



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Psicología Clínica

**Distorsiones cognitivas y su posible correlación con el Triángulo del Amor de Sternberg, que afecta la relación de noviazgo (Heterosexual) en jóvenes Adultos.**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

María Francisca Ángel Martínez

Directora: Mtra. Josefina Villalobos Badillo

Los Reyes Iztacala, Estado de México, 2023





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



## AGRADECIMIENTOS:

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por conducto de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, en su modalidad en línea, por brindarme una educación de alto nivel.

A mi hijo: Franciel Iván Cruz Ángel, por su apoyo incondicional

A mi madre y hermanos, que confiaron en mí.

A compañeros y amigos que me en mi formación profesional: Pablo Omar Vargas Martínez, Juanita Velázquez Carrillo, David Pacheco, Diana Laura Castillo Serrano y Laura Borrónes Pérez, Carmen F. Curiel.

A mi directora: Mtra. Josefina Villalobos Badillo, por apoyarme y dedicarme parte de su valioso tiempo, así como a los sínodos, Dra. Adriana Irene Hernández Gómez, Dra. Guadalupe Moreno Arriaga, Mtra. Marisol González Barrera y Mtra. Mariana Ivone Ortiz Basurto.

A personas extraordinarias como los Abogados Pedro Sierra Reynoso+, José Toledo Losa+ y Emilio Vélez Velázquez, que con su filosofía de vida me inspiraron a seguir adelante en esta carrera.

# Índice

<b>Resumen</b> .....	5
<b>Introducción</b> .....	7
<b>1. Planteamiento del problema</b> .....	9
<b>1.2 Pregunta de investigación:</b> .....	12
<b>1.3 Justificación.</b> ....	12
<b>1.4 Marco Teórico:</b> .....	14
1.4.1 Las relaciones de noviazgo. ....	14
1.4.2 Ruptura amorosa. ....	15
1.4.3 Adulto joven soltero ....	16
1.4.4 Distorsiones cognitivas ....	16
1.4.4.1 Tipos de distorsiones cognitivas. ....	17
1.4.5 Dependencia emocional ....	17
1.4.6. Ansiedad.....	18
1.4.7 La teoría triangular del amor.....	18
1.4.8 Terapia Conductual.....	19
1.4.8.1 Terapia Cognitivo Conductual.....	19
1.4.8.2 Técnicas de reestructuración cognitiva y sus modelos. ....	20
1.4.8.3 La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), de Ellis ....	21
1.4.8.4 Terapia Conductual (TC) de Beck.....	21
<b>1.5 Objetivos</b> .....	23
1.5.1 Objetivo General:.....	23
1.5.2 Objetivos particulares: ....	23
<b>1.6.- Hipótesis:</b> .....	23
<b>1.7.- Definición de variables:</b> .....	24
1.7.1 Variable Independiente: .....	24
1.7.2 Variables Dependientes:.....	24
<b>2. Método</b> .....	26
2.1 Diseño:.....	26
2.2 Participantes. ....	27
2.3 Procedimiento de Selección. ....	27

2.4 Criterios de inclusión y exclusión.....	27
2.4.1 criterios de inclusión: .....	27
2.4.2. Criterios de exclusión.....	27
2.5 Escenario.....	27
2.6 Técnica de recopilación de la información.....	28
2.5 Marco teórico – interpretativo .....	29
2.6 Categorías de análisis .....	29
2.7 Consideraciones éticas .....	30
<b>3.- Resultados.....</b>	<b>30</b>
3.1. Demográficos:.....	30
3.2 De la Encuesta inicial.....	31
3.3 Del Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991, muestra Mexicana.....	32
3.4. De la Teoría del Amor de Sternberg (Teoría Triangular del Amor) .....	33
3.4 Del Test de Ansiedad de BECK (TAB).....	37
3.5 De la correlación entre Distorsiones Cognitivas y Teoría del Amor de Sternberg. ....	38
4. Análisis de resultados .....	40
4.2 Del Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991, muestra Mexicana. (Tabla 4).....	42
4.3 Del Test de Ansiedad de BECK (TAB).....	44
4.4 De las Técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), aplicables para modificar las distorsiones cognitivas. ....	44
<b>5. Discusión.....</b>	<b>46</b>
<b>6. Conclusión:.....</b>	<b>48</b>
<b>7. Limitaciones:.....</b>	<b>48</b>
<b>Referencias:.....</b>	<b>50</b>
<b>Cronograma .....</b>	<b>55</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>56</b>
<b>Apéndice .....</b>	<b>72</b>

# **“DISTORSIONES COGNITIVAS Y SU POSIBLE CORRELACIÓN CON EL TRIANGULO DEL AMOR DE STERNBERG, QUE AFECTA LA RELACIÓN DE NOVIAZGO (HETEROSEXUAL) EN JÓVENES ADULTOS”**

## **Resumen**

Los esquemas cognitivos constituyen la base para regularizar las interpretaciones de la realidad, que permite al individuo seleccionar, organizar y categorizar los estímulos de tal forma que sean accesibles y tengan sentido, cuando estas interpretaciones se dan de manera errónea, no permite observar las situaciones de manera objetiva, presentándose así las distorsiones cognitivas, conceptualizadas como fallas en el procesamiento de la información, que afecta al individuo, entre otros aspectos a sus relaciones sociales, como el noviazgo. Este estudio tuvo como objetivo encontrar una posible correlación entre las distorsiones cognitivas y el Triángulo del Amor del Sternberg, para ello se aplicó como técnica de recolección de datos, una encuesta, integrada por cuestionario, Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991; la Teoría Triangular del amor de Sternberg, así como la prueba de Ansiedad de Beck (BAI).

**Palabras claves:** Distorsiones cognitivas, relación de noviazgo y ansiedad

## **Abstract**

Cognitive maps are the basis to regularize the interpretations of reality, they allows the individual to select, organize and categorize the stimuli in such a way that they are accessible and make sense, when these interpretations are given erroneously, it does not allow to observe the situations objectively, thus presenting cognitive distortions, conceptualized as failures in the processing of information, which affects the individual, among other aspects to their social relationships, such as dating. The objective of this study was to find a possible correlation between cognitive distortions and Sternberg's Love Triangle, for which a survey was applied as a data collection technique, composed of a questionnaire, the Inventory of Automatic Thoughts-IPA by Ruiz and Lujan in 1991; Sternberg's Triangular Theory of Love, and the Beck Anxiety Test (BAI).

**Key words:** Cognitive distortions, dating relationship and anxiety.

## Introducción

El noviazgo es una relación diádica que incluye la interacción social entre dos personas que tienen la intención de compartir experiencias en común hasta que alguna de las dos partes decida terminarla o establecer otro tipo de vínculo como la cohabitación o el matrimonio; sin embargo, los noviazgos adolescentes o en adultos jóvenes, pueden llegar a experimentarse como un pasatiempo y en ocasiones los aspectos emocionales que se generan dentro de la relación pueden traer consigo problemas relacionadas con las distorsiones cognitivas (Straus, 2004; Rojas & Flores, 2013; como se citó en Márquez, et al. 2020); toda vez que, el estar enamorado puede modificar precisamente el modo en que se percibe la realidad o se reorganicen las prioridades de la vida diaria. (Corbin, 2016).

Los esquemas cognitivos constituyen la base para regularizar las interpretaciones de la realidad, que permite al individuo seleccionar, organizar y categorizar los estímulos de tal forma que sean accesibles y tengan sentido, además de posibilitar, identificar y seleccionar las estrategias de afrontamiento que se tiene a una determinada acción (Camacho, 2003); así, cuando las interpretaciones se dan de manera errónea impide observar situaciones de manera objetiva, siendo éstas las distorsiones cognitivas, que se conceptualizan como fallas en el procesamiento de información proveniente de esquemas cognitivos o supuestos personales, las cuales aparecen en formas de ideas y de manera sistemática (Bogarín et al 2021).

Así tenemos que, en la relación de noviazgo, no todas las cosas que piensa cada miembro, de uno al otro son totalmente ciertas; toda vez que, en ocasiones, se tiende a exagerar lo negativo o lo positivo, haciéndose presente las distorsiones cognitivas, como son: inferencia arbitraria, adivinación de pensamiento, catastrofismo, pensamiento “todo o nada”, entre otras; que afectan o alteran aspectos de la realidad.

Es importante destacar que existen varios tipos de amor, según la Teoría Triangular del Amor de Robert Sternberg, para que exista amor es necesario que se den tres elementos: pasión, intimidad y compromiso y al combinarse éstos, se forman diferentes tipos de relaciones amorosas, como son cariño, encaprichamiento, amor vacío, amor romántico, amor sociable, amor fatuo y amor consumado, siendo éste el principal prototipo amoroso, dado que se continúa compartiendo el deseo íntimo, la pasión y compromiso por largo tiempo. (Corbin, 2016);

El estar enamorado (a) y tener una relación de noviazgo estable, es una situación ideal para las parejas; sin embargo, cuando se presentan interpretaciones erróneas (distorsiones cognitivas), ocasionan conflictos entre ésta, dado que los esquemas de pensamiento se vuelven rígidos y la interpretación de los hechos no son objetivas; provocando ansiedad, depresión, distanciamiento, incompreensión, inseguridad (tanto de sí mismo, como de la pareja), sensación de fracaso o el rompimiento de la relación e incluso tendencias suicidas o conductas agresivas.

Para la atención de las distorsiones cognitivas, la Terapia Cognitivo Conductual es idónea; de acuerdo con Puerta y Padilla (2011), es un modelo de tratamiento estructurado, activo y centrado en el problema, que ayuda al individuo a trabajar en el cambio de sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas, teniendo como objetivos primordiales, disminuir el pensamiento disfuncional, incrementar las habilidades de autocontrol, optimizar la capacidad de resolución de problemas, aumentar las habilidades sociales/interpersonales, así como reducción de ideación suicida o conducta agresiva.

## 1. Planteamiento del problema.

De acuerdo con Psicología Monzo (2022) las distorsiones cognitivas son maneras erróneas que tenemos para procesar la información; y, según el principio fundamental de la teoría cognitiva “la forma en que las personas perciben y procesan la realidad influirá en la forma en que se sienten y comportan” (Knapp & Beck, 2008 como se citó en Soto, 2022) generando que se actúe de cierta manera, como un mecanismo de defensa para afrontar determinados acontecimientos adversos de la vida; así, la importancia que tienen las cogniciones es central en los procesos humanos en general y en la génesis de los trastornos mentales en particular (Camacho, 2003).

Para Riofrío et al. (2016) hay estudios que demuestran que en los últimos años los jóvenes establecen vínculos afectivos inadecuados en sus relaciones de pareja, siendo así un posible indicio de generar dependencia emocional que influye por el inadecuado procesamiento cognitivo, implicando con ello sentirse infeliz con la pareja, en el caso del noviazgo se pueden generar problemas debido a las distorsiones cognitivas, que pueden conllevar a relaciones tóxicas o rupturas conflictivas, provocando así una serie de situaciones negativas.

Dentro del estudio en comento, Riofrío et al. (2016) menciona que en investigaciones realizadas en Colombia, sobre la dependencia emocional, se “encontraron que de las 15 distorsiones cognitivas evaluadas, 12 presentaron diferencias significativas en los grupos de comparación de personas con dependencia emocional” (p. 4) , lo que evidencia que en las personas suelen ser dependientes emocionalmente de la pareja para cubrir sus necesidades afectivas relacionadas con los “deberías” del amor romántico, como “hoy fue nuestro aniversario, mi novio/a debería haberse acordado y no lo hizo”.

Se destaca que de acuerdo con Fuster (2017) las distorsiones cognitivas más frecuentes en las relaciones de pareja, se encuentran: La abstracción selectiva, pensamiento dicotómico, inferencia arbitraria, sobregeneralización, magnificación y minimización, personalización, estos pensamientos son muy difíciles de controlar y

provocan malestar, causando problemas en la relación, además de generar alto nivel de estrés acompañado de ansiedad, que puede derivar en grandes problemas como psicológicos, fisiológicos y sociales.

Por su parte, Echeburúa, Salaberría & Cruz-Sáez (2014), consideran que las demandas terapéuticas de la población han cambiado; toda vez que, a más de consultar cuadros clínicos tradicionales (depresión, trastornos de ansiedad, esquizofrenia, entre otros), se atienden problemas derivados de una mayor intolerancia al sufrimiento como es el caso de los conflictos de pareja o la ruptura de pareja no deseada, derivados por la interpretación de pensamiento no objetivo por algún integrante de la pareja, pensamientos que en psicología se denomina “distorsiones cognitivas” .

Las distorsiones cognitivas dentro de la relación de noviazgo, puede generar diferentes conflictos; entre ellos, tendencias suicidas o conductas agresivas; de acuerdo con Sánchez (2019, p.28), en su estudio relacionado con las distorsiones cognitivas y la conducta agresiva, consideró que la interpretación errónea de la realidad y el significado atribuido a diversos sucesos van desencadenando una serie de reacciones motivadas a provocar daño, enfrentamiento o peleas con pensamientos como: *“cree que soy tonto”*, *“Yo tengo razón, tú estás equivocado”*, entre otros; lo que predispone a actuar, según el grado de malestar que presenta uno de los integrantes de la pareja.

Por su parte, Álvarez et al. (2018), en su estudio relacionado con las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio, consideró que las alteraciones en factores como las emociones y la calidad de vida tienen un impacto directo en el riesgo de suicidio en adolescentes, aunado a experiencias de pérdida o de fracaso que van afectando su interpretación, lo que provoca que se centre la atención en aspectos negativos, originando la mantención de estados depresivos y como consecuencia, aumento del riesgo de suicidio (p.6).

Lemos, Londoño y Zapata (2007), en un estudio relacionado entre las distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional, señalan que los esquemas nucleares de las personas se relaciona directamente con el procesamiento de la información, toda vez que aportan ideas centrales de sí mismos y de los demás; a más de que los procesos cognitivos no actúan en forma independiente, sino que operan a través de los esquemas, al servicio de los intereses, necesidades y propósitos de las personas; por lo tanto, al reconocerse éstos, contribuyen a la comprensión del mantenimiento de los esquemas de dependencia emocional y la manera de cómo se generan los productos o eventos cognitivos que reflejan el patrón interpersonal disfuncional hacia la pareja (p.57).

Así tenemos que, de las distorsiones o errores cognitivos es frecuente que afecten la relación de noviazgo, derivado de respuestas, tanto emocionales como conductuales de cada integrante de la pareja, lo que provoca, de acuerdo con Saez y Vázquez, 2008, p. 276, como se citó en Rojas, 2013, p. 65) una interdependencia entre cognición, emoción y conducta, contribuyendo así al incremento de ansiedad, agresividad e incluso depresión, dado que pueden presentar distorsiones cognitivas como la abstracción selectiva, generalización, catastrofismo, entre otras.

Para Manotas (2020) la terapia Cognitiva Conductual, tienen la finalidad de educar al paciente, como lo es aprobar la realidad de sus pensamientos y modificar su comportamiento, ayudándolo a reconstruirlos cuando sean demasiado pesimistas o positivistas, además de instruir a practicar la solución de problemas reales, valiéndose de estrategias como la reestructuración cognitiva, la activación conductual, exposición y resolución de problemas; además de tomar en cuenta que, para Ibáñez y Manzanera (2014), todo pensamiento puede ser cambiado, dado que es fruto del aprendizaje y de las experiencias vividas, por lo que también se pueden desaprender o cambiar por otros más adaptativos.

## **1.2 Pregunta de investigación:**

¿Existe relación entre las distorsiones cognitivas asociadas al noviazgo heterosexual de jóvenes adultos de la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes con los diferentes tipos de amor del Triángulo del Amor Sternberg?

