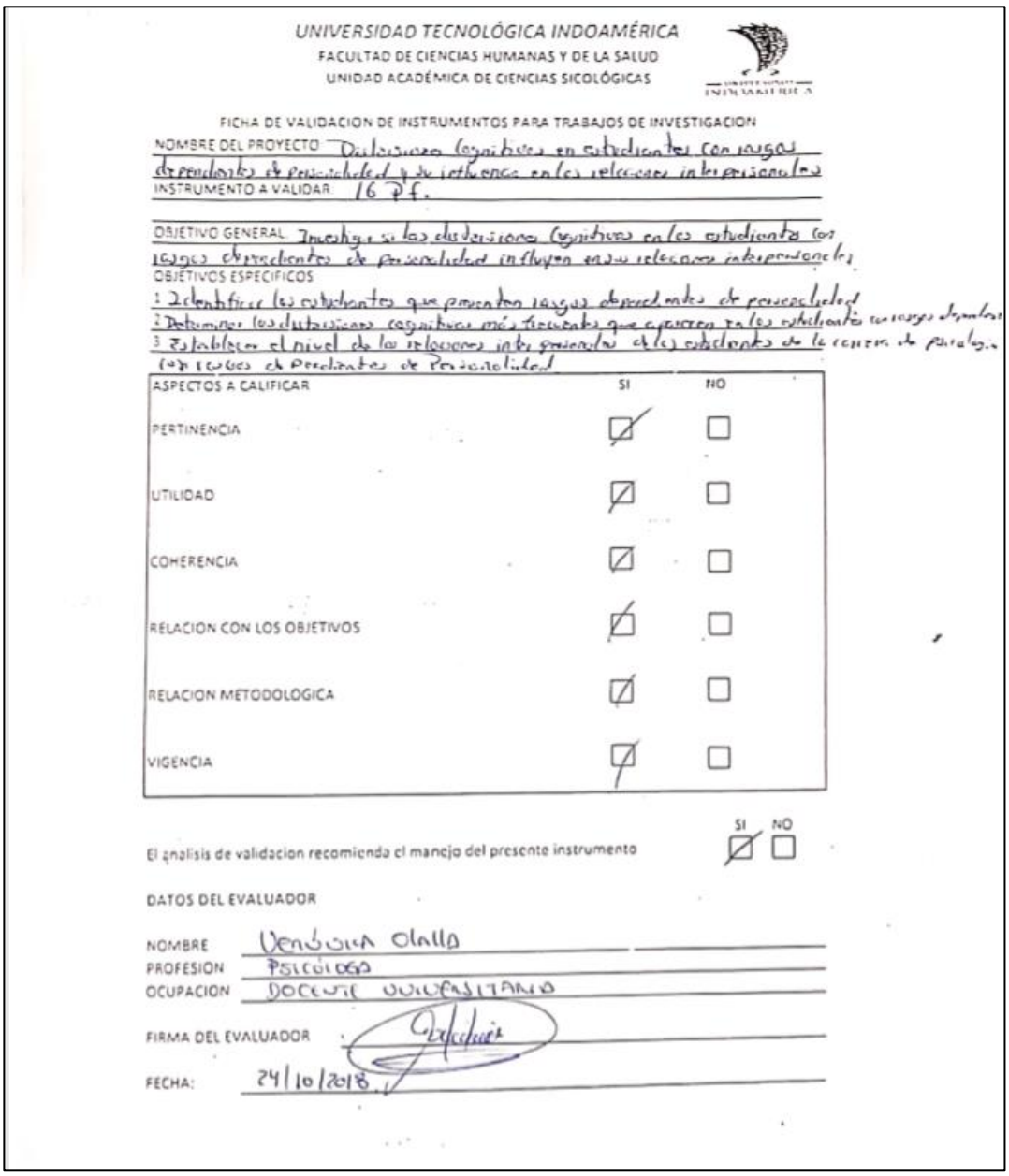
Por la atención que se digne dar a la presente, le anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

Israel Adrián Hidalgo Ruiz

C.I. 020254017-5

Imagen N° 7: Primera validación 16PF



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: Distorsiones cognitivas en estudiantes con rasgos dependientes de personalidad y de influencia en las relaciones interpersonales
INSTRUMENTO A VALIDAR: 16 Pf.

OBJETIVO GENERAL: Investigar si las distorsiones cognitivas en los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad influyen en su relaciones interpersonales
OBJETIVOS ESPECIFICOS
1: Identificar los estudiantes que presentan rasgos dependientes de personalidad
2: Determinar las distorsiones cognitivas más frecuentes que ejercen en los estudiantes con rasgos dependientes
3: Establecer el nivel de las relaciones interpersonales de los estudiantes de la carrera de psicología con rasgos dependientes de personalidad

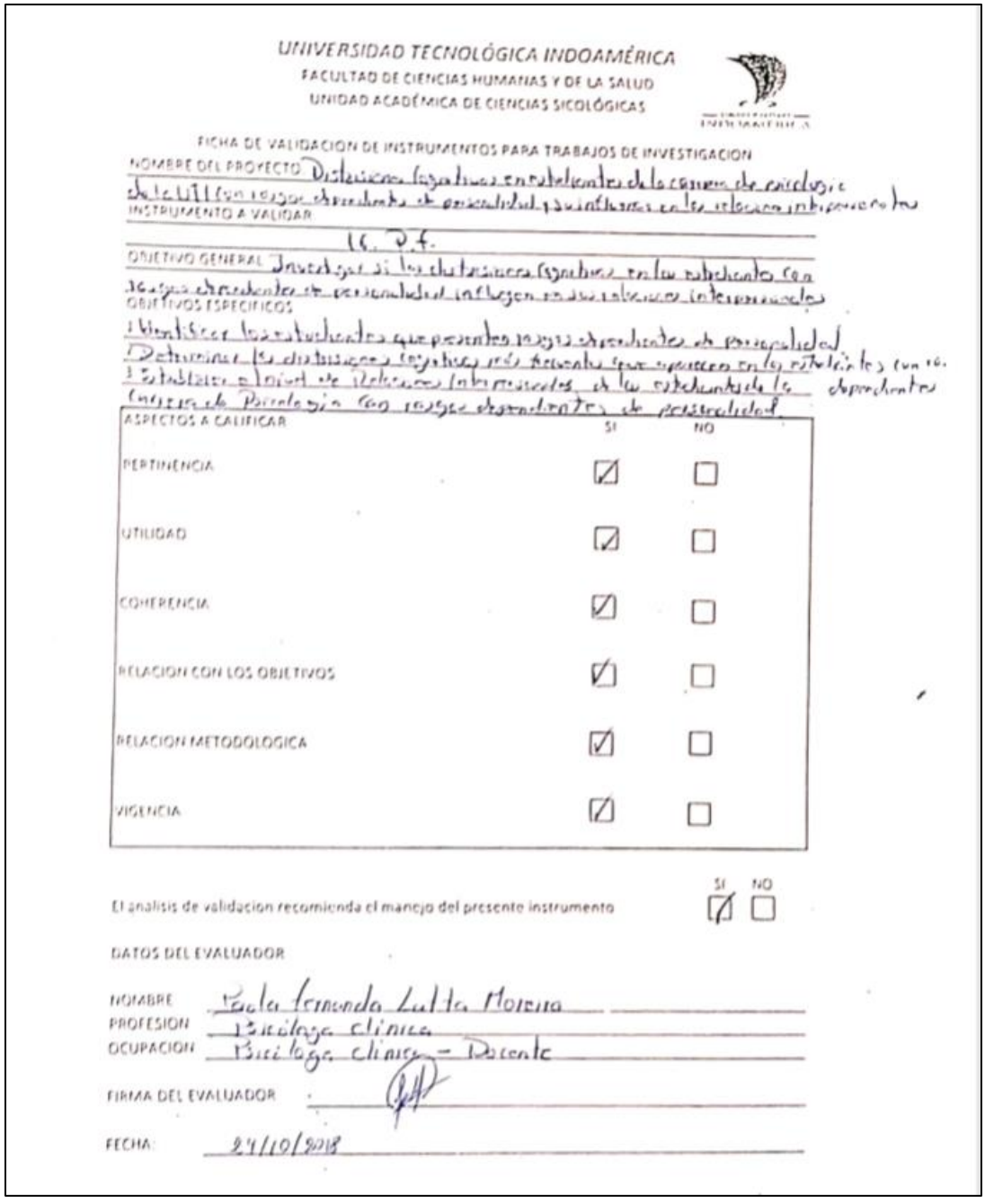
ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento — SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Verónica Olalla
PROFESION: PSICÓLOGA
OCUPACION: DOCENTE UNIVERSITARIA
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24/10/2018

