



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

“DISTORSIONES COGNITIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS
RELACIONES AFECTIVAS DE PAREJA EN ADOLESCENTES”

**Disertación de Grado previo a la obtención del título de Psicóloga
Clínica.**

Línea de Investigación: Desarrollo humano y salud mental

Autor:

ELENA ISABEL AGUIRRE VÁSCONEZ

Directora:

Ps. Mg. SANDRA ELIZABETH SANTAMARÍA GUISAMANA.

Ambato-Ecuador

Mayo-2015

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
HOJA DE APROBACIÓN**

Tema:

**DISTORSIONES COGNITIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS
RELACIONES AFECTIVAS DE PAREJA EN ADOLESCENTES.**

Línea de Investigación:

Desarrollo Humano y Salud Mental

AUTOR:

ELENA ISABEL AGUIRRE VÁSCONEZ

Sandra Elizabeth Santamaría Guisamana, Ps.Mg. f._____

CALIFICADORA

Rodrigo Moreta Herrera, Ps, Ms. f._____

CALIFICADOR

Ana del Rocío Martínez Yacelga, Dra. f._____

CALIFICADORA

Betsy Natalia Ilaja Verdezoto, Licda, Ps. Mg. f._____

DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr. f._____

SECRETARIO GENERAL PUCESA

Ambato-Ecuador
Mayo-2015

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y DE AUTORIDAD

Yo, Elena Isabel Aguirre Vásquez, portadora de la cédula de ciudadanía 180407766-5 declaro que los resultados obtenidos en la investigación que presento como informe final, previo la obtención del título de Psicóloga Clínica son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Elena Isabel Aguirre Vásquez

CI 180407766-5

AGRADECIMIENTO

A Dios en primer lugar, por ser quien ha bendecido mis pasos, por ser mi luz y mi guía en todo momento. A mis padres Iván y Lucía, por la vida y porque se han empeñado en que sea una mujer de bien. A mi hermana Lucía por ser un ejemplo de perseverancia, gracias por pelear por tus sueños! A Lilia, el ángel de mi guarda, estoy segura que estás inmensamente feliz en el cielo, gracias por todo el amor que me diste en vida, aunque no te veo, estoy segura que estás conmigo. No puedo olvidarme de César y Elenita, gracias abuelos porque son mis referentes de respeto, autenticidad y sabiduría; su relación es el ejemplo y la imagen de lo que es el amor verdadero. A mi tía Vero, porque me enseñaste que “en esta vida hay que tener decisión”, la frase que siempre tendré presente. Finalmente, a todas aquellas personas que han tocado mi vida, unas gracias infinitas por ser el don necesario, gracias por el aprendizaje.

DEDICATORIA

A Dios quien es mi brújula, mi soporte y mi fortaleza, a mis padres Iván y Lucy, a mi hermana Lucía, sin ustedes este peldaño no hubiese sido posible, a mis abuelos César, Elena y Lilia, porque su amor es infinito como lo son las estrellas del cielo, esto es por ustedes y para ustedes.

RESUMEN

La presente disertación plantea como objetivo el desarrollo de una investigación de corte transversal acerca de la influencia de las distorsiones cognitivas sobre las relaciones de pareja en adolescentes en la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato, misma que, bajo los preceptos de la teoría cognitivo-conductual permite analizar y conocer cómo actúan los jóvenes en función del enamoramiento y el amor especificando sus tipos. Se obtuvo una muestra de 150 adolescentes estudiantes bajo los criterios de clasificación y posterior aplicación de dos evaluaciones psicológicas, siendo la primera, la Escala Triangular del Amor (ETA) misma que recopiló información acerca de los niveles de amor a través de sus indicadores intimidad, pasión y compromiso; la segunda evaluación aplicada, la Escala de Creencias Irracionales (ECI), se encargó de la recopilación e identificación de diferentes tipos de distorsiones cognitivas presentes en cada individuo. Concluida la fase de evaluación, la meta final fue la de establecer el nivel de significancia o influencia de las distorsiones cognitivas dentro de la etapa de enamoramiento durante la adolescencia a través de la correlación de los resultados obtenidos en cada escala; a su vez se creó una guía informativa, de asesoramiento en el manejo de estrategias adecuadas dentro de la relación de pareja dirigida a los adolescentes.

Palabras Clave: distorsión cognitiva, relación de pareja, adolescencia, *estrategias de afrontamiento*

ABSTRACT

The main objective of this dissertation is the development of a cross-sectional study on the influence of cognitive distortions on teenager's love relationships among students of Luis A. Martinez high school in the city of Ambato. This work was developed under the cognitive behavioral paradigm to analyze and find out how teenagers behave under the influence of romance and love by specifying its types. A sample of 150 high school students was obtained under the classification criteria, these teenagers were taking into consideration on a psychological assessment including two tests; the first one, the Triangular Love Scale (TLS,) which collected information about the levels of love throughout its indicators of intimacy, passion and commitment; the second one, the Irrational Beliefs Scale (IBS), that monitored the collection and identification of different types of cognitive distortions in each person. After the evaluation phase, the ultimate goal was to establish the level of significance or influence of cognitive distortions within the romance stage during adolescence by means of the correlation of the obtained data in each scale; also an informative guide with appropriate strategies for relationship's management for teenagers was created.

Key words: cognitive distortion, love relationship, coping.

TABLA DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y DE AUTORIDAD	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	2

INTRODUCCIÓN	5
--------------------	---

CAPÍTULO I.....	3
-----------------	---

MARCO TEÓRICO.....	3
--------------------	---

1.- Psicología Cognitiva	3
--------------------------------	---

1.1.- Formulación Teórica.....	3
--------------------------------	---

1.1.1.- Conceptos básicos de la psicología cognitiva.....	4
---	---

1.2.- Antecedentes históricos sobre la psicología cognitiva	5
---	---

1.3.- La Cognición.....	7
-------------------------	---

1.3.1- Componentes de la cognición	8
--	---

1.3.1.1.- Sensación y percepción en el proceso cognitivo	10
--	----

1.3.1.2.- La atención como proceso cognitivo	14
--	----

1.3.1.3.- La Memoria como proceso cognitivo	17
---	----

1.3.1.4.- El pensamiento.....	19
-------------------------------	----

1.4.- Distorsiones Cognitivas y el pensamiento errático.....	20
--	----

1.4.1.- Ideas Irracionales según la teoría propuesta por Beck.....	25
--	----

1.4.1.- Ideas irracionales según la teoría propuesta por Ellis (1960)	27
1.4.2.1.- Modelo racional – emotivo de Ellis	29
1.5. Consecuencias de las distorsiones cognitivas en el desenvolvimiento social.....	31
1.5.1. Influencia social en la conformación de esquemas del pensamiento	31
1.6.2.- Teoría del amor de Stenberg.....	37
1.7.- Adolescencia.....	39
1.7.1.- Etapas de desarrollo psicosocial según Eric Erickson	43
1.7.2.- Apego en la adolescencia.....	46
1.7.4.- Etapas del enamoramiento en la adolescencia: Inicio y fin en el cerebro	50
 CAPÍTULO II	 53
MARCO METODOLÓGICO	53
2.1.- Antecedentes del problema.....	53
2.2.- Significado del Problema.....	54
2.3.- Definición del problema	54
2.4.- Planteamiento del Problema	55
2.5.- Delimitación del Tema.....	55
2.5.1.- Contenido.....	55
2.5.2.- Delimitación Espacial	55
2.5.3.- Delimitación Temporal	55
2.5.4.- Unidad de Observación.....	55
2.5.5.- Sujetos de Observación.....	56
2.6.- Hipótesis	56
2.7.- Variables e Indicadores.....	56
2.7.1.- Variable: Distorsiones Cognitivas	56
2.7.1.1.- Indicadores.....	56
2.7.2.- Variable: Relaciones Afectivas de Pareja.....	57

2.7.1.2.- Indicadores:.....	57
2.8.- Objetivos.....	57
2.8.1.- Objetivo general.....	57
2.8.2.- Objetivos Específicos	57
2.9.- Metodología	58
2.9.1.- Enfoque.....	58
2.9.2.- Modalidad de Investigación.....	58
2.9.3.- Nivel o Tipo de Investigación.....	59
2.9.4.- Métodos	59
2.9.5.1.- Método hipotético-deductivo:.....	60
2.9.6.- Técnica e Instrumentos	60
2.9.6.1.- Técnica.....	60
2.9.6.2.- Instrumentos	60
Escala Triangular del Amor de Robert Stenberg	60
Escala de Ideas Irracionales Abreviada, adaptación	61
2.9.7.- Población y muestra.....	61
2.9.8.- Plan de Recolección de Datos.....	62
2.9.8.1.- Procedimiento	62
 CAPÍTULO III.....	 63
ANÁLISIS Y RESULTADOS.....	63
3.1. Análisis de las características sociodemográficas.....	63
3.2. Análisis de los resultados de la escala triangular del amor	66
3.2.1. Análisis descriptivo de las puntuaciones transformadas en unidades escalares	68
3.3. Comparación por género de los resultados de la Escala Triangular del Amor ...	71

3.4. Comparación por año de estudio de los resultados de la Escala Triangular del Amor	73
3.5. Análisis de los resultados de la Escala de Creencias Irracionales	76
3.6.- Análisis de correlación entre los resultados de la ECI y del ETA.....	82
 CAPÍTULO IV	 85
DISCUSIÓN ANÁLISIS Y VALIDACIÓN DE LOS RESULTADOS	85
4.1.- Comprobación de Hipótesis.....	85
4.1.1.- Introducción	85
4.1.2.- Hipótesis	85
4.1.3.- Variables sometidas a comprobación de hipótesis	86
4.1.4.- Herramientas utilizadas en la comprobación de hipótesis	86
4.1.5.- Resultados.....	86
4.1.6.- Conclusión	87
 CAPÍTULO V	 89
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	89
5.1.- Conclusiones.....	89
5.2.- Recomendaciones	92
 CAPÍTULO VI.....	 95
PROPUESTA.....	95
6.1.- Propuesta.....	96
6.1.1.- Institución	96
6.1.2.- Población Beneficiaria	96
6.1.3.- Ubicación	96
6.1.4.- Objetivos.....	96

6.2.- Introducción.....	98
6.2.1.- Justificación.....	99
6.3.- Proceso Metodológico	100
6.3.1.- Sobre el Concepto de Guías de Asesoramiento	100
6.3.2.- Sobre la Presente Guía de Asesoramiento	101
REFERENCIAS.....	120
ANEXOS	128

TABLA DE GRÁFICOS

Gráficos:

Gráfico 1.1: Origen y evolución histórica de la psicología cognitiva.....	6
Gráfico 1.2: Procesos cognitivos básicos y superiores.	9
Gráfico 1.3: Procesamiento y codificación de la información del entorno a través de los sentidos.	11
Gráfico 1.4: Tipos de memoria y sus respectivas subdivisiones.....	18
Gráfico 1.5: Aspectos importantes en el desarrollo de patrones disfuncionales del pensamiento	23
Gráfico 1.6: Fundamentos de la terapia cognitivo-conductual de Beck (1996).....	24
Gráfico 1.7: Experiencias vitales precoces que fomentan la adquisición de esquemas desadaptativos.	34
Gráfico 1.8: Aspectos importantes que debe tener una relación afectiva de pareja ..	45
Gráfico 1.9: Componentes del Amor en la Adolescencia.	48
Gráfico 1.10: Elementos del amor propuestos por Hazan y Seifman (1999).....	50
Gráfico 3.1. Representación gráfica de las variables sociodemográficas de la muestra.	65
Gráfico 3.2. Representación gráfica de la distribución de los participantes según el año de escolaridad.	66
Gráfico 3.3. Representación gráfica de las medias obtenidas en los componentes de la Escala Triangular del Amor.	68
Gráfico 3.4. Representación gráfica de las medias obtenidas en los componentes de la Escala Triangular del Amor transformadas.....	70

Gráfico 3.5. Representación gráfica de las medias obtenidas en los componentes de la Escala Triangular del Amor..	71
Gráfico 3.6. Representación gráfica de los grupos comparados por sexo en los componentes de la Escala Triangular del Amor..	73
Gráfico 3.7. Representación gráfica de los grupos comparados por año de estudio en los componentes de la Escala Triangular del Amor.....	75
Gráfico 3.8. Representación gráfica de los grupos comparados por año de estudio en los componentes de la Escala de Creencias Irracionales.	78
Gráfico 3.9. Representación gráfica de los grupos comparados por año de estudio en los componentes de la Escala de Creencias Irracionales.	81

Cuadros:

Cuadro 1.1: Fundamentos de la teoría cognitiva.....	4
Cuadro 1.2: Sistemas operativos de la función básica de la atención.....	15
Cuadro 1.3: Distorsiones cognitivas propuestas en la teoría de Beck.....	26
Cuadro 1.4: Creencias irracionales sustentadoras de la neurosis descritas por Ellis	28
Cuadro 1.5: Principales explicaciones teóricas sobre la conformación de vínculos de pareja.....	36
Cuadro 1.6: Componentes del triángulo del amor de Stenberg	37
Cuadro 1.7: Cambios físicos, cognoscitivos y emocionales durante la adolescencia	40
Cuadro 3.1. Análisis descriptivo de las variables sociodemográficas de la muestra .	64
Cuadro 3.2 Valores descriptivos de la evaluación de la Escala Triangular del amor	67
Cuadro 3.3 Valores de la evaluación de la Escala Triangular del amor transformado	69
Cuadro 3.4 Comparación por género de los resultados de la ETA	72

Cuadro 3.5 Diferencias en la Escala Triangular del Amor distribuidas por año de educación	74
Cuadro 3.6 Resultados descriptivos de los indicadores en la Escala de Creencias Irracionales	76
Cuadro 3.7 Comparación por género de los resultados de la ECI	79
Cuadro 3.8: Inter-correlaciones entre los componentes de la Escala de Creencias Irracionales y la Escala del Amor	83
Cuadro 4.1: Comparación por género de los resultados de la ECI	87
Cuadro 6.1: Interrogantes acerca de nuestro pasado.....	108
Cuadro 6.2: Estilos afectivos más comunes y sus alteraciones.....	111
Cuadro 6.3: Distorsiones Cognitivas ¿Cómo determinan nuestro comportamiento?.....	114
Cuadro 6.4: Una visión más realista del amor	117

INTRODUCCIÓN

Diversos estudios científicos sobre el desarrollo psicológico y social del adolescente están enfocados en gran parte a la interacción y búsqueda de la pareja, misma que le permita a la persona el establecimiento de una relación afectiva a través de una nueva etapa de amor (Trujillo & Barrera, 2002). Durante el desarrollo psico-social del adolescente influyen los esquemas perceptivos alimentados desde la infancia, así como también las relaciones primarias con la familia haciendo que, la sociedad se vincule cada vez más con el estudio de la temática del amor en la adolescencia, su desarrollo como tal y sus consecuencias. La relación existente entre el apego parental y la relación con los pares está estrechamente ligada a la confianza y la comunicación, siendo la primera el factor principal para el establecimiento de una relación segura con la pareja (Penágos & Otros, 2006). Tal y como en la infancia el niño buscaba confiar en sus padres (primeros referentes de amor), el adolescente buscaría afianzar sus lazos de amor con su pareja a través del mismo factor (Rivero & Fierro, 2005).

Es importante recalcar que las relaciones afectivas de pareja en la adolescencia y posterior vida adulta del individuo, están influenciadas en mayor o menor medida, por esquemas de pensamiento que, con el paso del tiempo han ido fortaleciéndose a través de la percepción y del entorno familiar y social, tal como lo describen (Calvete & Cardeñoso, 1999). De esta manera, se realiza una investigación de corte transversal,

a través de la aplicación de dos pruebas psicométricas, la Escala Triangular del Amor de Stenberg y la Escala de Creencias Irracionales (Calvete & Cardeñoso, 1999). Seguido de ello se realiza una valoración estadística, cuantitativa a través de las pruebas t de student r de Pearson y Xi cuadrado, con la finalidad de generar una correlación entre variables y verificar la hipótesis planteada sobre la influencia o no de las distorsiones cognitivas sobre relaciones de pareja en adolescentes, factores que podrían interferir en el buen manejo y adecuación de una relación de pareja sana.

En el presente proyecto de investigación se pretende identificar cuáles son los patrones de pensamiento inadecuados presentes en la psiquis en general con el fin de determinar en qué medida influyen y afectan la toma de decisiones del individuo con respecto al amor y a sí mismo; además de determinar y conceptualizar las relaciones humanas en base al apego y al amor en general, la adolescencia y los cambios que sufre el individuo dentro de esta etapa.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.- Psicología Cognitiva

1.1.- Formulación Teórica

El enfoque cognitivo-conductual fue creado, probado y empleado inicialmente en la disminución de síntomas de trastornos afectivos, mismo que tuvo su inicio con el análisis y tratamiento de síntomas psicóticos en varios pacientes de la época, como un respaldo o un plus al tratamiento psiquiátrico y farmacológico (Muñoz, 2007). A partir de este punto, se iniciaría una práctica centrada en la resolución de problemas a corto plazo y en la detección temprana de enfermedades mentales crónicas, a través de lo que hoy conocemos con el nombre de enfoque cognitivo-conductual.

Interesada por generar un mayor conocimiento del funcionamiento psíquico humano, la teoría cognitiva basa su investigación en la confluencia entre los pensamientos, emociones y acciones, de hecho son los pensamientos los que influyen en el estado de ánimo y en las respuestas hacia el ambiente. (Rosselló, 2007). Es por ello que el cognitivismo es empleado en muchos países del mundo debido a la claridad con la cual se obtienen los resultados.

1.1.1.- Conceptos básicos de la psicología cognitiva

La psicología cognitiva se fundamenta en el estudio de los procesos mentales cuyo funcionamiento depende y está determinado por los constructos, esquemas, creencias e ideologías que permiten al sujeto elaborar respuestas a las situaciones externas. (Ver cuadro 1.01)

Cuadro 1.1:
Fundamentos de la teoría cognitiva

Procesos cognitivos personales	
Constructos	Organización mental personal que define el comportamiento del individuo y las formas operativas de enfrentarse a la realidad.
Esquemas	El sujeto da estructura a la experiencia a través de los esquemas en donde se asimila, interpreta y guarda la información a través de las siguientes fases: - Fase de codificación - Fase de representación
Estrategias cognitivas	Proceso de respuesta e iniciativa en pro de la adaptación al entorno y la consecución de metas.
Modelos Mentales	Representaciones dinámicas y temporales en base a los elementos de nuestras creencias sobre el mundo y enfocadas en la resolución de problemas.
Marcos conceptuales de la cognición personal	
Ideologías	Propuestas teóricas globales que no pueden comprobarse o verificarse
Creencias	Conjunto de expectativas o hipótesis conscientes o inconscientes que la persona acepta como una explicación verdadera a la realidad en la que vive.
Símbolos	Conjunto de significados conceptuales y emocionales que en un contexto transmiten un significado de la realidad.

Fuente: Mejía, (2013)

El cognitivismo como teoría y como forma de estudio propone dos conceptos importantes presentes en el ser humano: En primer lugar, los procesos cognitivos personales tales como los constructos personales, los esquemas, las estrategias

cognitivas y los modelos mentales entendidos como bases de organización, estructura, respuesta y representación de la realidad y del mundo. En segundo lugar, los modelos conceptuales de la cognición personal que a través de las ideologías, las creencias y los símbolos, conforman en conjunto, la visión global y las expectativas que posee el sujeto sobre su realidad dándole un significado específico.

1.2.- Antecedentes históricos sobre la psicología cognitiva

Las teorías que conforman el enfoque cognitivo conductual permiten conocer y entender el desarrollo físico y motor, el desarrollo cognoscitivo y el desarrollo psicosocial y emocional del ser humano desde que nace hasta que este muere. Los antecedentes históricos de la teoría cognitiva tienen una secuencia cronológica importante, misma que inicia prácticamente desde la antigüedad y se extiende hasta la actualidad. Cada uno de los hechos cronológicos tiene como referente a importantes personalidades que han tratado de comprender la complejidad del funcionamiento y desarrollo de la mente humana. (Ver gráfico 1.1)

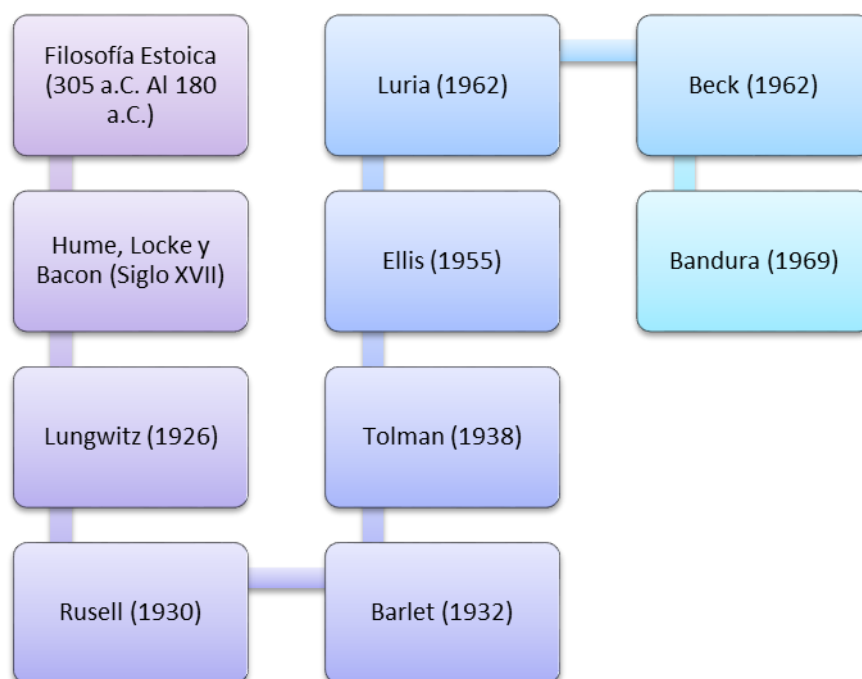


Gráfico: 1.1: Origen y evolución histórica de la psicología cognitiva.

Fuente: Mejía, (2013).

El origen de la psicología cognitiva data aproximadamente del año 350 a. C. en la antigua Grecia de la mano los filósofos estoicos¹. La filosofía estoica sostuvo que los seres humanos tienden a perturbarse por la idea que tienen sobre los acontecimientos que por los sucesos en sí (Mejía, 2013). Para el siglo XVII d. C., Hume, Locke y Bacon resaltaron que las emociones se derivan de las asociaciones de ideas y que por tanto para aprender un nuevo conocimiento es necesario despojarse de viejos prejuicios. A partir del año 1926 de la mano de Lungwitz, se crea por primera vez el concepto de terapia cognitiva dentro de la práctica clínica del psicoanálisis. Así mismo, Rusell en el año de 1930 hizo énfasis en las creencias cognitivas forjadas durante la infancia que, al hacerse inconscientes provocarían consecuencias emocionales irracionales durante la vida adulta. Por su parte Barlet, en

¹ Proviene del griego stoa-pórtico. Con este nombre se conoció a los representantes del estoicismo, escuela de filosofía fundada en el año 300 a. C. por Cenón de Citio, quien impartió su doctrina en una pórtico de la ciudad de Atenas, por lo que también es llamada la escuela o la filosofía del pórtico.

el año de 1932 destacó el concepto de memoria como ‘construcción’ puesto que la memoria es capaz de clasificar información y observación de esquemas sujetos a una reinterpretación. En el año de 1938 Tolman propone que los mapas cognitivos son elementos importantes que explican el comportamiento y la conducta, mientras que Ellis en 1955 manifestaría que el hombre es un *indigente racional* que con facilidad adquiere ideas disfuncionales que lo llevan a forjar distintos trastornos emocionales. Para el año de 1962 Luria destacaría la importancia de las funciones psíquicas básicas y superiores en el proceso de recopilación, procesamiento y almacenamiento de la información, mientras que Beck a través de la observación de sus pacientes crearía lo que conocemos hoy como Terapia Cognitiva – Conductual. Finalmente, Bandura en el año de 1969 demostraría la importancia del aprendizaje indirecto y la función que ejercen de los mediadores cognoscitivos sobre la afectividad y la emoción.

1.3.- La Cognición

Se denomina cognición a la acción y efecto de conocer, sin embargo, el concepto de cognición viene a ser relativamente nuevo. En las últimas décadas su estudio ha estado ligado a la psicología educativa, haciendo necesario explicar que las investigaciones alusivas al tema cognitivo, se han realizado tanto a nivel científico como especulativo (Gutierrez, 2001). Por tanto el ‘conocer’ o el ‘conocimiento’ desde la psicología cognitiva, estaría ligado íntimamente con la experiencia, el estilo de vida, la relación con el medio, entre otros aspectos que permiten que el ser humano procese la información tanto interna o de sí mismo, como externa o de su entorno.

La teoría sustenta que la mente humana opera como un mecanismo claro en función de lo no material, es decir de la información que recepta y gracias a dicha información se despliega una serie de procesos mentales cognitivos o esquemas. Para Caro (2013), las teorías de personalidad específicamente la teoría cognitiva de Beck (1962), sostiene que la mente emplea representaciones del mundo, de sí mismo y de quienes lo rodean por lo cual los esquemas cognitivos de dichas representaciones, operan de forma diferente y específica en cada individuo.

Las investigaciones realizadas por Beck (1962) en el ámbito de la psicología cognitiva, permiten a las nuevas generaciones de investigadores, adentrarse en la mente humana y comprender el pensamiento racional y desadaptativo, brindando apoyo a la comunidad a través del uso de técnicas en función de una adaptación sana del individuo a su medio (Caro, 2013). Para generar una comprensión proporcionada de la cognición humana, es necesario volver hacia sus componentes principales.

1.3.1- Componentes de la cognición

Los procesos psicológicos conocidos también como funciones intelectuales básicas y funciones intelectuales superiores, trabajan sistemáticamente a fin de que la información tanto interna como aquella que proviene del exterior sea verificada, procesada y evaluada. De tal forma que el sujeto pueda obtener un conocimiento claro de su medio, de sí mismo y de los demás y con ello obtenga una respuesta frente a cada situación que se le plantee (Haro & Méndez, 2010).