## **1.3 Justificación.**

La tríada cognitiva se refiere a tres esquemas o patrones cognitivos que inducen al individuo a percibirse a sí mismo, al mundo y al futuro desde el punto de vista negativo (Ruiz et al. 2017, p. 372); estos esquemas llevan a los individuos a cometer errores en el procesamiento de la información nombradas como distorsiones cognitivas; la consolidación de los esquemas negativos y la predisposición a sesgar la información es posible que venga de la infancia.

Ciertos factores influyen, generan o activan esquemas negativos, como son: estímulos de estilos de personalidad, que de acuerdo con (Beck, 1983), la Sociotropía se caracteriza por una fuerte dependencia de los demás, así como una gran necesidad de aprobación y temor al rechazo o abandono; mientras que la Autonomía, se caracteriza por un énfasis en la independencia, la realización personal y temor al fracaso personal (e. g., Clark, Beck y Brown, 1992; Robins, 1990, como se citó en Fernández et al, 2004), factores que pueden ayudar a predecir ante qué circunstancias o situaciones pueden activar esquemas depresógenos (vulnerables).

Así tenemos que, de acuerdo con Álvarez et al (2018) la alteración en factores como las emociones y la calidad de vida, tienen impacto directo en el riesgo de suicidio; toda vez que experiencias de pérdida o de fracaso afectan la interpretación de la información, centrando la atención en aspectos negativos que pueden sustentar los estados depresivos y como consecuencia, el aumento de dicho riesgo, dado que disminuyen las habilidades adaptativas y de resolución de problemas frente a estresores ambientales (pág. 6).

Por lo tanto, los factores antes mencionados, contribuyen a que surjan distorsiones cognitivas; que, al comienzo de la adolescencia, las más comunes son conductas agresivas, las auto sirvientes (como el egocentrismo, culpar a los demás y asumir lo peor), y en relación con los problemas de ansiedad y depresión, son las auto humillantes, como la Personalización, Generalización, Abstracción Selectiva y Catastrofismo (Peña & Andreu, 2012 como citado en Álvarez, et al. 2018)

Para Almeida (2013a), la teoría triangular del amor, desarrollada por el psicólogo estadounidense Robert J. Sternberg, menciona los diferentes tipos de amor como: cariño o afecto, encaprichamiento o flechazo, amor vacío, amor romántico o enamoramiento, amor fatuo, amor compañero o amor consumado, perfecto o completo, dándole importancia a las percepciones, sentimientos y los ideales de pareja de cada integrante de la misma, los cuales pueden ser influenciados por las experiencias previas del sujeto, la cultura circundante y las expectativas personales, factores que si tienden a hacer negativos, pueden generar distorsiones cognitivas en la relación.

Según Ventura, Caycho y Mendeley (2013), Sternberg propone un modelo explicativo del amor, elaborado a través de su descomposición en tres elementos (Vértices de un triángulo) como son: intimidad, pasión y compromiso; para darle soporte empírico a su teoría, desarrolló la Escala Triangular del Amor (ETAS); en un estudio realizado por Mazadiago y Norberto (2011), aplicaron la ETAS a 1,000 estudiantes, 512 hombres y 488 mujeres, de 15 facultades de la Zona Norte de la Universidad Veracruzana, de entre 19 y 31 años de edad; y de su análisis psicométrico arrojaron como resultado una fiabilidad total del instrumento de 0.728 a través del alfa de Cronbach.

La Psicología como ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano en el entorno que lo rodea, a través de la Terapia Cognitivo Conductual, cuenta con técnicas que resultan aplicables para el tratamiento de las distorsiones cognitivas que puedan

derivarse en el individuo ante una relación de noviazgo, toda vez que los pensamientos están estrechamente relacionados con las emociones y las conductas (Camacho, 2003), y si no se identifican las distorsiones cognitivas pueden llevar a un estado de depresión, ansiedad e incluso tendencias suicidas, toda vez que el estar “enamorado” suele distorsionar la información recibida.

## **1.4 Marco Teórico:**

### **1.4.1 Las relaciones de noviazgo.**

En las relaciones de noviazgo son muchos factores que propician que se produzcan rompimientos, bien sea por celos, no hay entendimiento, no comparten los mismos gustos, solo por mencionar algunos conceptos; sin embargo, cuando se dan estas situaciones suelen presentarse distorsiones cognitivas, que de acuerdo con Sánchez (2022) son maneras erróneas que tenemos de procesar la información; es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas.

Para Escaño (2022) los límites de la relación de pareja se refieren a los criterios propios que define lo que está o no permitido dentro del vínculo, si son inviolables o innegociables dependerá de cada persona, toda vez que hay individuos que son capaces de soportar o perdonar una infidelidad, mientras que otras no; sin olvidar que, dentro de una relación saludable y funcional se establecen límites claros para garantizar el respeto entre ambos.

De acuerdo con Pérez & Garden (2021) la relación de pareja puede estar formada por un hombre y una mujer, por dos hombres o por dos mujeres; por su parte Quintana (s.f) considera que durante muchos años, el matrimonio estuvo limitado a parejas heterosexuales; en México, es aceptada la relación entre todos estos tipos de pareja; dado que en diciembre del 2009, la Asamblea Legislativa reformó el artículo 146, del Código Civil del entonces Distrito Federal, (vigente en

ésa época), estableció que el matrimonio será la “unión libre entre dos personas”, eliminando el precepto anterior entre “un hombre y una mujer”. (p.6)

Si se considera la orientación sexual de los integrantes de la pareja, actualmente el psicólogo y en especial el psicoterapeuta, de acuerdo con lo señalado por Espíndola et al (2017), es menester que tenga presente que una pareja amorosa puede estar constituida por un hombre y una mujer, dos hombres o dos mujeres; a más de que, para realizar un adecuado trabajo terapéutico es necesario analizar las características similares y las diferencias entre estas para entender las nuevas formas de interacción entre los integrantes de una pareja.

#### **1.4.2 Ruptura amorosa.**

De acuerdo con Corbin (2015) el amor de pareja es una de las sensaciones más bonitas de las que pueda disfrutar el ser humano, sabiendo que alguien te acompaña en los buenos y malos momentos; sin embargo, cuando el amor se acaba, la pareja rompe y la persona con la que compartimos esos buenos o malos momentos se va de nuestra vida, en ocasiones provoca conductas depresivas y obsesivas; en el caso de la infidelidad, la pérdida de interés por el otro, la falta de comunicación complica el aprender a vivir sin esa persona, dado que la memoria emocional, hace recordar una y otra vez lo vivido entre ambos.

Langley (2018) considera que al presentarse una ruptura amorosa, el corazón roto, es un estado provocado por una pérdida emocional devastadora, generando sentimientos intensos de tristeza, pena y la sensación abrumadora de que nunca se va a poder superar el dolor, considerando además que: “en términos del cerebro, las zonas que registran el dolor físico se activan de la misma manera que con el dolor real...”; en términos emocionales, una mala ruptura, menciona que suele pasar por cinco etapas de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación, pero cuando no se concluyen estas etapas, puede derivarse un problema de salud mental.

### **1.4.3 Adulto joven soltero**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el adulto joven pertenece a las personas entre 21 y 24 años y corresponde con la consolidación del rol social, aunque también se suele situar entre los 19 a los 40 años; en esta etapa, las capacidades mentales comienzan a estabilizarse alrededor de los 35 años, ello en opinión de algunos expertos. De acuerdo con Rodríguez (2022) se empiezan a analizar cada problema desde distintas perspectivas, predominando la reflexión crítica, la sexualidad (buscar mayor número de parejas y frecuencia en las relaciones) y la manera de expresarla, varía de cultura a cultura.

Para Rojas (2021) México se acerca cada vez más a ser un país mayoritariamente de población soltera, de acuerdo con cifras del Censo de Población y Vivienda 2020, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el 34.2 por ciento de los habitantes son solteros, sólo 1.2 por ciento menos de la población casada; el segmento poblacional de mujeres solteras oscila entre 20 y 24 años (más del 50 por ciento); la Ciudad de México, es la entidad que mayor porcentaje de solteros tiene, con 38.1 por ciento y las alcaldías con mayor porcentaje de persona solteras, son Cuauhtémoc, Benito Juárez y Miguel Hidalgo.

### **1.4.4 Distorsiones cognitivas**

De acuerdo con Rull (2019) “las distorsiones cognitivas parten de los esquemas con los que cada persona cuenta y a través de los cuales interpreta el mundo, en este caso de forma negativa... nacen de la interpretación y la subjetividad, son irreales y simplifican lo que vemos, como una forma de ahorro cognitivo”; originando con ello que nos sintamos tristes, ansiosos o enojados, lo que afecta, no solo nuestra autoestima o estado de ánimo, sino además nuestra vida cotidiana, derivado precisamente de las formas erróneas de procesar los hechos que dan lugar a que se presenten problemas emocionales.

#### **1.4.4.1 Tipos de distorsiones cognitivas.**

Álvarez, et al. (2018), menciona las distorsiones cognitivas de Beck, quien, en 1967, propuso la existencia de seis distorsiones cognitivas; posteriormente, Beck, Rush, Shaw & Emery (1979, 1983) modificaron algunos nombres, ampliando a 11 distorsiones cognitivas. Para el año 1988, Mckay, Davis y Fanning, construyen un listado de 15 tipos de distorsiones cognitivas, solo por mencionar algunas: Filtraje, Pensamientos Polarizados, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización falacia de control, razón emocional, falacia de cambio, etiquetas globales, culpabilidad, los “*Debería*”.

Si bien es cierto que, para Aaron T. Beck, llamó distorsiones cognitivas a los errores de procedimiento de información, también lo es que, Albert Ellis las nombró “creencias irracionales”, que de acuerdo con Ruiz et al. (2017) el método terapéutico intenta descubrir las irracionalidades de nuestro pensamiento para sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas que provocan (p.336).

#### **1.4.5 Dependencia emocional**

Para Infante (2021) existen creencias, que a la larga se pueden derivar en dependencia emocional dentro de la relación de noviazgo, entendiéndose éstas como alteración psicológica que consiste en una necesidad obsesiva de mantener a alguien a nuestro lado, que favorece que ese vínculo emocional vaya convirtiéndose en algo cada vez más dañino y limitante, anulando a la persona que lo padece, afectando directamente todos los aspectos de su vida, (emocional, relacional, familiar y/o laboral); por lo tanto, debe ser tratada por un profesional de psicología para evitar que se vuelva un problema de salud mental a varios niveles.

Por su parte, Lemos et al. (2007) considera que la dependencia emocional está asociada con episodios de depresión mayor ante las pérdidas y con la mala calidad de la relación de pareja, asociándolas incluso con los intentos de suicidio.

De acuerdo con Justo (2016), un Estudio llevado a cabo por la Universidad de Binghamton, en Nueva York y la University Collage London, publicado en la revista *Evolutionary Behavioural Sciences*; señaló que “la mayoría de las personas experimentan tres rupturas amorosas antes de alcanzar los 30 años de edad”; respecto a curar las heridas por la ruptura amorosa, tardan en sanar entre seis meses y dos años; sin embargo, hay quienes no llegan a superarlo lo que puede originar una dependencia emocional y como ya se mencionó anteriormente, intentos de suicidio.

#### **1.4.6. Ansiedad.**

Para Chacón et al. (2021), es una reacción emocional normal ante situaciones amenazantes para el individuo; sin embargo, cuando estas reacciones se vuelven cotidianas y perturbadoras, se deben de evaluar para identificar su connotación de ansiedad patológica, que originan los Trastornos de Ansiedad (TA), que comúnmente pueden provocar sufrimiento y discapacidad, contribuyendo así a una carga significativa en los ámbitos sociales y económicos, destacando que son más comunes en las mujeres (7,7 por ciento) que en los hombres (3,6 por ciento), según datos revelados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

#### **1.4.7 La teoría triangular del amor.**

Almeida (2013) señala que el Psicólogo Robert J. Sternberg, en su teoría triangular del amor, consideró el amor como “un conjunto de sentimientos, emociones y valores que se encuentran presentes en una relación y que está compuesto por tres elementos fundamentales: la intimidad, la pasión y el compromiso”; entendiéndose por intimidad la cercanía y la complicidad, conexión que solo existe con una persona y que difícilmente se encuentre en alguien más; la pasión, alude tanto al deseo sexual, como al querer estar junto a la persona que se ama y a un deseo intenso de establecer una unión; y, por lo que hace al compromiso, es la elección y decisión que se toma al iniciar una relación, resaltando la responsabilidad, la lealtad y construcción para que este se de.

De lo antes mencionado se desprenden las combinaciones de los tipos de amor; esto es, si hay solo intimidad, se presenta el cariño; intimidad y pasión, surge el amor romántico; si hay intimidad y compromiso se da el amor de compañía; si solo hay pasión, se presenta el encaprichamiento, si hay pasión y compromiso se da el amor fatuo, si hay solo compromiso se considera como amor vacío, por lo tanto y de acuerdo con Sternberg para que una pareja subsista es necesario que sus componentes intimidad, pasión y compromiso y sus diferentes tipos de amor, estén en equilibrio.

#### **1.4.8 Terapia Conductual**

Como antecedentes, podemos señalar que, para Ruiz et al. (2017) los fundamentos teóricos conductuales que sirvieron de base para el desarrollo de la Terapia Cognitiva Conductual (TCC), fueron: a) la reflexología y las leyes del condicionamiento clásico; b) el conexionismo de Thorndike, c) el conductismo de Watson y los posteriores desarrollos neo-conductistas de Hull, Guthrie, Mowrer y Tolman y; d) la contribución de Skinner y el análisis experimental de la conducta.

##### **1.4.8.1 Terapia Cognitivo Conductual**

Un hecho importante para Ruiz et al. (2017) está relacionado con el surgimiento de la terapia cognitivo-conductual, el cual se dio mediante la publicación del libro de Ellis (1962), titulado “Razón y emoción en psicoterapia”, así como en artículo de Beck (1953) *“Thinking and depression”*; a mediados de los años 70, se publicaron los primeros manuales relacionadas con estas terapias. Por su parte, Ingram y Scott (1990, como citado en Becoña et al. s.f) indican que las terapias cognitivo-conductuales se basan en siete supuestos, siendo:

1. Los individuos responden a las representaciones cognitivas de los eventos ambientales más que a los eventos per se;
2. El aprendizaje está mediado cognitivamente;

3. La cognición media es la disfunción emocional y conductual, con afectación mutua de las variables cognitivas.
4. Algunas formas de cognición pueden ser memorizadas;
5. Algunas formas de cognición pueden ser alterada;
6. Con una relación de (C), (D) y (E), al alterar la cognición se cambian patrones disfuncionales emocionales y conductuales;
7. Los métodos de cambio terapéutico, cognitivo y conductual son deseables e integrativos en la intervención.

A mayor abundamiento, Sanagustín (s.f.) considera que tanto la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Ellis, como la Terapia Cognitiva (TC) de Beck, "tienen en común el supuesto de que el principal origen de nuestras emociones son nuestros pensamientos y su objetivo era cambiar las ideas irracionales"; así, al aplicar técnicas conductuales durante la terapia, generan bases para insertar pensamientos, emociones y conductas, dando origen a la Terapia Cognitivo Conductual (TCC); esto es, la fusión entre la terapia de conducta (modificación de conducta) y las terapias cognitivas, donde la TREC forma parte integrante de la TCC.

#### **1.4.8.2 Técnicas de reestructuración cognitiva y sus modelos.**

La reestructuración cognitiva, de acuerdo con Montangud (2020) es una metodología utilizada para identificar y corregir patrones disfuncionales de pensamiento, con la finalidad de cambiar la forma en cómo se interpretan las experiencias; por su parte, Ruiz et al. (2017) considera que éstas se centran en la identificación y cambio de las cogniciones, enseñando al paciente a pensar de manera adecuada, enfrentando los errores o distorsiones que se producen en el procesamiento de la información; destacando además que Aaron T. Beck (1921-2021) y Albert Ellis (1913-2007), son los terapeutas más emblemáticos de la orientación cognitiva.