Imagen N° 8: Segunda validación 16PF



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: Distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de psicología de la UTI con riesgo dependiente de personalidad y sus influencias en las relaciones interpersonales

INSTRUMENTO A VALIDAR: 16 P.f.

OBJETIVO GENERAL: Investigar si las distorsiones cognitivas en los estudiantes con riesgo dependiente de personalidad influyen en sus relaciones interpersonales

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
1 Identificar los estudiantes que presentan riesgo dependiente de personalidad
2 Determinar las distorsiones cognitivas más frecuentes que aparecen en los estudiantes con rie. dependientes
3 Establecer el nivel de relaciones interpersonales de los estudiantes de la Carrera de Psicología con riesgo dependientes de personalidad

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento — SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Paola Fernanda Lutta Moreira
PROFESION: Psicologa clinica
OCUPACION: Psicologa clinica - Docente
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24/10/2018

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN

NOMBRE DEL PROYECTO: Determinar los rasgos de personalidad de los estudiantes de psicología de la UTI que presentan rasgos disfuncionales de personalidad y su influencia en la relación interpersonal con los docentes

INSTRUMENTO A VALIDAR: 16 PF.

OBJETIVO GENERAL: Investigar si los disfuncionales cognitivos en los estudiantes con rasgos disfuncionales de personalidad influyen en las relaciones interpersonales con los docentes

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
1. Identificar los estudiantes que presentan rasgos disfuncionales de personalidad
2. Determinar los distorsiones cognitivas más frecuentes que aparecen en los estudiantes de psicología
3. Establecer el nivel de Relación Interpersonal de los estudiantes de la carrera de Psicología con rasgos disfuncionales de personalidad

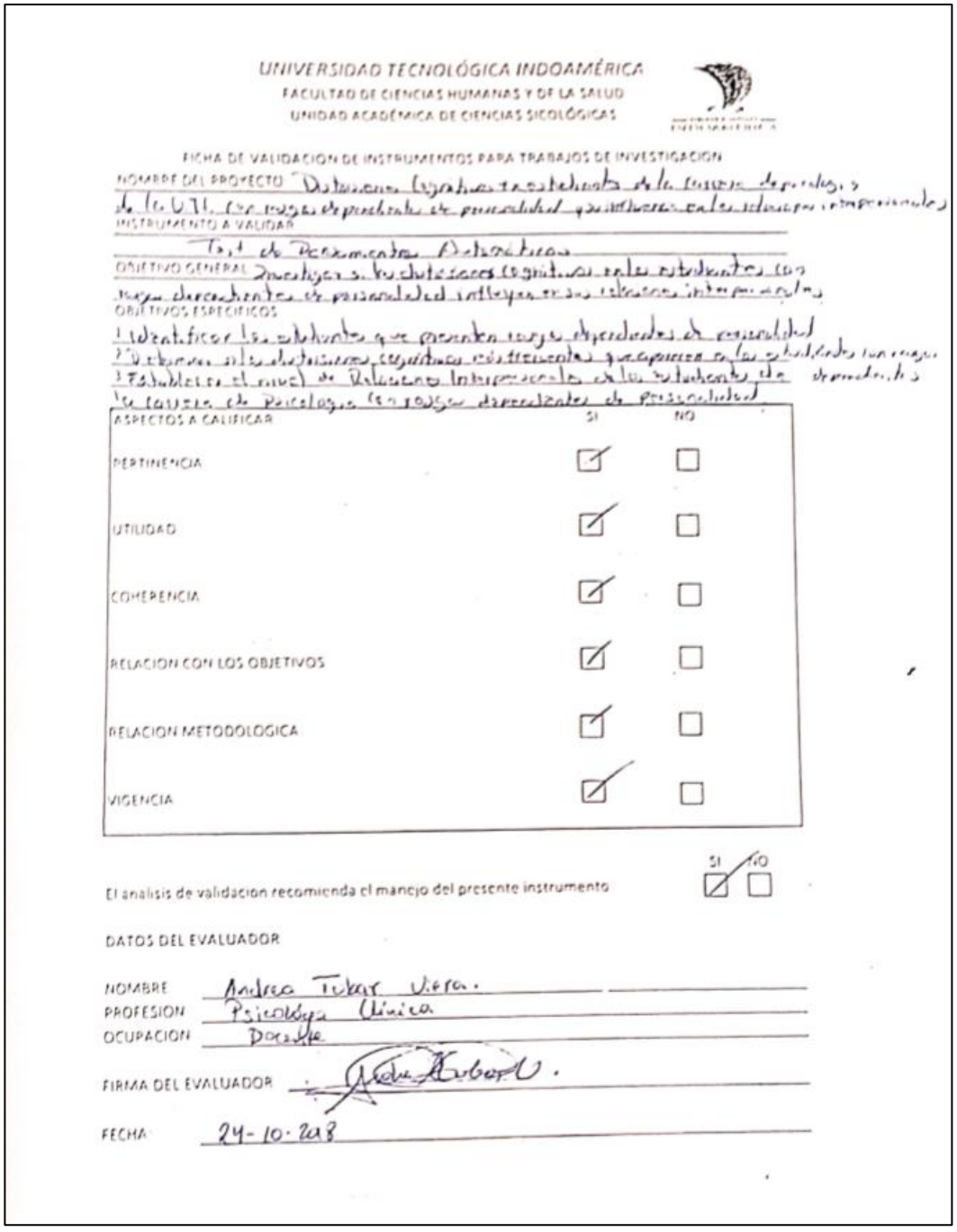
ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento: SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Andrea Tobar Viera
PROFESION: Psicóloga Clínica
OCUPACION: Docente
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24-10-2018