Siendo así, el pensamiento, viene a ser un proceso psicológico importante que, como es de saber, no trabaja solo. Los procesos cognitivos se clasifican en dos grupos: los procesos cognitivos básicos y los procesos cognitivos superiores (Haro & Méndez, 2010). Puesto que la cognición humana es el resultado de complejos procesos intrínsecos que permiten comprender, explicar y generar información sobre el entorno (Rivas, 2008). Los procesos implicados en esta tarea se los conoce como inteligencia, pensamiento, lenguaje, sensopercepciones, atención y memoria (Ver gráfico 1.2).



Gráfico 1.2: *Procesos cognitivos básicos y superiores.*
Fuente: Castro y Quintero, (2011)

El gráfico 1.2 determina a manera de resumen la estructura que llevan los procesos cognitivos, mismos que se dividen en procesos básicos o simples y superiores o

complejos. Dichos procesos conforman en su complejidad lo que se conoce como cognición humana y desempeñan una función cerebral específica que aprueba una respuesta completa para el ambiente (Castro & Quintero, 2011).

Como lo expone Herrera (2003) que “el pensamiento es un sistema complejo que inicia su función desde la captación de estímulos, hasta el almacenamiento de información en la memoria, su utilización y su relación estrecha con el lenguaje” (p. 1); es decir, que el pensamiento estaría ligado estrechamente con otras funciones importantes tales como la memoria y el lenguaje, así como también con la conciencia, la atención y las sensopercepciones.

Debido a la importancia de las funciones cognitivas Rivas (2008) y a través de profundos análisis críticos concluye que, los procesos psíquicos por su complejidad permiten sostener un constante aprendizaje y de igual manera advierte que los componentes del pensamiento cognitivo son la atención, la memoria y la percepción. A continuación se puntualizan las funciones cognitivas más importantes que influyen en el proceso cognitivo.

1.3.1.1.- Sensación y percepción en el proceso cognitivo

La sensación es una función intelectual básica que, permite detectar la energía del entorno que nos rodea y codificarla a través de señales de tipo nervioso con la finalidad de establecer un procesamiento cerebral a través del uso de los cinco sentidos (Departamento de Psicología de la Salud, 2007). En el gráfico 1.3, se

explica el procesamiento cerebral de la información del entorno a través de los órganos de los sentidos, mismos que forman parte del proceso de codificación de la información.

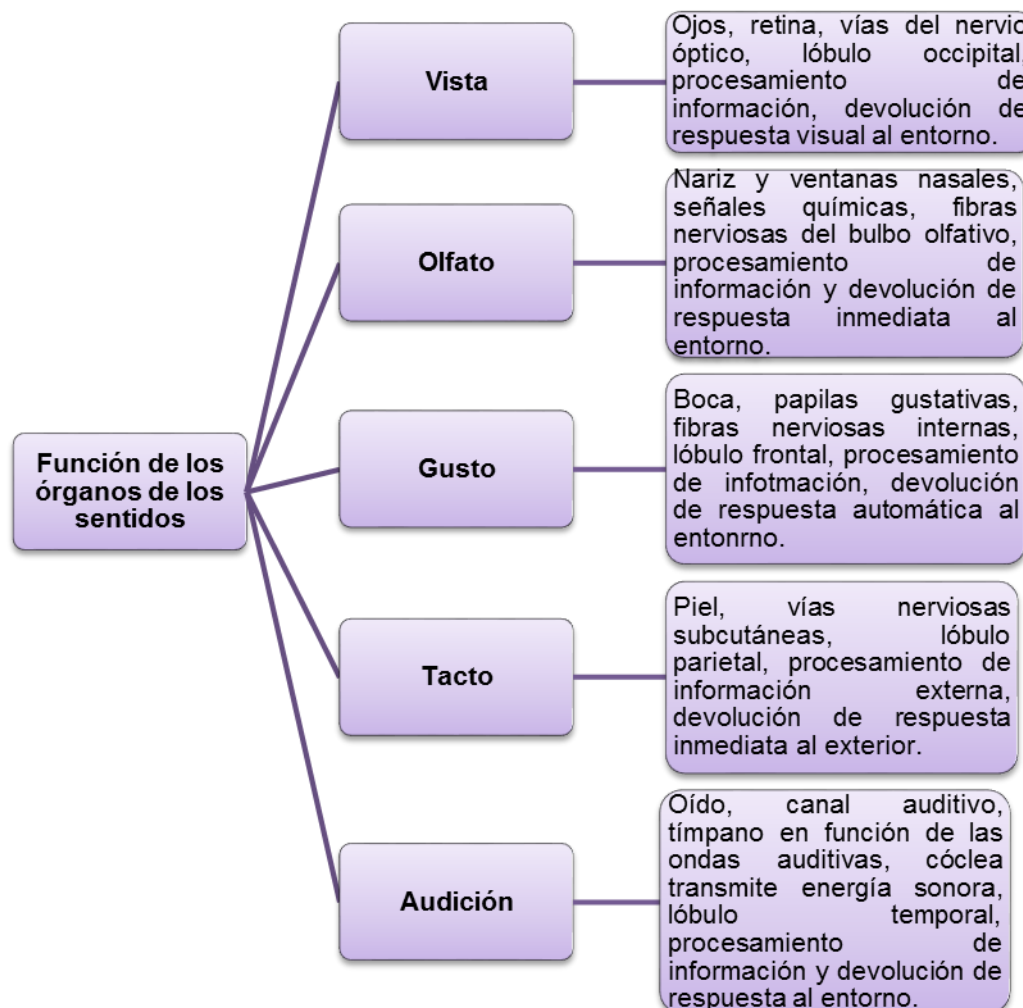


Gráfico 1.3: Procesamiento y codificación de la información del entorno a través de los sentidos

Fuente: Molina Remedios, (2009).

El gráfico 1.3 pretende explicar de manera general el funcionamiento de la función básica de la sensación pues, a manera de resumen muestra el destino de cada uno de los órganos de los sentidos desde el momento en que captan sensaciones, recopilando información necesaria para el cerebro a través de sus vías nerviosas y las distintas áreas en las que se encuentra dividido, hasta que finalmente pueda devolver una

respuesta inmediata. A continuación de ello se encuentra una descripción más elaborada del funcionamiento de cada uno de los sentidos y la función que ejecutan.

En el procesamiento visual tenemos que la información del entorno pasa a través de la retina hasta llegar al encéfalo quien es el encargado de elaborar una respuesta visual. La información visual pasa por la retina y viaja por el nervio óptico hacia el lóbulo occipital (áreas 17, 18, 19 de Brodmann²) en donde se procesa la información (Contreras, 2014). Por su parte, toda molécula de aire externa es captada por las ventanas de la nariz o fosas nasales (Molina, 2009). Desde ahí la información olfativa viaja hacia el cerebro en donde este procesa la información y la devuelve al entorno a modo de respuesta sensitiva. El lóbulo frontal es el encargado de procesar dicha información.

Con respecto al sentido gustativo, los receptores se encuentran ubicados en la cavidad bucal, exactamente en las papilas gustativas (Molina, 2009). Estos son capaces de reconocer lo dulce, amargo, ácido y salado. La información obtenida en los botones gustativos nuevamente ingresa hacia el cerebro a través de las vías nerviosas al lóbulo frontal y de esta manera devolver una respuesta gustativa.

Gran parte de lo que conocemos del mundo procede de nuestra audición, por tanto, todo estímulo auditivo que ingrese a nuestro cerebro se irá almacenando en la memoria auditiva (Molina, 2009). Las ondas del sonido viajan a través del canal

² Korbinian Brodmann fue un neurólogo alemán que durante el año de 1909 consiguió dividir el mapa de la corteza cerebral y su funcionamiento en 52 partes. Toma como referentes a los lóbulos: frontal, parietal, temporal y occipital.

auditivo hacia el tímpano y a través de este, las ondas auditivas son procesadas en el lóbulo temporal (áreas 22, 39 y 40 de Brodmann), desde allí se devuelve la respuesta hacia el exterior (Contreras, 2014).

En la función táctil la piel es el órgano encargado de receptar estímulos como el dolor, frío o calor. Las vías nerviosas subcutáneas se encargan de ingresar la información hacia el lóbulo parietal (Molina, 2009). Las áreas 1, 2 y 3 de Brodmann son aquellas que específicamente recopilan la información (Contreras, 2014), En donde dicha información es procesada para enviar una respuesta inmediata al exterior. Después de haber analizado la función de la sensación y su procesamiento, es importante también identificar la función específica que va de la mano de esta. La percepción está adherida a la sensación pues es esta la función que permite que se procese la información venida del exterior (Vargas, 1994).

La percepción durante las últimas décadas ha sido objeto de interés cotidiano sobre todo en el campo de la antropología, sin embargo, otra de las disciplinas que más énfasis ha puesto en la investigación de la percepción es la psicología social, debido a la insaciable necesidad del hombre por conocer la visión que cada individuo tiene de su entorno.

En efecto Gross (2010), mientras conceptualiza los procesos psíquicos refiere que la percepción es la encargada de la organización e interpretación de la información sensorial que ingresa a través de los sentidos y forma representaciones internas del

mundo externo. Por lo cual percibir no requiere esfuerzo, pero entender la percepción es un desafío mucho mayor.

Por tanto, se puede definir a la percepción desde su naturaleza misma, la cual comprende las tareas pertinentes a la ordenación, clasificación y elaboración de estímulos que el individuo recibe con el fin de identificar nuevas experiencias sensoriales que se transforman en situaciones comprensibles en la concepción colectiva de la realidad (Vargas, 1994). Si hablamos de la conducta humana, González (1988) define que los eventos que son percibidos por debajo de la conciencia son capaces de manifestarse en la conducta. Es decir, pueden hacerse conscientes ante situaciones estímulo que generen una respuesta específica por parte del individuo.

1.3.1.2.- La atención como proceso cognitivo

La atención implica la función de la percepción selectiva y dirigida que está interesada por una fuente de estimulación y esfuerzo sobre una tarea o estímulo específico (Gonzalez & Sánchez, 1997). La función básica de la atención le permite al individuo fijarse, concentrarse e interesarse en un estímulo determinado con el fin de llevar a cabo una acción sobre este. Según Rodríguez (2006), es una función intelectual que permite que un estímulo sea captado como foco principal en la conciencia, distinguiendo a un objeto como principal y desplazando, atenuando o inhibiendo aquellos irrelevantes. De acuerdo a lo mencionado, Rodríguez divide a la atención en dos tipos:

- a) **Atención Espontánea.-** En función de las necesidades del sujeto, el estímulo tendría valores intrínsecos, ligados netamente al organismo.
- b) **Atención Voluntaria.-** Depende de la decisión del sujeto para focalizarla y mantenerla en función del estímulo.

La atención como función es una herramienta humana que ayuda a captar la información externa y la prepara para el procesamiento de la misma a través del pensamiento. Para González y Sánchez (1997), esta función opera a nivel de sistemas complejos que aprueban su funcionalidad. A continuación la tabla 1.2 describe la operatividad de la función de la atención a través de 3 sistemas funcionales.

Cuadro 1.2:
Sistemas Operativos de la Función Básica de la Atención

Sistema de alerta o arousal	
Funciones	Nivel de conciencia básico Estado de receptividad a la estimulación y elaboración de respuestas
Denominaciones	Conciencia
Sinónimas	Atención tónica o primaria Tono de Atención Sistema reticular activador
Localización Neuroanatómica	Tálamo Sistema límbico Ganglios basales Córtex frontal
Sistema atencional posterior	
Funciones	Atención de orientación a estímulos visuales Exploración del espacio visual
Denominaciones	Atención selectiva posterior
Sinónimas	Atención visuoespacial Atención perceptiva
Localización Neuroanatómica	Córtex parietal posterior
Sistema atencional anterior	
Funciones	Atención para la acción Recluta las áreas cerebrales necesarias para ejecutar una acción.
Denominaciones	Atención selectiva anterior
Sinónimas	Sistema Atencional Frontal Atención ejecutiva o motora
Localización Neuroanatómica	Sistema Frontal Superior.

Fuente: *González y Sánchez, (1997).*

Como lo explican González y Sánchez (1997) a través de la tabla 1.2, la función cognitiva de la atención se compone de tres subsistemas importantes para el desarrollo de la misma. El primer subsistema corresponde a un estado de conciencia básico, opera a nivel del tálamo, del hipocampo, ganglios basales y el córtex frontal. Su función principal es la de receptar la información proveniente del exterior y elaborar respuestas adecuadas.

Así mismo, el segundo subsistema de la atención corresponde a la atención perceptiva y está ubicada en el córtex parietal posterior (Gonzalez & Sánchez, 1997). Las funciones que cumple la atención perceptiva son la orientación y exploración del espacio visual, seleccionando aquellos estímulos de interés y relegando aquellos estímulos que restan de interés.

Finalmente, el tercer subsistema de la función de la atención le corresponde a la atención ejecutiva o motora, es decir la atención predispuesta para la acción (ibid). La función principal de este tercer subsistema es la de reclutar las áreas cerebrales necesarias para ejecutar una acción determinada. Por tanto, el lugar al cual pertenece es al sistema frontal superior.

1.3.1.3.- La Memoria como proceso cognitivo

De acuerdo a como lo menciona Ballesteros (1999), la memoria es una función intelectual que tiene por objeto llevar registros sensoriales del mundo exterior, procesarlos y almacenarlos en la mente. La memoria es un almacén de gran capacidad y de duración limitada, en la que se retienen aspectos del entorno en milésimas de segundos.

Así mismo en las investigaciones de Rivas (2008), la memoria es una función intelectual que opera en base a conceptos, imágenes, olores, colores, melodías, movimientos, entre otros. La Arquitectura funcional de la memoria se mantiene integrada por una serie de componentes básicos como la codificación, el almacenamiento y recuperación. Los tipos de memoria más estudiados durante las

últimas décadas son la memoria sensorial y la memoria temporal. El gráfico 1.4 explica a manera de resumen los dos tipos de memoria y sus respectivas subdivisiones.

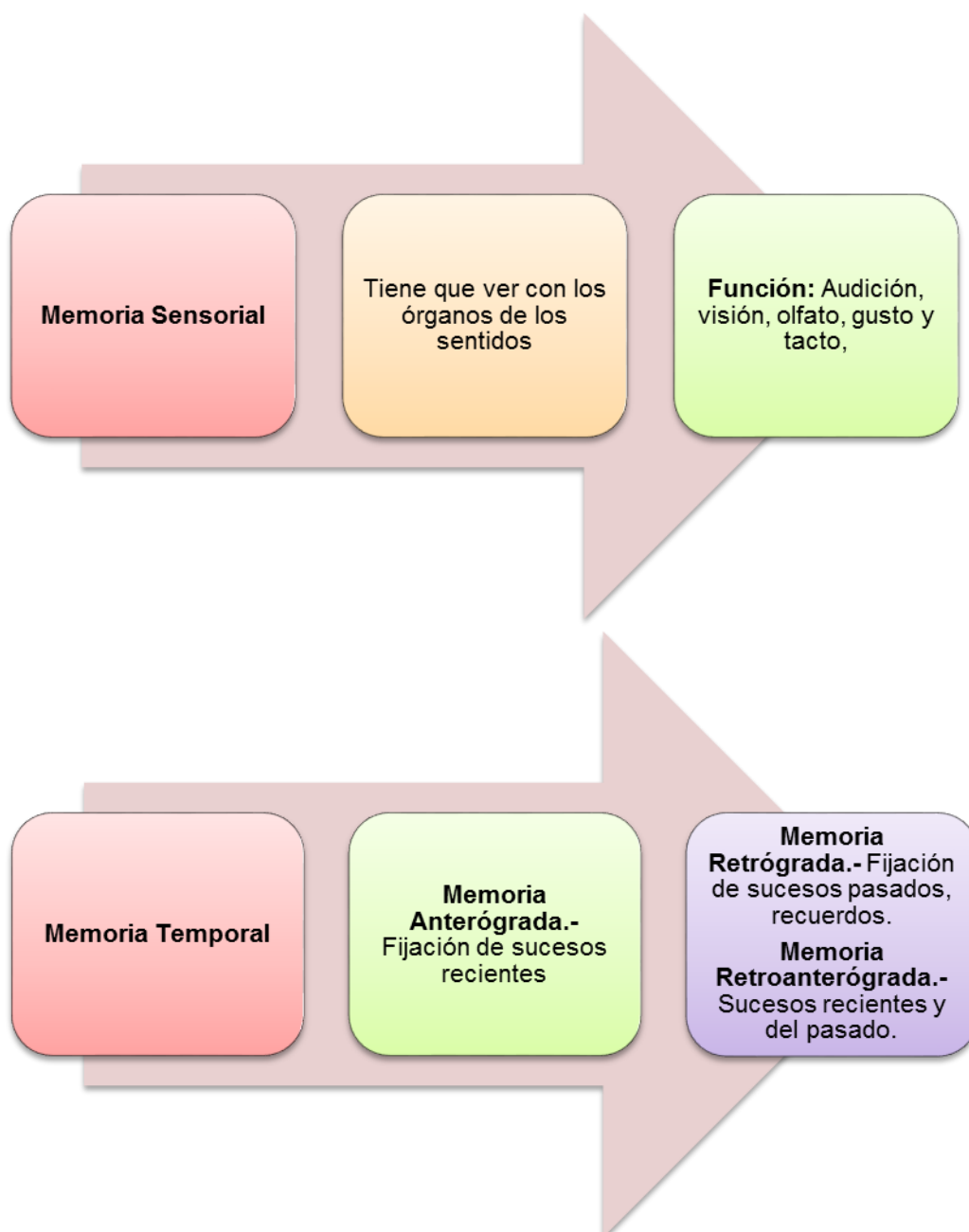


Gráfico 1.4: Tipos de memoria y sus respectivas subdivisiones
Fuente: Rivas, (2008)

De acuerdo con el cuadro 1.4, la memoria se subdivide en memoria sensorial y memoria temporal. A la memoria sensorial le corresponden los registros sensoriales provenientes de los órganos de los sentidos tales como: olfato, audición, vista, gusto y tacto. Entre tanto, a la memoria temporal le corresponden funciones más complejas tales como la asociación de hechos pasados o memoria retrógrada, la fijación de hechos recientes o memoria anterógrada y la fijación de hechos pasados y presentes o memoria retroanterógrada (Rivas, 2008).

1.3.1.4.- El pensamiento

Estudiar la cognición y los esquemas cognitivos, comprende un amplio bagaje teórico que va desde el funcionamiento de la corteza cerebral cuyos procesos psíquicos superiores son la conciencia, el lenguaje y el pensamiento; este último sería el responsable de elaborar esquemas cognitivos automáticos que el ser humano desde su más temprana infancia va elaborando hasta hacerlos inconscientes, es decir parte de su vida a raíz de las experiencias que han marcado su vida y por supuesto, el entorno y las personas que lo rodean. Etimológicamente la palabra pensar proviene del latín *pensare* y esta a su vez de la palabra *pendere* que significa *pesar* o *colgar*. La palabra *pensamiento* procede de la unión de dos significados: *pesar* y *resultado*.

De acuerdo a la psicología, el pensamiento es una facultad cognitiva propia del ser humano. Según Meza y Soriano (2003), durante mucho tiempo, el cerebro y sus funciones básicas y superiores han sido el objeto de estudio durante muchos siglos con el fin de entender la complejidad del Sistema Nervioso y comprender su

magnitud y poder de funcionamiento. En la cima el ser humano tiene una corteza cerebral grande y compleja (Hiss, 2014). Es decir, en la corteza cerebral es en donde se encuentran las funciones y los procesos psíquicos superiores del humano, mismos que le permiten conocer, comprender, procesar y aprender de sí mismo y de su medio.

Por tanto, dentro de la corteza cerebral o cima es que se encuentra la función psíquica del pensamiento; función intelectual superior que se elabora a través de procesos como el análisis, la síntesis, la comparación, generalización, sistematización, concreción y abstracción. El pensamiento es la función en la que se crean y se fomentan las cogniciones del ser humano desde sus primeros pasos en adelante y depende de esta función y de otros procesos mentales como las sensopercepciones, la afectividad y el lenguaje la formulación de pensamientos que, con el paso del tiempo se vuelven automáticos, es decir parte de un todo, parte del ser humano.

1.4.- Distorsiones Cognitivas y el pensamiento errático

Las distorsiones cognitivas son ideas automáticas e involuntarias del pensamiento, que son gestoras de una reacción de fuerte contenido emocional que genera perturbación (Maldonado, 2013). Por cuanto las distorsiones cognitivas se encuentran íntimamente ligadas a experiencias tempranas de los sujetos, en donde influyen el núcleo primario de apoyo, la escuela y la sociedad en general.

Las experiencias vividas son almacenadas en la memoria y son recreadas al momento en que una situación actual, provoca la reacción emocional involuntaria desde un pensamiento que se ha tornado automático con el tiempo. Para Benenti (2014) los pensamientos, imágenes, creencias y sentimientos son fundamentales al momento de comprender el funcionamiento normal y trastornado de los humanos. Siendo así, las distorsiones cognitivas se caracterizan por una desviación sistemática del pensamiento al momento de procesar la información obtenida en el exterior. Se han realizado vastos estudios acerca de la forma en cómo se generan las reacciones involuntarias a través del pensamiento y las emociones. En la década de los 90 por ejemplo, Beck (1962) propuso una serie de patrones de pensamiento distorsionado a fin de explicar la aparición de trastornos en los sujetos.

Los resultados obtenidos permiten comprender la forma de funcionamiento de un patrón irracional o distorsionado del pensamiento. Las personas con Trastorno de Ansiedad Generalizada por ejemplo, suelen mantener esquemas de cognición muy rígidos, a tal punto que estos influyen fuertemente en el sujeto quien predice, anticipa y generaliza un evento peligroso en cualquier situación. Es así que de acuerdo a los datos obtenidos, la rigidez cognitiva tiene dos componentes:

- a) Frente a las expectativas sociales del deber ser y lo justo.
- b) Frente a la necesidad de control y el convencimiento de tener la razón.

Por otra parte, la predicción catastrófica estaría representada por:

- a) Anticipación catastrófica del peligro.
- b) Abstracción selectiva.

- c) Generalización en situaciones potencialmente peligrosas.

1.4.1.- Distorsiones Cognitivas según la propuesta de Beck (1962)

El cognitivismo de Beck (1962), centra su estudio en la formulación de esquemas cognitivos automáticos desadaptativos y su influencia en las situaciones cotidianas. Por ende la teoría cognitivo-conductual postula que los efectos y la conducta del individuo se encuentran determinados por la manera en como el sujeto tiende a estructurar su mundo (Facultad de Psicología UCM, 2006).

Según el enfoque cognitivo-conductual los pensamientos disfuncionales o distorsiones cognitivas se integran como elementos fundamentales dentro de los trastornos de personalidad. Los patrones de pensamiento disfuncional interactúan en el sujeto, constituyéndose como gestores de una respuesta desadaptativa ante el entorno (Cabezas, 2006). Existen tres aspectos dentro de la cognición humana en la que Beck y su teoría hicieron hincapié (Oldham, 2007). El gráfico 1.5 relaciona los aspectos más importantes de la teoría de Beck a continuación.

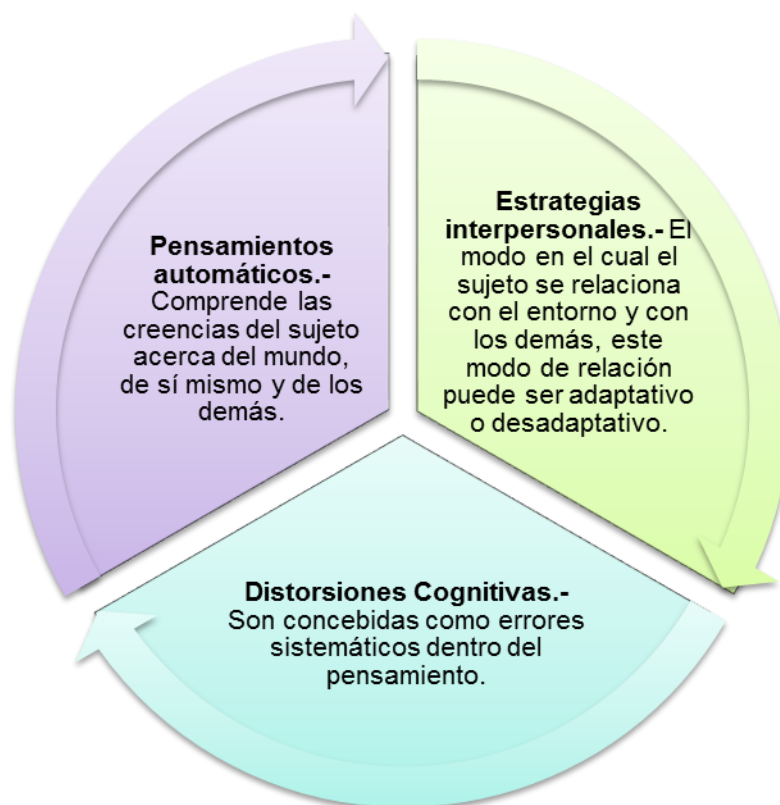


Gráfico 1.5: Aspectos importantes en el desarrollo de patrones disfuncionales del pensamiento
Fuente: Jhon Oldham, (2007).

Como se explica en el gráfico 1.5, los aspectos más importantes en la formación de esquemas distorsionados de pensamiento son tres, estos se los ha representado en un esquema circular de forma que contengan un orden específico. En primer lugar, los pensamientos automáticos comprenden las creencias del sujeto acerca del mundo, es decir, el individuo comienza a forjarse una creencia específica de sí mismo y de su entorno. Con ello, el sujeto es capaz de establecer un modo de relacionarse con su mundo; tomando en cuenta que el nivel de adaptabilidad al entorno depende en gran medida de las creencias ya establecidas. Finalmente, al establecerse las creencias del individuo sobre el mundo y el grado de relación con él, se conciben las distorsiones cognitivas, conocidas también como errores automáticos del pensamiento racional.