Así tenemos que algunas técnicas son: flecha descendente, la cual pretende identificar la creencia básica que está por debajo del pensamiento disfuncional; Diálogo socrático, técnica que cuestiona el sistema de creencias del paciente, para explorar ideas más complejas; Intención paradójica, técnica que se le aplica al paciente para hacer lo contrario a lo que jamás hubiera pensado que haría; juego de roles, la cual trabaja sobre emociones, conductas y creencias que no son funcionales para el paciente, entre otras.

#### **1.4.8.3 La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), de Ellis**

Pérez, et al. (2007) hace referencia a los orígenes de ésta terapia, donde Albert Ellis, comenzó en 1955 a practicar la terapia racional emotiva (TRE), que a la postre se convirtió en Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), teniendo como influencia la escuela estoica, especialmente con Epicteto, quien señalaba que: “La perturbación emocional no es creada por las situaciones, sino por las interpretaciones de esas situaciones” (p.3), así como la teoría freudiana, aceptando de ésta, el determinismo psicoanalítico y discrepando en dos aspectos fundamentales, uno relativo a la teoría y otro a la técnica o práctica terapéutica.

#### **1.4.8.4 Terapia Conductual (TC) de Beck.**

Para Ruiz et al. (2017), el modelo cognitivo sostiene que el individuo ante una situación estimular determinada, no responden automáticamente, sino que primero percibe, clasifican, interpretan, evalúa y posteriormente asigna significado al estímulo, en función de sus supuestos previos o esquemas cognitivo (entidades organizativas conceptuales complejas) puede organizar y estructurar los estímulos ambientales.

Esta terapia, por estar basada en la investigación empírica, tal como señala Sanagustín (s.f.) valora las distorsiones cognitivas de los pensamientos automáticos de la persona y las creencias disfuncionales nucleares se trabajan al final, dado que

es difícil detectar éstas creencias de manera profunda y real del paciente; por lo tanto, se empieza por centrarse en los pensamientos automáticos y sus distorsiones cognitivas de manera superficial para obtener datos; y, posteriormente se profundizará en las creencias nucleares y en el refuerzo de la autoestima de los pacientes al destacar sus cualidades positivas que posee.

El siguiente cuadro comparativo es orientador para tiene distinguir las diferencias entre la TREC y TC.

Cuadro Comparativo TCC y TREC.  
Diseño de: Salvador Llenas R.

### CUADRO COMPARATIVO: TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL (TREC) DE ALBERT ELLIS Y TERAPIA COGNITIVA DE AARON BECK

<b>ALBERT ELLIS</b>	<b>AARON BECK</b>
Fue influenciado por el psicoanálisis	Fue influenciado por el psicoanálisis
Se desempeño como terapeuta sexual y familiar estando en el psicoanálisis	Trabajó en la teoría del psicoanálisis sobre la depresión
Su modelo está fundamentado en el constructivismo	Su modelo está fundamentado en el constructivismo
Identifica creencias irracionales	Identifica pensamientos automáticos y creencias
Utiliza argumentos lógicos durante el proceso del tratamiento	Utiliza argumentos lógicos durante el proceso de tratamiento
Utiliza los autorregistros para como herramienta de autoayuda	Utiliza los autorregistros para como herramienta de autoayuda
No utiliza la exposición gradual	Utiliza la exposición gradual
Dio importancia al papel que ejercen las cogniciones en los problemas emocionales y conductuales	Dio importancia al papel que ejercen las cogniciones en los problemas emocionales y conductuales
No utiliza técnicas de relajación	Utiliza técnicas de relajación
Evita la autocompasión y la catarsis	Induce la autocompasión y la catarsis
En sus intervenciones trata de sustituir la manera de pensar para conseguir bienestar emocional y conductual	En sus intervenciones trata de sustituir la manera de pensar para conseguir bienestar emocional y conductual

Nota: Fuente Caro, 2007; Diaz y Villalobos, 2017. Compas y Gottlib, 2003. Cuadro comparativo entre de TREC de Ellis y TC de Beck.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General:**

Analizar las distorsiones cognitivas asociadas al noviazgo y los tipos de amor del triángulo del amor de Sternberg, con la finalidad de corroborar si existe una posible relación entre éstas en un integrante de la pareja, en una muestra de jóvenes adultos de 19-25 años, ambos sexos, residentes en la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes en la Ciudad de México.

### **1.5.2 Objetivos particulares:**

- Indagar qué tipo de pensamientos distorsionados se presentan en la relación
- Indagar el tipo de amor, según el triángulo del amor Sternberg, se presentan en el noviazgo
- Describir qué técnicas ayudan a modificar las distorsiones cognitivas que benefician el noviazgo.

## **1.6.- Hipótesis:**

H1: Las distorsiones cognitivas que suelen presentarse en las relaciones de noviazgo y el tipo de amor del triángulo del amor de Sternberg, influyen en la relación que presenta el integrante de la pareja de jóvenes adultos que residen en la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes, en la Ciudad de México.

H0: Las distorsiones cognitivas que suelen presentarse en las relaciones de noviazgo y el tipo de amor del triángulo del amor de Sternberg, no influyen en la relación del integrante de la pareja de jóvenes adultos que residen en la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes en la Ciudad de México.

## **1.7.- Definición de variables:**

### **1.7.1 Variable Independiente:**

Distorsiones cognitivas: Consisten en la predisposición para procesar información de acuerdo con los códigos contenidos en los esquemas cognitivos (Beck, 1970, como se citó en Ruiz et al. 2012); esto es, existen errores característicos en el procesamiento de la información en las diferentes psicopatologías como la ansiedad, depresión, etc.; de tal manera que, al interpretar una situación se activan esquemas cognitivos negativos que llevan a la persona a cometer errores o distorsiones al momento de interpretar la información recibida.

### **1.7.2 Variables Dependientes:**

#### *a) Relación de noviazgo:*

Definición conceptual. Es una relación diádica que incluye la interacción social entre dos personas que tienen la intención de compartir experiencias en común hasta que alguna de las dos partes decida terminarla, o que se establezca otro tipo de vínculo como la cohabitación o el matrimonio. (Straus, 2004, en Rojas Solís y Flores, 2013, como se citó en Márquez et al. 2020).

Definición operacional: Se medirá a través de las respuestas de los participantes mediante una encuesta y los componentes de ésta.

#### *b) Tipos de amor según el triángulo del amor de Sternberg.*

Definición conceptual. De acuerdo con Blázquez (2019) la teoría triangular del amor de Sternberg está construida a través de la descomposición de este sentimiento en tres elementos (vértices de un triángulo): la intimidad, la pasión y el compromiso, estos tipos de amor se manifiestan en niveles.

Definición Operacional: Esta se representa mediante la siguiente Tabla:

Tabla 1. Definición operacional del Triángulo del Amor de Sternberg, diseño propio

<b>Teoría del amor de Sternberg y sus componentes</b>	
<b>Pasión</b>	En una relación de pareja se refiere al deseo o necesidad de unión con el otro miembro de la pareja (deseo sexual)
<b>Intimidad</b>	Se relaciona con los sentimientos y comportamiento que lleva al acercamiento con el otro miembro de la pareja (confianza, comprensión, aceptación y apoyo mutuo)
<b>Compromiso</b>	Hace referencia a mantener una relación con una persona e implica tener expectativas de futuro.
<b>De acuerdo con la Teoría del amor de Sternberg, la interacción, la intensidad y el peso que tenga cada integrante de la relación, da lugar a siete tipos de amor.</b>	
<b>Cariño</b>	Este puede surgir tanto en una relación de amistad como de pareja. Cercanía de dos personas, sin establecer vínculo o presencia de pasión ni sensación de compromiso.
<b>Encaprichamiento</b>	Esta puede surgir a primera vista, toda vez que no se conoce realmente a la persona, por lo tanto, intimidad, compromiso, ni planes a futuro; sin embargo, suele estar presente la pasión.
<b>Amor vacío</b>	Se mantiene o en ocasiones, surge únicamente por compromiso, no hay pasión ni intimidad con la pareja.
<b>Amor romántico</b>	La pasión y la intimidad son factores de conexión emocional que facilitan que surja y se mantenga el vínculo entre la pareja; sin embargo, el compromiso no está presente.
<b>Amor sociable</b>	Hay presencia de intimidad y compromiso, pero no hay pasión.
<b>Amor fatuo</b>	La presencia de compromiso deriva únicamente de la pasión y carece de intimidad.
<b>Amor consumado</b>	En este tipo de amor se encuentra pasión, intimidad y compromiso. Sin embargo, no puede durar siempre, dado que uno de los componentes puede disminuir o desaparecer con el tiempo, dando lugar a otro tipo de amor (sociable, amor vacío, etc.)

Nota: Esta tabla contiene los tipos de amor de la Teoría del Amor de Sternberg y su definición operacional.

### *c) Ansiedad.*

Definición conceptual. La ansiedad es un fenómeno que podemos experimentar todas las personas que, en condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio, cuando la ansiedad supera ciertos límites, o aparece situaciones que no son realmente peligrosas e incluso, son deseables de forma objetiva, se convierte en un trastorno y un problema de salud, que impide el bienestar e interfiere significativamente en las actividades de la vida cotidiana como son: familiares, sociales, laborales e intelectuales. (Centro de Psicología Aaron Beck, s.f.)

Definición operacional. De acuerdo con Salud Navarra, tenemos que:

**Tabla 2. Tipos de ansiedad.**

<b>Niveles de ansiedad</b>	
<b>Ansiedad leve</b>	Esta asociada a tensiones de la vida diaria. El individuo se encuentra en situaciones de alerta y su campo de percepción aumenta. Este nivel de ansiedad puede propiciar el aprendizaje y la creatividad.
<b>Ansiedad moderada</b>	En este nivel, la persona se centra sólo en las preocupaciones inmediatas. Esto implica una disminución del campo de percepción. La persona bloquea determinadas áreas, pero puede reconducirse si se centra en ello.
<b>Ansiedad grave</b>	Hay una reducción significativa del campo perceptivo. La persona puede centrarse en detalles específicos, sin poder pensar nada más. La conducta se centra en aliviar la ansiedad.
<b>Angustia (terror, miedo, temor)</b>	La persona es incapaz de realizar ninguna actividad, aun siendo dirigida. La angustia supone una desorganización de la personalidad, puede producir agotamiento e incluso la muerte. Se manifiesta por un aumento de la actividad motora, disminución de la capacidad para relacionarse, percepción distorsionada y pérdida del pensamiento racional.

De acuerdo con la Asociación de Psiquiatría Americana (APA), algunos trastornos de ansiedad son:

<b>Ataques de pánico y/o ansiedad</b>	Aparición temporal y aislada de miedo o malestar intenso, acompañada de síntomas como palpitaciones, temblores, escalofríos, sudoración, opresión en el pecho, miedo a morir, entre otros. que se inician de manera repentina y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos.
<b>Fobia específica</b>	Temor acusado y persistente que es excesivo e irracional, desencadenado por la presencia o anticipación de un objeto o situación específico (animales, visión de sangre, administración de sangre, volar, entre otras.)
<b>Fobia social</b>	Temor acusado y persistente que se desencadena ante una o más situaciones sociales en las que la persona se siente evaluada o expuesta a desconocidos o semejantes que no son de confianza.
<b>Trastorno de ansiedad generalizada</b>	Ansiedad y preocupación excesiva sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades, que se prolonga más de seis meses. Al individuo le resulta difícil controlar este estado de constante preocupación, apareciendo síntomas como: inquietud o impaciencia, fatigabilidad fácil, dificultad de concentración, alteraciones del sueño, entre otros.

Nota: Esta tabla contiene la definición operacional de la ansiedad, de acuerdo con Salud Navarra (s.f)

## 2. Método

### 2.1 Diseño:

Es un estudio descriptivo-correlacional, de corte no experimental. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003); refieren que los estudios descriptivos pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a que se refieren; y por lo que hace a los estudios

correlacionales, tienen como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables.

## **2.2 Participantes.**

30 Adultos jóvenes entre 19 a 25 años, 15 mujeres y 15 hombres, que se encuentren en una relación de noviazgo y que vivan en la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes en Ciudad de México.

## **2.3 Procedimiento de Selección.**

El número de participantes se estableció por medio de un muestreo no probabilístico, de tipo intencional, en el cual se tomaron en cuenta aquellos jóvenes adultos (19-25 años), que se encuentren en una relación de noviazgo y que vivan en la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes. La muestra se integra por 30 personas 15 mujeres y 15 hombres.

## **2.4 Criterios de inclusión y exclusión.**

### 2.4.1 criterios de inclusión:

- Tener 19 a 25 años
- Tener una relación de noviazgo en la actualidad
- Tener residencia en la alcaldía Coyoacán o colindantes con la misma.

### 2.4.2. Criterios de exclusión

- Tener más de 25 años
- Estar casado
- No ser residentes de Alcaldía Coyoacán o Alcaldías colindante

## **2.5 Escenario**

Se realizará una encuesta inicial, cara a cara, con preguntas cerradas donde el encuestador tomará los resultados de la estadística aleatoria, en diversas calles de la

Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes, incluyendo plazas comerciales, escuelas, terminal de transporte metropolitano (METRO) CU, Red Iztasocial y para la aplicación de los instrumentos, ésta será vía electrónica.

## **2.6 Técnica de recopilación de la información.**

a) La encuesta es una herramienta muy constructiva respecto a la recogida de información, de acuerdo con Kerlinger y Lee (2002): “la investigación por encuesta estudia poblaciones (o universos) grandes o pequeñas, por medio de la selección y estudio de muestras tomadas, de la población, para descubrir la incidencia, distribución e interrelaciones relativas de variables sociológicas y psicológicas”; su aplicación es este estudio es para medir comportamientos no observables. La elaboración del cuestionario se considera una entrevista personal con preguntas cerradas en las cuales el encuestado aporta información precisa. (Anexo 2).

b) Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991, Muestra Mexicana. Su objetivo es identificar quince tipos de distorsiones cognitivas, integradas por 3 ítem cada una. Las categorías diagnósticas se basan en las puntuaciones directas, puntuación de 2 o más indica que ese pensamiento genera molestia; puntuación de 6 o más indica cierta tendencia a sufrir por la forma de procesar información, se evalúan a partir de su frecuencia de aparición bajo una calificación tipo Likert de 0 a 3. Respecta a su validez, esta ha alcanzado resultados entre 664 y 824 y una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 945. (Anexo 3)

c) Escala Teoría Triangular del amor de Sternberg. Robert J. Sternberg, desarrolló esta escala con el objetivo de evaluar las relaciones de pareja; el test consta de 45 ítems que dan cuenta de cada una de las esferas que componen el triángulo, a saber: intimidad, compromiso y pasión, 15 para cada uno de sus componentes, en formato tipo Likert con un rango de 1 a 9 en el original. (Pardo, Ortiz. Gómez y Martínez, s.f). La validación de constructo de la Escala Triangular del Amor de Sternberg (ETAS) fue hecha en los Estados Unidos con la participación

de 84 adultos (Sternberg, 1997). Para este estudio, se analizará el tipo de amor que presenta cada encuestado. (Anexo 4)

d) Test de Ansiedad de Beck. El Inventario (BAI) fue creado por Aaron T. Beck en la década de los 80's y se trata de un cuestionario de opción múltiple de 21 ítems que mide la gravedad de la ansiedad actual en adultos y adolescentes, no es un instrumento que tenga como fin diagnosticar los trastornos de ansiedad, solamente indica la severidad de la sintomatología (Sanz, 2014 citado como en Guillen y González, 2019); por lo tanto, al aplicarse, se puede observar si presenta algún tipo de ansiedad en su relación de noviazgo. (Anexo 5)

## **2.5 Marco teórico – interpretativo**

Se destaca la teoría de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), base del diseño de esta investigación, así como artículos referentes a la aplicación del modelo cognitivo conductual para las Distorsiones Cognitivas; de igual forma la teoría Triangular del Amor, toda vez que es importante conocer tanto el índice de amor de cada persona como el estilo de relación, a más del Inventario de Ansiedad de Beck, (BAI), con la finalidad de detectar la intensidad que se puede presentar ésta en el participante.