Imagen N° 10: Primera validación Inventario de pensamientos automáticos



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: Determinar (signos y síntomas) de la carrera de psicología de la U.T.I. con rasgos disfuncionales de personalidad que influyen en las relaciones interpersonales

INSTRUMENTO A VALIDAR: Test de Pensamientos Disfuncionales

OBJETIVO GENERAL: Investigar si los distorsiones cognitivas en los estudiantes con rasgos disfuncionales de personalidad influyen en sus relaciones interpersonales

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
1. Identificar los estudiantes que presentan rasgos disfuncionales de personalidad
2. Determinar si las distorsiones cognitivas disfuncionales predominan en los estudiantes con rasgos disfuncionales de personalidad
3. Establecer el nivel de Relaciones Interpersonales de los estudiantes de la carrera de Psicología con rasgos disfuncionales de personalidad

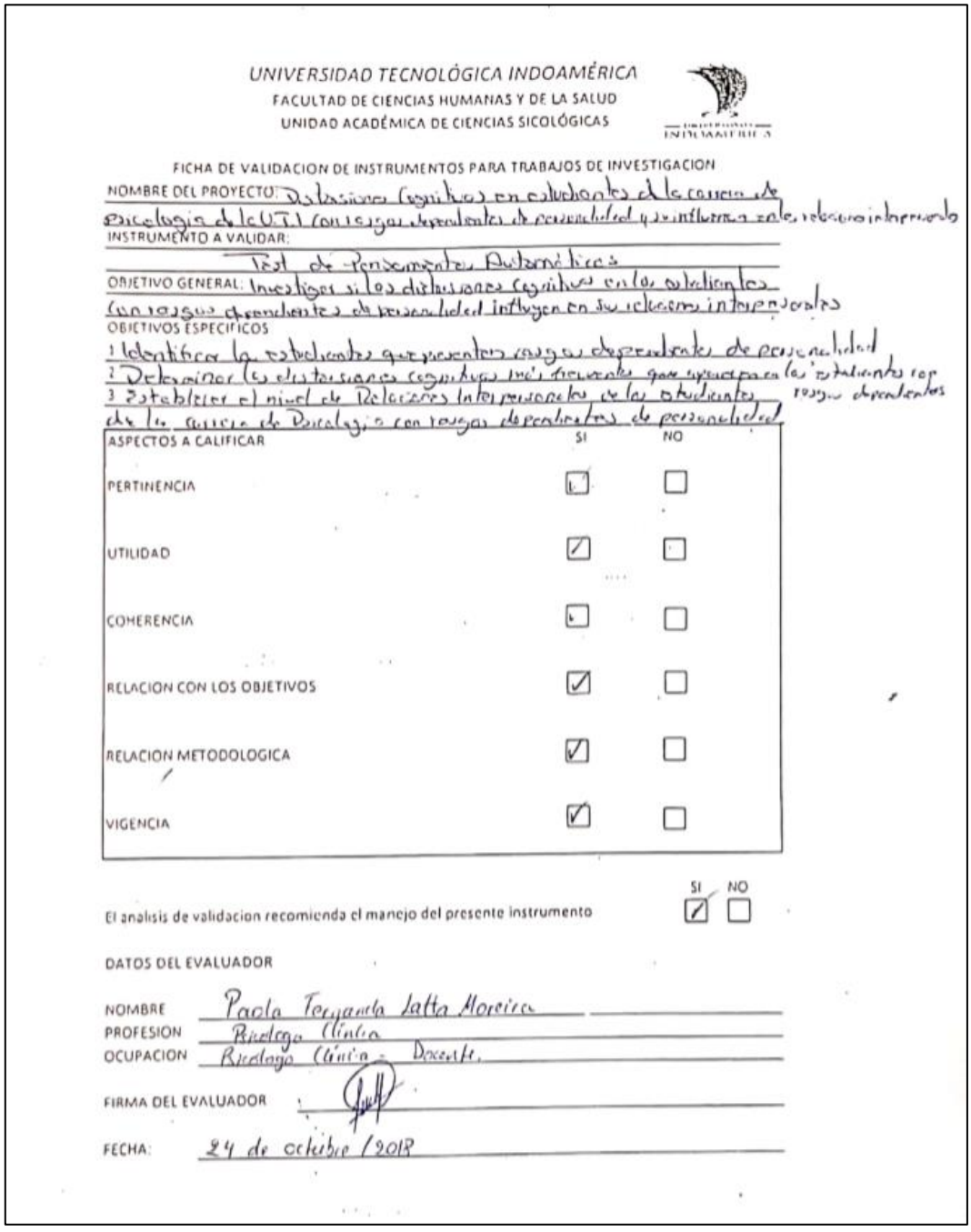
ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento — SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Andrea Tubar Viera.
PROFESION: Psicóloga Clínica
OCUPACION: Docente
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24-10-2018

Imagen N° 11: Segunda validación Inventario de pensamientos automáticos



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: Distorsiones Cognitivas en estudiantes de la carrera de Psicología de la UTI con rasgos dependientes de personalidad y su influencia en las relaciones interpersonales

INSTRUMENTO A VALIDAR:
Test de Pensamientos Automáticos

OBJETIVO GENERAL: Investigar si las distorsiones cognitivas en los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad influyen en sus relaciones interpersonales

OBJETIVOS ESPECIFICOS
1 Identificar los estudiantes que presentan rasgos dependientes de personalidad
2 Determinar las distorsiones cognitivas más frecuentes que aparecen en los estudiantes con rasgos dependientes
3 Establecer el nivel de Relaciones Interpersonales de los estudiantes de la carrera de Psicología con rasgos dependientes de personalidad