El gráfico que viene a continuación, esquematiza las cogniciones en procesos cognitivos y contenidos cognitivos, además de hacer énfasis en tres subestructuras importantes de la cognición (Facultad de Psicología UCM, 2006).

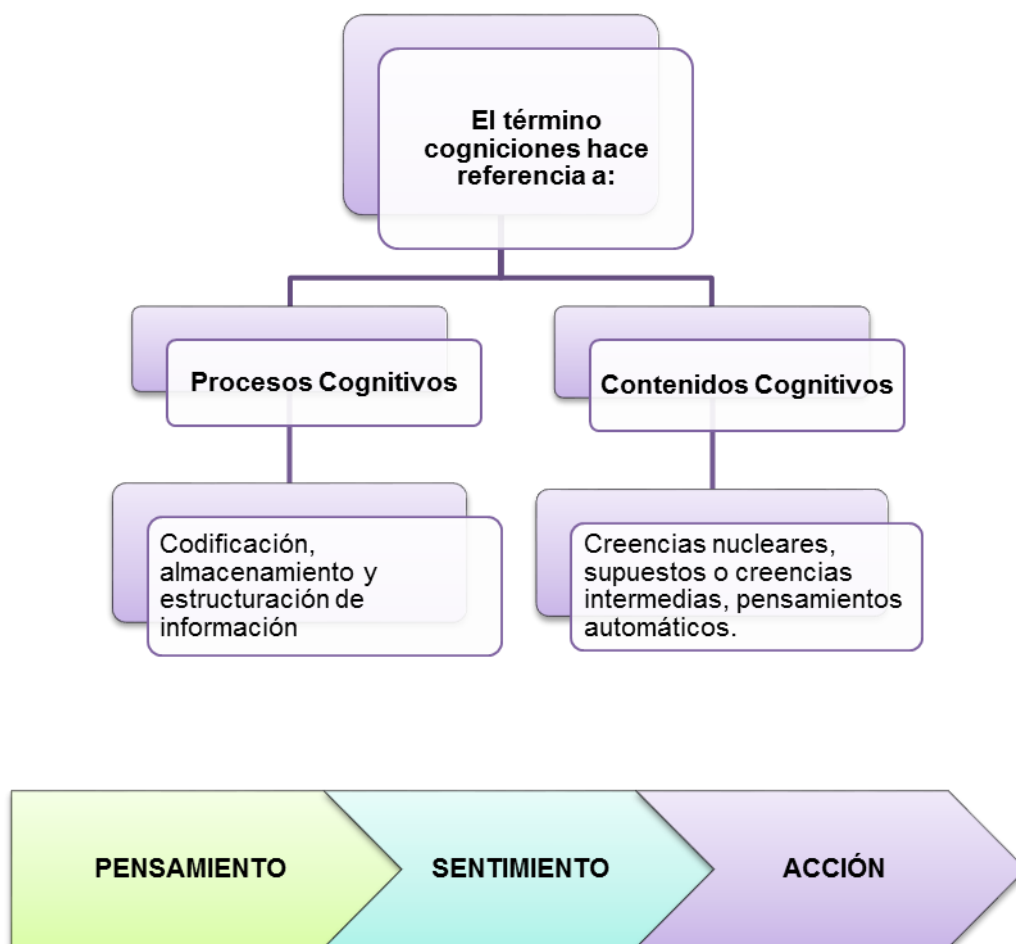


Gráfico 1.6: Fundamentos de la terapia cognitivo-conductual de Beck (1996)

Fuente: Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, (2006).

Con respecto al gráfico 1.6, las cogniciones están compuestas por creencias o supuestos nucleares y del entorno y operan a través de la codificación, estructuración y almacenamiento de la información (Facultad de Psicología UCM, 2006). A su vez, las distorsiones cognitivas se forjan a partir de una creencia pre-concebida del

entorno a través del pensamiento, estas generan sentimientos específicos frente a la situación y a la creencia y finalmente se genera una respuesta ante la situación, la respuesta se conoce como acción o conducta.

1.4.2.- Ideas Irracionales según la teoría propuesta por Beck

La cognición está formada por esquemas: creencias nucleares o proposiciones absolutas sobre sí mismo y por supuestos o proposiciones condicionales o normas (Facultad de Psicología UCM, 2006). Siendo así, los pensamientos automáticos son el resultado de la interacción entre los supuestos o creencias inmediatas y los procesos cognitivos. Beck (1962), en su teoría postuló una serie de pensamientos erráticos que están presentes en el hombre y que influyen en su cotidianidad. La siguiente tabla muestra los postulados de Beck (1962), respecto de las distorsiones cognitivas.

Cuadro 1.3:
Distorsiones cognitivas propuestas en la teoría de Beck

Filtraje	Valorar una situación global de manera negativa: 'no soporto que', 'no aguanto que'
Pensamiento polarizado	Clasificar las cosas en términos extremadamente opuestos: 'bueno frente a lo malo' 'útil frente a inútil'
Sobregeneralización	Sacar conclusiones generales frente a hechos específicos: 'todo' 'nada' 'siempre'
Interpretación del pensamiento	Suponer las razones de otras personas sin intención o prueba alguna 'eso lo hace por' 'eso lo dice por'
Visión catastrófica	Ponerse en la posibilidad de que ocurrirá algo peor: 'y si sucede algo peor'
Personalización	Tendencia a relacionar lo que sucede a nuestro alrededor con nosotros o nuestras situaciones: 'eso lo dice por mí'
Falacia de control	Creer ciegamente en que uno tiene el control absoluto de una situación: 'yo soy el único responsable de'
Falacia de justicia	Todo lo que ocurre debe ser de cierto modo, de lo contrario es injusto. 'no hay derecho a' 'es injusto que'
Falacia de cambio	Creer que un problema o una situación puede cambiar sí y solo sí el otro cambia y pone de parte: 'si tal persona cambiara, yo podría'
Etiquetas globales	Ver a los demás a través de prejuicios o criterios generales: 'soy un' 'ella es así'
Culpabilidad	Cargamos con toda la responsabilidad de las acciones viéndonos como personas viles o indignas: 'es mi responsabilidad' 'por culpa mía'
Deberías	Mantener reglas rígidas sobre cómo deben suceder las cosas: 'debo de' 'tengo que' 'se hace así, no de otra forma'
Tener razón	No considerar que cada persona tiene puntos de vista distintos: 'tengo toda la razón' 'siempre estoy en lo correcto'
Falacia de recompensa divina	Esperar que los problemas cambien por sí solos, esperando recibir una recompensa: 'todo cambiará mañana' 'mañana tendré mi recompensa'
Razonamiento emocional	Si uno se siente de un modo determinado es de considerar que hay un motivo real para sentirse así: 'me siento así porque esto está sucediendo'

Fuente: Lemos, (2007)

La tabla 1.3 expone las distorsiones cognitivas propuestas en la teoría de Beck (1962), y aplicada en un estudio de dependencia emocional (Lemos, 2007). Las más importantes dentro de su teoría tienen que ver con el modo de relación del individuo con el mundo.

1.4.3.- Ideas irracionales según la teoría propuesta por Ellis (1960)

Ellis (1960) desarrolló la terapia racional-emotiva frente a la baja eficacia que tenía el psicoanálisis. Al proponer su modelo de terapia, destacó en su investigación durante la década de los 60 las ideas irracionales o esquemas distorsionados de pensamiento que llevan al sujeto a pensar y actuar de forma rígida, no racional y desadaptativa.

Para el autor en mención, las ideas irracionales son cogniciones evaluativas personales de carácter absolutista que tienden a expresarse como una obligación, y están directamente asociadas a emociones inadecuadas como ansiedad, depresión, entre otros.

Estas interfieren con la consecución de metas (Cabezas, 2006). Mediante un cuadro ilustrativo se detallan a continuación las ideas irracionales más importantes, mismas que constan en la teoría de Albert Ellis.

Cuadro 1.4:
Creencias irracionales sustentadoras de la neurosis descritas por Ellis

Creencia Irracional	Descripción
a) Necesito amor y aprobación de todos cuantos me rodean.	Es irracional que el adulto desee sentirse aprobado. El adulto tiene los recursos necesarios para sobrevivir por tanto no necesita ser aprobado eso es inadecuado.
b) Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo	Para ser valioso debo ser competente o tener éxito.
c) Los "malos" deben ser castigados por sus malas acciones	Las personas "deberían ser de cierto modo". De no serlo, merecen ser castigadas. El centro de la irracionalidad está en el "debería"
d) Es horrible que las cosas no salgan como yo deseo.	Es terrible que "no ocurra lo que me gustaría". Hay que diferenciar entre lo que es desagradable y lo que es insoportable.
f) Debo pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.	Si hay peligro, lo lógico es mantenerse asustado por lo que pueda pasar
g) Es más fácil evitar responsabilidades que afrontar dificultades	Es más fácil evadir los retos y problemas que hacerlos frente. Esto es llamado como postra de autolimitación.
h) Hay que tener a alguien más fuerte, en quien confiar	Para sobrevivir debo depender de alguien mejor que yo "Solo yo no puedo"
i) Mi pasado es determinante de mi presente y futuro.	Lo que me afectó en el pasado seguirá haciéndolo siempre.
j) Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás.	Este pensamiento proviene de la crianza pura. Debemos sentirnos preocupados por lo que les va a pasar a los demás.
k) Cada problema tiene una solución acertada, y es catastrófico no encontrarla	Existe una solución perfecta para cada problema y de no dar con ella es terrible.

Fuente: *Imansa, C. (2009).*

El cuadro 1.4 puntualiza las ideas irracionales en las que hace énfasis Ellis (1960) en su teoría. Las ideas irracionales propuestas en la teoría racional emotiva son: la necesidad de amor y aprobación, necesidad de ser valioso ante los demás, los malos deben ser castigados, las situaciones deben estar acorde a mis deseos, preocupación excesiva en los demás, cada problema tiene una solución específica, el pasado influye en mi vida presente y futura y hay que tener alguien más fuerte en quien se pueda confiar (Almansa, 2009).

1.4.3.1.- Modelo racional – emotivo de Ellis

La Teoría Racional Emotiva (TREC) tiene su temprano inicio con Ellis (1960) quien, se interesase vívidamente por temas psicológicos, de la vida y la felicidad. La base de la teoría racional-emotiva es persuadir al individuo utilizando la razón para generar una modificación en el con el fin de cambiar las rotulaciones cognitivas o esquemas de pensamiento desadaptativos.

Para Ellis (1960), las personas estructuran cognitivamente todo aquello que ocurre en el ambiente y dentro de sí mismas. Las experiencias por tanto, ejercen una gran influencia en como las personas se sienten, piensan y actúan. La reacción ante un acontecimiento importante depende en gran medida de cómo se percibe, procesa e interpreta dicho acontecimiento (Bados, 2010). La reestructuración cognitiva como técnica, permite identificar, evaluar y volver consciente un pensamiento o patrón distorsionado de pensamiento a fin de convertirlo en más adaptable a través del sujeto en cuestión, es decir, identificando y empleando las habilidades del paciente para mejorar su condición ante un acontecimiento.

Los pensamientos distorsionados se fortalecen a través de los años debido a experiencias tempranas infantiles y a la interacción constante del sujeto con el medio. Por tanto todo aquello que se entiende como irracional, rígido o desadaptativo surgiría a partir del aprendizaje social y la experiencia sobre este. La función del paciente más que el terapeuta es que, a través de la reestructuración cognitiva logre reemplazar los pensamientos ineficaces por otros más apropiados a fin de aliviar la sintomatología emocional y conductual.

El modelo del A B C, forma parte de la técnica de reestructuración cognitiva, siendo utilizado principalmente por Albert Ellis y Aaron Beck (Bados, 2010) Las tres primeras letras del alfabeto modelan lo siguiente:

A.- Se refiere a la situación activadora que surja en el entorno.

B.- Son todos los pensamientos y procesos cognitivos que surgen a partir de la situación expuesta en A.

C.- Son todas aquellas consecuencias psicológicas, de conducta y físicas de los procesos cognitivos, es decir de B.

1.5. Consecuencias de las distorsiones cognitivas en el desenvolvimiento social

1.5.1. Influencia social en la conformación de esquemas del pensamiento

En los años 270-206 a. C. aproximadamente, el concepto de “esquema” vendría a definir todo aquello que posee estructura, marco o perfil. La palabra esquema fue conjugada en la filosofía griega con los estoicos, con ella los filósofos estoicos y kantianos definieron la concepción de lo que es común a todos los miembros de una clase (Young, 2013). El término esquema presenta un historial especialmente abundante en la psicología, fundamentalmente en el área de la psicología evolutiva. En el desarrollo cognitivo, un esquema es un patrón impuesto sobre la realidad o experiencia para ayudar a los individuos a explicarla, para mediar la percepción y para orientar sus respuestas.

De acuerdo con el autor mencionado, los esquemas cognitivos o de pensamiento conforman un patrón de respuesta ante el entorno a partir de la percepción de los hechos sobre el mismo, el procesamiento de la información por tanto, es muy importante ya que es a partir de esta que se elabora una respuesta ante un hecho en particular. Beck (1962) menciona a los esquemas en sus primeras publicaciones, interesándose especialmente por cómo estos se conforman, siendo la infancia la etapa implicada en ello. El conocimiento de estos esquemas, permite dilucidar el hecho de que muchos de ellos se consolidan en etapas muy tempranas de la infancia, cuando el niño comienza a vincularse con su entorno surgen una serie de eventos y acontecimientos que predisponen al sujeto a elaborar y determinar una respuesta

específica, con el paso del tiempo, los esquemas van consolidándose hasta el punto en que se vuelven inconscientes o automáticos. Young desglosó una serie de esquemas a los cuales les denominó como Esquemas Precoces Desadaptativos. Se considera esquema precoz desadaptativo cuando:

- Es de tema amplio o generalizado.
- Constituido por recuerdos, emociones, cogniciones, y sensaciones corporales.
- Relativo a uno mismo y a la propia relación con los demás.
- Desarrollado durante la infancia o la adolescencia.
- Elaborado a lo largo de la vida.
- Disfuncional en grado significativo.

1.5.1.- Necesidades emocionales nucleares

Los esquemas desadaptativos se presentan debido a necesidades emocionales nucleares que fueron insatisfechas durante la infancia. Para Young, las cinco necesidades emocionales nucleares importantes del ser humano son:

- Vínculos seguros con los demás (seguridad, estabilidad, cuidados y aceptación).
- Autonomía, competencia y sentido de identidad.
- Libertad para expresar necesidades y emociones válidas.
- Espontaneidad y juego.

- Límites realistas y auto-control.

Un individuo psicológicamente sano, es capaz de satisfacer dichas necesidades de manera funcional y adaptativa. Las necesidades emocionales nucleares surgen de experiencias vitales precoces. Young (2013), refiere que las experiencias infantiles tóxicas son las responsables de la formación de esquemas de pensamiento desadaptativos. Cuando el sujeto es adulto y vivencia una experiencia ligada a su infancia, este responderá de igual forma que lo hizo en la niñez, se experimenta el “drama” de su infancia a través de dichas situaciones.

De igual manera, la influencia social durante la infancia y la adolescencia permiten que el individuo forje esquemas para toda su vida. El modo de funcionamiento de las personas responde en gran medida a las más tempranas experiencias afectivas y relacionales. Young (2013) distinguió cuatro tipos de experiencias vitales precoces, que fomentan la adquisición de esquemas desadaptativos. Estos se muestran en el gráfico 1.7 de la siguiente manera:

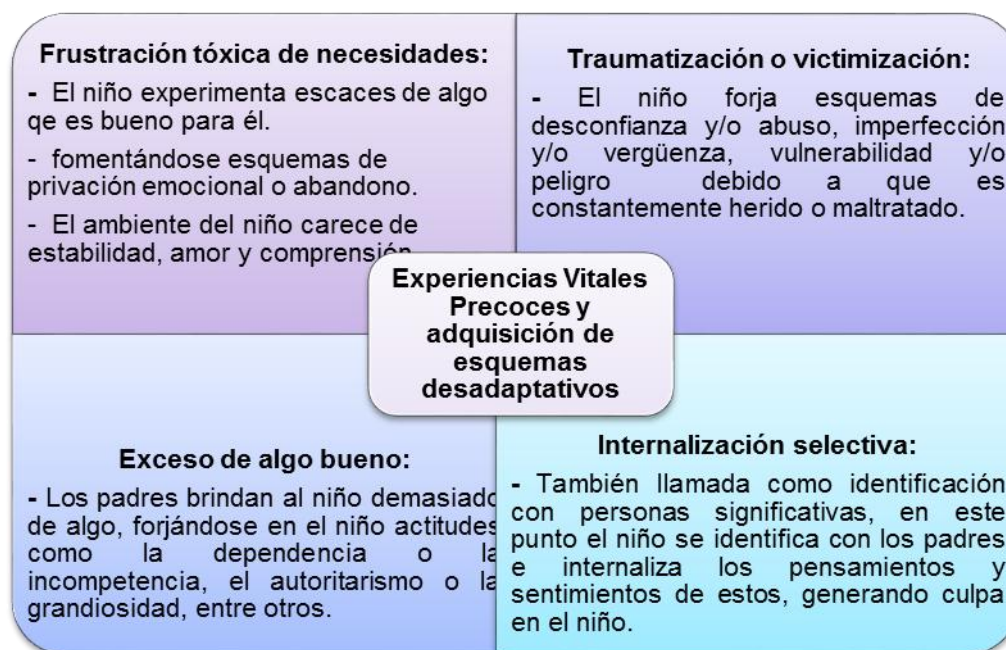


Gráfico 1.7: *Experiencias vitales precoces que fomentan la adquisición de esquemas desadaptativos*

Fuente: Young, (2013)

Como lo explica el cuadro 1.7, Young (2013), enlista cuatro tipos de experiencias vitales precoces que ejercen influencia en la formulación de esquemas desadaptativos. Los esquemas desadaptativos para Young representan la consecuencia de las relaciones tempranas del individuo con el entorno. Frustración Tóxica de Necesidades es producido cuando el niño experimenta escases de algo que es bueno para él fomentándose esquemas de privación emocional o abandono. El ambiente del niño carece de estabilidad, amor y comprensión. En cuanto a la traumatización o victimización, el niño forja esquemas de desconfianza y/o abuso, imperfección y/o vergüenza, vulnerabilidad y/o peligro debido a que es constantemente herido o maltratado. Por otro lado, el exceso de Algo Bueno Los padres brindan al niño demasiado de algo, forjándose en el niño actitudes como la dependencia o la incompetencia, el autoritarismo o la grandiosidad, entre otros. En

cuanto a la internalización selectiva, o también llamada identificación con personas significativas, en este punto el niño se identifica con los padres e internaliza los pensamientos y sentimientos de estos, generando culpa en el niño.

1.6.- Formación de ideas, creencias y pensamientos asociados a las relaciones afectivas de pareja

1.6.1.- Relaciones de pareja

El proceso psicobiológico a través del cual el deseo y el amor se relacionan no es de forma unidireccional (Casullo, 2004). Las explicaciones teóricas acerca de la conformación de las relaciones de pareja en general, explican el funcionamiento del amor a través de la consolidación de procesos cognitivos.

Hay que tomar en cuenta que tanto el amor romántico como la sexualidad no fueron importantes para las relaciones de pareja, sobre todo en épocas anteriores al siglo XVI sino que más bien, estaban determinados por la economía, estabilidad familiar y posición social (Casullo, 2004). En la actualidad, el amor toma un nuevo giro pues, la importancia de los vínculos románticos, de la intimidad, el atractivo físico, las características de la personalidad y la afinidad, juegan un papel crucial al momento de que se establezca una relación afectiva.

Cuadro 1.5:
Principales explicaciones teóricas sobre la conformación de vínculos de pareja.

Búsqueda de consistencia cognitiva	Lograr coherencia entre actitudes y comportamientos. Los sujetos intentan tener las mismas creencias que su pareja para lograr afinidad
Procesos asociativos y de refuerzo	Atracción por aquellas personas que conserven experiencias personales vividas como positivas, rechazando a las personas con experiencias vividas como negativas
El intercambio y la interdependencia	Una persona se sentirá atractiva si las recompensas que recibe de la relación son mayores que las pérdidas
Proximidad física	Incrementa la familiaridad y la atracción antes y dentro de la relación de pareja
El atractivo físico	La estética corporal influye en la relación de pareja
Las características de personalidad	Los atributos personales tales como la comprensión, empatía, sentido de protección, etc. De la persona determinan el grado de afinidad dentro de la relación de pareja

Fuente: Casullo, (2004)

A partir de la adolescencia y la edad adulta temprana, el sujeto se vincula directamente con los aspectos académicos, científicos y profesionales, aspectos que influyen en el hecho de que hoy en día, no se consoliden relaciones de pareja por rol social, parentesco, nivel económico o preferencias familiares; sino que más bien se resta importancia a factores como la castidad y su ‘trascendencia’, dinero y familia. Las parejas en la actualidad, buscan afinidad, estabilidad emocional y atributos personales que garanticen una relación duradera y sana (Casullo, 2004).

1.6.2.- Teoría del amor de Stenberg

La teoría triangular del amor, se compone de 3 aspectos importantes que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y la auto-revelación. Según Robert Stenberg (1989) los componentes del triángulo del amor (citado en Jensen, 2008). A continuación se describen los tres componentes que conforman el triángulo del amor de Stenberg a través de un cuadro ilustrativo (ver cuadro 1.6).

Cuadro 1.6:
Componentes del triángulo del amor de Stenberg.

Intimidad	Entendida como aquella función que permite el vínculo, el acercamiento y la auto-revelación frente al otro, se compone de: Cariño Amor Romántico Amor Consumado
Pasión	Es un estado intenso de deseo de unión y cercanía con el otro, compuesto por: Encaprichamiento Amor fatuo Amor Consumado
Compromiso	Se revela ante el otro como la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener la relación y ese amor, se compone de: Amor vacío Amor Romántico Amor Sociable Amor fatuo Amor Consumado

Fuente: Stenberg, (1989)

El cuadro 1.6 permite entender la estructuración del triángulo del amor de Stenberg (1989). Los tres componentes del amor según Stenberg son: la intimidad que es

entendida como aquella función que permite el vínculo, el acercamiento y la auto-revelación frente al otro, la pasión es un estado intenso de deseo de unión y cercanía con el otro y el compromiso que revela ante el otro como la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener la relación y ese amor.

De acuerdo a las 3 características propuestas anteriormente, sobresalen siete clases de amor (Jensen, 2008) como se expone a continuación:

- **Agrado.-** Que se traduce en intimidad propiamente dicha, ausencia de pasión y compromiso. Es el amor que caracteriza a la amistad.
- **Encaprichamiento.-** Es la pasión en toda su intensidad y expresión, ausencia de intimidad y compromiso. Fase en la que se incluye una gran cantidad de actividad fisiológica, emocional y un intenso deseo sexual, sin compromiso hacia la persona.
- **Amor Vacío.-** Se fundamenta solamente en el compromiso, sin pasión o intimidad. Es decir, se pierden esas dos características, sin embargo las personas siguen juntas.
- **Amor Romántico.-** Combina la pasión y la intimidad, sin embargo deja de lado el compromiso. Es el amor del que la gente habla cuando dice que “está enamorada” Se experimenta con mucha intensidad pero es muy raro el que dure.
- **Amor de Compañía.-** Se encuentran la intimidad y el compromiso, sin embargo no existe pasión.
- **Amor Consumado.-** Los tres aspectos del amor se encuentran totalmente integrados, este amor representa el ideal para muchas personas

pues, con el tiempo la pasión suele desvanecerse así como también la intimidad.

1.7.- Adolescencia

Del latín *adolescentem*, la palabra adolescencia se refiere al sujeto que se encuentra en una etapa de transición entre la pubertad y la edad adulta, en donde el desarrollo físico e intelectual está enfocado al crecimiento y la madurez del individuo en toda su complejidad. Para Jensen (2008), “la adolescencia es la época de vida en la cual los jóvenes se preparan en función de las responsabilidades adultas de acuerdo a su constructo cultural” (p. 11). La adolescencia es un periodo de la vida del ser humano que comprende intensos cambios físicos, psicológicos y sociales que le permiten llegar a la edad adulta y volverse independiente.

Durante la adolescencia, todas las funciones físicas como psicológicas del ser humano se encuentran a plenitud. Por tanto, es necesario comprender y entender estos cambios puesto que son la clave fundamental para identificar si el comportamiento del joven es normal y adaptativo, o está desviado de la norma (Rivero & Fierro, 2005). Los cambios que sufre el individuo en la etapa de la adolescencia se los explica a manera de resumen en la tabla 1.7.

Cuadro 1.7:
Cambios físicos, cognoscitivos y emocionales durante la adolescencia.