## **2.6 Categorías de análisis**

- Tipo de distorsión cognitiva que se presenta en la relación de noviazgo
- Tipo de amor según Teoría del Amor de Sternberg que se presenta en una relación de noviazgo
- Presencia de ansiedad
- Técnicas de la TCC aplicables para modificar las distorsiones cognitivas

## **2.7 Consideraciones éticas**

De acuerdo con el Código Ético del Psicólogo de la Sociedad Mexicana de Psicología (2002), se tomó en consideración los siguientes aspectos: Contar con la aprobación y autorización de autoridad respectiva, para llevar a cabo la presente investigación, no obligar a las personas a participar, proporcionar un formato de consentimiento informado el cual leerá y firmará cada participante o la persona que autorice la participación, mantener y tratar los datos de los participantes de manera confidencial; así, una vez finalizada la investigación y redactado el informe final, compartir los hallazgos con los participantes.

## **3.- Resultados.**

Una vez que fue aplicada la Encuesta inicial, el Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991, muestra Mexicana; la Escala Teoría Triangular del amor de Sternberg y el Test de Ansiedad de Beck, se obtuvieron los siguientes resultados:

### **3.1. Demográficos:**

Se tomaron en consideración las variables sociodemográficas que permitieron medir el nivel de consistencia del estudio, basándose en las características de los participantes encuestados, siendo: edad, sexo, tiempo de relación de pareja en meses y lugar de residencia.

De los 30 participantes, se destacan que 9 de ellos tuvieron la edad más frecuente que fue de 19 años, seguidos de 20 y 25 años con 7 participantes respectivamente, y la edad menos frecuente con 1 participante fue 22 años; y, por lo que se refiere a la duración de la relación de noviazgo, se observó: 10 y 6 meses fueron los más frecuentes con 5 participantes cada uno; 3 de 15 meses, 20, 8 y 3

meses 2 participantes respectivamente; y, 12, 1, 16, 4, 5, 6, 22 y 5 meses un participante cada uno.

### 3.2 De la Encuesta inicial.

Respecto a la encuesta realizada, se observó lo siguiente:

Tabla 3.  
Respuestas de la encuesta inicial.

CONCEPTO	ITEM	PREGUNTA	TOTALMENTE EN DESACUERDO (1)	EN DESACUERDO (2)	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO (3)	DE ACUERDO (4)	TOTALMENTE DE ACUERDO (5)
INFERENCIA ARBITRARIA	1	Cuando mi pareja me cancela una cita porque le surgió un imprevisto, lo primero que pienso "seguro tiene planes de salir con otro chico/a"	4	13	6	7	*
	2	frente un/a chico/a atractivo, pienso: "Ahorita se le va a quedar viendo, claro, seguro le gusta más que yo"	4	11	10	5	*
ADIVINACION DE PENSAMIENTO	3	Tiene tres días que no me habla (mi pareja) lo primero que pienso: "Seguro está molesto/a porque le cancele la cita el otro día"	2	6	14	8	*
	4	Si mi novio/a se queda en silencio por largo tiempo, pienso: "Y si quiere terminar conmigo" planeadas, pienso: "Mejor no le digo a mi novio/a que no me fue bien, pensara que soy un/una fracasado/a"	2	7	11	10	*
PENSAMIENTO POLARIZADO	5	Cuando le pido a mi novio/a que me acompañe a un evento que me gusta, y no quiere ir, pienso: "Claro, no le interesan las cosas que me gustan"	1	22	5	2	*
INTERPRETACION DE PENSAMIENTO	6	Cuando hago comentarios fuera de lugar estando mi novia presente, pienso: "No me importa" ¡que me conozca como soy!	1	9	14	6	*
NEGACIÓN	7	novio/a me pregunta que me gustaría de regalo, pienso: ¡Debería saberlo!, no sé porque me pregunta	3	5	11	11	*
DEBERIAS	8	Al presentarse una discusión con mi novio/a, pienso: ¡Mi vida esta arruinada! seguro terminara	2	5	11	11	1
CATASTROFISMO	9	Si hay una discusión con mi novio/a y me siento fatal, pienso: Que me diga de una vez, si o no seguimos siendo novios.	1	24	2	3	
DICOTOMICO	10		2	8	4	15	1
CARIÑO	11	Mi novio/a me importa mucho, me preocupo por ella/el	1	2	4	23	*
	12	Aunque quiero a mi novio/a, no veo a futuro un compromiso formal con el/ ella	1	8	18	3	*
ENCAPRICHAMIENTO	13	Tengo la pareja más comprensiva y perfecta del mundo	1	2	4	23	*
	14	Me gusta admirar la figura de mi novio/a,	1	7	19	3	*
AMOR VACIO	15	Me he percatado que ya no me emociono cuando veo a mi novio/a como cuando iniciamos nuestra relación	1	19	4	6	*
	16	Siento que estoy perdiendo el interés por mi novio/a, pero me da pesar terminar con el/ ella, prefiero no decirle nada	2	2	10	14	2
AMOR ROMANTICO	17	Me gusta que mi novio/a me cele, eso quiere decir que me quiere	2	1	10	14	3
	18	El conocer a mi novio/a es lo mejor que me ha pasado en la vida, ya que estamos hechos el uno para el otro	1	1	10	15	3
AMOR SOCIABLE	19	No me gustan las reuniones familiares, pero cuando me invita mi novio/a, la/o acompaño, porque sé que le agrada ir conmigo	*	1	3	24	2
	20	Es frecuente que mi novio/a pelemos y terminemos, pero no pasa mucho tiempo y volvemos	2	8	7	11	2
AMOR FATUO	20	He considerado que, llegado el momento, si me caso o vivo junto con mi novio/a	*	*	14	12	4

Nota: Tabla que hace referencia a la encuesta inicial relacionada con el tipo de distorsión cognitiva y de amor.

Por lo que hace al apartado de distorsiones cognitivas (ítems 1 al 10), predominaron los pensamientos relacionados con adivinación de pensamiento, negación, “deberías” y dicotómico; esto es, que les causa molestia estos pensamientos; respecto a los ítems (11-21) que consideran los tipos de amor, se observó que, en varios de los 30 participantes, presentan los siete tipos de amor como son: cariño, encaprichamiento, amor vacío, amor romántico, sociable, fatuo y consumado.

### 3.3 Del Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991, muestra Mexicana.

De los resultados se observó que de los quince tipos de distorsiones cognitivas que suelen presentarse en las relaciones amorosas en adultos jóvenes, se destacan los siguientes:

Tabla 4  
Resultados descriptivos de los indicadores del Inventario de Pensamientos Automáticos IPA de Ruíz y Lujan.

<i><b>Indicador</b></i>	<i><b>Mínimo</b></i>	<i><b>Máximo</b></i>	<i><b>Media</b></i>	<i><b>Desviación típica</b></i>
Filtraje	0.67	2.00	1.06	0.40
Pensamiento polarizado	0.00	1.00	0.55	0.33
Sobre generalización	0.33	1.33	0.74	0.31
Interpretación de pensamiento	0.00	1.33	0.57	0.44
Visión catastrófica	0.33	2.33	1.26	0.60
Personalización	0.00	1.00	0.41	0.60
Falacia de control	0.00	1.67	0.97	0.36
Falacia de cambio	0.67	2.00	1.31	0.48
Falacia de justicia	0.67	2.33	1.26	0.43
Razonamiento emocional	0.00	1.33	0.75	0.41
Etiquetaje	0.00	1.67	0.56	0.41
Culpabilidad	0.00	1.67	0.91	0.39
Deberías	0.33	2.33	1.38	0.46
Tener razón	0.67	3.00	1.38	0.54
Falacia de recompensa divina	0.67	2.33	1.44	0.47

Nota: Esta tabla contempla los indicadores máximo y mínimo de pensamientos relacionados con las distorsiones cognitivas que presentan los encuestados .

Así tenemos que los indicadores de los pensamientos relacionados con las distorsiones cognitivas destacan filtraje, visión catastrófica, falacia de cambio, falacia de justicia, “deberías”, tener razón y recompensa divina, obtuvieron indicadores que van de 2.00 a 3.00; lo que significa que estos tipos de pensamientos les causa molestia a los participantes al procesar la información.

### 3.4. De la Teoría del Amor de Sternberg (Teoría Triangular del Amor)

Una vez aplicado este instrumento y con la finalidad de conocer la intensidad de intimidad, pasión y compromiso en la relación de noviazgo de Jóvenes adultos participantes, con residencia en la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes, se obtuvieron los siguientes resultados:

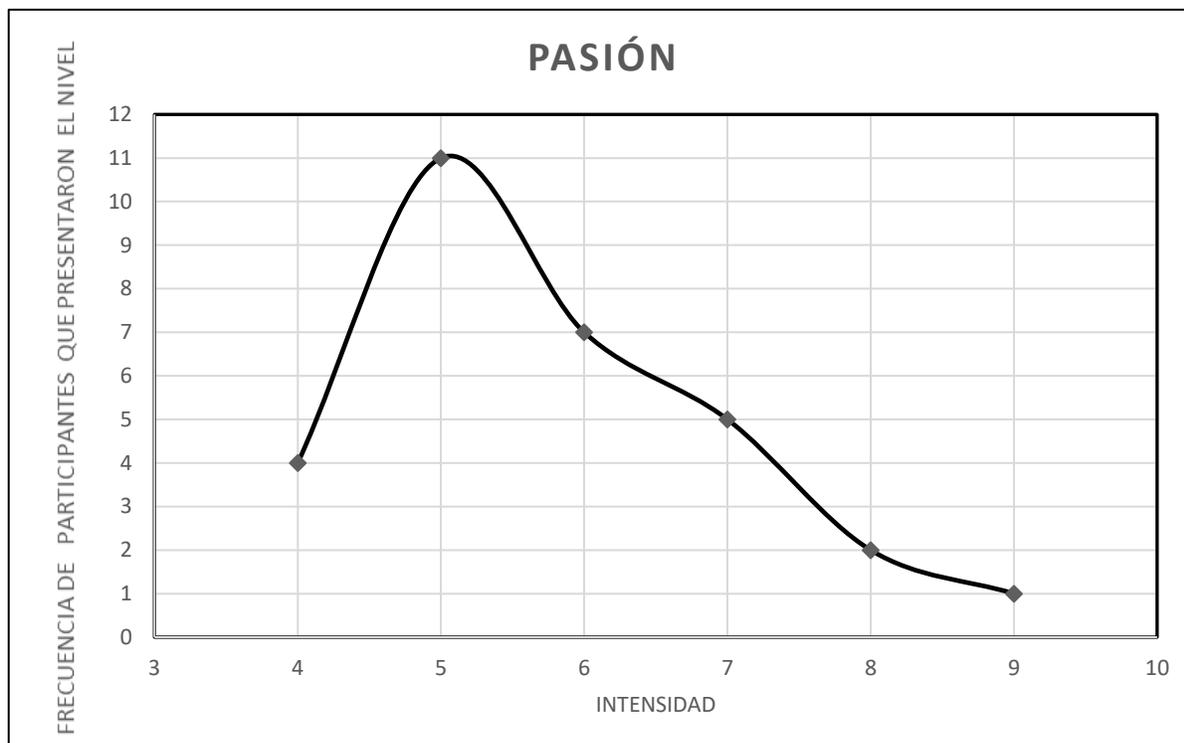
Gráfica 2.  
Nivel de intimidad.



Nota: Gráfica correspondiente al nivel de intensidad relacionada con la intimidad, de acuerdo con la Teoría del Amor de Sternberg

Respecto al apartado de Intimidad (ítems 2, 3, 4, 9, 10, 17, 18, 22, 25, 30 31, 34, 38, 41 y 45). 13 participantes tienden o están en el rango moderado (5); por su parte 17 muestran más nivel de intensidad. Cabe señalar que las relaciones amorosas estuvieron definidas tanto por la intensidad como por la frecuencia de este componente.

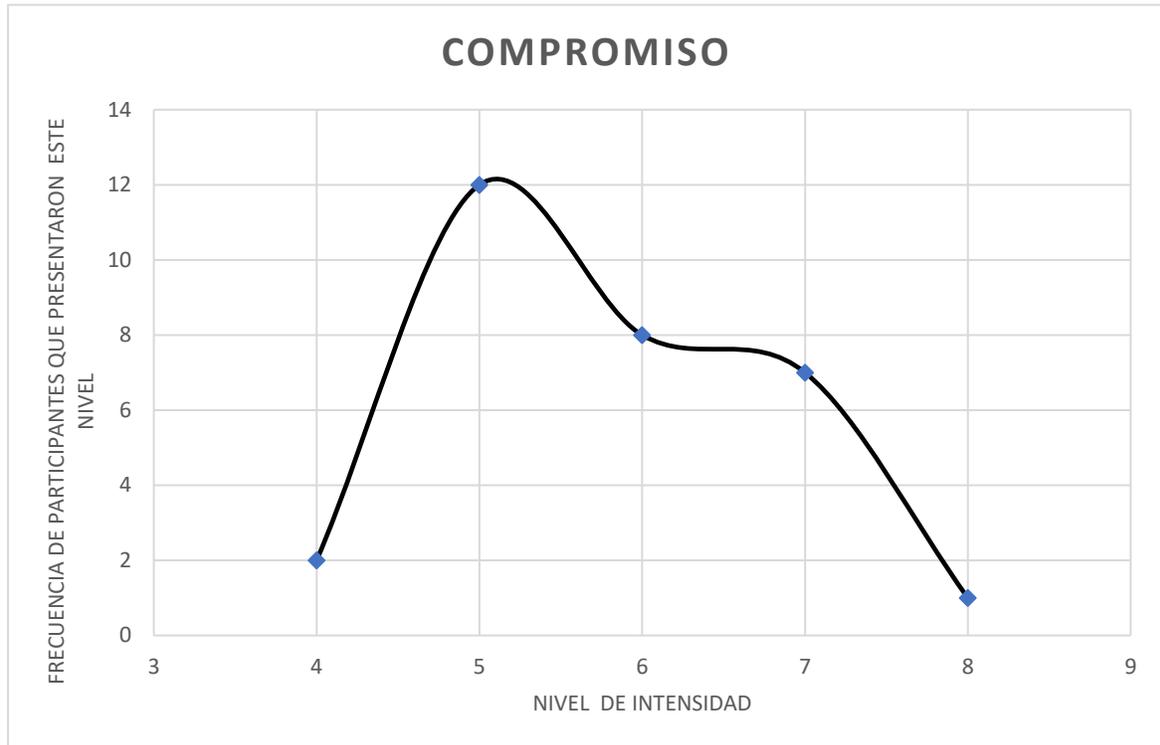
Gráfica 3.  
Nivel de pasión.



Nota: En la gráfica se visualiza el nivel de intensidad en relación con la pasión, que manifiestan los encuestados.

Respecto al apartado de Pasión, integrado por los ítems 1, 5, 8, 11, 13, 15, 19, 21 26, 28, 32, 35, 37, 40 y 45, se observó que 15 participantes, tienen o están en la intensidad de pasión moderada (5); y los otros 15, mostraron un mayor nivel de intensidad de pasión; por lo tanto, se da el tipo de amor romántico y encaprichamiento.