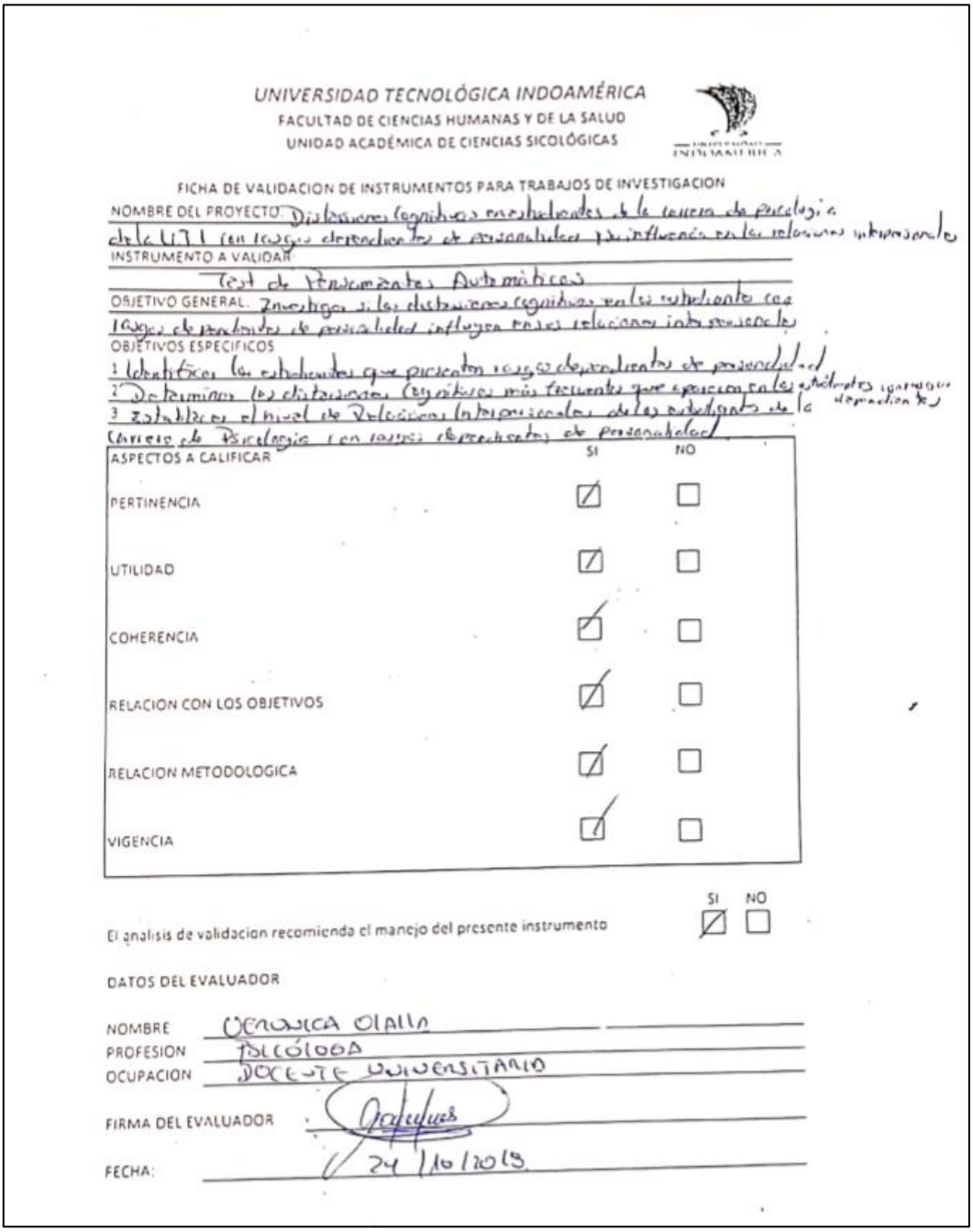
ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento — SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Paola Fernanda Latta Moreira
PROFESION: Biologa Clínica
OCUPACION: Biologa Clínica - Docente.
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24 de octubre /2018

Imagen N° 12: Tercera validación Inventario de pensamientos automáticos



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: Distorsiones cognitivas predisponentes de la carrera de psicología de la UTI con riesgos depresivos de personalidad y su influencia en las relaciones interpersonales

INSTRUMENTO A VALIDAR: Test de Pensamientos Automáticos

OBJETIVO GENERAL: Investigar si las distorsiones cognitivas en los estudiantes con riesgos de trastornos de personalidad influyen en sus relaciones interpersonales

OBJETIVOS ESPECIFICOS
1 Identificar los estudiantes que presentan riesgo depresivo de personalidad
2 Determinar las distorsiones cognitivas más frecuentes que aparecen en los estudiantes (patrones disfuncionales)
3 Establecer el nivel de Relaciones Interpersonales de los estudiantes de la Carrera de Psicología con rasgos depresivos de personalidad

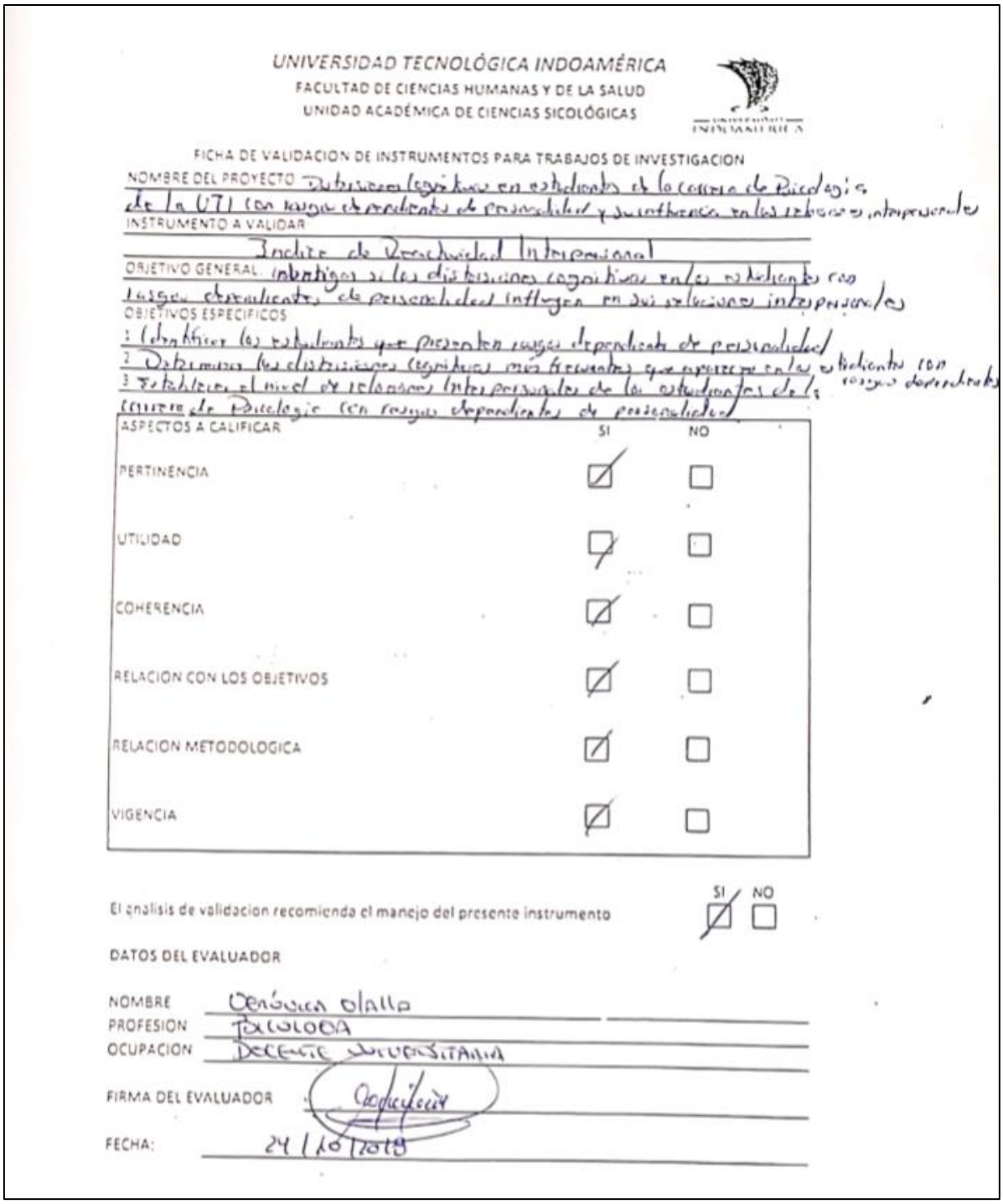
ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento — SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: VERONICA OLALLA
PROFESION: PSICÓLOGA
OCUPACION: DOCENTE UNIVERSITARIO
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24/10/2019