		Cambios físicos
Adolescencia Temprana (11-13 años)		Alto crecimiento somático Aparición de caracteres sexuales Inicia el contacto con el sexo opuesto
Adolescencia Media (14-17 años)		Llega a la madurez sexual Adquiere el 95% de la talla adulta Se reestablece la imagen corporal
Adolescencia Tardía (17-21 años)		El crecimiento ha culminado El aspecto físico es completamente adulto Inicia otra etapa: Adultez temprana
		Cambios cognoscitivos
Adolescencia Temprana (11-13 años)		Pensamiento concreto No percibe las consecuencias de sus actos Egocentrismo: Es el centro de atención
Adolescencia Media (14-17 años)		Pensamiento abstracto e idealista Optimismo Irreal Comportamientos riesgo/relación con sexo opuesto
Adolescencia Tardía (17-21 años)		Capacidad de discernimiento y decisión Metas a corto y largo plazo Estabilidad y orientación hacia el futuro
		Cambios emocionales
Adolescencia Temprana (11-13 años)		Mayor interés por su grupo de pares Comparación constante con sus pares Se acrecienta el sentido de intimidad
Adolescencia Media (14-17 años)		Lucha constante por independencia Fortalecimiento de autoimagen Influencia del grupo sobre formas de vestir, pensar y actuar
Adolescencia Tardía (17-21 años)		Establece relaciones amorosas serias Consolida sus objetivos Estabilidad

Fuente: *Rivero y Fierro, (2005)*

Como lo muestra la tabla 1.7, los cambios que se presentan durante la etapa de la adolescencia son a nivel físico, cognoscitivo y emocional, además de que se encuentran determinados por tres subetapas de la adolescencia tales como la

adolescencia temprana, media y tardía. En la adolescencia temprana (11 a 13 años de edad), existe un alto crecimiento somático derivado de la aparición de los caracteres sexuales secundarios, estos cambios que procuran que se pierda la figura corporal previa generando curiosidad y ansiedad en el sujeto. Los contactos con el sexo opuesto se inician de forma exploratoria (Rivero & Fierro, 2005).

De igual manera, la capacidad cognitiva utiliza el pensamiento concreto, por cuanto el sujeto en este intervalo de tiempo no percibe las consecuencias de sus actos en el presente y en el futuro. De acuerdo a Rivero y Fierro (2005), el adolescente cree ser el centro de una gran audiencia imaginaria en la cual es observado y vigilado, este aspecto ayuda a modular sus sentimientos llegándose a sentir ridículos la mayor parte del tiempo, el adolescente durante esta etapa suele ser muy narcisista, egoísta y existencialista. El crecimiento y la madurez sexual han culminado su desarrollo, por cuanto el sujeto adquiere al menos el 95% de la talla adulta, siendo los cambios más lentos y permitiendo que se reestablezca la imagen corporal (Rivero & Fierro, 2005).

El desarrollo emocional en la adolescencia temprana está determinado por las amistades del adolescente, por lo general son amigos del mismo sexo, el grupo de amigos ayudan al joven a disminuir la ansiedad que provoca el crecimiento y los cambios físicos (Rivero & Fierro, 2005). Este momento suele estar acompañado de una comparación constante del adolescente con su grupo de amigos con la finalidad de adecuarse al grupo y encontrar la aceptación. Los contactos con el sexo opuesto

son de carácter exploratorio y el sentido de intimidad e independencia comienzan a acrecentarse a medida que el joven se desarrolla.

En la adolescencia media (14 a 17 años), la capacidad cognitiva está lista para utilizar el pensamiento abstracto, función que le permite gozar de sus habilidades cognitivas, interesarse por temas idealistas y gozar del debate de los mismos (Rivero & Fierro, 2005). Tiene una constante sensación entre lo que es la omnipotencia y lo que es la vulnerabilidad del pensamiento mágico, lo que quiere decir que ellos viven en un eterno “no me puede ocurrir ningún percance”, hecho que favorece los comportamientos de riesgo como el abuso de sustancias, promiscuidad, entre otros. El grupo de amigos del adolescente adquiere gran importancia al igual que la lucha constante por la independencia. El adolescente comienza a seguir la tendencia del grupo, esto ayuda a fortalecer su autoimagen, su autoestima y a reafirmar el Yo. La forma de hablar, de vestir y comportarse están en gran medida, determinadas por el grupo de amigos, las relaciones con el sexo opuesto se fortalecen y se incrementan dando lugar al enamoramiento (Rivero & Fierro, 2005). Aunque los padres durante esta etapa pasan a segundo plano, nunca dejarán de ser el punto de referencia del joven.

En cuanto a la adolescencia tardía (17 a 21 años), tenemos que el crecimiento ha terminado y el aspecto físico es completamente maduro. El adolescente comienza ya a ser un adulto. En esta fase el pensamiento abstracto se encuentra totalmente establecido, la persona se encuentra muy bien orientada hacia el futuro siendo capaz de discernir cuales son las consecuencias de sus actos (Rivero & Fierro, 2005). Esta

etapa es muy estable para el individuo, además de que la capacidad intelectual se encuentra lo suficientemente nutrida como para poder forjarse metas a corto y largo plazo. Finalmente, el desarrollo emocional en esta etapa está determinado por la capacidad de establecer relaciones amorosas mucho más serias, trata de forjar metas a futuro y de consolidarlas (Rivero & Fierro, 2005). Es una etapa de mucha estabilidad, aunque puede estar afectada por la llamada “crisis de los 21”, lapso en el cual la persona comienza a enfrentarse a las exigencias del mundo y de la sociedad.

1.7.1.- Etapas de desarrollo psicosocial según Eric Erickson

Para hablar del desarrollo psicosocial durante la adolescencia, es necesario establecer conceptos que permitan dilucidar dicho proceso, Eric Erickson, en su constructo teórico sobre el desarrollo humano publicado en 1963, describe las fases del desarrollo psicosocial por las cuales atraviesa el individuo durante toda su vida (Papalia, 2002). La etapa que corresponde a la adolescencia según Erickson, es la Identidad vs. Confusión de Roles. La etapa que le corresponde a la adolescencia es la quinta etapa de desarrollo psicosocial esta etapa comienza desde los 11 años aproximadamente, y culmina a la edad de 21, la adolescencia como tal y en virtud de la teoría de Erickson, estaría caracterizada por la Identidad vs. Confusión de Roles.

Según Robles (2008), En esta etapa, la crisis ocurre en términos de la identificación que debe lograr el adolescente consigo mismo en tanto que comienza a cuestionarse los esquemas infantiles pasados y trata de asumir nuevos roles, la pregunta básica de esta etapa es la pregunta del ¿quién soy yo?, puesto que aún siguen arraigados ciertos aspectos tanto biológicos como psíquicos de su infancia. La relación de apego con

los padres comienza a disminuir y a desvanecerse en la medida en que el joven va creciendo y conformando su grupo de amigos (p. 32).

De acuerdo con Jensen (2008), “la influencia del grupo de amigos resulta ser un término mucho más preciso que presión cuando se trata de definir los efectos sociales que experimenta un adolescente” (p. 246). Los amigos se vuelven parte fundamental en la vida del joven, puesto que su grupo, además de proveerle seguridad y de disminuir su ansiedad frente a los cambios que sufre, es capaz de mostrarle las tendencias que se abren paso por el mundo, tendencias con las cuales el joven deberá identificarse, formar una ideología, defenderla y convertirla en parte de su vida. El modo de vestir, de actuar y de pensar es también influido por el grupo.

Debido a que el adolescente despierta ante la curiosidad de conocer el mundo, aún no está preparado para comprender y medir el peligro y las consecuencias que sus actos le pueden traer (Jensen, 2008). Los adolescentes perciben a sus amigos muy parecidos a ellos, mucho más de lo que en realidad son debido al egocentrismo, este es un aspecto que permitiría al joven verse inmerso en conductas riesgo tales como el uso de tabaco, alcohol, marihuana y otras sustancias psicoactivas, promiscuidad sexual y enfermedades venéreas, incluso, ya en casos de gravedad, problemas con la ley.

Es común que el adolescente manifieste estar enamorado cuando conoce a alguien y entabla una relación romántica con otra persona (Latino Adolescent and Family Health, 2014). Los aspectos importantes que debe tener una relación afectiva de pareja se los representa a través del gráfico 1.8 que viene a continuación.

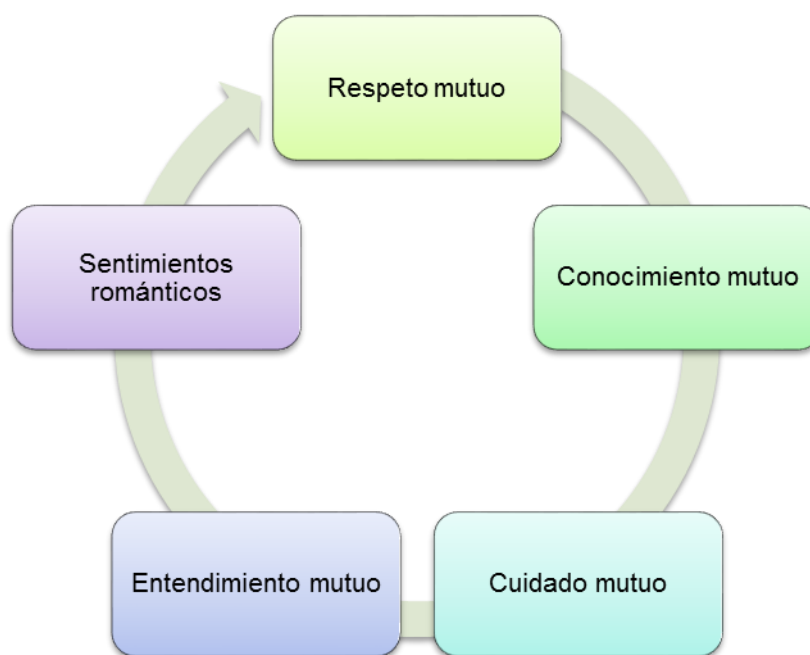


Gráfico 1.8: Aspectos importantes que debe tener una relación afectiva de pareja
Fuente: *Latino Adolescent and Famili Health*, (2014).

El gráfico 1.8 representa el proceso del amor a través de cinco fases importantes. Las fases han sido tomadas de la revista *Latino Adolescent and Famili Health*, (2014). La primera fase es la del respeto mutuo en la cual el trato entre dos personas enamoradas debe ser un trato con dignidad, el respeto por la autonomía del otro, por las opiniones y etilos personales, esto conlleva a un conocimiento mutuo, estar al tanto acerca de todo lo que respecta de la pareja, saber que le gusta y que no le gusta al otro comprender su personalidad y sus metas a corto y largo plazo. El conocimiento es profundo y duradero. El cuidado mutuo representará la preocupación por el bienestar y la seguridad del otro. El amor se traduce en el interés por todo aquello que le ocurre a tu compañero, denominado también como interés afectivo. El entendimiento

mutuo se traduce en el grado de empatía que, con el paso del tiempo se va fortaleciendo entre ambas personas. Cada uno sabe que le anima o entristece a su pareja y es capaz de comprenderlo en su totalidad. Finalmente, los sentimientos románticos son característica esencial de las parejas enamoradas; de hecho aquí también intervienen las reacciones físicas que, frente a esa persona el sujeto se vuelve diferente, la atracción por el otro es profunda. El amor como tal, es un sentimiento inconcluso, lleno de misterio, una formulación de problemas que aún quedan por resolver (Díaz, 2010).

1.7.2.- Apego en la adolescencia.

Se sugiere que los modelos adoptados por el sujeto durante la infancia, incluyen expectativas sobre sí mismo y sobre los otros a nivel afectivo. Quienes han estudiado el apego desde Jhon Bolwby (1969) hasta la actualidad, comprenden que las fases de apego (seguro, inseguro y ambivalente), ejercen una fuerte influencia en la persona, cuando esta entabla una relación con sus semejantes (Penágos & Otros, 2006).

Durante la adolescencia, los mecanismos afectivos adquiridos, le permiten al sujeto relacionarse con su medio, además de proporcionarle la adaptabilidad necesaria. A mayor seguridad en el individuo, mayores son las posibilidades que este tiene para poder adaptarse al mundo que le rodea, estableciendo relaciones afectivas seguras y sanas; de lo contrario, si el patrón adquirido es ambivalente o inseguro, la persona tendrá dificultades para poder adecuar su personalidad a su medio. Es así que en esta etapa, las antiguas relaciones de apego que tuvo el niño con su cuidador primario,

cobran mucho sentido al momento de entablar relaciones con sus pares o amigos e incluso con sus primeras parejas sentimentales.

Como anteriormente se analizó, los esquemas cognitivos son forjados desde la infancia, estos esquemas están relacionados directamente con todos y cada uno de los aspectos que forjan la personalidad del individuo, mismo que logra acomodarlos durante toda su vida para desarrollar un modo de interacción con su entorno, es así que si nos enfocamos en el aspecto sentimental, el tipo de apego que una persona tuvo con su cuidador primario, actuaría como un sistema de esquemas en el cual el niño, aprende a relacionarse con el otro.

1.7.3.- Relaciones afectivas en la adolescencia y condiciones de aprendizaje emocional

Las relaciones afectivas tienen su inicio en la familia y a su vez esta tiene su inicio desde el noviazgo, cuando la relación adquiere el compromiso que le permite a la pareja consolidarse a futuro como una familia, ente que forma parte de la sociedad y como la esencia de amor y afectividad del ser humano. En el interior de la estructura familiar deben satisfacerse las necesidades afectivas del individuo, con la finalidad de conseguir armonía e integridad; por tanto las manifestaciones de afecto deben considerarse útiles para el normal desarrollo de dicha estructura (Martínez E. d., 2009). Los componentes de la interacción familiar son:

- Emociones
- Inteligencia emocional
- Sentimientos

- Aspectos Afectivos de la Comunicación familiar

A medida que el ser humano crece y llega a la adolescencia, el modo de interactuar cambia, el individuo tiene una especial curiosidad por relacionarse con sus amigos, sus pares y con el sexo opuesto, así pues la familia quedaría relegada a un segundo plano (Papalia, 2002). Las relaciones de pareja en la adolescencia inician en sí con el enamoramiento, aspecto importante que contiene componentes clave expresados en el cuadro 1.9.

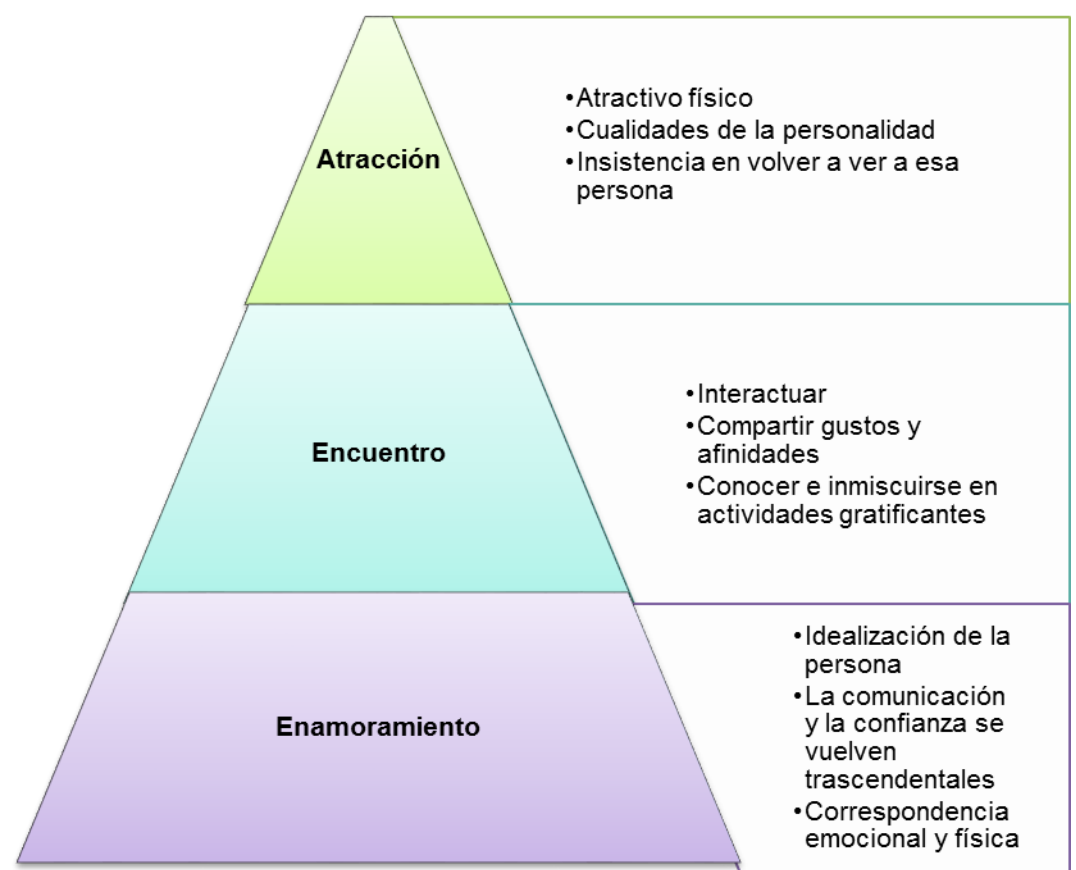


Gráfico 1.9: Componentes del Amor en la Adolescencia
Fuente: Ramírez, (2013)

Los componentes del amor en la adolescencia constituyen pilares importantes en el desarrollo e la afectividad del sujeto durante esta etapa. Para Ramírez (2013), los

componentes del amor son tres la atracción que se basa en la atracción meramente física es decir el “me gustas”, la admiración por cualidades de la personalidad del otro y la insistencia por volver a ver a la persona. El tiempo de encuentro se caracteriza por la interacción en la que se comparten gustos y se vuelven afines, en conocer más del otro y en la realización de actividades gratificantes o placenteras. Finalmente, la etapa de enamoramiento cuyas características son la idealización de la persona, la comunicación y la construcción de la confianza y la correspondencia emocional y física.

Las relaciones románticas son una serie de interacciones que ocurren en un período de tiempo y cuyas características son: a) Involucran a dos individuos que comparten un vínculo entre sí, b) son voluntarias, c) existe atracción física, d) implican manifestaciones de intimidad, compañerismo, apoyo y cercanía (Vargas & Barrera, 2002). Acotando a lo anterior, Hazan y Seifman (1999), en sus investigaciones sobre las relaciones afectivas de pareja, obtuvieron evidencia de que las relaciones afectivas se caracterizan por los siguientes elementos (Penágos & Otros, 2006). A continuación se detallan los elementos del amor propuesto por Hazan y Seifman (1999) a través del cuadro 1.10.

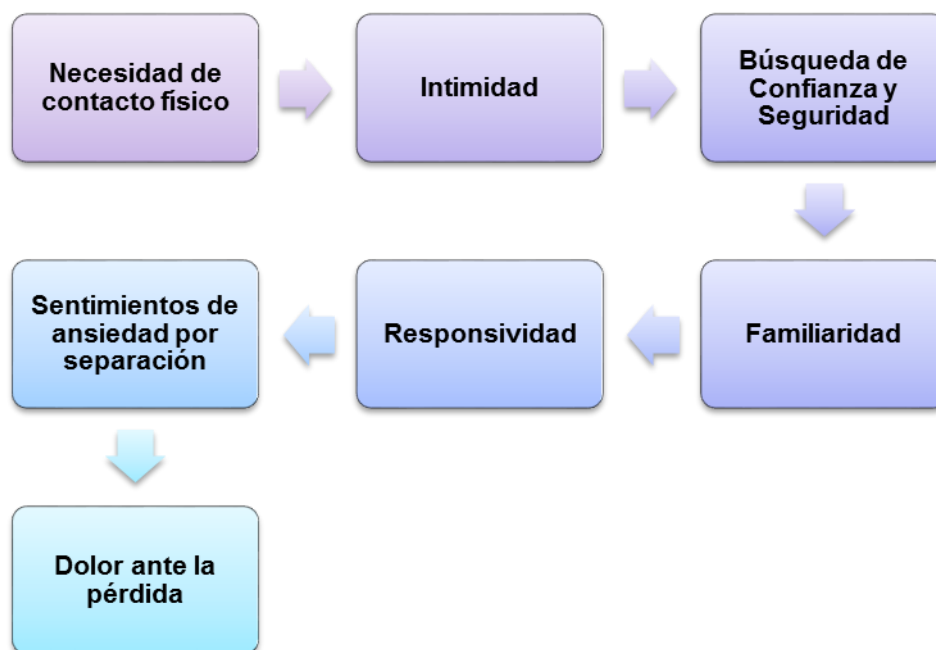


Gráfico 1.10: Elementos del amor propuestos por Hazan y Seifman (1999)
Fuente: Penágos y Otros, (2006)

Como se observa en el gráfico 1.10, los elementos del amor propuestos por Hazan & Seifman (1999), constituyen en primera instancia la necesidad de contacto físico, la Intimidad, la búsqueda de confianza y seguridad, la familiaridad y la responsividad, los sentimientos de ansiedad por separación y finalmente, el dolor ante la pérdida (Penágos & Otros, 2006).

1.7.4.- Etapas del enamoramiento en la adolescencia: Inicio y fin en el cerebro

Desde una perspectiva psicobiológica, el amor y el enamoramiento tienen una fase de inicio y una fase final que se encuentran determinadas por complejos mecanismos fisiológicos cerebrales que dan lugar a lo que llamamos emociones, sentimientos y acciones (Burunat, 2007).

El cerebro, con sus mil millones de neuronas, es la sede del deseo y del amor; puesto que dentro de él se producen los cambios necesarios que le permiten al sujeto amar y desear; sin embargo, los psicólogos, antropólogos, filósofos e incluso sexólogos creen que el amor es una experiencia netamente espiritual y abstracta (Hernández, 2012).

El enamoramiento constituye el estado emocional caracterizado por la alegría de encontrar a una persona que es capaz de comprender y compartir su vida y formar una pareja. Los cambios psicológicos que sufre el adolescente durante la fase de enamoramiento responden en gran medida a los cambios hormonales y fisiológicos que se describen a continuación (Hernández, 2012). Para comenzar, el amor ingresa por los ojos, pues al mirar a la persona amada o deseada, su imagen se impregna inmediatamente en la retina, y pasa la información por las terminaciones nerviosas y los axones neuronales hasta llegar al lóbulo occipital que es en donde se quedará grabada la primera imagen de la persona amada al hacer sinapsis con las neuronas de su córtex o materia gris.

Al quedar registrada la imagen del ser amado en el córtex, las neuronas que elaboran dicha imagen emitirán estímulos con los que harán sinapsis los centros neuronales del tálamo, hipotálamo, amígdala cerebral, cuerpo calloso, septum e hipocampo (dentro de estas estructuras se procesan la atención, memoria, impulsos sexuales, la personalidad y la conducta). La reacción química en la primera fase del amor comienza en la corteza cerebral, la hormona que lidera la operación de las sinapsis en este punto es la adrenalina. Esta primera fase de enamoramiento dura

aproximadamente tres meses y son el afecto y la pasión las principales características de esta. Durante esta fase, la persona no ve defectos en su pareja, los besos son apasionados e intensos. Esta es una etapa que desgasta mucho puesto que, el adolescente no descansa como es debido, adelgaza y siente mucho cansancio.

La segunda fase del enamoramiento dura aproximadamente seis meses, esta fase es menos pasional y la hormona que lidera su ciclo es la oxitocina, neurotransmisor que permite que existan los sentimientos de ternura, caricias frecuentes y necesidad de protección, las caricias en este punto superan a las del sexo. La tercera fase corresponde al primer año de haber iniciado la relación, las hormonas que operan en este ciclo son la dopamina y serotonina, sustancias que definen un cambio ligero en la persona puesto que; ambos miembros de la pareja buscan un mundo más allá de los límites de su relación. Las relaciones de amistad y la necesidad de un espacio propio son necesidades frecuentes en esta etapa.

CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

2.1.- Antecedentes del problema

Actualmente, los estudios realizados acerca del amor y las relaciones de pareja en la adolescencia, así como las estructuras de pensamiento en el Ecuador son muy escasos. Si bien es cierto, día a día existe preocupación y curiosidad por cómo se entablan las relaciones de pareja, pocos ponen énfasis en estudiar su funcionamiento, dado que para muchos el tema del amor resulta trillado y común; sin embargo, más allá de la relación de pareja propiamente dicha, existe una estructura tan compleja como el propio Universo que conduce al Ser Humano a sentir y actuar de una forma específica, singular y diferente a la del resto de individuos, el Pensamiento. Esta estructura cognitiva, le permite al hombre procesar la información proveniente del exterior a fin de dar una respuesta acertada.

De acuerdo a estudios realizados en otros países, se ha tomado muy en cuenta el aporte de la cognición sobre el comportamiento humano y su influencia en la adaptabilidad de este a su medio, las relaciones interpersonales han sido investigadas desde la infancia por varios autores, quienes a través de sus teorías del desarrollo humano, logran esclarecer el porqué de muchas situaciones humanas. (Trujillo & Barrera, 2002, p. 2)

2.2.- Significado del Problema

Dado que la adolescencia es una etapa en la que confluyen varios cambios, el aspecto emocional es un factor primordial para el sujeto. En las instituciones educativas de la ciudad de Ambato, de manera especial en la Unidad Educativa Fiscal Luis A. Martínez, se ha podido visibilizar que, los jóvenes comienzan a involucrarse con el sexo opuesto a partir de los 15 años y ya para los 18 en adelante consolidan su relación afectiva de pareja. Sin embargo, la consolidación de la relación de pareja conlleva una serie de esquemas cognitivos que están ligados a procesos psíquicos que dictaminan a corto y largo plazo si la relación es funcional o disfuncional.

2.3.- Definición del problema

- ¿Las distorsiones cognitivas influyen en las relaciones afectivas de pareja en adolescentes?
- ¿Cuáles son las distorsiones cognitivas que tienen mayor incidencia sobre las relaciones afectivas de pareja en adolescentes?
- ¿Qué tipo de consecuencias pueden generar las distorsiones cognitivas dentro de una relación afectiva de pareja?
- ¿En qué tipo de relaciones afectivas de adolescentes es más frecuente encontrar distorsiones cognitivas?

2.4.- Planteamiento del Problema

“Distorsiones Cognitivas y su Influencia en las Relaciones Afectivas de Pareja en Adolescentes”

2.5.- Delimitación del Tema

2.5.1.- Contenido

Campo: Educativo

Área: Psicopedagogía

Aspecto: Relaciones de Pareja

2.5.2.- Delimitación Espacial

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Institución: Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

2.5.3.- Delimitación Temporal

Octubre de 2014-Abril de 2015

2.5.4.- Unidad de Observación

Unidad Educativa “Luis A. Martínez”

2.5.5.- Sujetos de Observación

Estudiantes de primero a tercer año de bachillerato comprendidos entre 15 a 18 años de edad.