Gráfica 4.  
Nivel de compromiso

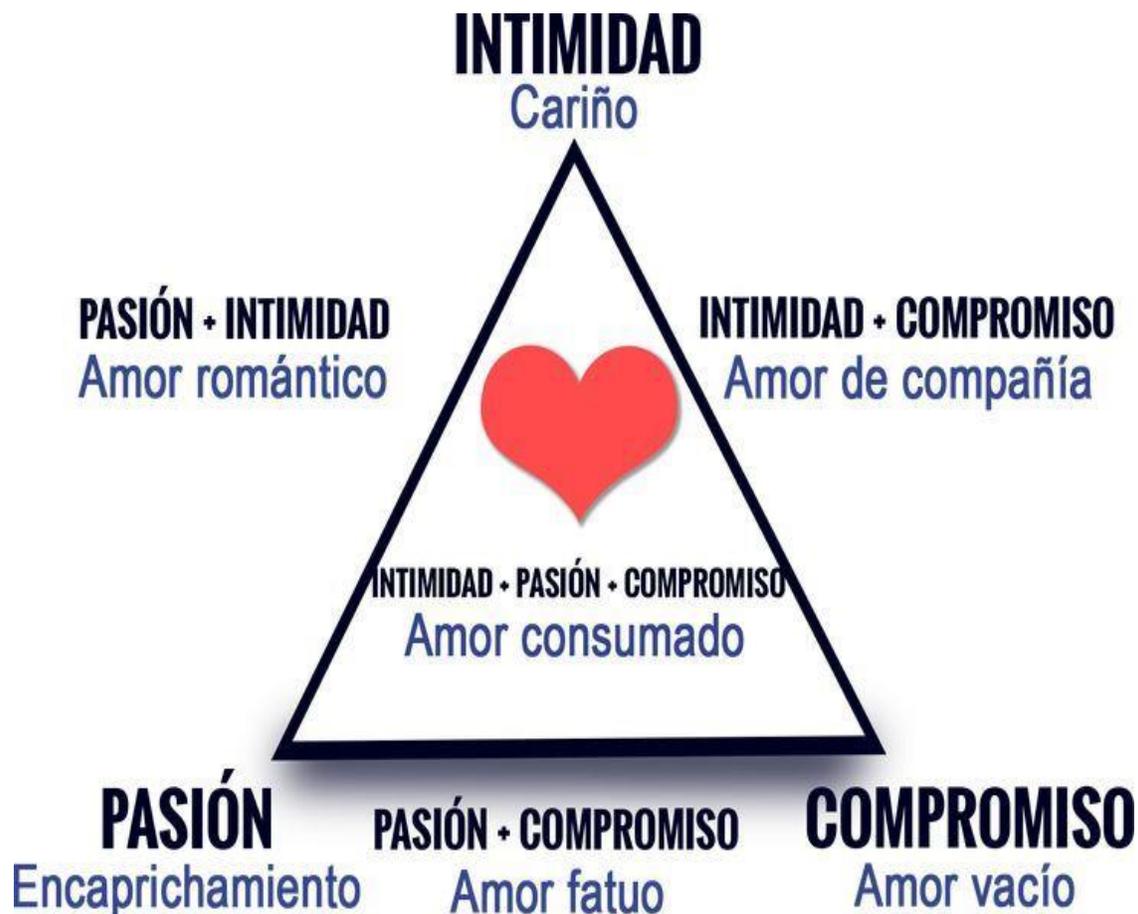


Nota: En la presente gráfica se visualizó el nivel de intensidad de compromiso que tienen los encuestados.

Respecto al apartado de Compromiso, integrado por los ítems 6, 7, 12, 14, 16, 20, 23, 24, 27, 29, 33, 36, 39, 43 y 44, se observó que 12 participantes están en el rango de moderada (5); y 2 encuestados tienden a ser moderado; 18 presentan una intensidad mayor de compromiso, el cual va acompañado de la intimidad y pasión, manifestándose así, los siete tipos de amor: cariño, romántico, de compañía, encaprichamiento, amor fatuo, amor vacío y amor consumado, que Sternberg consideró ideal dentro de una relación amorosa.

Figura. 1

Diagrama del Triángulo del amor de Sternberg y sus combinaciones.



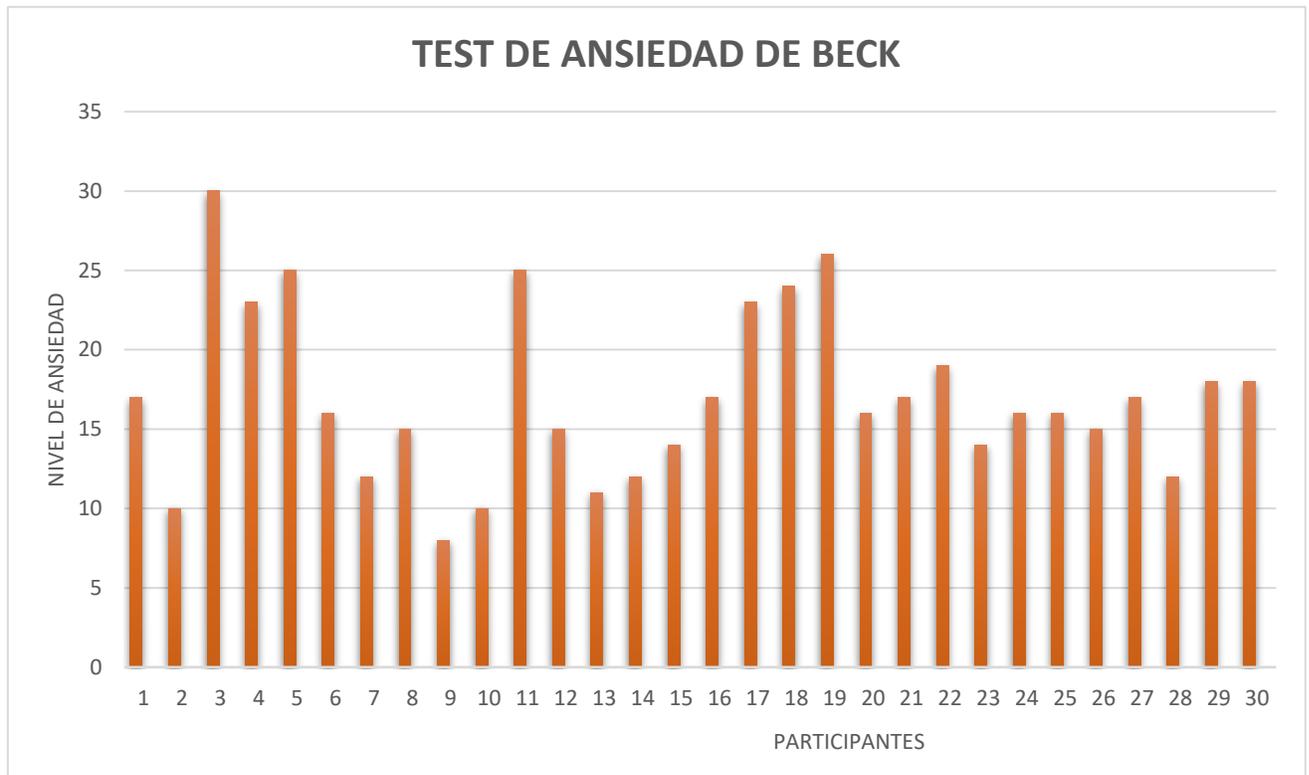
Nota: Este diagrama representa el nivel de intimidad, pasión y compromiso de los encuestados, así como el tipo de amor, de acuerdo con la encuesta inicial Tabla 3.

De la figura anterior se desprenden las combinaciones de los tipos de amor que presentan los participantes, de acuerdo con la encuesta inicial, así como del instrumento relacionado Teoría Triangular del Amor, en algún momento de la relación se presentan seis tipos de amor, así como la base principal de éstos, intimidad, pasión y compromiso, que da origen al tipo de amor consumado que es llegar a cohabitar o matrimonio de la pareja, dándose por concluido el noviazgo.

### 3.4 Del Test de Ansiedad de BECK (TAB).

Se observó el nivel de ansiedad que presentaron los participantes, dando como resultado:

Grafica 5.  
Resultados Ansiedad.



Nota: Esta gráfica muestra los resultados de los encuestados en relación a la nivel de ansiedad que presentan en su relación de noviazgo.

De acuerdo con los resultados, tenemos que en la puntuación de 0 a 21, el nivel de ansiedad es bajo y 22-35 se registra una ansiedad moderada, por lo tanto, 7 de los 30 participantes registran una ansiedad moderada dentro de su relación de noviazgo.

### 3.5 De la correlación entre Distorsiones Cognitivas y Teoría del Amor de Sternberg.

Al haberse aplicado tanto la Encuesta inicial, el Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991, muestra Mexicana, la Escala Teoría Triangular del amor de Sternberg, así como el Test de Ansiedad de Beck, con la finalidad de obtener resultados, se empleó el programa Excel de Microsoft analizando los datos con la función de Correlación de Pearson, obteniendo:

Tabla 5.  
Correlación entre Distorsiones Cognitivas y Teoría del Amor de Sternberg

		Distorsiones Cognitivas	Teoría del Amor de Sternberg
Distorsiones Cognitivas	Correlación de Pearson	1	,361
	Sig. (bilateral)		,173
	N	30	
Teoría del Amor de Sternberg	Correlación de Pearson	,361	1
	Sig. (bilateral)	,173	
	N	30	30

p< ,05

Nota: Esta tabla contiene los resultados de la correlación entre Distorsiones Cognitivas y Teoría del Amor de Sternberg.

Así tenemos que para los tipos de amor que contempla la Teoría del Amor de Sternberg, existe una correlación tendiente a ser débil (p= ,361).

Tabla 6.  
Correlación entre Distorsiones Cognitivas y Encuesta inicial

		Distorsiones Cognitivas	Cuestionario inicial
Distorsiones Cognitivas	Correlación de Pearson	1	,409
	Sig. (bilateral)		,167
	N	30	
Ansiedad (Inventario de Beck)	Correlación de Pearson	,409	1
	Sig. (bilateral)	,167	
	N	30	30

p < 0,05

Nota: Esta tabla contiene la correlación entre Distorsiones cognitivas y la Encuesta inicial que contempla distorsiones cognitivas y tipos de amor.

Otro resultado importante fue la correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la Encuesta inicial, se observó que se presenta una correlación entre las distorsiones cognitivas y los tipos de amor del Triángulo del Amor de Sternberg tendiente a ser débil ( $p = ,409$ ).

Confirmación de Hipótesis: Toda vez que, del análisis de resultados obtenidos, se observó una correlación tendiente a ser débil ( $p = ,361$ ) entre las Distorsiones Cognitivas y la Teoría del Amor de Sternberg, se considera que las distorsiones cognitivas que presentan los participantes de este estudio y el tipo de amor del triángulo del amor de Sternberg presentan una correlación débil; y como consecuencia, pueden influir de manera conjunta en la relación de noviazgo de los 30 participantes, con residencia en la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías Colindantes.

## 4. Análisis de resultados

### 4.1 De la Encuesta inicial (Tabla 3).

Por lo que hace referencia al pensamiento relacionado con la distorsión cognitiva inferencia arbitraria (ítems 1 y 2), 7 y 5 de los 30 participantes, respectivamente, han tenido este pensamiento que hace ver o anticipar las experiencias del individuo forma negativa, presentándose como error del adivino o lectura de pensamiento, además de centrar su atención en detalles concretos e ignoran el resto de la información.

Respecto al pensamiento que hace referencia a la distorsión cognitiva adivinación (ítems 3 y 4), 5 y 10 de los 30 participantes, respectivamente, han tenido este pensamiento sin que sea significativo; esto es, que no esperan a que su novio/a realice comentario respecto a una determinada situación, el cual puede afectar su relación al pretender adivinar los pensamiento y no tener evidencia de que su pareja sea realmente lo que está pensando; toda vez que éste puede generar predicciones inexactas que derivarían en inseguridad, bien sea para uno o los dos miembros de la pareja.

Por lo que hace a la distorsión cognitiva relacionada con el pensamiento polarizado (ítem 5), 2 de los 30 encuestados lo han tenido presente, lo que implica que en un momento determinado suelen interpretar los eventos en términos absolutos, valorando como bueno o malo, blanco o negro, sin considerar los acontecimientos.

Al referirnos a la interpretación de pensamiento (ítem 6), 6 de los 30 participantes tienen este pensamiento; esto es, interpretan sin base alguna las intenciones de la pareja; y con relaciona con el pensamiento negación (ítem 7), 11 de los 30 participantes, lo han tenido, lo que implica que suelen negar problemas o no hacerse responsables de sus errores, o simplemente niegan la importancia de la situación, lo que puede afectar la relación.

Por lo que se refiere al pensamiento relacionado con la distorsión cognitiva denominada “deberías” (ítem 8), 12 de los 30 encuestados tienen este pensamiento, lo que implica que puede influir en su relación, al no ver las cosas como son, no importándole el contexto situacional, ya que se autoexigen demasiado; y, respecto al pensamiento catastrofismo o visión catastrófica (ítem 9), 11 de los 30 participantes tienen este pensamiento, el cual puede deteriorar la relación, al imaginar o rumiar una determinada situación que resulta insoportable.

Para el pensamiento relacionado con la distorsión cognitiva dicotómica (ítem 10), 16 de los 30 participantes, han coincidido con este pensamiento; es decir, toman decisiones de manera rápida, no son objetivos y sus expectativas son negativas.

Del apartado relacionado con el Triángulo del Amor de Sternberg (ítems 11 al 21), se observaron los siguientes resultados:

Respecto al cariño (ítems 11 y 12), 23 y 3 de los 30 encuestados, respectivamente, están de acuerdo en preocuparse por la pareja, señal de cariño, el cual va acompañada de intimidad; esto es, cercanía y complicidad como conexión que hay entre dos personas además de vincularse afectivamente,

En cuanto al tipo de amor encaprichamiento idealización o “amor a primera vista” (ítems 13 y 14), se observó que 23 y 27 de los 30 participantes, respectivamente, consideran que el amor va más allá de la apariencia física; este tipo de amor va acompañado de intimidad y pasión, pero sin compromiso, dado que se considera como amor fugaz, donde incluso se dan las relaciones superficiales.

Por lo que hace al amor vació (ítems 15 y 16), 6 y 16 de los 30 participantes, respectivamente, éste hace referencia a mantener un vínculo de respeto que en ocasiones por no herir sentimientos a la pareja prefieren estar con ella por compromiso.

Para el amor romántico (ítems 17 y 18), 17 y 18, respectivamente, de los 30 participantes dieron importancia a los celos como señal de querer a una persona e igualmente se idealiza a la pareja, va acompañado de amor platónico, amor consumado y amor fatuo.

Respecto al amor sociable (ítem 19), se observó que la mayoría de los participantes están de acuerdo en demostrar este tipo de amor, donde se encuentra confianza, además de cariño, sin presencia de pasión o deseo sexual. Por lo que hace al amor fatuo (ítem 20), 13 de los 30 encuestados le dan importancia a la atracción física, deseo sexual o la pasión.

Al referirnos al amor consumado (ítem 21), se observó que 16 de los 30 encuestados, han en un futuro vivir juntos o casarse; esto es, entablar además de la intimidad, la pasión y el compromiso, de ser así, se concluiría la etapa de noviazgo.

#### **4.2 Del Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991, muestra Mexicana. (Tabla 4)**

Por lo que hace al Pensamiento Filtraje, se observaron que 1 de los 30 participantes presentó el indicador máximo de 2.00, que implica que el pensamiento empieza a generar molestia al momento de procesar la información; respecto a la desviación típica la muestra es diversa.