Imagen N° 13: Primera validación Índice de Reactividad Interpersonal



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: Distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de Psicología de la UTI con rasgos disfuncionales de personalidad y su influencia en las relaciones interpersonales

INSTRUMENTO A VALIDAR: Índice de Reactividad Interpersonal

OBJETIVO GENERAL: Investigar si las distorsiones cognitivas en los estudiantes con rasgos disfuncionales de personalidad influyen en sus relaciones interpersonales

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
1: Identificar los estudiantes que presentan rasgos disfuncionales de personalidad
2 Determinar las distorsiones cognitivas más frecuentes que aparecen en los estudiantes con rasgos disfuncionales
3 Establecer el nivel de relaciones interpersonales de los estudiantes de la carrera de Psicología con rasgos disfuncionales de personalidad

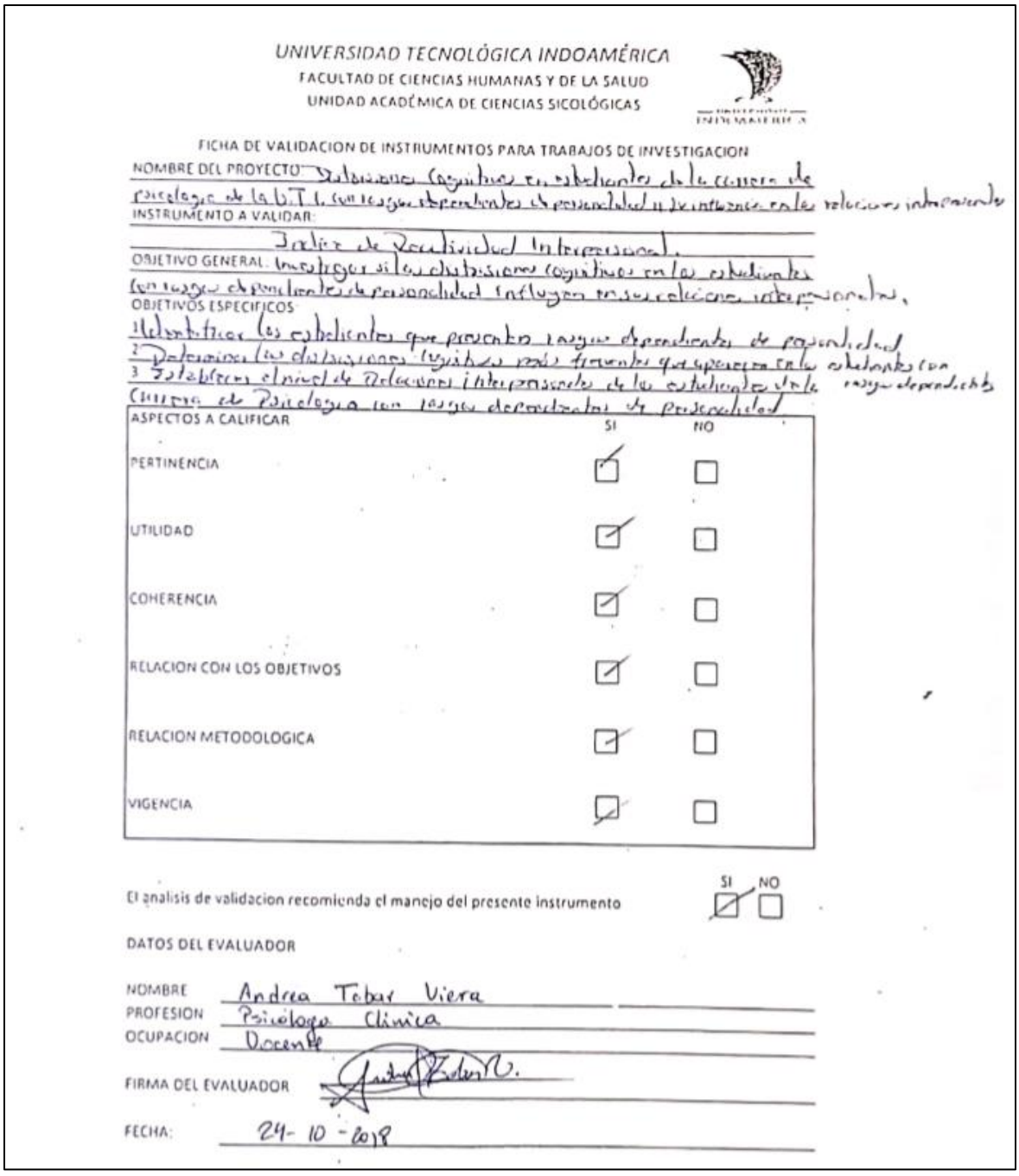
ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento — SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Verónica Olalla
PROFESION: Psicóloga
OCUPACION: Docente Universitaria
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24/10/2019

Imagen N° 14: Segunda validación Índice de Reactividad Interpersonal



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: Distorsiones cognitivas en estudiantes de la carrera de psicología de la U.T.I. con rasgos dependientes de personalidad y de interacción entre relaciones interpersonales

INSTRUMENTO A VALIDAR:

Indice de Reactividad Interpersonal.