2.6.- Hipótesis

En los estudiantes de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez” existe una influencia eminente de distorsiones cognitivas sobre las relaciones afectivas de pareja.

2.7.- Variables e Indicadores

2.7.1.- Variable: Distorsiones Cognitivas

2.7.1.1.- Indicadores

- a) Altas Autoespectativas
- b) Culpabilización
- c) Control Emocional
- d) Evitación de Problemas
- e) Dependencia
- f) Indefensión
- g) Perfeccionismo

2.7.2.- Variable: Relaciones Afectivas de Pareja

2.7.1.2.- Indicadores:

Intimidad

Pasión

Compromiso

2.8.- Objetivos

2.8.1.- Objetivo general

Analizar la influencia de las distorsiones cognitivas en las relaciones afectivas de pareja en adolescentes

2.8.2.- Objetivos Específicos

- Fundamentar el desarrollo del proyecto a través de la conceptualización teórica de temas relacionados con la investigación.
- Diagnosticar la presencia de distorsiones cognitivas y sus consecuencias dentro de las relaciones de pareja a través del uso de instrumentos de evaluación.
- Establecer la correlación entre las distorsiones cognitivas y las relaciones afectivas de pareja una vez obtenidos los resultados.
- Construir una guía de asesoramiento para el uso de estrategias adecuadas dentro de la relación de pareja.

- Realizar la socialización de la guía de asesoramiento para el adolescente a los señores maestros del plantel educativo.

2.9.- Metodología

2.9.1.- Enfoque

La investigación posee un enfoque cuali-cuantitativo, porque cuenta con la extracción y el análisis del conocimiento de la problemática sobre los adolescentes de la Unidad Educativa “Lis A. Martínez” de la ciudad de Ambato, además de que su curso se fundamenta en las bases científicas del marco teórico. El informe cuantitativo por su parte, se desprende de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos utilizados para la medición.

2.9.2.- Modalidad de Investigación

- **Bibliográfica:** Por cuanto la investigación se basó en la teoría fundamentada a través de libros, documentos, informes y textos referentes a las variables de estudio distorsiones cognitivas y relaciones afectivas de pareja, con la finalidad de sustentar teórica y científicamente el marco referencial del presente proyecto
- **De Campo:** Por cuanto la investigación, requirió del contacto con las personas para llevar a cabo la evaluación psicométrica pertinente al tema de estudio, con ello fue posible la obtención de resultados en función de las

variables a evaluar, mismos que fueron descritos en el proceso de análisis y resultados, siendo base fundamental de la investigación.

2.9.3.- Nivel o Tipo de Investigación

El tipo de investigación es de carácter exploratorio y descriptivo

- **Exploratorio:** Por cuanto se realizó un análisis minucioso de las variables y del contenido a través del levantamiento de información documental y bibliográfica, misma que permitió esquematizar la información fundamentada científicamente, para de esta manera realizar la medición y recopilar información sustentable a través de los instrumentos de evaluación.
- **Explicativo:** Debido a que la investigación contó con el análisis de las variables tanto a nivel de fundamentación teórica y científica, como a nivel de recopilación de información a través de evaluaciones psicométricas. Además de ello contó con la elaboración de una guía de asesoramiento misma que explica los procesos de conformación de esquemas cognitivos y las estrategias de afrontamiento de los mismos.

2.9.4.- Métodos

2.9.4.1.- Método hipotético-deductivo:

El proyecto de investigación se realizó a través del planteamiento de una hipótesis a través de la identificación de la variable independiente (distorsiones cognitivas) y la variable dependiente (relaciones afectivas de pareja). La investigación siguió su curso al permitir verificar el cumplimiento o no de la hipótesis a través del proceso de análisis de resultados para finalmente culminar con la extracción de conclusiones y recomendaciones.

2.9.5.- Técnica e Instrumentos

2.9.5.1.- Técnica

La técnica que se utilizó en el desarrollo de la presente investigación fue la técnica psicométrica la cual permitió establecer las dimensiones de la influencia de distorsiones cognitivas sobre las relaciones de pareja en adolescentes a través de pruebas estandarizadas que garantizaron el proceso de investigación

2.9.5.2.- Instrumentos

Escala Triangular del Amor de Robert Stenberg (1989)

Robert Stenberg elaboró una escala de acuerdo al conjunto de sentimientos, emociones y valores; con el objetivo de que la presente permitiera conocer si en las relaciones amorosas existen niveles de intimidad o cercanía, pasión y compromiso y por su puesto determinar cada uno de los subindicadores que los acompañan. De esta manera, Stenberg (1999) realizó un estudio en tres dimensiones en los países de Estados Unidos y Canadá para definir el grado de intimidad, pasión o compromiso que las parejas de ese entonces pudiesen tener.

Escala de Ideas Irracionales Abreviada, adaptación (Calvete & Cardeñoso, 1999)

La presente escala de creencias irracionales, es un compendio abreviado de los instrumentos psicométricos de Ellis (1960); Fox y Davies (1971) y Jones (1998). Con el objetivo de implementar un tipo de evaluación más adecuado, que garantice la rapidez y la validez al momento de obtener los resultados y calificarlos.

2.9.6.- Población y muestra

La población está constituida por jóvenes adolescentes, estudiantes de la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato. El número total de participantes es de 1065 estudiantes. Para la ejecución del presente proyecto de investigación y de acuerdo a la naturaleza del mismo, se tomó en cuenta una muestra de 150 personas repartidos por edades comprendidas entre los 15 a 18 años. La selección de participantes o muestreo fue no probabilístico y los criterios de inclusión serán:

Edad, sexo, paralelo, duración de la relación de pareja en meses; los criterios de exclusión serán: Edades que salgan del intervalo establecido.

2.9.7.- Plan de Recolección de Datos

2.9.7.1.- Procedimiento

Con la finalidad de obtener resultados implicados en el proyecto de investigación, se aplicaron dos reactivos psicológicos. Se evaluó al adolescente con la Escala del Amor de Robert Stenberg, para determinar el grado de intimidad, pasión o compromiso que pueda tener la relación afectiva, posteriormente, se evaluó el nivel de creencias irracionales en el adolescente a través de la Escala de Ideas Irracionales, (adaptación de Calvete y Cardenoso, (2001), con el fin de favorecer el proceso de aplicación de los instrumentos de evaluación. El presente proyecto de desarrollo se apoya en el método clínico con el cual se identificó el efecto que producen las distorsiones cognitivas sobre las relaciones de pareja en adolescentes.

El desarrollo del proyecto contó con la recopilación minuciosa de información a través del método clínico en base al enfoque cognitivo, se aplicó 2 evaluaciones psicológicas a una muestra de 150 adolescentes estudiantes entre edades que oscilan desde los 15 hasta los 18 años de edad. La primera evaluación en aplicarse fue la Escala Triangular del Amor de Stenberg (1960), mientras que la segunda evaluación en aplicarse fue la Escala de Creencias Irracionales, adaptación de Calvete & Cardenoso (1999). Seguido de ello, se procedió a realizar el respectivo análisis de resultados a través de las pruebas (*t*) de student y la prueba Producto-Momento de Pearson (*r*) person, con el fin de implementar a la investigación un análisis

exhaustivo y de corte transversal. Finalmente, se establecieron conclusiones y recomendaciones en base a los resultados obtenidos de la muestra.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS Y RESULTADOS

3.1. Análisis de las características sociodemográficas

Las variables sociodemográficas son aquellas que permiten medir el nivel de consistencia de una investigación basándose en las características de los sujetos observados. Las variables sociodemográficas que se tomaron en cuenta durante el desarrollo de la investigación fueron: edad, sexo, tiempo de relación de pareja en meses y el nivel de escolaridad del estudiante, estos aspectos son importantes puesto que determinan el cumplimiento de las metas en la investigación.

Con respecto a las variables cuantitativas: edad y tiempo de la relación en meses, se implementaron los resultados respectivos a través de la media aritmética (M), y la desviación estándar (DS), se utilizó como un símbolo estadístico que determinase el contraste y el nivel de significancia estadística entre géneros: masculino ($n= 85$) y femenino ($n= 66$) respecto del tiempo de relación de pareja y la edad; para ello se utilizó la Prueba t de student.

Para variables cualitativas como el sexo y el nivel de estudios, se muestran los datos mediante las frecuencias (f) y la representación porcentual (%). Para la prueba de hipótesis nula se utilizó la prueba Ji cuadrado (χ^2) (ver cuadro 3.

Cuadro 3.1.**Análisis descriptivo de las variables sociodemográficas de la muestra**

Análisis descriptivo de las variables sociodemográficas de la muestra			
Variables	Media	Desviación Estándar	Contraste
Edad	16,7	1,07	-
Tiempo de relación	9,9	13,55	-
	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>X²</i>
Sexo			
Masculino	85	56,3%	,865
Femenino	66	43,7%	
Nivel de estudios en bachillerato			
Primero	17	11,3%	
Segundo	49	32,5%	
Tercero	85	56,3%	

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Con respecto a la variable edad, se encontraron los siguientes resultados $M = 16,7$ años y $Ds = 1,07$. Con respecto al tiempo de relación de pareja se obtuvo $M = 9,9$ meses y $Ds = 13,55$. De acuerdo con la variable sexo, se puede observar que, existe una mayor población masculina, siendo los resultados obtenidos $f = 85$ estudiantes varones que equivale a un $DS = (56,3\%)$, mientras que la población femenina tiende a ser menor, siendo $f = 66$ estudiantes mujeres que equivale a un $DS = (43,7\%)$ de la población total. No se encontraron diferencias significativas.

El siguiente gráfico da a conocer la representación de las variables sociodemográficas de la muestra, en donde se puede observar el número de estudiantes evaluados según el sexo, es decir según el género masculino o femenino; los resultados obtenidos demostraron que existe una prevalencia menor del sexo femenino (43,7%) mientras que el sexo masculino posee una mayor prevalencia (56,3%). La prueba Ji-Cuadrado (X^2), mostró el nivel de significancia de ambos grupos (masculino y femenino) $X^2 = ,865$; $p < 0,05$, por lo cual se concluye que

existen diferencias en la distribución por sexo dentro de los grupos analizados (Ver gráfico 3.1).

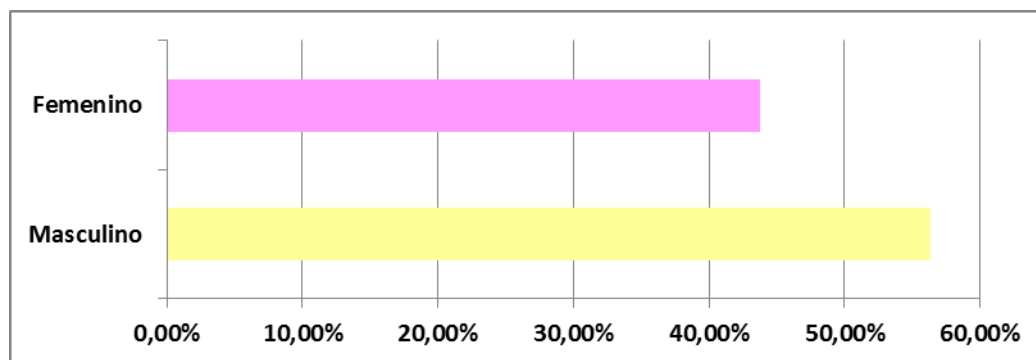


Gráfico 3.01. Representación gráfica de las variables sociodemográficas de la muestra.

Tomando en cuenta el género, las estadísticas demuestran que el grupo masculino posee mayor proporcionalidad que el grupo femenino. De igual manera, el gráfico muestra las diferencias existentes entre ambos grupos en cuanto a la distribución según el sexo. De acuerdo al nivel de estudios, se encontró que en primer año de bachillerato o primero 17 participantes, con un porcentaje del 11,3%, en segundo de bachillerato o segundo 49 con participantes, mostrando el equivalente al 32,5% y en tercero de bachillerato o tercero 85 participantes con una representación del 56,3%.

El siguiente gráfico permite analizar el porcentaje total de participantes a través de la distribución de los grupos anteriormente citados: Primero, segundo y tercer año de bachillerato en donde se puede observar la proporcionalidad de cada uno de ellos (Ver gráfico 3.2).

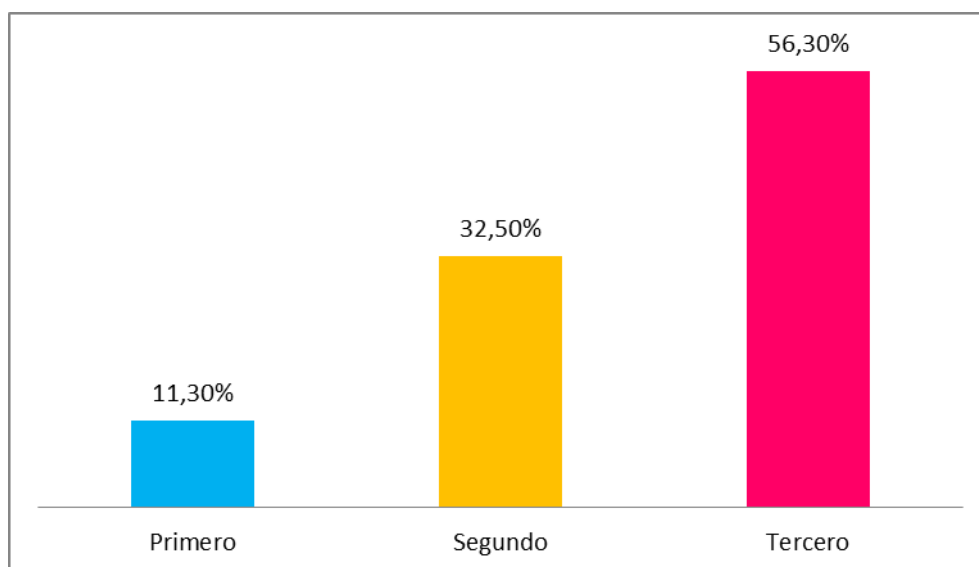


Gráfico 3.2. Representación gráfica de la distribución de los participantes según el año de escolaridad.

La representación gráfica de los participantes demuestra la distribución de los participantes según su año de escolaridad en donde se encontró que el tercer año de bachillerato o tercero, cuenta con la mayor cantidad de participantes, seguido del segundo año de bachillerato o segundo, grupo que cuenta con una moderada cantidad de participantes; finalmente el grupo de primer año de bachillerato o primero, cuenta con la menor cantidad de participantes.

3.2. Análisis de los resultados de la escala triangular del amor

Se pretende realizar un análisis de los tres indicadores que componen el triángulo de Stenberg, además de observar los puntajes intermedios de cada uno de los mismos. El objetivo del análisis de los componentes es el de conocer el grado de intimidad,

pasión o compromiso de la relación de pareja en base a la población general (ver cuadro 3.2)

Cuadro 3.2

Valores descriptivos de la evaluación de la Escala Triangular del amor

Componentes	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Intimidad	16	144	91,3	32,6
Pasión	16	138	84,5	32
Compromiso	15	135	83,5	34,3
Intermedios	5	45	27,0	10,5
Puntaje global	47	410	259,4	96

Nota: *n= 148 observaciones.*

Con respecto al indicador intimidad se encontró que el valor mínimo fue $Min= 16$ puntos, el máximo fue de $Máx= 144$ puntos, la media fue $M= 91,3$ puntos y la desviación típica de $Ds= 32,6$. Con respecto al indicador pasión se encontró que el valor mínimo fue $Min= 16$ puntos, el máximo fue $Máx= 138$ puntos, la media fue $M= 84,5$ y la desviación típica de $DS= 32$. En lo que respecta al indicador de compromiso se observa que el valor mínimo $Min= 15$ puntos, el valor máximo fue de $Máx= 135$ puntos, la media fue $M= 83,5$ y la desviación típica de $Ds= 34,3$. De acuerdo a los niveles intermedios se encontró que el valor mínimo fue $Min= 5$ puntos, el valor máximo fue $Máx= 45$ puntos, la media fue de $M= 27,0$ y la desviación típica de $Ds= 10,5$. En la representación del puntaje global se encontró que el puntaje mínimo fue $Min= 47$ puntos, el puntaje máximo $M= 410$ puntos, la media fue $M= 259,4$ y la desviación estándar fue de $Ds= 96$ (Ver cuadro 3.02).

A continuación se encuentra la representación estadística del triángulo de Stenberg, en dónde se identifican los componentes del amor: Intimidad, pasión y compromiso, mismos que son evaluados en la Escala Triangular del Amor (Ver gráfico 3.3).

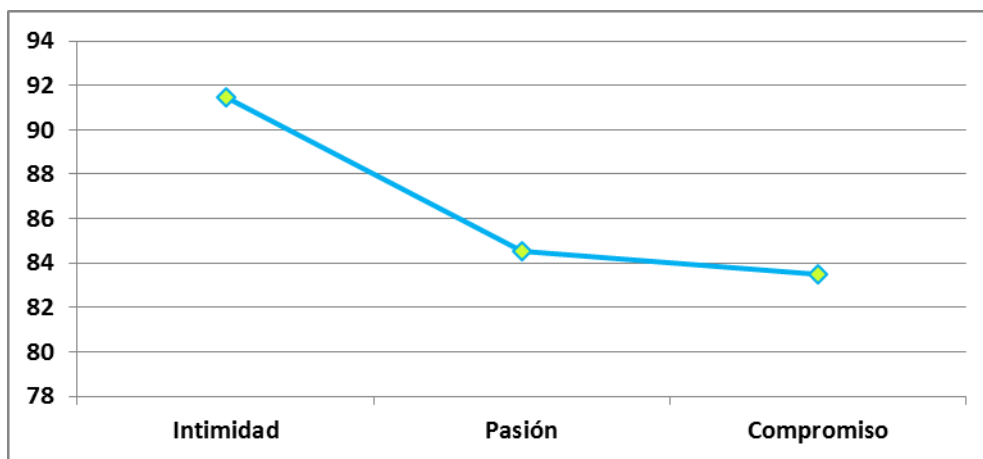


Gráfico 3.3. Representación gráfica de las medias obtenidas en los componentes de la Escala Triangular del Amor.

En el gráfico 3.3 se explican las medidas obtenidas en base a los tres componentes de la escala triangular del amor anteriormente mencionados. De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que los adolescentes que fueron evaluados presentan un índice elevado de intimidad hacia su pareja, sobre todo cuando se trata de relaciones afectivas que apenas y cumplen los tres meses. El componente de pasión resulta bajo a comparación con el nivel de intimidad y finalmente, el nivel de compromiso resulta ser para aquellas relaciones de pareja que van más allá de los tres meses, por supuesto en el caso de los adolescentes, esto resulta ser minoría.

3.2.1. Análisis descriptivo de las puntuaciones transformadas en unidades escalares

En esta sección se describen los resultados obtenidos en cada uno de los indicadores pertenecientes a la Escala Triangular del Amor. Los valores que se muestran a continuación describen el grado de intimidad, pasión o compromiso de la relación de pareja; tomando en cuenta que el nivel máximo es 10 y el nivel mínimo es 0. La

desviación típica pretende explicar las diferencias significativas para cada uno de los componentes (Ver cuadro 3.3).

Cuadro 3.3

Valores de la evaluación de la Escala Triangular del amor transformado

Componentes	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Intimidad	1,1	9,6	6,1	2,2
Pasión	1,1	9,2	5,6	2,1
Compromiso	1	9	5,6	2,3
Puntuación	3,1	27,3	17,3	6,4

Nota: $n= 148$ observaciones.

Con respecto al indicador intimidad se encontró la media de $M= 6,1$ puntos y la desviación típica de $Ds= 2,2$, el valor mínimo fue $Min= 1,1$ y el valor máximo fue $Máx= 9,6$ puntos. De acuerdo al indicador pasión se encontró la media $M= 5,6$ puntos, y la desviación típica de $Ds= 2,1$; mientras que el valor mínimo fue $Min= 1,1$ puntos y el valor máximo fue $Máx=9,6$ puntos. En lo que concierne al indicador compromiso se pudo observar que la media fue $M= 5,6$ puntos y la desviación típica $Ds= 2,3$ puntos. El valor mínimo fue $Min= 1$ punto y el valor máximo obtenido fue $Máx= 9$ puntos. Con respecto a la puntuación total se encontró la media $M= 17, 3$ puntos y la desviación típica $Ds= 6,4$ puntos. El valor mínimo fue $Min=3,1$ puntos, mientras que el valor máximo fue $Máx= 27.3$ puntos (Ver gráfico 3.04).

En la siguiente representación gráfica, se muestra el puntaje obtenido de la muestra en base a los tres componentes: Intimidad, pasión y compromiso de la Escala Triangular del Amor.

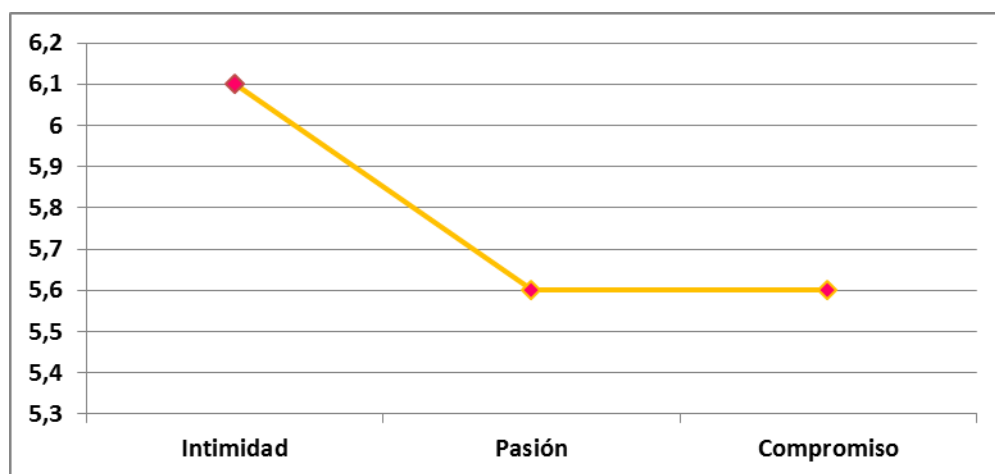


Gráfico 3.04. Representación gráfica de las medias obtenidas en los componentes de la Escala Triangular del Amor transformadas.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se encontró que el nivel de intimidad en las relaciones de pareja en adolescentes resulta ser elevado; al hablar de intimidad, hablamos del grado de amistad y cercanía que cada pareja tiene entre sí. Por su parte se observa que la pasión y el compromiso, son componentes secundarios, puesto que durante la adolescencia las relaciones de pareja tienden a identificarse por el grado de amistad y cercanía. La pasión y compromiso constituyen un fuerte en las relaciones de pareja más estables y permanentes por un largo período de tiempo.

El siguiente gráfico muestra los mismos resultados obtenidos en los componentes de intimidad, pasión y compromiso, éste es una representación del Triángulo de Stenberg en la Escala del Amor en base a los resultados anteriormente citados (Ver gráfico 3.5).

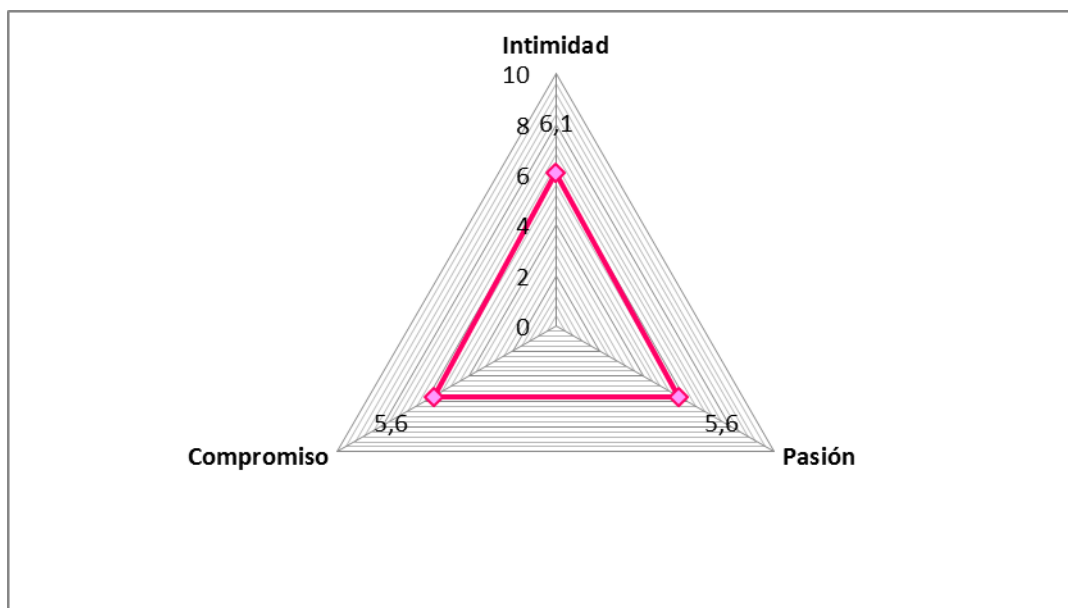


Gráfico 3.5. Representación gráfica de las medias obtenidas en los componentes de la Escala Triangular del Amor.

El gráfico anterior se basa en el Triángulo del Amor de Robert Stenberg, en el cual se ubica el componente intimidad en la parte superior del triángulo y los componentes pasión y compromiso en la parte inferior del mismo. De acuerdo a la puntuación global obtenida y como se puede observar en el gráfico, la intimidad resulta ser más llamativa y mayoritaria en los adolescentes que apenas están empezando una relación, que en los adolescentes que mantienen una relación a largo plazo. La edad también podría ser un factor influyente en el grado de intimidad, pasión o compromiso que pueden tener las parejas, esto se analizará más adelante.

3.3. Comparación por género de los resultados de la Escala Triangular del Amor

El siguiente cuadro muestra una comparación entre los niveles de intimidad, pasión y/o compromiso entre adolescentes hombres y adolescentes mujeres; la desviación típica D_s , permite identificar que tan significativas son las diferencias que existen

entre mujeres y varones adolescentes sobre el establecimiento de una relación afectiva de pareja.