Al referirnos al Pensamiento Polarizado o Sobre generalización e Interpretación del Pensamiento, se observó que a los participantes no les genera molestia la forma de procesar la información de éstos, toda vez que se encuentran en el indicador máximo de 1.00; respecto a la desviación típica la muestra es diversa.

Respecto a Visión Catastrófica o Catastrofismo. Se observó que 4 de los 30 participantes obtuvieron como indicador más de 2.00; esto es, les genera molestia

la forma de procesar la información de este pensamiento; respecto a la desviación típica la muestra es diversa.

Al referirnos a los tipos de pensamiento: Pensamiento de Personalización y Falacia de Control. Se observó como que a los encuestados no les afecta el procesamiento de la información de este pensamiento por estar debajo del 2.00; respecto a la desviación típica la muestra es diversa.

En relación con el Pensamiento Falacia de Justicia. 2 de los 30 encuestados les molesta el procesamiento de información y se enfocan a que las cosas deben ser de determinada manera, sino lo consideran injusto; respecto a la desviación típica la muestra es diversa.

Con relación al Pensamiento Falacia de Cambio. Se observó que a 5 de los 30 participantes les molesta el procesamiento de esta información, considerando que el bienestar de uno mismo depende de los actos de otra persona (novio/a), respecto a la desviación típica se la muestra es diversa.

Por lo que hace al Razonamiento Emocional, Pensamiento Etiquetaje, Culpabilidad y Etiquetaje, los 30 participantes, al estar por debajo del indicador 2, no les causa molestia procesar la información de estos; respecto a la desviación típica, la muestra es diversa.

En relación con el pensamiento "Deberías". A 5 de los 30 encuestados les molesta este pensamiento, por estar por arriba del indicador 2.00; esto es, cómo consideran de cómo tienen que suceder las cosas o cómo deberían actuar tanto uno mismo como los demás; respecto a la desviación típica la muestra es diversa.

Respecto a Tener razón. Se observó que 7 de los 30 encuestados obtuvieron por arriba del 2.00; esto es, les causa molestia el procesamiento de este pensamiento; es decir, tengan argumentos o no, consideran que tiene razón; respecto a la desviación típica la muestra es diversa.

Por lo que hace al pensamiento Falacia de Recompensa Divina. 5 de los encuestados registraron 2.00 o más, lo que implica que les genera molestia este pensamiento; la desviación típica de la muestra es diversa.

#### **4.3 Del Test de Ansiedad de BECK (TAB).**

Tal como se ve reflejado en los resultados, el nivel de ansiedad que presentaron la mayoría de los participantes fue bajo; sin embargo 7 de éstos registraron un nivel moderado, lo que indica que el noviazgo de los encuestados no les genera un alto nivel de ansiedad, además de tomar en consideración que la ansiedad es una reacción normal, por lo tanto no puede ser eliminada, sino aprender a tolerarla y controlarla, evitando así que se tengan pensamientos distorsionados al no procesar bien la información recibida y afecte la relación de noviazgo.

#### **4.4 De las Técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), aplicables para modificar las distorsiones cognitivas.**

De las múltiples técnicas que cuenta la Psicología, la Terapia Cognitiva Conductual (TCC), es idónea para el tratamiento de las distorsiones cognitivas al enseñarle al paciente a identificar los patrones de pensamientos negativos y sustituirlos o cambiarlos por positivos y apegados a la realidad.

Las técnicas que integran la Reestructuración Cognitiva para el tratamiento de las distorsiones cognitivas son diversas y eficaces; ejemplo de ello es el dialogo socrático, método que busca potencializar el pensamiento crítico y como consecuencia la capacidad de cuestionar las ideas o pensamientos del consultante, para su intervención el terapeuta es fundamental, toda vez que lo guía a auto cuestionarse e incrementar la perspectiva precisamente de estos pensamientos y cambiarlos por unos más apegados a la realidad.

El funcionamiento de la reestructuración cognitiva puede desglosarse en tres partes; de acuerdo con UNIR (2023), en primer lugar, se sigue el modelo cognitivo

A-B-C, A se refiere a una situación, suceso o experiencia de la vida real de la persona. La letra B recoge las cogniciones sobre esa situación que pueden ser apropiadas o inapropiadas. Por último, la letra C incluye las consecuencias emocionales, conductuales o físicas de la cognición.

La Técnica de Resolución de Problemas, al aplicarse en atención primaria y por ser un método de auto instrucción y por etapas, permite al consultante identificar el tipo de conducta problema y valorar que sus expectativas sean realista y aprenda a manejarlos, cambiando así su funcionamiento en las relaciones sociales; para ello el terapeuta evaluara cuatro criterios: objetividad del pensamiento, intensidad y/o duración de la emoción, la utilidad y forma que tiene el consultante de ese pensamiento, con la finalidad de que se modifique de negativo a positivo y se adapte a la realidad.

Se destaca que, a más de estas técnicas, la Reestructuración Cognitiva cuenta con la intención paradójica, donde el terapeuta plantea al consultante a realizar lo contrario a lo que hubiera pensado hacer, implicando así un cambio en la forma de pensar, ya que al potencializar el problema trabaja para solucionarlo; Juego de roles, técnica que plantea incrementar el control emocional y la empatía, entre otras.

#### **4.5. De la correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la Teoría del Amor de Sternberg y respuesta a la pregunta de investigación.**

Después de obtener los resultados se procedió al análisis, con la finalidad de constatar si existe correlación entre las Distorsiones Cognitivas y la Teoría del Amor de Sternberg, se evidenció la correlación tendiente a ser débil.

En respuesta a la pregunta de investigación ¿Existe relación entre las distorsiones cognitivas asociadas al noviazgo heterosexual de jóvenes adultos de la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes con los diferentes tipos de amor del

Triángulo del Amor Sternberg? se puede mencionar que la hay; por lo tanto, es importante tomar en consideración que, para una relación sana, hay que tener comunicación asertiva, empatía, escucha activa, entre otros; con la finalidad de evitar que los pensamientos distorsionados, bien sea de un miembro o de ambos, afecten la relación.

## **5. Discusión.**

Por lo que se refiere a la Encuesta inicial realizada a los participantes, concretamente en los ítems del en el apartado relacionado con la Teoría Triangular del Amor de Sternberg, de manera general, esta equilibrada, esto es de intimidad, pasión, respecto al compromiso varios de los encuestados tienen considerado llegar a cohabitar o casarse con su pareja.

Es de destacar la importante de no idealizar a la pareja, distinguir los tipos de amor que contempla Steinberg como es el cariño, amor sociable o compañero, amor romántico o amor fatuo, entre otros, es importante para poder mantener una relación sana, aprender a discutir de la mejor manera los desacuerdos que se presenten, tener una comunicación adecuada y sobre todo respetar las opiniones o puntos de vista que cada integrante, son factores que ayudan para que su relación sea duradera.

Con relación a los pensamientos que contemplan las distorsiones cognitivas que suelen presentarse en la relación de noviazgo, como son: inferencia arbitraria, pensamiento dicotómico, adivinación, interpretación de pensamiento, negación, falacias de control, de cambio y divina, así como razonamiento emocional, etiquetaje, culpabilidad y tener razón, los encuestados han tenido estos pensamientos; no obstante, procesan la información de manera adecuada.

Se destaca que el pensamiento relacionado con la distorsión cognitiva “deberías”, fue uno de los más recurrentes; si bien existen tres tipos, para este

estudio este “debería” va dirigido contra otras personas (pareja), de acuerdo con Mickay et al., (1988 citado como en Álvarez, Ayala y Bascuñán, 2018), cuando se tienen expectativas sobre ellas y si estas no se cumplen, la persona experimenta furia, ira, violencia; así estas responden a lo que los demás esperan de uno o están dirigida a satisfacer las necesidades de los demás, dado que se caracterizan por el desarrollo de normas rígidas y autoexigentes de cómo deberían ser las cosas, de ahí la importancia de modificar este pensamiento por uno más adaptativo.

Respecto a la distorsión cognitiva catastrofismo o visión catastrófica, caracterizada por pensar de manera negativa al anticipar consecuencias futuras, los pensamientos distorsionados influyen en las emociones y como consecuencia en las conductas, y al ser negativas, pueden deteriorar la relación amorosa, para ello la Técnicas de la Terapia Cognitiva Conductual es aplicable, precisamente para cambiar ese pensamiento negativo por uno más adaptativo y apegado a la realidad.

Por lo que hace a la ansiedad que se presenta en los encuestados, no les causa molestia; esto es, que la relación de noviazgo de los participantes aun cuando hay presencia de pensamientos distorsionados no son significativos además de no tener solo un tipo de amor, sino que esta equilibrado.

Es de llamar la atención, el hecho de que la mayoría de los participantes coinciden en sus respuesta, lo que implica que en la actualidad la idea del amor ha ido cambiado, de acuerdo con Rocha (2021), señala como factor importante, la pandemia por coronavirus que hizo reevaluar nuestra vida amorosa, esto se derivó a la falta de contacto con otros seres humanos y la necesidad de afecto hace que se replanté la forma en que nos relacionamos con otras personas y como consecuencia, lo que se espera de un noviazgo, lo que permite que las relaciones sean más honestas y directas, menos apariencia y más disponibilidad emocional, los hobbies se convierten en citas y estar conscientemente soltero/a, derivado que se elige a la pareja con más cautela, menos codependiente y sana.

## **6. Conclusión:**

De la presente investigación se puede concluir que los encuestados, si bien es cierto que presentan pensamientos relacionados con las distorsiones cognitivas que suelen presentarse en el noviazgo, también lo es que éstos no son significativos; es decir, procesan la información de manera adecuada; a excepción de los pensamientos relacionados con los “deberías” y catastrofismo que fueron de los más recurrentes; respecto a la Teoría del amor de Sternberg (Teoría Triangular del amor de Sternberg) registraron una intensidad de intimidad, pasión y compromiso de moderada a extremadamente; y por lo que hace a los tipos de amor, destaca que la relación de éstos esta equilibrada lo que conlleva a una relación sana.

Por lo que se refiere a la ansiedad que pudiesen presentar los encuestados, esta fue moderada, la cual no genera molestia; sin embargo se destaca que para que se tenga una relación de noviazgo sana, hay que tomar en cuenta que hay diferentes tipos de amor, que la pareja no nos pertenece, que se forma un noviazgo no para ser feliz, sino que porque se está feliz se forma éste, que al momento de presentarse alguna situación que la consideremos inadecuada, hablar con la pareja de ello, ya que la comunicación es fundamental y al emitir sensaciones positivas.

Se destaca que la Terapia Cognitiva Conductual (TCC), es idónea para el tratamiento de las distorsiones cognitivas al enseñarle al consultante a identificar los patrones de pensamientos negativos y sustituirlos o cambiarlos por positivos y apegados a la realidad, con la finalidad evitar que se generen pensamientos distorsionados, los cuales pueden provocar, entre otras cosas, ansiedad, codependencia emocional, violencia de pareja e incluso pensamientos suicidas.

## **7. Limitaciones:**

De metodología: Tamaño de la muestra. Aun cuando se evidencia la existencia de una correlación moderada, se sugiere considerar una muestra lo

suficientemente representativa de la Alcaldía Coyoacán y alcaldías colindantes con la finalidad de obtener una correlación fuerte.

De la investigación. Limitación de tiempo para controlar los cambios que se producen, dado que su influencia puede perjudicar la investigación.

Líneas futuras y relevancia de los resultados. Al incrementar la muestra y que ésta sea representativa en la Alcaldía Coyoacán y Alcaldías colindantes, se podrá hacer un nuevo análisis y obtener nuevas interpretaciones o soluciones relacionadas con las Distorsiones Cognitivas y la Teoría del Amor de Sternberg e incrementar la correlación de débil a fuerte.

Competencia del perfil de egreso para llevar a cabo este estudio. De acuerdo con el perfil que se planea en la Licenciatura en Psicología propuesto por SUAyED, se buscó aplicar las competencias teóricos-conceptuales, metodológicas, aplicadas, integrativas, contextuales, así como éticas al haber sido un estudio responsable y honesto.

Tal como se observa, estos conceptos se aplicaron en el presente estudio; respecto a la competencia metodológica, la psicología al estudiar la conducta del individuo cuenta con la metodología para evaluar las distorsiones cognitivas, en este caso que se puedan generar dentro de la relación de noviazgo.

Respecto a la competencia aplicada, se consideró los instrumentos idóneos precisamente para corroborar si los encuestados presentan alguna distorsión cognitiva además de conocer qué tipo de amor predomina, de acuerdo con la Teoría Triangular del Amor de Sternberg y al integrar la información obtenida, mediante el análisis de resultados se busca la competencia integrativa, toda vez que se toman en consideración los factores tanto biológicos como psicológicos que sean materia de estudio, llevándose a cabo con responsabilidad y honestidad, parte integrante de la competencia ética.

## Referencias:

- Álvarez, L. V., Ayala Moreno N. Y., Bascuñaín Cisternas R. (2018). *Distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: Un estudio descriptivo-correlacional*.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n41/0124-0137-psico-22-41-00200.pdf>
- Almeida Eleno A, 2013. Las ideas del amor de R. J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *Familia. Revista de Ciencias y Orientación Familiar* 2013, No. 46, Pág. 57-86. (Universidad Pontificia de Salamanca).  
<https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=31322&lang=es>
- Becoña, Iglesias. E. & Oblitas, Guadalupe. L. A. (s.f.). *Terapia cognitivo-conductual Antecedentes técnicas*.  
[http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE\\_03\\_1\\_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf](http://ojs3.revistaliberabit.com/publicaciones/revistas/RLE_03_1_terapia-conitivo-conductual-antecedentes-tecnicas.pdf)
- Canal Karla María González Mancera. (21 de octubre de 2021). TREC 1 [Archivo de Vídeo].  
[https://www.youtube.com/watch?v=sMrgfa\\_adqY&t=4047s](https://www.youtube.com/watch?v=sMrgfa_adqY&t=4047s)
- Bogarín Azuaga M. A., Gamarra Méreles A., Bagnoli Peralta A. L., Mongelos Gamarra N. G., González Ramírez, H. A. Dependencia emocional y distorsiones cognitivas en mujeres víctimas de violencia conyugal. *Rev. Soc. cient. Parag.* 2021;26(2):9-23.  
<https://doi.org/10.32480/rscp.2021.26.2.9>
- Camacho, J.M. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*.  
<https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Corbin, J. A. (1º de octubre de 2015). *Las 6 verdades incómodas sobre la ruptura de pareja*. <https://psicologiaymente.com/pareja/verdades-incomodas-ruptura-de-pareja>
- Corbin, J. A. (20 de noviembre de 2016). *La teoría triangular del amor de Sternberg*.  
<https://psicologiaymente.com/pareja/teoria-triangular-amor-sternberg>

- Espínola, I. S., Ortega C. A., Moreno Salazar, A. y Gamboa Esteves, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es).
- Fernández Rey, J., Merino Madrid, H. y Pardo Vázquez, J. L., (2004) Sesgos de procesamiento de información emocional en individuos sociotrópicos. *Vol. 16, No. 2, pp. 235-240*. Universidad de Santiago de Compostela. <https://www.psicothema.com/pdf/1188.pdf>
- Frías, L. (11 de febrero de 2021). *La soltería, ¿el futuro de México?* <https://www.gaceta.unam.mx/la-solteria-el-futuro-de-mexico/>
- Fuster, L. (21 de julio del 2017). *Distorsiones cognitivas que destruyen parejas*. <https://www.psyciencia.com/distorsiones-cognitivas-que-destruyen-parejas/>
- Guillén Díaz-Barriga, C. y González Celis-Rangel, A.L. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. *Psicología y Salud*, 29(1), 5-16. <file:///C:/Users/A315-51/Downloads/2563-Texto%20del%20art%C3%ADculo-11926-1-10-20181128.pdf>
- Ibáñez Tarín C., Manzanera Escarti, R. (2014). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en asistencia primaria (parte 2). *Vol. 40, Núm. P. 32-41* <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-tecnicas-cognitivo-conductuales-facil-aplicacion-asistencia-S1138359313002207>
- Infante, C. D. (28 diciembre de 2021). *8 creencias que alimentan la dependencia emocional en las relaciones de pareja*. <https://psicologiaymente.com/pareja/creencias-alimentan-dependencia-emocional-pareja>
- Justo, D., (19 de diciembre de 2016). *La ciencia revela cuánto tiempo se necesita para superar una ruptura amorosa*. [https://cadenaser.com/ser/2016/12/19/ciencia/1482133951\\_205512.html](https://cadenaser.com/ser/2016/12/19/ciencia/1482133951_205512.html)
- Kerlinger, F. N. y Lee, H. W. (2002). *Investigación por Encuesta. Investigación del comportamiento. Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*, 4ta. Edición, México, McGraw-Hill. [https://enlinea.iztacala.unam.mx/2020-1/pluginfile.php/26642/mod\\_resource/content/1/kerlinger2002.pdf](https://enlinea.iztacala.unam.mx/2020-1/pluginfile.php/26642/mod_resource/content/1/kerlinger2002.pdf)

Lara Machado R. Jaramillo Zambrano, A., Montalvo Jaramillo P. y Salazar Carrasco A. (s.f.). Distorsiones cognitivas como sesgos confirmatorios en la ansiedad con pacientes odontológicos.  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2671/1/Distorsiones%20cognitivas.pdf>

Langley, E. (12 de julio de 2018). *Cómo superar (según la ciencia) una ruptura amorosa*  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-44807231>

Lemos, Hoyos. M. y Loroño, Arredondo. N., y Zapata, Echeverría. J. A. (2007). Distorsiones cognitivas en personas con dependencia emocional. *Informes Psicológicos, No. 9 p. 55-69 Medellín – Colombia*  
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/783/608>

Manotas Llanos, L. M. (2020). *Revisión de la evidencia empírica disponible sobre los modelos de intervenciones cognitivo-conductuales para el trastorno bipolar* (Bachelor's thesis, Corporación Universidad de la Costa).