OBJETIVO GENERAL: Investigar si las distorsiones cognitivas en los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad influyen en sus relaciones interpersonales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1 Identificar los estudiantes que presentan rasgos dependientes de personalidad
2 Determinar las distorsiones cognitivas más frecuentes que aparecen en los estudiantes con rasgos dependientes
3 Establecer el nivel de Relaciones Interpersonales de los estudiantes de la Carrera de Psicología con rasgos dependientes de personalidad

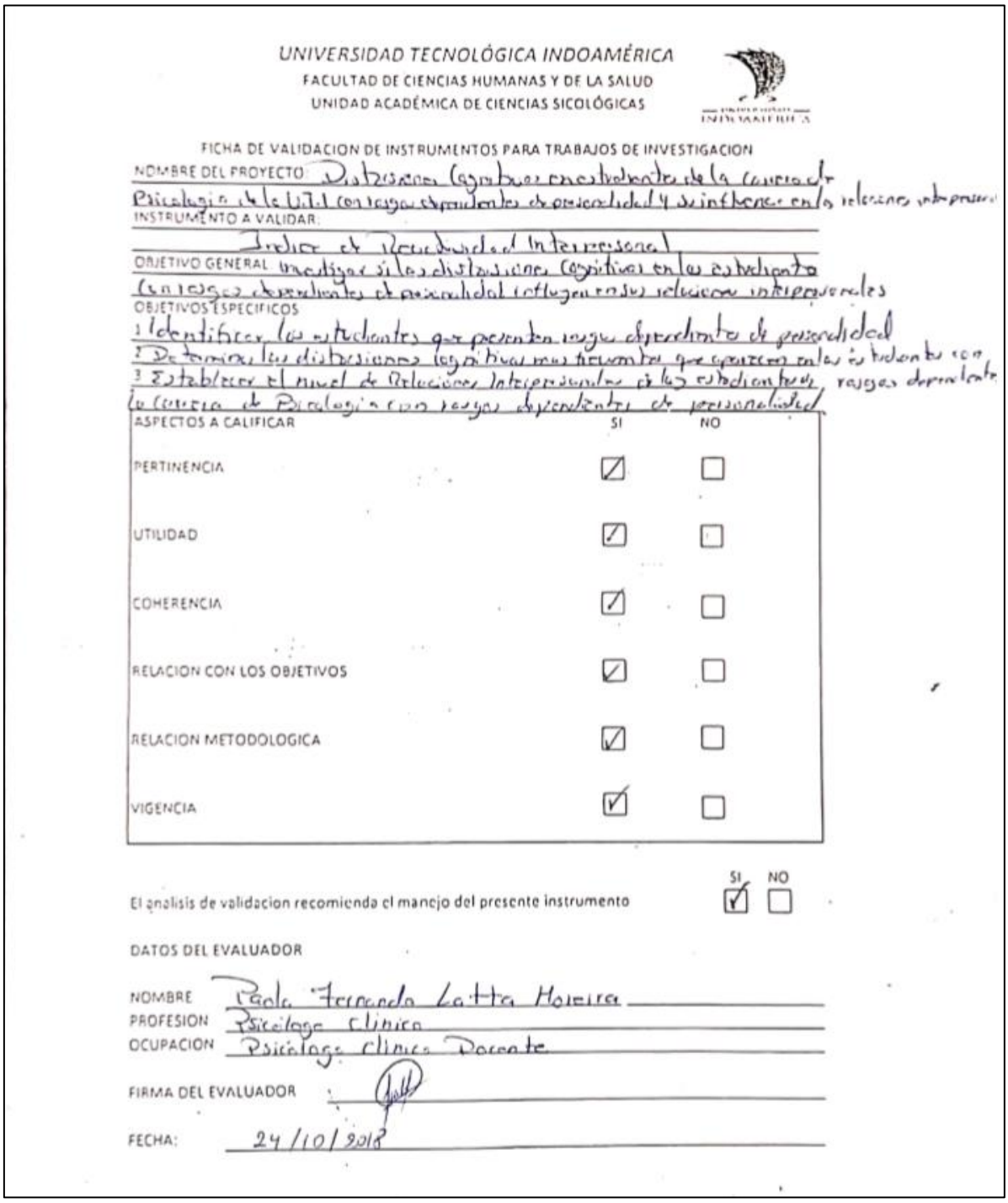
ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento — SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Andrea Tobar Viera
PROFESION: Psicóloga Clínica
OCUPACION: Docente
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24-10-2018

Imagen N° 15: Tercera validación Índice de Reactividad Interpersonal



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SICOLÓGICAS

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTOS PARA TRABAJOS DE INVESTIGACION

NOMBRE DEL PROYECTO: Distorsiones Cognitivas encontradas en la carrera de Psicología de la UTI con rasgos dependientes de personalidad y su influencia en las relaciones interpersonales

INSTRUMENTO A VALIDAR:
Índice de Reactividad Interpersonal

OBJETIVO GENERAL: Investigar si las distorsiones cognitivas en los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad influyen en sus relaciones interpersonales

OBJETIVOS ESPECIFICOS
1. Identificar los estudiantes que presentan rasgos dependientes de personalidad
2. Determinar las distorsiones cognitivas mas frecuentes que aparecen en los estudiantes con rasgos dependientes de personalidad
3. Establecer el nivel de Relaciones Interpersonales de los estudiantes de la carrera de Psicología con rasgos dependientes de personalidad

ASPECTOS A CALIFICAR	SI	NO
PERTINENCIA	☑	☐
UTILIDAD	☑	☐
COHERENCIA	☑	☐
RELACION CON LOS OBJETIVOS	☑	☐
RELACION METODOLOGICA	☑	☐
VIGENCIA	☑	☐

El analisis de validacion recomienda el manejo del presente instrumento — SI ☑ NO ☐

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: Paola Fernanda Latta Moreira
PROFESION: Psicologa clinica
OCUPACION: Psicologa clinica Docente
FIRMA DEL EVALUADOR:
FECHA: 24/10/2018