Cuadro 3.4
Comparación por género de los resultados de la ETA

Componentes	Hombres		Mujeres		T
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	
Intimidad	6,3	2,1	5,8	2,2	1,239
Pasión	5,8	1,9	5,4	2,3	,978
Compromiso	5,8	2,2	5,3	2,4	1,39
Puntaje global	17,9	6	16,6	6,9	1,242

Nota: **Hombres:** 83 observaciones; **Mujeres:** 65 observaciones.

En el componente intimidad se encontró en el caso de los hombres: $M= 6,3$; $Ds= 2,1$ en el caso de las mujeres $M= 5,8$; $Ds= 2,2$. Los resultados de la prueba t fueron $t= 1,239$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. En el componente pasión se encontró en el caso de los hombres: $M=5,8$; $Ds= 1,9$, en el caso de las mujeres $M= 5,4$; $Ds= 2,3$. Los resultados de la prueba t fueron $t=0,978$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. En el indicador compromiso se encontró en el caso de los hombres: $M=5,8$; $Ds=2,2$, en el caso de las mujeres $M=5,3$; $Ds=2,4$. Los resultados de la prueba t fueron $t= 1,39$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. De acuerdo al puntaje global se encontró en el caso de los hombres: $M=17,9$; $Ds=6$, en el caso de las mujeres $M=16,6$; $Ds=6,9$. Los resultados obtenidos en la prueba t fueron $t=1,242$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas.

El triángulo de Stenberg muestra los resultados obtenidos a través de la variable género, a fin de establecer una comparación de dichos resultados entre hombres y mujeres (Ver gráfico 3.6).

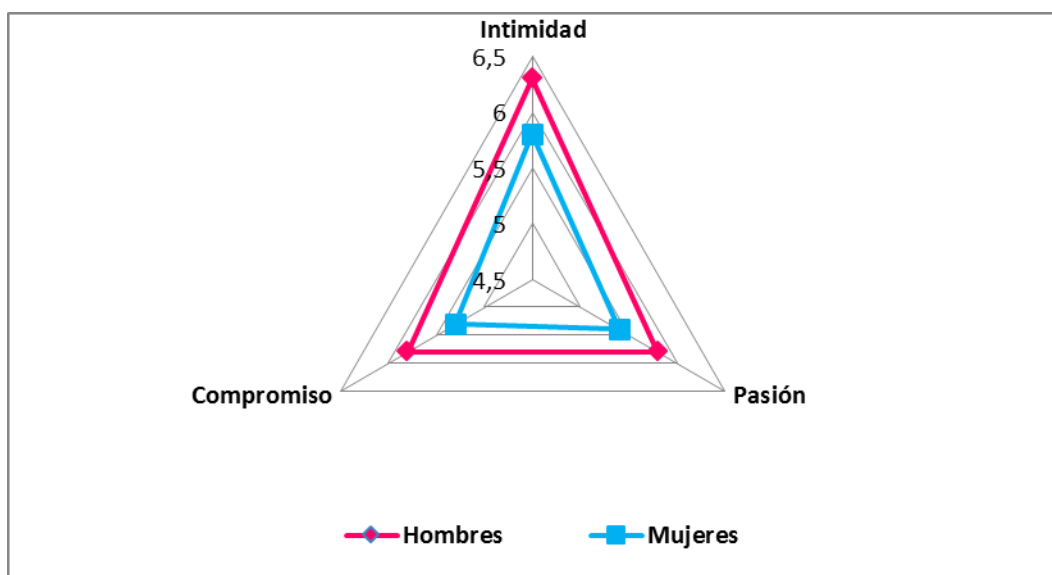


Gráfico 3.6. Representación gráfica de los grupos comparados por sexo en los componentes de la Escala Triangular del Amor.

En la representación gráfica de la escala triangular del amor de Stenberg, se puede observar que son los varones quienes tienden forjar mejores relaciones de intimidad y cercanía con su pareja que las mujeres, de acuerdo a los otros indicadores, los varones suelen ser mucho más comprometidos y afectivos que las mujeres sin embargo no existen diferencias significativas.

3.4. Comparación por año de estudio de los resultados de la Escala Triangular del Amor

En esta sección se analizan el grado de intimidad, pasión y compromiso de una relación de pareja adolescente a través del nivel de escolaridad y la edad de los participantes, datos que son determinantes para la investigación debido a su alta

influencia en el establecimiento de la primeras relaciones afectivas de pareja en adolescentes (Ver cuadro 3.5).

Cuadro 3.5

Diferencias en la Escala Triangular del Amor distribuidas por año de educación

Evolución en la Escala Triangular del Primer Triángulo por año de educación							
Componentes	Primero		Segundo		Tercero		F
	n= 17		n= 49		n= 82		
	Media	Desv.	Media	Desv.	Media	Desv.	
Intimidad	4,8	1,77	5,4	2,37	6,8	1,88	10,785*** A,B<C
Pasión	4,3	1,96	5	2,29	6,3	1,82	10,691*** A,B<C
Compromiso	4,2	2,16	4,9	2,43	6,3	1,96	10,212*** A,B<C
Puntuación	13.3	5.75	15.3	6.93	19.3	5.42	11,279*** A,B<C

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Con respecto a las diferencias de los componentes de la ETA y a los niveles de escolaridad cursando se encontró en el componente Intimidad que $F(2) = 10,785$; $p < ,001$. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que tercer año de bachillerato con respecto a los que cursan primer y segundo año, en el componente pasión que $F(2) = 10,691$; $p < ,001$. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que tercer año de bachillerato con respecto a los que cursan primer y segundo año, en el componente compromiso que $F(2) = 10,212$; $p < ,001$. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que tercer año de bachillerato con respecto a los que cursan primer y segundo año, finalmente en la puntuación global se encontró que $F(2) = 11,279$; $p < ,001$. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que tercer año de bachillerato con respecto a los que cursan primer y segundo. A continuación se realiza el análisis gráfico de los resultados obtenidos en la Escala Triangular del Amor a través de los componentes de intimidad, pasión y compromiso. El presente gráfico es una representación del

triángulo de Stenberg en función de la comparación realizada a través del primer, segundo y tercer año de bachillerato (Ver gráfico 3.7).

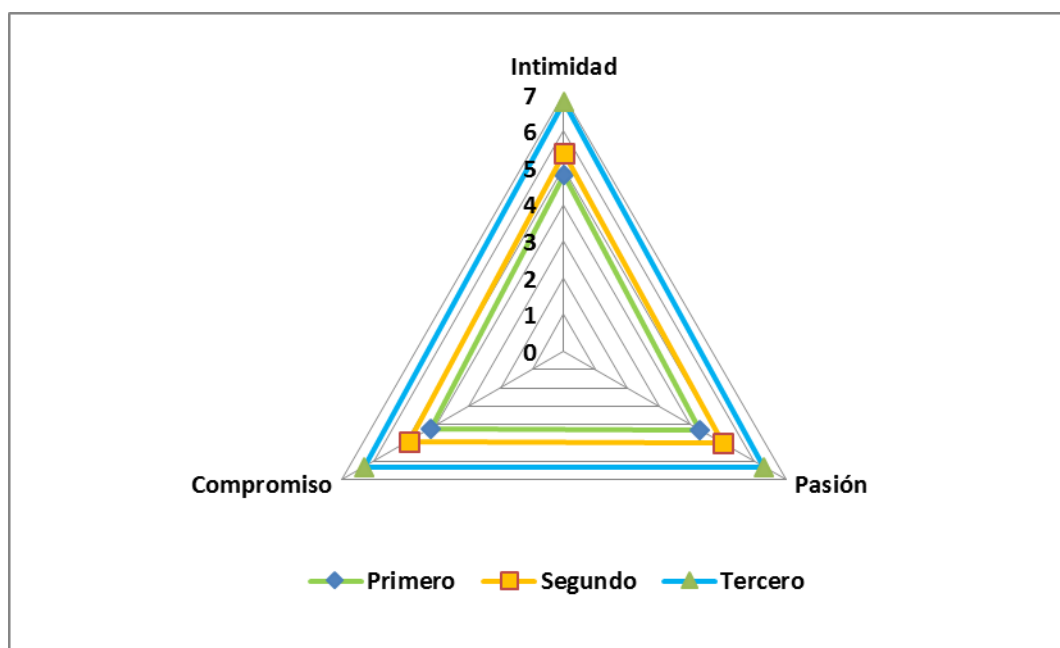


Gráfico 3.7. Representación gráfica de los grupos comparados por año de estudio en los componentes de la Escala Triangular del Amor.

El gráfico explica el grado de intimidad, pasión y/o compromiso de la población evaluada, esta vez a través del nivel de escolaridad, es decir a través de la distribución por los grupos primero, segundo y tercero de bachillerato. Por tanto se puede observar que, los alumnos de primer año de bachillerato poseen un nivel elevado de intimidad y cercanía dentro de sus relaciones de pareja, un nivel moderado de pasión y un mínimo interés por el compromiso y el futuro, en los alumnos de segundo año de bachillerato se encontró que, existe un mayor nivel de intimidad, la pasión y el compromiso se mantienen equivalentes; en los alumnos de tercer año de bachillerato se encontró que, son mayores las relaciones de pareja que

se basan en el compromiso y los intereses futuros, por cuanto a mayor nivel de escolaridad, mayor será el nivel de compromiso de un adolescente respecto de una relación de pareja.

3.5. Análisis de los resultados de la Escala de Creencias Irracionales

A continuación se describen los resultados descriptivos de los indicadores de la Escala de Creencias Irracionales, identificando los puntajes mínimos y los puntajes máximos obtenidos por los participantes en cada uno de los componentes de la ECI. La desviación típica que se muestra, permite conocer el grado de significancia para cada uno de los indicadores de la Escala (Ver cuadro 3.6).

Cuadro 3.6

Resultados descriptivos de los indicadores en la Escala de Creencias Irracionales

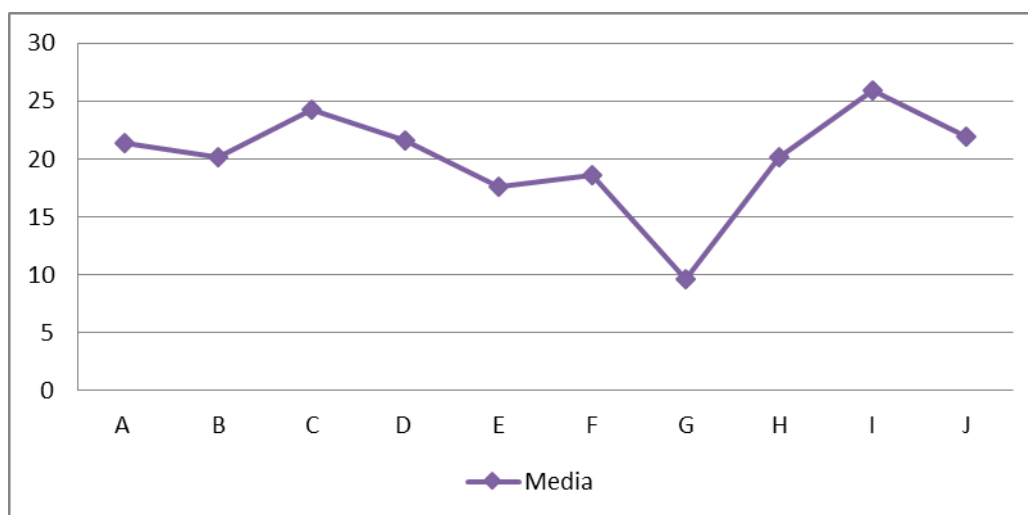
<i>Indicador</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Desv. típ.</i>
Aceptación	10,00	33,00	21,34	4,21
Auto-expectativas	10,00	30,00	20,17	3,41
Culpabilización	12,00	52,00	24,25	6,15
Intolerancia	6,00	36,00	21,58	3,81
Preocupación	7,00	26,00	17,62	3,31
Irresponsabilidad	7,00	42,00	18,62	6,58
Evitación	3,00	18,00	9,65	3,26
Dependencia	6,00	34,00	20,19	4,74
Indefensión	,00	40,00	25,9	6,64
Perfeccionismo	,00	30,00	21,97	4,78

Nota: *Hombres:* 83 observaciones; *Mujeres:* 65 observaciones.

Con respecto al indicador aceptación se encontró la media de $M= 21,34$ puntos y la desviación típica de $Ds= 4,21$, el valor mínimo fue $Min= 10,00$ y el valor máximo fue $Máx= 33,00$ puntos. De acuerdo al indicador auto-expectativas se encontró la media $M= 20,17$ puntos, y la desviación típica de $Ds= 4,21$; mientras que el valor

mínimo fue $Min = 10,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 30,00$ puntos. En relación al indicador culpabilización se encontró la media $M = 24,25$ puntos, y la desviación típica de $Ds = 5,15$; mientras que el valor mínimo fue $Min = 12,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 52,00$ puntos. En relación al indicador intolerancia se encontró la media $M = 21,58$ puntos, y la desviación típica de $Ds = 3,81$; mientras que el valor mínimo fue $Min = 6,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 36,00$ puntos. Con respecto al indicador preocupación se encontró la media $M = 17,62$ puntos, y la desviación típica de $Ds = 3,31$; mientras que el valor mínimo fue $Min = 7,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 26,00$ puntos. De acuerdo con el indicador irresponsabilidad se encontró la media $M = 18,62$ puntos, y la desviación típica de $Ds = 6,58$; mientras que el valor mínimo fue $Min = 7,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 42,00$ puntos. En relación al indicador evitación se encontró la media $M = 9,65$ puntos, y la desviación típica de $Ds = 3,26$; mientras que el valor mínimo fue $Min = 3,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 18,00$ puntos. Respecto del indicador dependencia se encontró la media $M = 20,19$ puntos, y la desviación típica de $Ds = 4,74$; mientras que el valor mínimo fue $Min = 6,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 34,00$ puntos. En relación al indicador indefensión se encontró la media $M = 25,9$ puntos, y la desviación típica de $Ds = 6,64$; mientras que el valor mínimo fue $Min = ,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 40,00$ puntos. Finalmente, de acuerdo al indicador perfeccionismo se encontró la media $M = 21,97$ puntos, y la desviación típica de $Ds = 4,78$; mientras que el valor mínimo fue $Min = ,00$ puntos y el valor máximo fue $Máx = 30,00$ puntos.

El gráfico que se presenta seguido de este análisis, resulta de la comparación de los grupos por año de estudio a través de los datos obtenidos en los componentes de intimidad, pasión y compromiso (ver cuadro 3.8)



Clave: A: Aceptación; B: Auto-expectativas, C: Culpabilización, D: Intolerancia, E: Preocupación, F: Irresponsabilidad, G: Evitación, H: Dependencia, I: Indefensión, J: Perfeccionismo.

Gráfico 3.8. Representación gráfica de los grupos comparados por año de estudio en los componentes de la Escala de Creencias Irracionales.

El gráfico muestra el nivel de creencias irracionales que poseen los estudiantes en general a través de la comparación de los grupos por año de estudio, claramente se puede observar que la necesidad de aceptación, las expectativas sobre sí mismo, los sentimientos de culpa, y la intolerancia a la frustración ocupan los niveles más altos al igual que la necesidad de perfección, dependencia e indefensión. Lo cual significa que, de haber influencia en la relación de pareja, la necesidad de aceptación, dependencia y culpabilización serían las distorsiones cognitivas más influyentes. Los niveles de preocupación e irresponsabilidad se mantienen en un término medio. Mientras que la irracionalidad por evitación ocupa el puntaje más bajo.

El siguiente cuadro permite observar la comparación por género de los resultados de la ECI (Escala de Creencias Irracionales). De este modo, los valores que se presentan a continuación están estructurados en función del género masculino y femenino respectivamente. La Prueba t permite analizar qué tan significativas son las diferencias entre estos dos géneros (ver cuadro 3.7).

Cuadro 3.7
Comparación por género de los resultados de la ECI

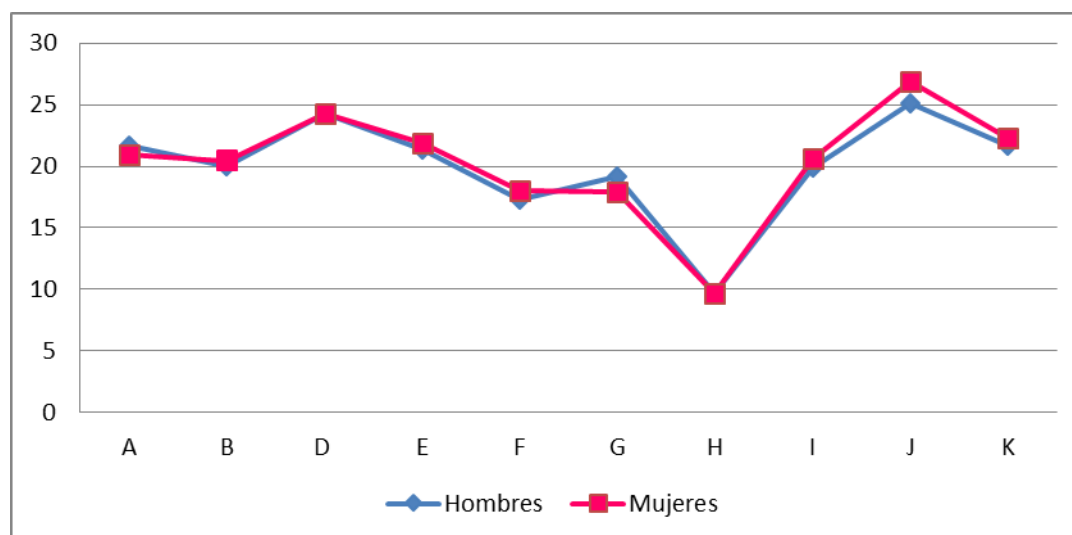
Componentes	Hombres		Mujeres		t
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	
Aceptación	21,68	4,78	20,89	3,33	1,142
Auto-expectativas	19,98	3,56	20,42	3,19	-,8
Culpabilización	24,25	6,48	24,24	5,74	,005
Intolerancia	21,38	4,06	21,85	3,47	-,755
Preocupación	17,27	3,32	18,06	3,27	-1,458
Irresponsabilidad	19,15	6,21	17,92	7,02	1,139
Evitación	9,64	3,42	9,67	3,07	-,058
Dependencia	19,85	4,88	20,63	4,59	-1,015
Indefensión	25,14	6,21	26,88	7,09	-1,603
Perfeccionismo	21,69	4,54	22,33	5,08	-,815
Puntaje total	200,02	15,6	202,91	15,81	-1,121

Nota: **Hombres:** 83 observaciones; **Mujeres:** 65 observaciones.

En el indicador aceptación se encontró en el caso de los hombres: $M= 21,68$; $Ds= 4,78$ en el caso de las mujeres $M= 20,89$; $Ds= 3,33$. Los resultados de la prueba t fueron $t= 1,142$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. Respecto del indicador auto-expectativas se encontró en el caso de los hombres: $M= 19,98$; $Ds= 3,56$ en el caso de las mujeres $M= 20,42$; $Ds= 3,19$. Los resultados de la prueba t fueron $t=-,8$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. De acuerdo al indicador culpabilización se encontró en el caso de los hombres de la prueba t fueron $t= ,005$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. En cuanto al indicador intolerancia se encontró en el caso de los hombres: $M= 21,38$; $Ds= 4,06$ en el caso

de las mujeres $M= 21,85$; $Ds= 3,47$. Los resultados de la prueba t fueron $t= -,755$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. En el indicador preocupación se encontró en el caso de los hombres: $M= 17,27$; $Ds= 3,32$ en el caso de las mujeres $M= 18,06$; $Ds= 3,27$. Los resultados de la prueba t fueron $t= -1,458$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. En el indicador irresponsabilidad se encontró en el caso de los hombres: $M= 19,15$; $Ds= 6,21$ en el caso de las mujeres $M= 19,92$; $Ds= 7,02$. Los resultados de la prueba t fueron $t= 1,239$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. Según lo observado en el indicador evitación se encontró en el caso de los hombres: $M= 9,64$; $Ds= 3,42$ en el caso de las mujeres $M= 9,67$; $Ds= 3,07$. Los resultados de la prueba t fueron $t= -,058$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. De acuerdo con el indicador dependencia se encontró en el caso de los hombres: $M= 19,8515$; $Ds= 4,88$ en el caso de: $M= 24,25$; $Ds= 6,48$ en el caso de las mujeres $M= 24,24$; $Ds= 5,74$. Los resultados las mujeres $M= 20,63$; $Ds= 4,59$. Los resultados de la prueba t fueron $t= -1,015$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. En el indicador indefensión se encontró en el caso de los hombres: $M= 25,14$; $Ds= 6,21$ en el caso de las mujeres $M= 26,88$; $Ds= 7,09$. Los resultados de la prueba t fueron $t= -1,603$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. Con respecto al indicador perfeccionismo se encontró en el caso de los hombres: $M= 21,69$; $Ds= 4,54$ en el caso de las mujeres $M= 22,33$; $Ds= 5,08$. Los resultados de la prueba t fueron $t= -815$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas. Finalmente según el puntaje global se encontró en el caso de los hombres: $M= 200,02$; $Ds= 15,6$ en el caso de las mujeres $M= 202,91$; $Ds= 15,81$. Los resultados de la prueba t fueron $t= -1,121$; $p> ,05$. No se encontraron diferencias significativas.

El presente gráfico muestra la representación de los grupos comparados por año de estudio en los componentes de la Escala de Ideas Irracionales (ver gráfico 3.9).



Clave: A: Aceptación; B: Auto-expectativas, C: Culpabilización, D: Intolerancia, E: Preocupación, F: Irresponsabilidad, G: Evitación, H: Dependencia, I: Indefensión, J: Perfeccionismo K: Puntaje Total

Gráfico 3.9. Representación gráfica de los grupos comparados por año de estudio en los componentes de la Escala de Creencias Irracionales.

El gráfico muestra el nivel de creencias irracionales que poseen los estudiantes en general a través de la comparación de los grupos. Claramente se puede observar que la necesidad de aceptación, las expectativas sobre sí mismo, los sentimientos de culpa, y la intolerancia a la frustración ocupan los niveles más altos al igual que la necesidad de perfección, dependencia e indefensión, lo cual define que las distorsiones cognitivas más frecuentes en el adolescente están relacionadas con el agrado y aceptación y la necesidad de protección, además de evidenciarse un alto grado de culpabilidad frente al compromiso. Los niveles de preocupación e irresponsabilidad se mantienen en un término medio. Mientras que la irracionalidad por evitación ocupa el puntaje más bajo.

3.6.- Análisis de correlación entre los resultados de la ECI y del ETA

En el siguiente bloque se encuentran los datos del análisis de correlación entre los indicadores de la escala de creencias irracionales y los resultados obtenidos por los participantes en el triángulo del amor de Stenberg. En el cuadro que se presenta a continuación, se identifican las variables de la ECI (Escala de Creencias Irracionales), y sus respectivos resultados obtenidos de la correlación de estas con la Escala Triangular del Amor de Stenberg. Las variables que se describen dentro de este segmento son:

Necesidad de Aceptación que se encuentra representada por la letra A, Auto-expectativas es la segunda variable y está representada por la letra B, Culpabilización es el tercer indicador y está representado por la letra C, el cuarto indicador es Intolerancia que se encuentra representado por la letra D, preocupación se encuentra representada por la letra E, Irresponsabilidad está representado por la letra F, Evitación y Dependencia por las letras G y H respectivamente, Indefensión por la letra I, los indicadores perfeccionismo e Irracionalidad se encuentran representados por las letras J y K respectivamente.

Cuadro 3.8**Inter-correlaciones entre los componentes de la Escala de Creencias Irracionales y la Escala del Amor**

<i>Componentes</i>	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>E</i>	<i>F</i>	<i>G</i>	<i>H</i>	<i>I</i>	<i>J</i>	<i>K</i>	<i>L</i>
Aceptación	1											
Auto-expectativas	-,100	1										
Culpabilización	-,256**	,036	1									
Intolerancia	,012	,051	,075	1								
Preocupación	,002	,130	-,072	,108	1							
Irresponsabilidad	,217**	-,139	-,082	,106	,122	1						
Evitación	,119	-,198*	-,181*	,196*	,116	,131	1					
Dependencia	-,010	-,143	-,058	,099	,084	,217**	,112	1				
Indefensión	-,100	,141	-,101	,193*	,112	-,296**	,194*	-,059	1			
Perfeccionismo	-,112	,187*	,084	-,055	,087	-,464**	,091	-,183*	,465**	1		
Irracionalidad	,186*	,218**	,227**	,489**	,412**	,292**	,396**	,321**	,497**	,318**	1	
Triangulo del Amor	-,063	,071	-,076	-,086	,026	,114	-,028	,083	-,048	-,032	-,010	1

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Los resultados del análisis de correlación mostraron con respecto al componente de aceptación fue de $r = -.063$; $p > .05$ lo que identifica una ausencia de correlación con la evaluación de triángulo del amor. Para el caso del componente auto-expectativas los resultados fueron $r = .71$; $p > .05$ en el que se concluye ausencia de correlación. En relación al componente de culpabilización fue de $r = -.076$; $p > .05$ lo que identifica una ausencia de correlación con la evaluación de triángulo del amor. Con respecto al componente intolerancia los resultados fueron $r = -.086$; $p > .05$ en el que se concluye ausencia de correlación. De acuerdo al componente de preocupación fue de $r = -.026$; $p > .05$ lo que identifica una ausencia de correlación con la evaluación de triángulo del amor. Para el caso del componente irresponsabilidad los resultados fueron $r = .114$; $p > .05$ en el que se concluye ausencia de correlación. En cuanto al componente de evitación fue de $r = .28$; $p > .05$ lo que identifica una ausencia de correlación con la evaluación de triángulo del amor. En el caso del componente dependencia los resultados fueron $r = .083$; $p > .05$ en el que se concluye ausencia de correlación. Para el caso del componente indefensión fue de $r = -.048$; $p > .05$ lo que identifica una ausencia de correlación con la evaluación de triángulo del amor. En el caso del componente perfeccionismo los resultados fueron $r = -.032$; $p > .05$ en el que se concluye ausencia de correlación. Finalmente, en lo que corresponde al componente de irracionalidad fue de $r = -.010$; $p > .05$ lo que identifica una ausencia de correlación con la evaluación de triángulo del amor. En el caso del componente dependencia los resultados fueron $r = .83$; $p > .05$ en el que se concluye ausencia de correlación.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN, ANÁLISIS Y VALIDACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.- Comprobación de Hipótesis

4.1.1.- Introducción

El procedimiento a seguir fue el de establecer el grado de correlación entre la variable distorsiones cognitivas y la variable relaciones afectivas de pareja, con la finalidad de encontrar, a través de la comparación entre la escala de creencias irracionales y la escala triangular del amor, un valor significativo que garantice el proceso de correlación entre ambas variables.