Montagud, R. N. (19 de junio de 2020). Las 6 técnicas de la reestructuración cognitiva  
<https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-reestructuracion-cognitiva>

Pardo, M. L., Ortiz, D., Gómez, E. y Martínez S. (s.f.). Escala de la Teoría Triangular de Sternberg. <file:///C:/Users/A315-51/Downloads/113..pdf>

Pérez, Acosta. Andrés M. Rodríguez, Sánchez. A., & Vargas, M. C. (2007). Albert Ellis (1913-2007). Pionero de los modelos medicinales de intervención. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual, Vol. 16, N° 2, 2008, pp. 341-348*  
[https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/12.Perez\\_16-2oa.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/12.Perez_16-2oa.pdf)

Pérez, P. J. & Gardey, A. (2021). *Relación de pareja*. <https://definicion.de/relacion-depareja/#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20de%20pareja%20es,hombres%20o%20por%20dos%20mujeres.>

- Puerta Polo, J. V., & Padilla Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2),251-257. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156315016>
- Quintana. Osuna. K. (s.f.). Matrimonio igualitario en México, su evolución desde la Judicatura. *Revista CEC 01*.  
[https://www.sitios.scjn.gob.mx/cec/sites/default/files/publication/documentos/2020-06/12\\_QUINTANA\\_REVISTA%20CEC\\_01.pdf](https://www.sitios.scjn.gob.mx/cec/sites/default/files/publication/documentos/2020-06/12_QUINTANA_REVISTA%20CEC_01.pdf)
- Riofrío, Cotrina. J. M. & Villegas, Cobeñas. M. (2016). Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universitarios. Pimentel. *Revista Paian*. Vol.7/Nº1.  
<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/311/310>
- Rocha, Mariana. (25 noviembre de 2021). *Tendencias de ligue para el 2022 que te inspirarán a darle otra oportunidad al amor*.  
<https://www.glamour.mx/articulos/relaciones-amorosas-2022-tendencias-de-ligue>
- Rodríguez, Puerta. A. (25 de agosto de 2021). *Adulto Joven*. Recuperado de:  
<https://www.lifeder.com/adulto-joven/>
- Rodríguez, R. (26 de agosto 2019). *Pensamientos irracionales ¿Cómo combatirlos? Técnica ABCDE*. <https://www.psiquion.com/blog/pensamientos-irracionales-como-combatirlostecnicaabcde#:~:text=Las%20creencias%20o%20pensamientos%20irracionales,contribuimos%20a%20nuestro%20propio%20estr%C3%A9s.>
- Rojas Zegarra, M. E. (2013). *Distorsiones cognitivas y conducta agresiva en jóvenes y adolescentes: análisis en muestras comunitaria y de delinquentes*  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/23510/1/T34887.pdf>
- Roy-García, I, Rivas-Ruiz, R., Pérez-Rodríguez, M., & Palacios-Cruz, L., (2019). Correlación: no toda correlación implica causalidad. *Revista alergia México*, 66(3), 354-360. Epub 19 de febrero de 2020.  
<https://doi.org/10.29262/ram.v66i3.651>

- Ruiz Fernández, Ángeles, Ma., Díaz, García, M. I., Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductual*. Desclée De Brouwer.  
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/304ecb650075d21dd0e2ed615276c34d.pdf>
- Salud Navarra (s.f.). *Tipos trastornos ansiedad*.  
[http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/)
- Sanagustín, A. (s.f.). *Diferencias entre la Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis y la Terapia Cognitiva de Beck*.  
<https://www.albertosanagustin.com/p/diferencias-entre-la-terapia-racional.html>
- Sánchez Peralta, V.R. (2019). Distorsiones cognitivas y conductas agresivas en las relaciones de pareja en adolescentes de instituciones educativas públicas.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12504/UPsapevr%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Sociedad Mexicana de Psicología. Código Ético del psicólogo. (2007).  
[https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/CODIGO\\_ETICO\\_SMP.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/CODIGO_ETICO_SMP.pdf)
- Soto, J. E. (6 de junio de 2021). *Distorsiones cognitivas y creencias irracionales*.  
<https://www.unla.mx/blogunla/distorsiones-cognitivas-y-creencias-irracionales>
- UNIR, (25 octubre 2021). *Técnicas de reestructuración cognitiva: reaprender a pensar*. <https://www.unir.net/salud/revista/tecnicas-de-reestructuracion-cognitiva/>
- Ventura León, J. L., Caycho Rodríguez, T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes Universitarios peruanos.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471916300187>

## Cronograma.

### CRONOGRAMA ELABORACION DE MANUSCRITO RECEPCIONAL 2023

	12-18 FEB	19-25 FEB	26-4 MAR	5-11 MAR	12-18 MAR	19-25 MAR	26-1 ABRIL	2-8 ABRIL	9-15 ABRIL	16-22 ABRIL	23-29 ABRIL	30-6 MAYO	7-13 MAYO	14-20 MAY	21 MAY AL 6 JUN
ACTIVIDADES:	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12	SEMANA 13	SEMANA 14	SEMANAS 15 y 16
Delimitación del tema	■														
Investigación del tema en fuentes confiables		■	■												
Elaboración del Marco Teorico			■	■											
Retroalimentación avance Mtra. Villalobos					■										
Elaboración de la Metodología					■	■									
Retroalimentación avance Mtra. Villalobos							■								
Trabajo de campo							■	■							
Retroalimentación avance Mtra. Villalobos									■						
Obtención de resultados										■	■				
Análisis de resultados											■	■			
Elaboración de discusión y conclusiones												■	■		
Revisión y retroalimentación finales Mtra. Villalobos													■		
Elaboración de presentación de manuscrito														■	
Preparación y exposición del manuscrito recepcional															■

OBSERVACIONES: Los avances se han realizado al programa con la finalidad de concluir el trabajo en tiempo y forma y prepararse para la exposición del manuscrito recepcional.

## Anexos

Anexo 1.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

C. \_\_\_\_\_, por favor lea atentamente el siguiente documento que tiene como objetivo explicarle el uso y confidencialidad de sus datos, así como sus derechos y compromisos con respecto a la práctica en el cual participará.

- **USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS**

Toda la información concerniente a su evaluación durante esta práctica, incluyendo cualquier grabación de audio, video o reporte escrito, son confidenciales y sólo para uso educativo.

- **REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO**

Las decisiones sobre la continuidad o suspensión de la actividad programada por la estudiante quien realiza la práctica para la evaluación son tomadas por usted.

- **PROCEDIMIENTOS:**

Responder una encuesta, la cual contiene:

- a) Cuestionario
- b) Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991.
- c) Escala Teoría Triangular del amor de Sternberg.
- d) Test de Ansiedad de Beck. El Inventario (BAI)

- **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

Yo, \_\_\_\_\_, manifiesto:

1) Mi aceptación en la participación para la práctica del proceso de evaluación llevado a cabo por la C. MARIA FRANCISCA ÁNGEL MARTÍNEZ, alumna del noveno semestre de la Licenciatura en Psicología, Módulo Seminario de Titulación, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, en su Modalidad a Distancia (SUAYED), de la Universidad Nacional Autónoma de México, dirigido por la Mtra. JOSEFINA VILLALOBOS BADILLO, y que me ha sido explicado y he entendido y cuyas condiciones generales me ha aclarado la estudiante.

2) Que la información que le proporcionó al es verdad y corresponde a mi realidad.

3) Que he leído y comprendido íntegramente este documento y en consecuencia acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven y accedo a lo anteriormente mencionado.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2023.

## Anexo 2. Encuesta

### ENCUESTA

**Objetivo:** La presente encuesta tiene la finalidad de conocer las distorsiones cognitivas que se asocian al noviazgo y si hay correlación con los tipos de amor del triángulo de Sternberg.

**Duración aproximada de la entrevista:** 30 minutos

**Beneficio del encuestado:** Obsequiar al participante un folleto informativo que contiene información relacionada con las distorsiones cognitivas, así como los tipos de amor, que pueden afectar la relación de noviazgo.

**Aprobación de Autoridad:** Las preguntas de esta encuesta fueron aprobadas por la Maestra Josefina Villalobos Badillo, directora del manuscrito y de la investigación.

**Resultados y hallazgos.** Estos serán dados a conocer a los participantes que a través de correo electrónico que proporcione el participante al momento de realizar la encuesta

**Integrada por:**

1. Consentimiento informado (Lectura y firma)
2. Encuesta
3. Inventario de Pensamientos Automáticos–IPA de Ruiz y Lujan en 1991.
4. Escala Teoría Triangular del amor de Sternberg.
5. Test de Ansiedad de Beck. El Inventario (BAI)

## Encuesta

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Nombre** \_\_\_\_\_

**Edad** \_\_\_\_\_

**Sexo** \_\_\_\_\_

**Residencia:**

Coyoacán

Colindantes con Alcaldía Coyoacán

**Tiempo de relación de noviazgo en meses** \_\_\_\_\_

**E-mail** \_\_\_\_\_

Instrucciones:

A continuación, encontrará algunas preguntas que hacen referencia al nivel de acuerdo o desacuerdo con la oración, que hace referencia a la frecuencia de su pensamiento en la relación de noviazgo.

Cada pregunta indica su modo habitual de actuar o pensar dentro de la relación de noviazgo; trabaje de manera rápida y no emplee demasiado tiempo en la pregunta y conteste todas. Hago de su conocimiento que no hay respuestas correctas o incorrectas, sino simplemente es una apreciación de su modo de ver la relación de noviazgo.

Después de cada pregunta, marque con una "X", el nivel de acuerdo o desacuerdo con la oración.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1 ( )	2 ( )	3 ( )	4 ( )	5 ( )

Tiempo máximo de aplicación 15 minutos.

1.- Cuando mi pareja me cancela una cita porque le surgió un imprevisto, lo primero que pienso *“seguro tiene planes de salir con otro chico/a”*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

2. Cuando voy con mi pareja en la calle y viene de frente un/a chico/a atractivo, pienso: *“Ahorita se le va a quedar viendo, claro, seguro le gusta más que yo”*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

3.- Tiene tres días que no me habla (mi pareja) lo primero que pienso: *“Seguro está molesto/a porque le cancele la cita el otro día”*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

4.- Si mi novio/a se queda en silencio por largo tiempo, pienso: *¿Y si quiere terminar conmigo?*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

5.- Cuando no me salen bien las cosas que tengo planeadas, pienso: *“Mejor no le digo a mi novio/a que no me fue bien, pensara que soy un/una fracasado/a”*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

6.- Cuando le pido a mi novio/a que me acompañe a un evento que me gusta, y no quiere ir, pienso: *“Claro, no le interesan las cosas que me gustan”*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

7.- Cuando hago comentarios fuera de lugar estando mi novia presente, pienso: *“No me importa” ¡que me conozca como soy!*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

8.- Vamos a cumplir varios meses de novios y mi novio/a me pregunta que me gustaría de regalo, pienso: *¡Debería saberlo!, no sé porque me pregunta.*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

9.- Al presentarse una discusión con mi novio/a, pienso: *¡Mi vida esta arruinada! seguro terminara conmigo.*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

10.- Si hay una discusión con mi novia/o y me siento fatal, pienso: *Que me diga de una vez, si o no seguimos siendo novios.*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

11.- Mi novio/a me importa mucho, me preocupo por ella.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

12. Aunque quiero a mi novio/a, no veo a futuro un compromiso formal con el/ ella

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

13.- Tengo la pareja más comprensiva y perfecta del mundo

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

14.- Me gusta admirar la figura de mi novio/a

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

15.- Me he percatado que ya no me emociono cuando veo a mi novio/a como cuando iniciados nuestra relación.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

16.- Siento que estoy perdiendo el interés por mi novio/a, pero me da pesar terminar con el/ ella, prefiero no decirle nada.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

17.- Me gusta que mi novio/a me cele, eso quiere decir que me quiere

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

18.- El conocer a mi novio/a es lo mejor que me ha pasado en la vida, ya que estamos hechos el uno para el otro.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

19.- No me gustan las reuniones familiares, pero cuando me invita mi novio/a, la acompaño, porque sé que le agrada ir conmigo.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

20.- Es frecuente que mi novio/a pelemos y terminemos, pero no pasa mucho tiempo y volvemos.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

21. He considerado que, llegado el momento, si me caso o vivo junto con mi novio/a.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
( )	( )	( )	( )	( )

**¡Gracias por participar!**

Anexo 3.

**INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS (RUIZ Y LUJAN, 1991)**

A continuación, encontrarás una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlo, siguiendo la escala que se presenta:

Nunca pienso en eso	Algunas veces lo pienso	Bastantes veces lo pienso	Con mucha frecuencia lo pienso
0	1	2	3

	ITEMS	0	1	2	3
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 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 imbécil				
27	Otros tienen 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 que quiero?				
36	La gente hace las cosas mejor que yo				
37	Soy una víctima de mis circunstancias				
38	No me tratan como deberían hacerlo y me lo 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 más atención y cariño de otros				
44	Tengo razón y voy a hacer lo que me dé la gana				

Anexo 4.

**ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR (Sternberg, 1997) Adaptación**

INSTRUCCIONES: Los espacios en blanco representan a la persona con la que Vd. Mantiene una relación. Califique cada afirmación en una escala del 1 al 9, en la cual:

**1 = en absoluto; 3 = algo; 5 = moderadamente; 7 = bastante; 9 = extremadamente.**

Utilice las puntuaciones intermedias de la escala (2, 4, 6, 8) para indicar niveles intermedios de sentimientos.

01	Prefiero estar con _____ antes que con cualquier otra persona	1	2	3	4	5	6	7	8	9
02	Tengo una relación cálida con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
03	Me comunico bien con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
04	Apoyo activamente el bienestar de _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
05	No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
06	Planeo continuar mi relación con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
07	Siempre sentiré una gran responsabilidad hacia _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
08	No hay nada más importante para mí, que mi relación con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
09	Siento que _____ realmente me comprende	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Estoy dispuesto a entregarme y a compartir mis posesiones con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Mi relación con _____ es muy romántica	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Aún en los momentos en que resulta difícil tratar con _____ permanezco comprometido (a) con nuestra relación	1	2	3	4	5	6	7	8	9

13	Existe algo casi "mágico" en mi relación con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Permanecería con _____ incluso en tiempos difíciles	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Idealizo a _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Estoy seguro de mi amor por _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17	Siento que realmente comprendo a _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	Recibo considerable apoyo emocional de _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	No puedo imaginarme la vida sin _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20	Sé que tengo que cuidar de _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	Adoro a _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22	Puedo contar con _____ en momentos de necesidad.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23	Espero que mi amor por _____ se mantenga durante el resto de mi vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24	No puedo imaginar la ruptura de mi relación con _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25	Tengo una relación cómoda con _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26	Disfruto especialmente del contacto físico con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27	Considero mi relación con _____ permanente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28	Cuando veo películas románticas o leo libros románticos pienso en _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Considero mi relación con _____ una buena decisión.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	_____ puede contar conmigo en momentos de necesidad.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31	Me siento emocionalmente próximo(a) a _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32	Me encuentro pensando en _____ frecuentemente todo el día	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33	No podría permitir que algo se interpusiera en mi compromiso con _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

34	No podría permitir que algo se interpusiera en mi compromiso con _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35	El solo hecho de ver a _____ me excita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36	Considero sólido mi compromiso con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37	Fantaseo con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38	Experimento una real felicidad con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39	Siento responsabilidad hacia _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	Mi relación con _____ es muy apasionada	1	2	3	4	5	6	7	8	9
41	Comparto información profundamente personal acerca de mí mismo(a) con _____.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42	Encuentro a _____ muy atractivo(a) personalmente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
43	Tengo confianza en la estabilidad de mi relación con _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44	Debido a mi compromiso con _____, no dejaría que otras personas se inmiscuyan entre nosotros.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45	45 Valoro a _____ en gran medida dentro de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

DATOS DEL PARTICIPANTE

Sexo: F ( ) M ( ) Edad: \_\_\_\_\_

Tiempo en meses de relación con su pareja: \_\_\_\_\_

Anexo 5.

<b>INVENTARIO DE LA ANSIEDAD DE BECK (BAI)</b>					
<i>Instrucciones:</i>					
En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuánto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:					
0 En absoluto   1 Levemente   2 Moderadamente   3 Severamente.					

01	Torpe o entumecido.	0	1	2	3
02	Acalorado.	0	1	2	3
03	Con temblor en las piernas.	0	1	2	3
04	Incapaz de relajarse.	0	1	2	3
05	Con temor a que ocurra lo peor.	0	1	2	3
06	Mareado, o que se le va la cabeza.	0	1	2	3
07	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	0	1	2	3
08	Inestable.	0	1	2	3
09	Atemorizado o asustado.	0	1	2	3
10	Nervioso.	0	1	2	3
11	Con sensación de bloqueo.	0	1	2	3
12	Con temblores en las manos.	0	1	2	3
13	Inquieto, inseguro.	0	1	2	3
14	Con miedo a perder el control.	0	1	2	3
15	Con sensación de ahogo.	0	1	2	3
16	Con temor a morir.	0	1	2	3
17	Con miedo.	0	1	2	3
18	Con problemas digestivos.	0	1	2	3
19	Con desvanecimientos.	0	1	2	3
20	Con rubor facial.	0	1	2	3
21	Con sudores, fríos o calientes.	0	1	2	3

## ANEXO 6. TRIPTICO INFORMTIVO

### TEORIA DEL AMOR DE STERNBERG

El Psicólogo Robert J. Sternberg, en su teoría triangular del amor, consideró el amor como "un conjunto de sentimientos, emociones y valores que se encuentran presentes en una relación y que está compuesto por tres elementos fundamentales:

- **Pasión.** En una relación de pareja se refiere al deseo o necesidad de unión con el otro miembro de la pareja (deseo sexual).
- **Intimidad.** Se relaciona con los sentimientos y comportamiento que lleva el acercamiento con el otro miembro de la pareja (confianza, comprensión, aceptación y apoyo mutuo).
- **Compromiso.** Hace referencia a mantener una relación con una persona e implica tener expectativas de futuro.



### PSICOLOGÍA LAS DISTORCIONES COGNITIVAS, LA TEORIA DEL AMOR Y LA RELACION DE NOVIAZGO

### TIPOS DE AMOR

De acuerdo con la Teoría del amor de Sternberg, la interacción, la intensidad y el peso que tenga cada integrante de la relación, da lugar a siete tipos de amor.

1. **Cariño:** Este puede surgir tanto en una relación de amistad como de pareja. Cercanía de dos personas, sin establecer vínculo o presencia de pasión ni sensación de compromiso.
2. **Encaprichamiento.** Esta puede surgir a primera vista, toda vez que no se conoce realmente a la persona, por lo tanto, intimidad, compromiso, ni planes a futuro; sin embargo, suele estar presente la pasión.
3. **Amor vacío:** Se mantiene o en ocasiones, surge únicamente por compromiso, no hay pasión ni intimidad con la pareja.
4. **Amor Romántico.** La pasión y la intimidad son factores de conexión emocional que facilitan que surja y se mantenga el vínculo entre la pareja; sin embargo, el compromiso no está presente.
5. **Amor Sociable.** Hay presencia de intimidad y compromiso, pero no hay pasión.
6. **Amor Fatuo.** La presencia de compromiso deriva únicamente de la pasión y carece de intimidad.
7. **Amor consumado.** En este tipo de amor se encuentra pasión, intimidad y compromiso. Sin embargo, no puede durar siempre, dado que uno de los componentes puede disminuir o desaparecer con el tiempo, dando lugar a otro tipo de amor.



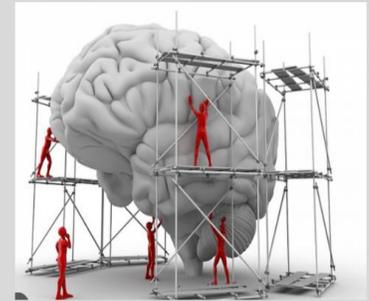
## ¿QUÉ SON LAS DISTORCIONES COGNITIVAS?

Se conceptualizan como fallas en el procesamiento de información proveniente de esquemas cognitivos o supuestos personales, las cuales aparecen en formas de ideas y de manera sistemática; la interpretación errónea de la realidad y el significado atribuido a diversos sucesos van desencadenando una serie de reacciones motivadas a provocar daño, enfrentamiento o peleas con la pareja; toda vez que, el estar enamorado puede modificar precisamente el modo en que se percibe la realidad o se reorganicen las prioridades de la vida diaria.

Parte de las investigaciones del Psiquiatra Aaron Beck y el psicoterapeuta Albert Ellis; Beck consideró, entre otras causas, las vivencias o experiencias traumáticas las que hacen que el individuo reacciones de cierta manera errática; por su parte, para Ellis, la creencia errática, no solo se debía a las experiencias que haya tenido el paciente, sino también a cómo éste percibe y concibe las cosas.

## DISTORCIONES COGNITIVAS QUE SUELEN PRESENTARSE EN EL NOVIAZGO

- **Pensamiento polarizado.** Cuando se cree que no existen términos medios, este tipo de pensamientos oscilan de un extremo emocional a otro, tendiendo a no relativizar lo que ocurre.
- **Adivinación de pensamiento.** Se refiere a esas situaciones donde algo no ha pasado aún, y ya nos imaginamos un resultado negativo, que causa malestar o no querer hacer algo por temor a que salga mal.
- **Catastrofismo.** Imaginarse y rumiar acerca del peor resultado posible, sin importar lo improbable de su ocurrencia, o pensar que la situación es insoportable o imposible. "nada me sale bien, siempre me equivoco".
- **Deberías.** La persona asume que hay aspectos de sí misma que deben ser de una forma concreta.
- **Generalización excesiva.** Cuando se llega a una conclusión general a través de situaciones poco representativas, es decir, de un hecho que ha ocurrido muy pocas veces.
- **Pensamiento dicotómico.** Se interpreta a los demás y a los acontecimientos en términos absolutos, sin matices ni términos medios, frases recurrentes: "todo", "nada", "nunca", etc.
- **Lectura del pensamiento.** Creer adivinar por el hecho de haberse pensado "Seguro piensa que no soy atractivo".
- **Inferencia arbitraria.** Ocurre cuando se llega a una conclusión sin analizar ni tener en cuenta los distintos elementos.



## ¿SE PUEDEN MODIFICAR LAS DISTORCIONES COGNITIVAS?

Si, mediante Terapia Psicológica, entre ellas, la Cognitivo Conductual, la cual cuenta con técnicas como la Reestructuración Cognitiva (RC), que le permite al terapeuta identificar y modificar las cogniciones desadaptativas como son pensamientos distorsionados o autoverbalizaciones negativas de un paciente por otras más adaptativas; basándose en el supuesto teórico de que los sentimientos, emociones y conductas en gran parte están determinadas por la forma que tenemos de estructurar el mundo y de interpretar la información que recibimos.

Pasos a seguir:

1. Resignar los pensamientos irracionales
2. Analizar la veracidad de los pensamientos irracionales
3. Analizar la utilidad del pensamiento
4. Analizar la trascendencia del pensamiento
5. Hacer experimentos conductuales
6. Encontrar pensamientos alternativos

Otras técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual, Registro de Pensamientos, Cuestionamiento Socrático, Solución de Problemas, entre otras.

## Apéndice

LIBRO DE CODIGOS DE ENCUESTA INICIAL					
ITEM	TOTALMENTE	EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO		TOTALMENTE DE
	EN		NI EN	DE ACUERDO	
	DESACUERDO		DESACUERDO		
1	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1
3	5	4	3	2	1
4	5	4	3	2	1
5	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
7	5	4	3	2	1
8	5	4	3	2	1
9	5	4	3	2	1
10	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5
12	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	5	4	3	2	1
16	1	2	3	4	5
17	5	4	3	2	1
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5

## CODIGO TEST DE ANSIEDAD DE BECK

El cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

- 00–21 - Ansiedad muy baja
- 22–35 - Ansiedad moderada
- más de 36 - Ansiedad severa

Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a "en absoluto", 1 a "levemente, no me molesta mucho", 2 a "moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo" y la puntuación 3 a "severamente, casi no podía soportarlo".

La puntuación total es la suma de las de todos los ítems. Los síntomas hacen referencia a la última semana y al momento actual.

**CÓDIGO DE INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS  
(RUIZ Y LUJAN, 1991)**

PENSAMIENTOS	PREGUNTAS			TOTAL
<b>FILTRAJE.</b> Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación. Palabras clave: terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo.....	1	16	31	
<b>PENSAMIENTO POLARIZADO.</b> Las cosas son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.	2	17	32	
<b>SOBREGENERALIZACIÓN:</b> Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez. Palabras clave: todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno.	3	18	33	
<b>INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:</b> Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.	4	19	34	
<b>VISIÓN CATASTRÓFICA:</b> Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: "Y sí": "¿Y si estallara la tragedia?" ¿Y si me sucede a mí?	5	20	35	
<b>PERSONALIZACIÓN:</b> La persona que lo sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto...	6	21	36	
<b>FALACIAS DE CONTROL:</b> Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).	7	22	37	
<b>FALACIA DE LA JUSTICIA:</b> La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.	8	23	38	
<b>RAZONAMIENTO EMOCIONAL:</b> Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si se siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida.	9	24	39	
<b>LA FALACIA DE CAMBIO:</b> Una persona espera que los demás cambien para seguir, si los influye o cambia lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.	10	25	40	
<b>ETIQUETAJE:</b> Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.	11	26	41	
<b>CULPABILIDAD:</b> La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.	12	27	42	
<b>DEBERÍA.</b> La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.	13	28	43	
<b>TENER RAZÓN:</b> Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.	14	29	44	
<b>LA FALACIA DE RECOMPENSA DIVINA.</b> Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.	15	30	45	

Av. Nuevo Periférico No. 555 Ejido San José Tateposeo, C.P. 45425  
Tonalá, Jalisco. Tel. +52 (33) 35403020 ext. 64076

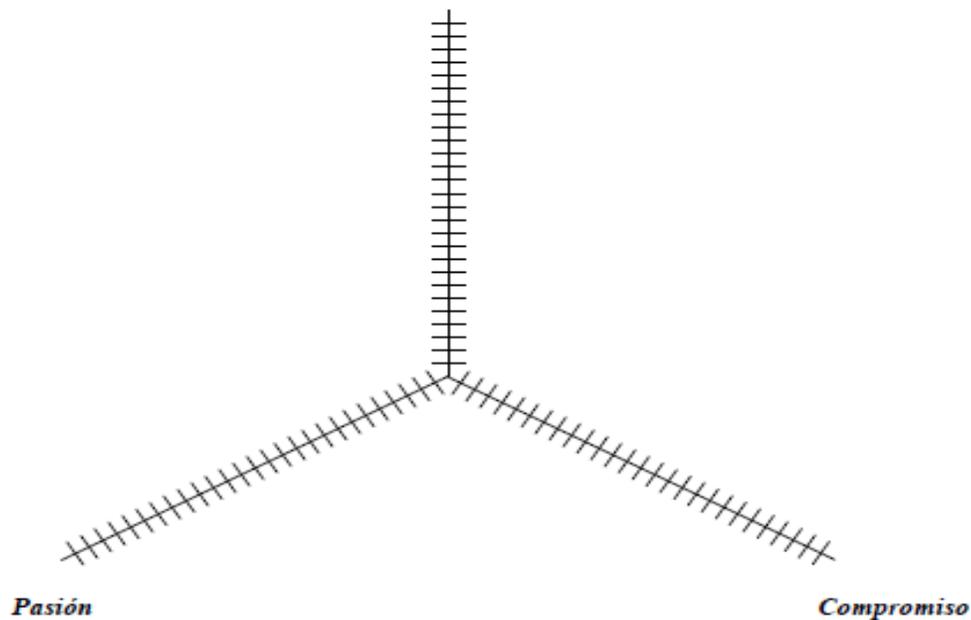
<https://psicologiaymente.com/clinica/pensamientos-automaticos>. (s.f.).  
Egozcue, M. (2006). *Primeros Auxilios Psicológicos*. Paidós Mexicana Editorial.

## CÓDIGO DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR

### ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR

(Sternberg, 1997) – *Adaptación*

#### *Intimidad*



Representación de los resultados obtenidos

**Nota.** Cada línea que conforma los distintos ejes equivale a cinco puntos.

#### CORRECCIÓN

Los ítems de la Escala del modelo triangular del amor se agrupan de acuerdo con los factores de intimidad, pasión y compromiso, tal como se muestra en la tabla siguiente. En todos los casos, se suman las puntuaciones señaladas para cada proposición.

Clave de corrección de la ESCALA DEL MODELO TRIANGULAR DEL AMOR (Sternberg, 1997) – <i>Adaptación</i>															
Componentes	Ítems														
Intimidad	02	03	04	09	10	17	18	22	25	30	31	34	38	41	45
Pasión	01	05	08	11	13	15	19	21	26	28	32	35	37	40	42
Compromiso	06	07	12	14	16	20	23	24	27	29	33	36	39	43	44