Imagen N° 16: Instrumento 16PF

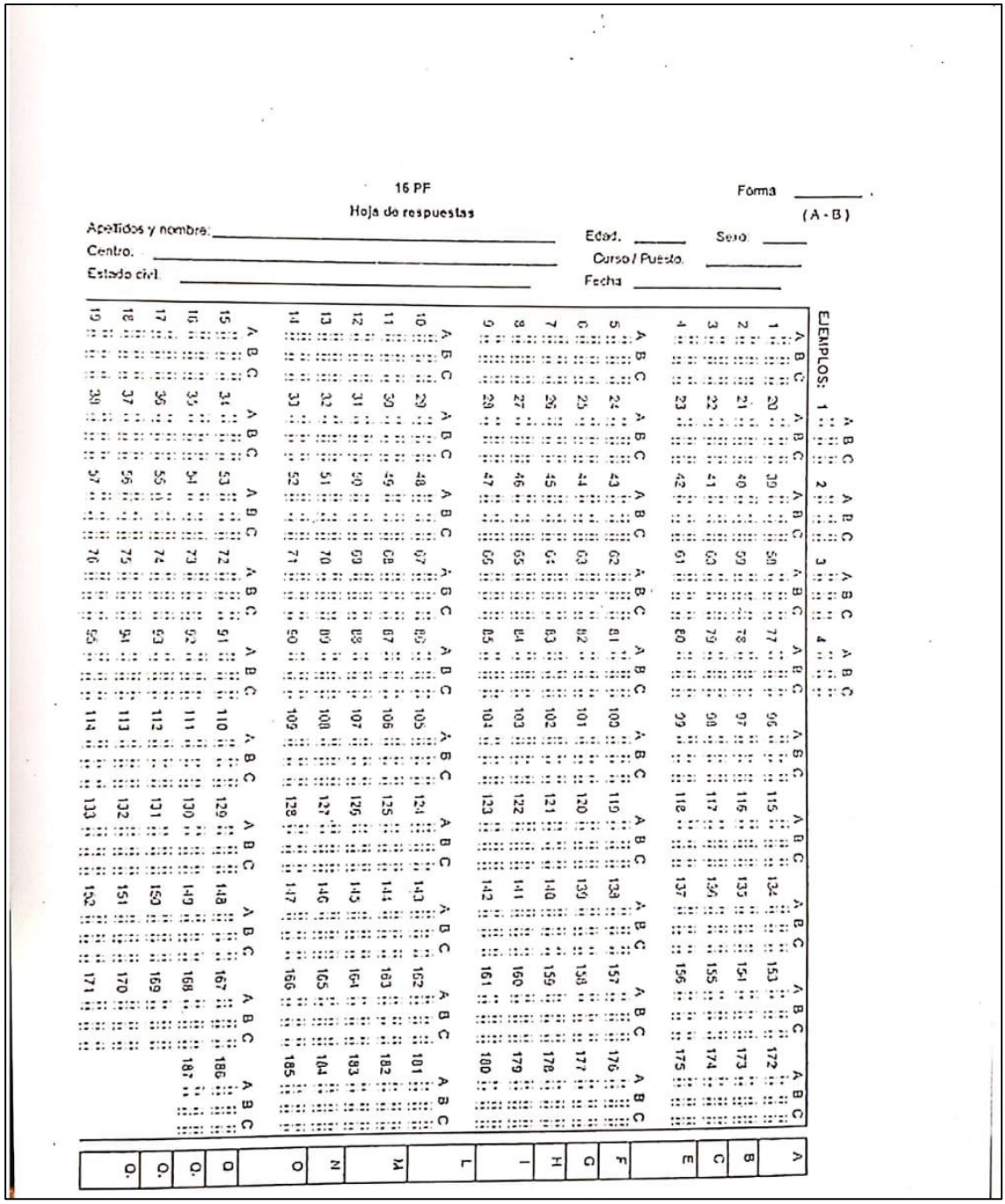
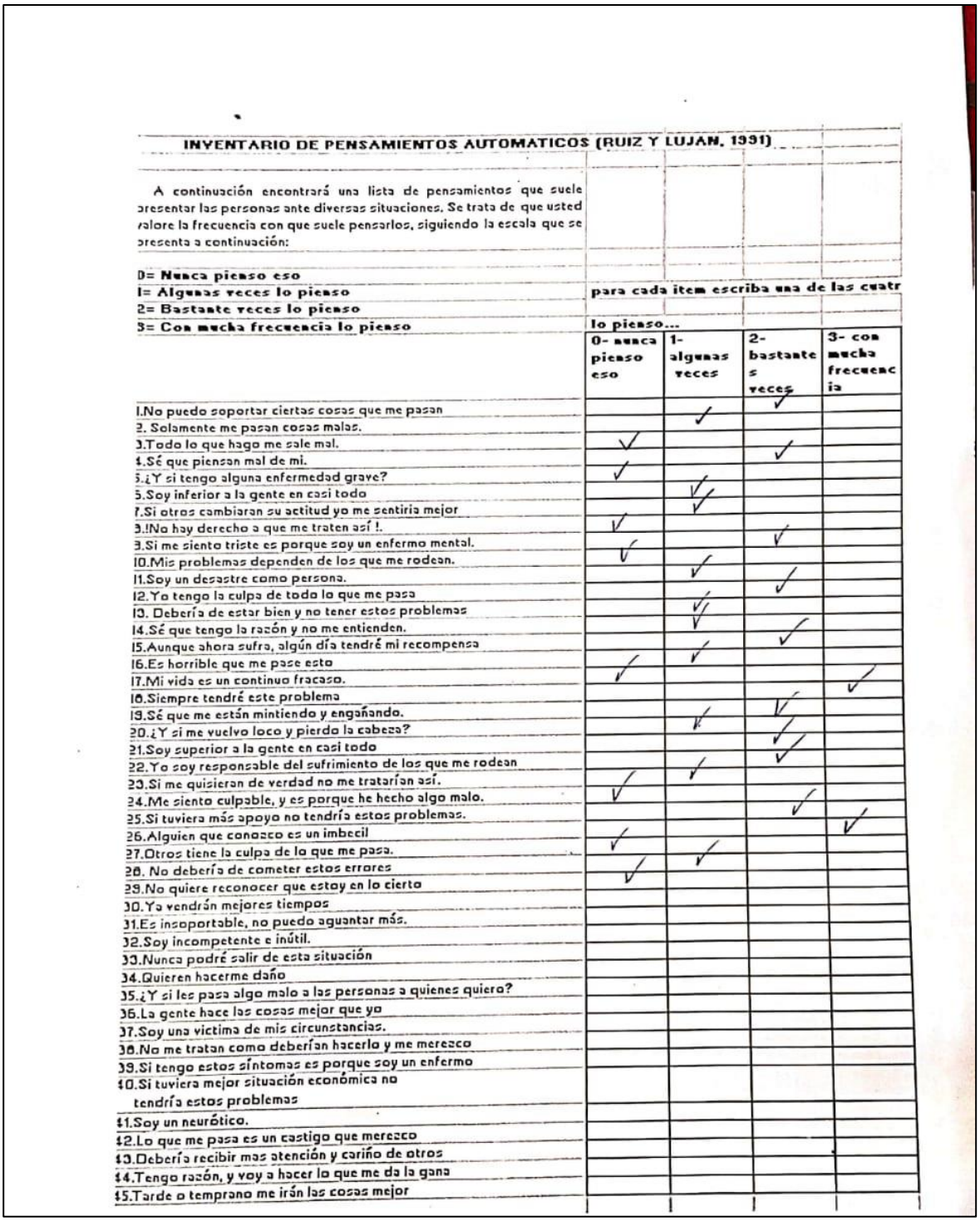


Imagen N° 17: Instrumento Inventario de Pensamientos Automáticos.



INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)

A continuación encontrará una lista de pensamientos que suele presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