4.1.2.- Hipótesis

Hipótesis nula (H_0): En los adolescentes existe un nivel aceptable de creencias irracionales frente al amor.

Hipótesis alternativa (H_1): En los adolescentes existen bajos niveles de creencias irracionales frente al amor.

4.1.3.- Variables sometidas a comprobación de hipótesis

- Distorsiones Cognitivas.
- Relaciones de pareja

4.1.4.- Herramientas utilizadas en la comprobación de hipótesis

Para la validación de los resultados se utilizó la prueba r de Pearson con la finalidad de generar la comprobación de hipótesis a través de la correlación de las variables sometidas a verificación. De igual manera, se aplicó la prueba t de student con la finalidad de comprobar la hipótesis nula y contrastarla.

4.1.5.- Resultados

A continuación se muestran los resultados obtenidos en el proceso de correlación de la prueba Producto-Momento de Pearson (r) para la comparación de la hipótesis. Los valores que se presentan a continuación están estructurados en función del género masculino y femenino respectivamente. La Prueba (t) de Student permite analizar qué tan significativas son las diferencias entre estos dos géneros (ver cuadro 4.01).

Cuadro 4.1
Comparación por género de los resultados de la ECI

Componentes	Hombres		Mujeres		T
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	
Aceptación	21,68	4,78	20,89	3,33	1,142
Auto-expectativas	19,98	3,56	20,42	3,19	-,8
Culpabilización	24,25	6,48	24,24	5,74	,005
Intolerancia	21,38	4,06	21,85	3,47	-,755
Preocupación	17,27	3,32	18,06	3,27	-1,458
Irresponsabilidad	19,15	6,21	17,92	7,02	1,139
Evitación	9,64	3,42	9,67	3,07	-,058
Dependencia	19,85	4,88	20,63	4,59	-1,015
Indefensión	25,14	6,21	26,88	7,09	-1,603
Perfeccionismo	21,69	4,54	22,33	5,08	-,815
Puntaje total	200,02	15,6	202,91	15,81	-1,121

Nota: *Hombres:* 83 observaciones; *Mujeres:* 65 observaciones.

En el cuadro 4.1 se puede ver que el índice de indefensión, para el caso de los hombres es de $M= 25,14$; mientras que en el caso de las mujeres el puntaje es de $M= 26,88$. Para el indicador aceptación tenemos para el caso de los hombres que $M= 21,68$; mientras que para las mujeres fue de $M= 20,89$. Así mismo, para el indicador culpabilización se encontró que en los hombres tiene una media de $M= 24,25$; mientras que en las mujeres es de $M= 24,24$. Finalmente, en el nivel de dependencia es para los hombres $M= 19,85$; mientras que en el caso de las mujeres el puntaje es de $M= 20,63$.

Por lo tanto, el grupo de hombres como el grupo de mujeres poseen casi los mismos estándares en cuanto a creencias irracionales se refiere.

4.1.6.- Conclusión

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que tanto varones como mujeres adolescentes presentan mayor dificultad en la tolerancia a la frustración,

dependencia, indefensión y culpabilización; los resultados obtenidos tanto para hombres como para mujeres tienen bajos niveles de significancia, por tanto la hipótesis nula (H_0) no se comprueba y se acepta la hipótesis alternativa (H_1), en los adolescentes existen bajos niveles de creencias irracionales frente al amor.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.- Conclusiones

- De acuerdo a los fundamentos teóricos planteados, las distorsiones cognitivas son conocidas también como esquemas de pensamiento erráticos y rígidos que impiden una buena adaptación y/o respuesta a una situación específica (Cabezas, 2006). Las distorsiones cognitivas son esquemas que van formándose en el individuo desde edades tempranas por medio de la relación y el vínculo del sujeto con la familia y las situaciones vividas. El pensamiento errático influye directamente en la toma de decisiones, las situaciones y el grado de adaptabilidad del individuo al entorno (Gutierrez, 2001). Las relaciones afectivas de pareja también forman parte de ello, siendo así dicha relación estará determinada por las acciones de cada miembro de la misma, determinando si es una relación sana o una relación desadaptativa o enfermiza.
- Con respecto a la investigación realizada se obtuvo que, las distorsiones cognitivas con mayor incidencia dentro de la población evaluada fueron, en primer punto la indefensión que se caracteriza por que el individuo no puede tomar decisiones por sí mismo y tiende a la sobreprotección, tenemos que para el caso de los hombres fue $M= 25,14$ y para el caso de las mujeres fue

$M= 26,88$. Para el indicador aceptación, que se refiere a la necesidad incesante de ser aceptado por los demás, tenemos para el caso de los hombres que $M= 21,68$; mientras que para las mujeres fue de $M= 20,89$. Así mismo, para el indicador culpabilización, que se refiere a la acción del individuo por generar culpas con mucha frecuencia, se encontró que en los hombres tiene una media de $M= 24,25$; mientras que en las mujeres es de $M= 24,24$. Finalmente, en el nivel de dependencia, que se traduce en es para los hombres $M= 19,85$; mientras que en el caso de las mujeres el puntaje es de $M= 20,63$. Los puntajes obtenidos en los indicadores de indefensión, culpabilización y dependencia son factores presentes dentro de una relación afectiva de pareja en los adolescentes, sin embargo los índices obtenidos no son considerados de gravedad, además de que se toma en cuenta en hecho de que los puntajes obtenidos son casi iguales y que por tanto el nivel de significancia es bajo.

- Para el análisis de la Escala Triangular del Amor (ETA), la distribución por año de educación (ver cuadro 3.07), arrojó los siguientes resultados: Intimidad que $F(2)= 10,785$; $p < ,001$. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que tercer año de bachillerato con respecto a los que cursan primer y segundo año, en el componente pasión que $F(2)=10,691$; $p < ,001$. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que tercer año de bachillerato con respecto a los que cursan primer y segundo año, en el componente compromiso que $F(2)=10,212$; $p < ,001$. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que tercer

año de bachillerato con respecto a los que cursan primer y segundo año, finalmente en la puntuación global se encontró que $F(2)=11,279$; $p < ,001$. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que tercer año de bachillerato con respecto a los que cursan primer y segundo año. Los resultados obtenidos de acuerdo al nivel de estudios y a la edad determinaron que, a mayor edad o año de escolaridad, mayor posibilidad de que la relación de pareja mantenga un mayor nivel de pasión y compromiso, mientras que a menor edad o año de escolaridad mayor posibilidad de que la relación de pareja funcione como un aspecto exploratorio importante en la vida del adolescente, con poco compromiso y con mayor intimidad o cercanía.

- Finalmente, la prueba de correlación Producto-momento de Pearson, reveló en general que la presencia de distorsiones cognitivas dentro de las relaciones de pareja en adolescentes evaluados tiene baja significancia; por tanto, el nivel de influencia de un patrón de pensamiento desadaptativo sobre la afectividad en este caso es irrelevante. Sin embargo, para el componente de aceptación en relación con la Escala Triangular del Amor se encontró que los componentes de irresponsabilidad, culpabilización y evitación en relación al triángulo de Stenberg, son valores que, a pesar de no tener un nivel de significancia alto, existe correlación. Siendo así, la irresponsabilidad, culpabilización y evitación tendrían una leve influencia en las relaciones afectivas de los adolescentes evaluados.

5.2.- Recomendaciones

- En primer lugar es importante que las instituciones educativas tanto fiscales como particulares de la ciudad, que son portadoras de conocimiento académico y científico, estén capacitadas también para formar a sus estudiantes tanto a nivel académico como a nivel personal. Es importante que tanto los docentes como las autoridades de los planteles educativos consideren la posibilidad de generar en sus estudiantes estrategias de afrontamiento enfocadas a la afectividad y a las relaciones amorosas; tomando en cuenta la trascendencia de las mismas en la vida del adolescente. Los datos obtenidos tanto en la Escala de Creencias Irracionales, como en la Escala Triangular del Amor, muestran datos interesantes sobre el desarrollo de las relaciones afectivas durante la adolescencia, además de considerar la participación de los padres de familia puesto que, el sistema educativo debe estar compuesto por el alumno, los maestros y autoridades educativas y por su puesto los padres de familia. Todo esto con el fin de otorgarle al adolescente la visión de que las estrategias a adquirir en las relaciones afectivas de pareja, deben ir de la mano del Amor.
- Es necesaria la socialización por parte de los docentes de la guía de estrategias de afrontamiento planteada en la propuesta del presente proyecto de investigación, debido a que el adolescente conseguirá comprender su vida y sus emociones desde una perspectiva global, misma que le permita ser más consciente sobre sí mismo, sobre su entorno y sobre el

moldeamiento de futuras relaciones afectivas, además de tomar en cuenta el aprendizaje que ha de obtener de las mismas. Añadido a ello, la presentación de la guía a través de los talleres permitirá conocer los esquemas cognitivos que cada adolescente maneja debido a la influencia de su entorno, la familia, los pares y por supuesto, del aprendizaje adquirido.

- Tanto la Escala Triangular del Amor (ETA), como la Escala de Creencias Irracionales (ECI), son herramientas psicométricas útiles que pueden y deben ser tomadas en cuenta como instrumentos de evaluación psicológica que permitirán dilucidar el grado de intimidad, pasión o compromiso del adolescente que esté inmerso en una relación afectiva de pareja. Así mismo, la escala de creencias irracionales mencionada otorgará un mayor conocimiento del adolescente en cuanto al marco de esquemas cognitivos que maneja y ha ido aprendiendo con el paso del tiempo. La identificación de esquemas cognitivos es muy importante y es deber del profesional hacerlo puesto que con ello, se puede asesorar al sujeto y encaminarlo en una postura más sana
- Finalmente y como se mencionó anteriormente, la prueba de correlación Producto-momento de Pearson, reveló en general que la presencia de distorsiones cognitivas dentro de las relaciones de pareja en adolescentes evaluados tiene baja significancia; por tanto, el nivel de influencia de un patrón de pensamiento desadaptativo sobre la afectividad en este caso es irrelevante. Sin embargo, ello no quiere decir que se reste importancia a la

identificación de esquemas cognitivos rígidos y/o desadaptativos que impidan que el adolescente se desarrolle en un entorno de bienestar social

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE AMBATO



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

GUÍA DE ASESORAMIENTO PARA EL USO DE ESTRATEGIAS

ADECUADAS DENTRO DE LA RELACIÓN DE PAREJA

AUTORA: Elena Isabel Aguirre Vásquez

DIRECTORA: Sandra Santamaría

Ambato-Ecuador

2015

6.1.- Propuesta

Guía de asesoramiento psicológico destinado al fortalecimiento de estrategias de afrontamiento para un establecimiento sano y adecuado de la relación de pareja, dirigido a jóvenes estudiantes de la Unidad Educativa Luis A. Martínez (I.T.A.L.A.M) de la ciudad de Ambato.

6.1.1.- Institución

Unidad Educativa Luis A. Martínez, Inspección General.

6.1.2.- Población Beneficiaria

Adolescentes estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Luis A. Martínez.

6.1.3.- Ubicación

Ciudad de Ambato, Provincia del Tungurahua

6.1.4.- Objetivos

6.1.4.1.- Objetivo General:

Generar mecanismos de afrontamiento adecuados a través de una guía de asesoramiento para adolescentes sobre el establecimiento y afianzamiento sano de la relación de pareja.

6.4.1.2.- Objetivos Específicos:

- Determinar los aspectos afectivos más importantes de la vida de cada individuo desde su infancia
- Definir los distintos estilos afectivos y sus alteraciones, mismos que están basados en esquemas cognitivos preconcebidos.
- Identificar las creencias irracionales más frecuentes, determinantes del comportamiento y accionar humano en la afectividad.
- Diferenciar el amor real del amor ideal con el fin de promover una visión más clara al momento de establecer una relación de pareja saludable.

6.2.- Introducción.

Debido a que hoy en día, el desarrollo investigativo contempla niveles bajos dentro del campo de la psicología, el objetivo de la presente radica en primera instancia en contribuir al avance, actualización y desarrollo de la psicología en el campo de la investigación; además de proporcionar a la sociedad el uso útil de la una guía que, sustentada en teoría, represente para el adolescente el apoyo necesario que aporte a su vida sentimental y amorosa herramientas que le permitan mantener un manejo adecuado de su relación afectiva.

Las relaciones afectivas en general, están presentes en la vida del sujeto desde antes que este nazca, y perduran a través del tiempo, son permanentes para toda la vida. Las relaciones afectivas de pareja, constituyen desde la adolescencia, uno de los aspectos de trascendencia, crecimiento y descubrimiento para el individuo, además de que sobre dichas relaciones, el individuo revive patrones inconscientes afectivos (constituidos desde su más temprana infancia), a través de su relación con el sexo opuesto, es de saber que la posibilidad de que dichos patrones afectivos puedan ser sanos, adecuados y adaptativos; o a su vez sean patrones rígidos, inadecuados y desadaptativos que impidan una buena interacción con el sexo opuesto.

En nuestra sociedad no es posible obtener un bagaje investigativo abundante que le permita al investigador, la obtención de datos claros y precisos sobre los cuales sea posible la planificación, estructuración y elaboración de guías de asesoramiento que garanticen, a través de las evidencias obtenidas, el grado de confiabilidad necesario

para fomentar una base útil para el desarrollo de otras investigaciones y por supuesto, para brindar a la sociedad un asesoramiento completo.

6.2.1.- Justificación.

La presente guía de asesoramiento tiene su base en los fundamentos teóricos de la cognitivo-conductual y en los resultados obtenidos a través de la aplicación y valoración cuantitativa a adolescentes entre 15 y 19 años de edad, estudiantes de la Unidad Educativa Luis A. Martínez de la ciudad de Ambato, durante el período agosto-diciembre de 2014, la evaluación contó con el apoyo de las autoridades del plantel educativo, así como también con la disponibilidad de los maestros en sus horas clase con el interés de profundizar y conocer más acerca del tema.

La realización de la presente guía de asesoramiento es importante pues cuenta con las herramientas necesarias para que sus participantes se identifiquen con un manejo adecuado de sus relaciones de pareja tanto a corto como a largo plazo a través de un asesoramiento coherente, conciso y eficaz conjuntamente con los hallazgos obtenidos en la investigación dentro de este campo.

La guía contará con el respaldo psicométrico debido a través de los test psicológicos empleados, además de contar con el análisis de datos respectivo y las conclusiones y recomendaciones pertinentes al proceso de investigación, aspectos importantes que beneficiarán a quienes hagan uso de los mismos. La guía de asesoramiento está dirigida a profesionales del área psicoeducativa, maestros y estudiantes del plantel.

La misma pretende dar una orientación clara y precisa sobre el establecimiento y manejo de relaciones de pareja. Para su elaboración se ha realizado una revisión teórica y bibliográfica minuciosa, se ha consultado con expertos en el tema y documentación de interés a fin de que la misma posea un nivel de confiabilidad alto.

6.3.- Proceso Metodológico

6.3.1.- Sobre el Concepto de Guías de Asesoramiento

Las guías de asesoramiento son consideradas como recomendaciones dirigidas a las personas involucradas en el espacio educativo e informativo; con el fin de dotar al participante con técnicas adecuadas para un manejo adecuado de las herramientas que garanticen una mejoría y promuevan un buen desarrollo emocional.

El asesoramiento y la orientación son dos aspectos que se encuentran ligados en función de la práctica, misma que está enfocada en otorgar herramientas de apoyo con el pretexto de ayudar y sustentar todo aquello que tenga relación con la enseñanza y el aprendizaje; razón por la cual surgieron con el objetivo de sustentar la construcción del sentido de identidad, propio de la acción educativa (Rodríguez M. M., 1998). Por tal motivo, la construcción de una guía de asesoramiento debe estar enmarcada en el desarrollo de una propuesta psicoeducativa basada en evidencias o pruebas sustanciales cuyos pasos a seguir determinen el uso de herramientas adecuadas, valoradas a través de la investigación científica (Montes De Oca, 2014).

6.3.2.- Sobre la Presente Guía de Asesoramiento

La elaboración de la presente guía de asesoramiento surgió tras la necesidad de llevar a cabo una herramienta breve e informativa que sirva de apoyo para el adolescente ya que durante esta etapa, los cambios emocionales, el descubrimiento de un mundo más allá de sí mismo y por supuesto la relación con el sexo opuesto, son aspectos trascendentales para su vida; las relaciones afectivas de pareja constituyen el pilar fundamental de su desarrollo emocional a posterior, siendo necesario el establecimiento de una relación de pareja sana y adecuada.

Por otra parte, las investigaciones sobre la relación existente entre el pensamiento, los esquemas cognitivos y la operatividad de las relaciones afectivas de acuerdo a estos durante la vida del individuo en nuestro medio son aún escasas, por cuanto me ha parecido importante y útil el desarrollar un estudio minucioso sobre el tema propuesto, con el fin de que tanto los adolescentes (beneficiarios) como los profesionales de la salud, la educación y la investigación tengan una herramienta basada en evidencias claras y precisas que les proporcione la información y el conocimiento suficientes para identificar el funcionamiento de las relaciones de pareja de acuerdo a los esquemas de pensamiento.

Por lo tanto, los conocimientos que son proporcionados en este documento, enriquecerán a quien haga uso del mismo a nivel teórico, científico y práctico que guíen al profesional y al adolescente en un proceso informativo, claro y libre de prejuicios.

GUÍA 1

GUÍA DE ASESORAMIENTO PARA EL USO DE ESTRATEGIAS ADECUADAS DENTRO DE LA RELACIÓN DE PAREJA DIRIGIDA A ADOLESCENTES

AUTOR:

ELENA ISABEL AGUIRRE VÁSCONEZ

DIRECTORA:

SANDRA SANTAMARÍA

AMBATO-ECUADOR

2015

1.- CONTENIDO

- **1.1.- Introducción a la Guía:**
- **1.1.1.- Viajando hacia el pasado**
- **1.1.2.- El Punto de Encuentro: Mejorando nuestras relaciones afectivas**
- **1.2.- Talleres**
- **1.2.1.-Volviendo hacia nuestro Pasado**
- **1.2.2.- Reflexiones acerca del amor:**
¿Qué es el Amor?

¿Qué sucesos me conducen hacia un accionar inadecuado en mi relación afectiva?
- **1.2.3.- Estilos Afectivos Más Comunes y Sus Alteraciones**
¿Qué sucesos me conducen hacia un accionar inadecuado en mi relación afectiva?
- **1.2.4.- Creencias Irracionales y su influencia en el comportamiento humano**
Estrategias de resolución de problemas dentro de la relación de pareja.

1.1.- INTRODUCCIÓN A LA GUÍA

La búsqueda de bienestar definitivamente es aquello que mueve las masas, es desear encontrar la felicidad plena a través de nuestro accionar, de las personas, de las cosas que poseemos. Sí, ese “desear” nos acompaña a diario, sin embargo, muchas de las veces el lograr lo que nos proponemos no siempre se cumple, y ese deseo se ve empañado por la tristeza y el fracaso. Algunas personas poseen la capacidad inherente de empezar de nuevo, otras, simplemente creen estar repitiendo la historia como si fuese un círculo de mala suerte y fracaso que está destinado a acompañarlos por los siglos de los siglos, o al menos es eso es lo que creen.

Sí, efectivamente nuestra historia personal influye directa y profundamente en el modo en cómo nos vinculamos con el mundo exterior y refleja ante él la imagen que cada uno tiene como persona (Dresel, 2009). El pasado que juega parte de nuestra existencia, es capaz de determinarlo todo, es esa sombra que nos acompaña y que rige la toma de nuestras decisiones, la ruleta de la supuesta mala suerte, el caer en los brazos de personas diferentes pero que contienen un patrón tan similar a tal punto que sin darnos cuenta, volvemos repetir la misma historia.

El rol que juega ese pasado en nuestra vida es aquel que determinó, desde hace mucho tiempo atrás el desarrollo de nuestra autoestima, de nuestras relaciones primarias y es sin duda alguna el que representa la dificultad que en gran medida tenemos al momento de hacer valer nuestros propios derechos. Es por ello que a

partir de aquí, invito al lector y a las personas participantes a preguntarse acerca de ese pasado, que es aquello que determina en mayor o menor medida la toma de sus decisiones ¿por qué? y ¿para qué?

Si bien es cierto ese pasado del cual hemos hecho tanto alarde, rige parte de nuestra vida, aun en las situaciones más adversas el ser humano es capaz de rectificar conscientemente con serenidad y firmeza muchas de las situaciones que están precedidas por esas experiencias pasadas. Somos capaces de cambiar nuestra actitud frente a la vida, rescatando el derecho al bienestar y a la felicidad que cada uno de nosotros tenemos y nos merecemos y estableciendo los límites de forma clara frente sobre nuestra relación con el otro.

1.1.- Viajando hacia el pasado

El objetivo de realizar un viaje hacia nuestro pasado radica en el hecho de valorarlo como tal, como el pasado que es nuestro, el tiempo en el cual alguna vez vivimos. De allí podremos sacar las conclusiones necesarias a las preguntas que con mucha frecuencia nos hacemos: ¿Por qué soy este modo? ¿Qué estoy haciendo mal? ¿Por qué siempre a mí?, etc.

Hallar la verdad sobre dichas preguntas quizá nos llene de enojo, tristeza, melancolía y dolor, y quizá pensemos en que estamos completamente equivocados al ir al pasado y utilizarlo para “amargarnos el día”. Sin embargo, sentir dolor, ira, miedo,

confusión, etc. por un momento, está permitiendo que desfoguemos aquello que tenemos incrustado y no hemos podido sacar.

El segundo paso entonces, después de haber hallado la verdad, nuestra verdad, radica en entender que toda esa red enmarañada de amargura no es nuestra enemiga, sino que por el contrario está ayudando a interpretar de cierta forma los acontecimientos que hemos vivido y que nos han marcado como tal.

La interpretación de dichos acontecimientos, nos permite volver consciente algo que hace mucho tiempo se quedó impregnado en nosotros, algo que tomamos como punto de referencia en la toma de nuestras decisiones presentes y futuras.

1.1.2.- El Punto de Encuentro

El punto de encuentro consiste en mover cada pieza del tablero de nuestra vida con el fin de efectuar una reingeniería personal, reordenarla y poner cada aspecto en el casillero que corresponde.

El objetivo de establecer una cita con nuestro pasado es el de generar una sana confianza en nuestros procesos de pensamiento; es decir, creer en nosotros mismos, tomar decisiones adecuadas y tener respeto por dichas decisiones. Esto fomentará la seguridad necesaria para apropiarnos de nuestra propia vida, tomando las riendas necesarias sobre nuestras decisiones y adquiriendo responsabilidad y compromiso sobre las mismas.

Si bien es cierto, no es posible borrar el pasado, es saludable regresar a él y re-evaluarlo para de esta forma encontrar nuevas explicaciones a sucesos que durante mucho tiempo hemos considerado de forma errónea como los responsables directos de todo lo que nos acontece.

1.1.3.- Mejorando nuestras relaciones afectivas

Una vez que hemos explorado y meditado sobre nuestro pasado, podemos comenzar por mejorar nuestro modo de vincularnos con las personas que nos rodean y, por supuesto con quienes hemos decidido entablar una relación. Es así que nos posicionaremos mejor desde el punto de vista vincular.

Los cambios que surgen en el interior del individuo, también surgen a nivel externo, las personas alrededor comenzarán a notar los cambios. Es importante el plantearse nuevas estrategias de comunicación

CUADRO 6.1: INTERROGANTES ACERCA DE NUESTRO PASADO

Primera Sesión				
INICIO:	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
		Presentación. En este punto se dará a conocer a la audiencia las actividades a realizarse durante el transcurso del taller.		
	Fomentar la integración de los asistentes a través del desarrollo de la empatía.	El taller se iniciará con una dinámica llamada “El Tomate”. Previo a la realización de las actividades propuestas, se organizará y adecuara el ambiente en el cual se impartirán y desarrollaran las actividades, así como también los materiales necesarios a utilizarse en el transcurso del taller.	Comunicación Empática Observación	15 minutos

DESARROLLO: OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Determinar los aspectos afectivos más importantes de la vida de cada individuo desde su infancia.	Con la audiencia, crearemos un álbum con las experiencias del pasado más importantes de cada uno de los miembros del taller. El objetivo de ello radica en realizar un breve viaje hacia nuestro pasado y reflexionar sobre aspectos importantes que se encuentran enlazados a nuestra vida emocional y afectividad.	Observación Escucha Activa	20 minutos

CIERRE:			
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Realizar la retroalimentación de lo aprendido a través de la reflexión.	Dentro del papel cada uno de los participantes deberán escribir tres experiencias afectivas del pasado que hayan sido determinantes en su vida y que influyan en su presente. El papel deberán guardarlo para la siguiente sesión.	Observación Cierre	10 minutos

Elaborado por: Aguirre Elena

CUADRO 6.2: ESTILOS AFECTIVOS MÁS COMUNES Y SUS ALTERACIONES

Segunda Sesión			
INICIO:			
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Resaltar lo aprendido en el taller anterior.	Se establecerá un dialogo abierto con los participantes en donde podrán exponer sus ideas acerca de lo aprendido.	Observación	
Introducir a los participantes a la temática del segundo taller	Los participantes escucharán una canción cuyo tema este dirigido al amor de pareja. Mientras la escucha, deberá leer la letra de dicha canción y subrayar aquellos aspectos que le parezcan inadecuados respecto de la afectividad y el amor	Escucha Activa Feedback	15 minutos
DESARROLLO:			
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN

Definir los distintos estilos afectivos y sus alteraciones, mismos que están basados en esquemas cognitivos preconcebidos. Explicar a los participantes como opera la cognición a través del A-B-C de Beck.

Se darán a conocer los distintos estilos afectivos a los participantes a través de una exposición estructurada y didáctica. Así mismo, se darán a conocer las respectivas alteraciones cognitivas de los mismos.

Observación

Retroalimentación
Visual

20 minutos

Se explicará a los participantes la Técnica del A-B-C

Escucha Activa

CIERRE:

OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Utilizar la técnica del Registro del A-B-C con experiencias de los participantes.	A través de una ficha de Registro, invitaremos al participante a anotar un comportamiento ligado a una situación específica de su vida, deberá anotar aquello que sintió, que fue lo que pensó y cómo reaccionó.	A-B-C	10 minutos

Elaborado por: Aguirre Elena

CUADRO 6.3: CREENCIAS IRRACIONALES. ¿CÓMO DETERMINAN NUESTRO COMPORTAMIENTO?

Tercera Sesión			
INICIO:			
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Realizar una pequeña retroalimentación del taller anterior en base a la técnica utilizada del A-B-C.	Con la ficha de registro utilizada en el taller anterior, se explicará a los participantes el funcionamiento cognitivo, mismo que está influenciado por pensamientos y sentimientos que permiten a la persona reaccionar de una forma específica	Fichas de Registro Escucha Activa	15 minutos

DESARROLLO: OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Identificar las creencias irracionales más frecuentes, determinantes del comportamiento y accionar humano en la afectividad.	Mediante la retroalimentación visual y didáctica se invitará a los participantes a conocer las principales distorsiones cognitivas que influyen en el comportamiento.	Retroalimentación Visual	20 minutos
Descubrir estrategias adecuadas para el manejo de creencias irracionales que repercuten negativamente en el comportamiento.	A través de la técnica de Resolución de Problemas y al análisis de la ficha de registro utilizada, se invitará a los participantes a descubrir estrategias más adecuadas que permitan manejar mejor su situación tanto en el amor como en su vida en general.	Resolución de Problemas	

CIERRE:			
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Fomentar el	Los participantes anotarán en una hoja de papel las		
compromiso de cambio	metas de cambio frente a diferentes situaciones de su	Contrato	
a través de la	vida, imponiendo un objetivo claro y llevando un	Escucha Activa	10 minutos
imposición de metas a	registro diario de su cumplimiento, similar a la ficha	Ficha de Registro	
corto plazo en base a lo	de registro utilizada. La Ficha será revisada cada		
anterior.	semana por el maestro tutor.		
Elaborado por: Aguirre Elena			

CUADRO 6.4: UNA VISIÓN MÁS REALISTA DEL AMOR

Cuarta Sesión:			
INICIO:			
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Determinar los puntos	Se abrirá un foro de 15 minutos sobre el tema del	Escucha Activa	15 minutos
claros sobre la	amor, a fin de que los participantes expongan la	Observación	
significancia del amor	significancia del amor en sus vidas	Empatía	
en el ser humano.			

DESARROLLO: OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Diferenciar el amor real del amor ideal con el fin de promover una visión más clara al momento de establecer una relación de pareja saludable.	Se explicará a los participantes tres puntos importantes sobre el amor: La incondicionalidad del amor, la exclusividad del amor y la inagotabilidad del amor.	Comunicación Empática Escucha Activa Observación	10 minutos

CIERRE:			
OBJETIVO	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	DURACIÓN
Retroalimentar lo aprendido durante el transcurso de las sesiones a través de un sociodrama	Los participantes deberán dividirse en grupos de cinco personas a la vez que crearán una historia en donde se vea reflejado el establecimiento de una relación sana vs. Una relación inadecuada, enfermiza o idealizada.	Sociodrama Observación Resolución de Problemas Cierre	20 minutos
Elaborado por: Aguirre Elena			

BIBLIOGRAFIA

- Almansa, C. (2009). Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): estudio de su correspondencia. *Congreso SEDIBAC de Terapia Floral* (págs. 9-11). Valencia: SEDIBAC.
- American Psychological Association. (2001). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV*. Barcelona: MASSON.
- Amurrio, M. (2009). *Los Estereotipos de Género en los/las jóvenes y adolescentes*. España: Universidad del País Vasco.
- Ardila, R. (2013). Los Orígenes del Conductismo, Watson y el manifiesto conductista de 1913. *Revista Latinoamericana de Psicología, Redalyc ISSN (Versión impresa): 0120-0534*, 315-319.
- Bados, A. (2010). *La Técnica de la Reestructuración Cognitiva*. Barcelona: Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Facultad de Psicología Universidad de Barcelona.
- Ballesteros, S. (1999). Memoria Humana: Investigación y Teoría. *Psicothema*, 705-723.
- Benenti, N. (2014). *Principios de Psicología - Las Distorsiones Cognitivas Inventario de Pensamientos Automáticos*. Buenos Aires Argentina: Universidad de Belgrano.
- Betancourt, R. (2002). *Condicionamiento Clásico y Drogas: Modulación de los Procedimientos de Extinción y la Tolerancia y Síntomas de Abstinencia al Etanol en Ratas*. Santiago de Chile: Universidad de Chile.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Redalyc, Revista Lasallista de Investigación*, pp. 50-63.
- Brenlla, E. (2001). *Evaluación de los Estilos de Apego en Adultos*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.

- Burunat, E. (2007). Amor: Inicio y Fin en el Cerebro. *Revista Electrónica RIPLA Universidad de Laguna, Facultad de Psicología*, 1-40.
- Cabezas, H. (2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck. *Redalyc*, 101-109.
- Calvete, C. &. (1999). Escala de Creencias Irracionales Abreviada. *Análes de Psicología ISSN Versión Impresa: 0212-9728*.
- Calvete, E., & Cardeñoso, O. (1999). *Creencias y Síntomas Depresivos: Resultados Preliminares en el Desarrollo de una Escala de Creencias Irracionales Abreviada*. Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad d eMurcia.
- Caro, I. (Noviembre de 2013). *El Estudio de la Personalidad en el Modelo Cognitivo de Beck, Reflexiones Críticas*. Valencia: Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Valencia.
- Castro, B. (2008). El Amor Como Concepto Filosófico y Práctica de Vida, Entrevista con Edgar Morales. *Revista Digital Universitaria*, 3-9.
- Castro, J., & Quintero, D. (31 de Enero de 2011). *Slideshare*. Obtenido de Slideshare: <http://es.slideshare.net/DAVIDJULIANCASTROALF/procesos-cognitivos-diapositivas>
- Catalán, M. (1990). *Manual de Psicoterapia Racional-Emotiva Vol. II Versión Española*. Bilbao: DESCLEÉ DE BROUWER.
- Contreras, E. (28 de 09 de 2014). *Áreas de Brodmann*. Obtenido de Slideshare: <http://es.slideshare.net/erikacontrerassolis/areas-de-brodmann-completas-con-descripcin>
- Cruz, J. (2003). Conceptos de Condicionamiento Clásico en los Campos Básicos y Aplicados. *Redalyc, Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal.*, 3-5.
- Departamento de Psicología de la Salud. (2007). *Sensación, Percepción y Atención*. España: Universidad de Alicante.

Díaz, E. (2010). *Adolescencias, Amor y Sexualidad*. Barcelona: Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.

Dresel, W. (2009). *Yo te manipulo, y tú ¿qué haces?* Bogotá: Editorial Norma.
Erickson, E. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.

Facultad de Psicología UCM. (2006). Terapia Cognitiva Aaron T. Beck. *Proyecto de Educación y Mejoría Educativa* (pág. 44). Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Fadiman, & Frager. (2010). *Teorías de la Personalidad*. México D.F.: Alfaomega, Grupo Editor, S.A. de C.V.

Goicochea, M. (2013). *Relaciones Afectivas y Sexualidad en la Adolescencia*. Madrid: Liga Española de la Educación.

Goicochea, M. J. (2013). *Relaciones Afectivas y Sexualidad en la Adolescencia*. Madrid: Liga Española de la Educación.

Gonzalez, E., & Sánchez, G. (1997). *La Atención, Una Compleja Función Cerebral*. Barcelona: Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Barcelona.

Gonzalez, J. L. (1988). *Percepción Subliminal y sus técnicas*. Barcelona: Biblioteca Nueva.

González, L. (2011). *La Crisis del Adolescente y su Influencia en el Bajo Rendimiento Académico en los Estudiantes del Décimo Año del Colegio Artesanal Santa Marianita de la Ciudad de Ambato en el Período 2010-2011*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.

Gross, R. (2010). *Psicología la Ciencia de la Mente y la Conducta*. México D. F.: El Manual Moderno.

Gutierrez, D. (2001). *Cognición y Procesos de Aprendizaje*. México D. F.: Instituto Universitario Anglo Español A. C. Red.

- Haro, M., & Méndez, A. (2010). *El Desarrollo de los Procesos Cognitivos Básicos en las Estudiantes del Colegio Nacional Ibarra, Sección Diurna de los Segundos y Terceros Años de Bachillerato*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Hernández, P. (2012). Bioquímica del Amor. *Ciencia UANL* 15, N. 57, 114-120.
- Herrera, F. (2003). *Habilidades Cognitivas*. Ceuta: Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Granada.
- Hiss, K. (2014). Magia y Milagros del Cerebro. *Selecciones, Reader's Digest*, 21-21.
- Jensen, J. (2008). *Adolescencia y Adultez Emergente, Un Enfoque Cultural*. Naucalpan de Juárez, México: Pearson Education.
- Jurado, G. (2011). *Ideas Irracionales y Padecimientos Psicológicos: Análisis en Perpetradores y Receptoras de Violencia de Pareja*. México: Psicopatología Legal y Forense, Vol.11. ISSN: 1576-9941.
- Latino Adolescent and Famili Health. (2014). *Las Relaciones de los Adolescentes*. New York: New York Silver School of Social Work.
- Lemos, M. A. (2007). *Distorsiones Cognitivas en Personas con Dependencia Emocional*. Medellín: Universidad CES.
- Londoño, N. (2005). *Distorsiones Cognitivas Asociadas al Trastorno de Ansiedad Generalizada*. Bogotá: Informes Psicológicos No. 7 p. 123 - 136.
- Lorenzo, M. (2011). Entrenamiento en Habilidades Sociales en Fútbol Base: Propuesta de Intervención. *Redalyc, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 46.
- Luna, M. (2008). *Los Die Principios Básicos de las Relaciones Interpersonales en la Atención Médica*. México D. F.: CONAMED.
- Maduxx, J. E. (2002). *Self Efficacy: The Power of Believing you can*. New York: George Mason University.

- Maldonado, D. (2013). *Relación entre las Distorsiones Cognitivas y la Autoestima en Mujeres con Experiencia de Separación de Pareja, Consltantes del Subcentro de Salud de Cumbayá*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- Martínez, A. (2010). Eficacia de la Terapia Cognitivo-Conductual en Trastornos Afectivos y de Ansiedad mediante Neuroimagen Funcional. *Rev Neurol* 2010; 50: 167-78., 170-171.
- Martínez, E. d. (13 de Junio de 2009). *MEDISAN*. Obtenido de http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13_6_09/san16609.html
- Martínez, J. M. (2008). *Estudiantes Universitarios y sus Relaciones de Pareja*. México D. F.: Consejo Mexicano de Investigación Educativa.
- Mazadiego, T., & Garcés, J. (2011). *El Amor Medido por La Escala Triangular de Stenberg*. México D. F.: Universidad Veracruzana.
- Mecee, J. (2000). Desarrollo del Niño y del Adolescente. México D. F.: Compendio de Educadores, SEP.
- Meza, & Soriano. (2003). Funciones Mentales, La Actividad más Evolucionada del Cerebro Humano. *Redalyc, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 5.
- Molina, R. (2009). El Desarrollo de la Sensopercepción. *Innovación y Experiencias Educativas*, 8.
- Montes De Oca, C. (2014). *Guía de Intervención Psicoterapéutica Breve con énfasis en el Mejoramiento de la Calidad de Vida Dirigida a Mujeres que Presentan Deseo Sexual Hipoactivo en el Área de Salud N°1 en la Ciudad de Ambato*. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Moreno, B. (2008). *Psicología de la Personalidad, Procesos*. Madrid: International Thomson Editores Spain Parainfo, S.A.
- Muñoz, F. (2007). Terapia Cognitivo-Conductual en la Esquizofrenia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.

- Myers, D. (2005). *Psicología Social*. México D. F.: Mc Graw-Hill Companies, Inc/Latinoamericana Editores.
- Nevid, J. (2011). *Psicología Conceptos y Aplicaciones*. México D. F.: Cengage Learning.
- Niño, H. (2010). *Programa de Evaluación y Entrenamiento en Habilidades Sociales Desde la Intervención del Modelo Cognitivo Conductual Como Estrategia de Afrontamiento de los Adolescentes*. Bucaramanga: Universidad Pontificia Bolivariana.
- Oldham, J. (2007). *Tratado de los Trastornos de la Personalidad*. Barcelona España: Elsevier Masson.
- Papalia, D. (2002). *Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. México: McGRAW-HILL Interamericana Editores S. A.
- Pascual, P. (2009). Teorías de Bandura Aplicadas al Aprendizaje. *Innovación y Experiencias Educativas, Revista Digital*.
- Penágos, A. (2006). *Apego, Relaciones Románticas y Autoconcepto en Adolescentes Bogotanos*. Bogotá, Colombia: Universidad de los Andes.
- Penágos, A., & Otros. (2006). *Apego, Relaciones Románticas y Autoconcepto en Adolescentes Bogotános*. Bogotá: Universidad de los Andes.
- Ramírez, G. (2013). *Las Relaciones Afectivas en la Adolescencia: Amor vs. Violencia*. Caracas: Dirección General de Promoción y Divulgación de los Derechos Humanos.
- Riso, W. (2008). *Deshojando Margaritas*. Bogotá: Editorial Norma.
- Rivadeneira, D. (2013). *Relación entre las Distorsiones Cognitivas y la Autoestima en Mujeres con Experiencia de Separación de Pareja, Consultantes del Subcentro de Salud de Cumbayá*. Quito, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana de Quito.
- Rivadeneira, D. F. (2013). *Relación entre las Distorsiones Cognitivas y la Autoestima en Mujeres con Experiencia de Separación de Pareja,*

Consultantes del Subcentro de Salud de Cumbayá. Quito: Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito.

Rivas, M. (2008). *Procesos Cognitivos y Aprendizaje Significativo*. Madrid: Subdirección General de Inspección Educativa de la Viceconsejería de Organización Educativa de la Comunidad de Madrid.

Rivero, C., & Fierro, G. (2005). *Desarrollo del Adolescente. Aspectos Físicos, Psicológicos y Sociales*. Madrid: Unidad de Medicina del Adolescente, Servicio de Pediatría del Hospital de Móstoles.

Robles, B. (2008). La infancia y la niñez en el sentido de identidad. Comentarios en torno a las etapas de la vida de. *Revista Mexicana de Pediatría*, 29-34.

Rodríguez, M. M. (1998). *El asesoramiento y la orientación: Dos prácticas que convergen*. Coruña: Universidade da Coruña.

Rodríguez, R. (2006). Funciones Cerebrales Superiores: Semiología y Clínica. *Revista de la Facultad de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud UNSTA*, 3-4.

Rojas, M. E. (2013). *Distorsiones Cognitivas y Conducta Agresiva en Jovenes Adolescentes: Análisis en Muestras Comunitarias y de Delincuentes*. Madrid: Departamento de Personalidad, Evaluación y Psicología I, Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

Rosselló, J. (2007). Manual de Tratamiento para la Terapia Cognitivo-Conductual. En R. Muñoz, *Manual de Terapia de Grupo para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de la Depresión*. San Francisco: Universidad de Puerto Rico Río Piedras.

Sánchez, P. (2012). La Experiencia Vinculante Afectiva del Sujeto Adolescente Infractor. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), pp. 453-465.

Soria, V. (2004). *Relaciones Humanas*. México D. F.: Limusa.

Stenberg, R. (1989). *El Triángulo del Amor*. Barcelona: Paidós.

Trujillo, E., & Barrera, F. (2002). Adolescencia, Relaciones Románticas y Actividad Sexual: Una Revisión. *Revista Colombiana de Psicología*, pág. 2.

Vargas, E., & Barrera, F. (2002). Adolescencia, Relaciones Románticas y Actividad Sexual. Una Revisión. *Revista Colombiana de Psicología*, 2002, No. 11, 115-134.

Vargas, L. (1994). *Sobre el Concepto de Percepción*. México D. F.: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad de Iztapalapa.

Vilaltella, T. (2008). *Bowlby: Vínculo, Apego y Pérdida. Carencia Afectiva*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

Villamarín, C. (2003). *Influencia del Autoestima en el Proceso de Aprendizaje en Niños Pre-escolares de la Escuela "Principio de la Sabiduría" de Quito*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.

Young, J. (2013). *Terapia de Esquemas, Guía Práctica*. España: DESCLEÉ DE BROUWER.

ANEXOS

ANEXO I



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**PROYECTO DE DESARROLLO: DISTORSIONES COGNITIVAS Y SU
INFLUENCIA EN LAS RELACIONES AFECTIVAS DE PAREJA EN
ADOLESCENTES**

Escala de Creencias Irracionales Abreviada

Esther Calvete Zumalde y Olga Cardeñoso Ramírez (1999)

INSTRUCCIONES:

Este cuestionario busca conocer qué tipo de afirmaciones o creencias predominan en nuestro pensamiento. La información personal que usted nos dé será mantenida en absoluta reserva, por lo que le agradeceremos que sea sincero/a en sus respuestas. Recuerde que no existen respuestas buenas o malas, por tanto no se preocupe por calificaciones. Sea cuidadoso/a y no deje ninguna pregunta sin responder, si tiene alguna duda, con toda confianza pregúntenos y con mucho gusto le orientaremos.

Gracias por tu participación.

De vuelta a la hoja el momento en que se le indique

ANEXO II



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

PROYECTO DE DESARROLLO: DISTORSIONES COGNITIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES AFECTIVAS DE PAREJA EN ADOLESCENTES

Escala de Creencias Irracionales Abreviada

Esther Calvete Zumalde y Olga Cardeñoso Ramírez (1999)

INSTRUCCIONES:

Este cuestionario busca conocer qué tipo de afirmaciones o creencias predominan en nuestro pensamiento. La información personal que usted nos dé será mantenida en absoluta reserva, por lo que le agradeceremos que sea sincero/a en sus respuestas. Recuerde que no existen respuestas buenas o malas, por tanto no se preocupe por calificaciones. Sea cuidadoso/a y no deje ninguna pregunta sin responder, si tiene alguna duda, con toda confianza pregúntenos y con mucho gusto le orientaremos.

Gracias por tu participación.

De vuelta a la hoja el momento en que se le indique

TEST DE CREENCIAS IRRACIONALES (VERSIÓN CORREGIDA Y ABREVIADA)

A continuación se presentan una serie de ideas acerca de diversos aspectos de la vida. Deberá indicar en qué medida describen su forma de pensar habitual con la siguiente clave de acuerdo:

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 1 | = | Totalmente en desacuerdo |
| 2 | = | Bastante en desacuerdo |
| 3 | = | Algo en desacuerdo |
| 4 | = | Algo de acuerdo |
| 5 | = | Bastante de acuerdo |
| 6 | = | Totalmente de acuerdo |

N	FRASE O AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5	6
1	Es importante para mí que los demás me aprueben						
2	Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.						
3	Quiero gustar a todo el mundo.						
4	Puedo gustarme a mí mismo incluso cuando no les agrado a otras personas.						
5	Si no gusto a otras personas es su problema no el mío.						
6	Aunque me gusta la aprobación, no es una autentica necesidad para mí.						
7	Es molesto pero no insoportable que te critiquen.						
8	Odio fallar en cualquier cosa.						
9	Me gusta tener éxito en cualquier cosa pero no siento que lo tenga que lograr						
10	Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.						
11	No me importa realizar cosas que no puedo hacer bien.						
12	Se puede disfrutar de las actividades por si mismas sin importar lo bueno que sea en ellas.						
13	Las personas que actúan mal merecen lo que les ocurre.						
14	Demasiadas malas personas escapan al castigo que Merecen						
1	Aquellos que actúan mal deben ser						

5	castigados.						
1 6	La inmoralidad debería castigarse intensamente.						
1 7	Todo el mundo es básicamente bueno.						
1 8	Nadie es malvado, incluso cuando sus actos lo sean.						
1 9	Es mejor aceptar las cosas como son, incluso si no me gustan.						
2 0	Las cosas deberían ser diferentes de cómo son.						
2 1	Es terrible pasar por situaciones que no me gustan						
2 2	Es difícil para mí realizar tareas desagradables.						
2 3	Creo que puedo soportar los errores de los demás.						
2 4	Una vida de facilidades rara vez es recompensante						
2 5	No hay motivo para temer peligros inesperados o sucesos futuros.						
2 6	Si no puedo evitar que ocurra algo, es mejor no preocuparse por ello						
2 7	No puedo soportar correr riesgos.						
2 8	Es mejor no pensar en cosas tales como la muerte o grandes desastres.						
2 9	Es conveniente planificar lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.						
3 0	Si una persona quiere, puede ser feliz casi bajo cualquier circunstancia.						
3 1	Las personas no se ven perturbadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.						
3 2	Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.						
3 3	Normalmente las personas que son desdichadas se han hecho a sí mismas de esa manera.						
3 4	Una persona no permanecerá mucho tiempo enfadada o triste a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.						
3 5	Nada es insoportable en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas						
3 6	La persona hace su propio infierno dentro de sí mismo.						

3 7	Es mejor posponer las decisiones importantes.						
3 8	Es preferible tomar las decisiones tan pronto como se pueda.						
3 9	Es mejor evitar las cosas que no puedo hacer bien.						
4 0	Todo el mundo necesita alguien de quien depender para ayuda y consejo.						
4 1	Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.						
4 2	Encuentro fácil aceptar consejos.						
4 3	Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas.						
4 4	Creo que no tengo que depender de otros						
4 5	He aprendido a no esperar que otros se preocupen acerca de mi bienestar.						
4 6	Siempre nos acompañaran los mismos problemas.						
4 7	Es casi imposible superar las influencias del pasado.						
4 8	Por el hecho de que en una ocasión algo afecte de forma importante a tu vida, no significa que tenga que ser necesariamente así en el futuro.						
4 9	Rara vez pienso que experiencias del pasado me estén afectando ahora.						
5 0	Somos esclavos de nuestras propias historias personales.						
5 1	Una vez que algo afecta a tu vida siempre lo hará.						
5 2	La gente nunca cambia básicamente.						
5 3	Existe una forma correcta de hacer cada cosa.						
5 4	No hay una solución perfecta para las cosas.						
5 5	Rara vez hay una forma fácil de resolver las dificultades de la vida.						
5 6	Todo problema tiene una solución correcta.						
5 7	Rara vez hay una solución ideal para las cosas.						

ANEXO III

Carta de consentimiento informado

Sr. / Sra.

Responsable directo del Sr./ Srta., por medio de la presente quisiéramos obtener su autorización para que se le incluya a su representado como objeto de estudio en el proyecto de investigación: **DISTORSIONES COGNITIVAS Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES AFECTIVAS DE PAREJA EN ADOLESCENTES**, investigación llevada a cabo por parte de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-sede Ambato en la Unidad educativa “Luis A. Martínez”, supervisada por Psc. Sandra Elizabeth Santamaría Guisimana, en calidad de Directora de Disertación de la Escuela de Psicología de la PUCESA.

El objetivo de esta investigación es analizar el grado de influencia de las distorsiones cognitivas sobre las relaciones de pareja en los adolescentes, estudiantes en edades comprendidas entre 15 a 18 años; Con la finalidad de conocer mediante instrumentos de evaluación como las distorsiones del pensamiento influyen en el establecimiento y afianzamiento de la relación de pareja.

En esta carta solicitamos a usted su consentimiento para que su representado participe en ésta investigación, así como para usar con fines científicos los resultados generados. Las personas que acepten tendrán que rellenar unos instrumentos de evaluación, mismos que incluirán datos sociodemográficos, importantes para el desarrollo de la investigación. La participación será de carácter anónimo, es decir, que su nombre no aparecerá de ningún modo ni en los instrumentos, ni en los informes de la investigación que se redactarán. Los instrumentos de evaluación llevarán un código desde el inicio que reemplazarán los nombres. Luego, los datos producidos por los instrumentos serán trasladados a una base de datos. Esta base de datos será usada para realizar diversos análisis que permitan responder a las preguntas formuladas en el proyecto. Con los análisis realizados se realizará una guía de asesoramiento dirigida al adolescente en el uso de mecanismos adecuados para formar una relación e pareja sana y adaptativa. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Además, su representado podrá dejar de

responder en cualquier momento este cuestionario si así lo desea, sin que por ello reciba sanción de ningún tipo. Así mismo, en caso que lo estime pertinente usted puede recurrir a la Escuela de Psicología de la PUCESA para resguardar sus derechos si usted percibiese que éstos han sido vulnerados en algún sentido.

Finalmente, si usted acepta que su representado participe de la investigación, por favor llene esta carta de consentimiento, fírmela y devuelva la copia a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla al momento de firmar o puede dirigirla a la directora de esta investigación Ps. Sandra Elizabeth Santamaría Guisimana, Ms.

- Autorizo ser encuestado para la investigación de la Escuela de Psicología.

Firma representante investigado/a

ANEXO IV



ANEXO V



ANEXO VI



ANEXO VII