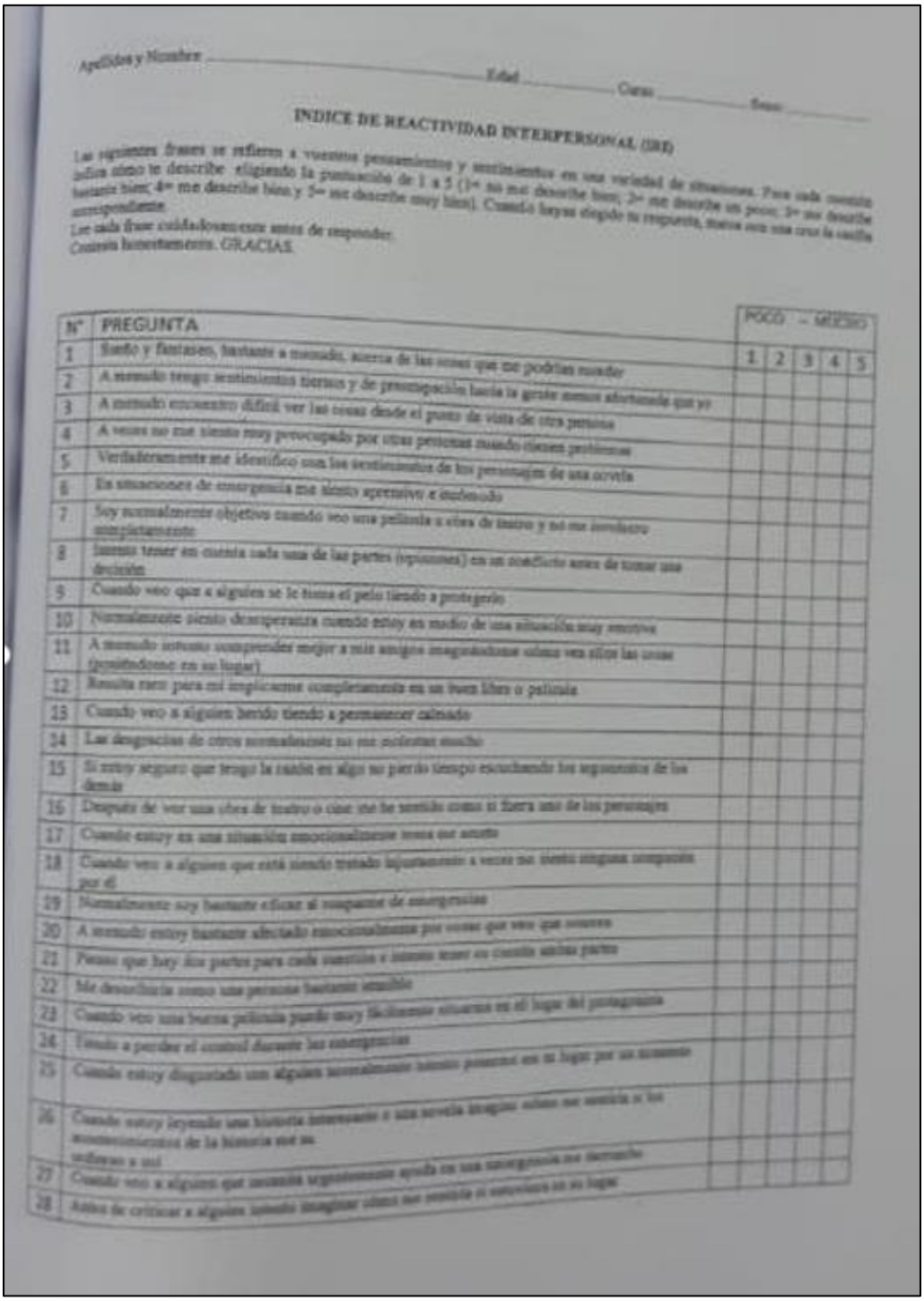
0= **Nunca pienso eso**
1= **Algunas veces lo pienso**
2= **Bastante veces lo pienso**
3= **Con mucha frecuencia lo pienso**

para cada item escriba una de las cuatr

lo pienso...

	0- nunca pienso eso	1- algunas veces	2- bastantes veces	3- con mucha frecuencia
1.No puedo soportar ciertas cosas que me pasan			✓	
2. Solamente me pasan cosas malas.		✓		
3.Todo lo que hago me sale mal.	✓			
4.Sé que piensan mal de mi.			✓	
5.¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	✓			
6.Soy inferior a la gente en casi todo		✓		
7.Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor		✓		
8.¡No hay derecho a que me traten así !.	✓			
9.Si me siento triste es porque soy un enfermo mental.			✓	
10.Mis problemas dependen de los que me rodean.	✓			
11.Soy un desastre como persona.		✓		
12.Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa			✓	
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas		✓		
14.Sé que tengo la razón y no me entienden.		✓		
15.Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa			✓	
16.Es horrible que me pase esto		✓		
17.Mi vida es un continuo fracaso.	✓			
18.Siempre tendré este problema				✓
19.Sé que me están mintiendo y engañando.			✓	
20.¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?		✓		
21.Soy superior a la gente en casi todo			✓	
22.Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean			✓	
23.Si me quisieran de verdad no me tratarían así.		✓		
24.Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo.	✓			
25.Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas.			✓	
26.Alguien que conozco es un imbecil				✓
27.Otros tiene la culpa de lo que me pasa.	✓			
28. No debería de cometer estos errores		✓		
29.No quiere reconocer que estoy en lo cierto	✓			
30.Ya vendrán mejores tiempos				
31.Es insoportable, no puedo aguantar más.				
32.Soy incompetente e inútil.				
33.Nunca podré salir de esta situación				
34.Quieren hacerme daño				
35.¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?				
36.La gente hace las cosas mejor que yo				
37.Soy una victima de mis circunstancias.				
38.No me tratan como deberían hacerlo y me merezco				
39.Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40.Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41.Soy un neurótico.				
42.Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43.Debería recibir mas atención y cariño de otros				
44.Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana				
45.Tarde o temprano me irán las cosas mejor				

Imagen N° 18: Instrumento Índice de Reactividad Interpersonal



Apellidos y Nombre: _____ Edad _____ Curso _____ Sexo: _____

INDICE DE REACTIVIDAD INTERPERSONAL (IRI)

Las siguientes frases se refieren a vuestros pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada enunciado indica cómo te describe eligiendo la puntuación de 1 a 5 (1= no me describe bien; 2= me describe un poco; 3= me describe bastante bien; 4= me describe bien; y 5= me describe muy bien). Cuando hayas elegido tu respuesta, marca con una cruz la casilla correspondiente.

Lee cada frase cuidadosamente antes de responder.

Contesta honestamente. GRACIAS.

N°	PREGUNTA	POCO – MUCHO				
		1	2	3	4	5
1	Suelo y fantaseo, bastante a menudo, acerca de las cosas que me podrían suceder					
2	A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo					
3	A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona					
4	A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas					
5	Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela					
6	En situaciones de emergencia me siento aprensivo e inútil					
7	Soy normalmente objetivo cuando veo una película o obra de teatro y no me involucro completamente					
8	Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión					
9	Cuando veo que a alguien se le tiene el pelo tiendo a protegerlo					
10	Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva					
11	A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar)					
12	Resulta raro para mí implicarme completamente en un buen libro o película					
13	Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado					
14	Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho					
15	Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás					
16	Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno de los personajes					
17	Cuando estoy en una situación emocionalmente tensa me asusto					
18	Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él					
19	Normalmente soy bastante eficaz al responder de emergencias					
20	A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren					
21	Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes					
22	Me describiría como una persona bastante sensible					
23	Cuando veo una buena película puedo muy fácilmente situarme en el lugar del protagonista					
24	Tiendo a perder el control durante las emergencias					
25	Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento					
26	Cuando estoy leyendo una historia interesante o una novela imagino cómo me sentiría si los acontecimientos de la historia me sucedieran a mí					
27	Cuando veo a alguien que necesita urgentemente ayuda en una emergencia me derrumbo					
28	Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar					